

ESTRATÉGIAS DE COPING E DESEMPENHO: UM ESTUDO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS DE KARATÊ

Gustavo Cunha Margonar^{1,2}; Márcio Vinicius de Abreu Verli^{3**};
Carlos Eduardo Cardoso dos Santos¹; Guilherme Leonardelli de Moraes¹;
Aníbal Monteiro de Magalhães-Neto^{1,3}; Luis Carlos Oliveira Gonçalves^{1,3};
Ramon Núñez Cárdenas^{1,2}

RESUMO:

Este estudo investigou as habilidades de coping em 55 atletas de karatê de Rondônia, com idades entre 18 e 64 anos. A pesquisa empregou uma abordagem qualitativa associativa transversal, utilizando o Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28), analisando as diferenças entre sexos e níveis de experiência. Os resultados indicaram que as mulheres apresentaram maiores níveis de confiança ($M=7.9$, $DP=1.2$) e menor tendência a se preocupar ($M=5.6$, $DP=1.5$) em comparação com os homens ($M=6.7$ e $M=4.4$, respectivamente). A análise de agrupamento revelou três perfis distintos de coping: (1) atletas com alta capacidade de lidar com adversidades e confiança; (2) atletas com foco em metas e preparação mental; e (3) atletas com menor capacidade de lidar com a pressão e maior preocupação. A análise dos dados permitiu concluir que as habilidades de coping são multifacetadas e influenciadas por diversos fatores, incluindo o sexo e a experiência competitiva. Esses achados sugerem a necessidade de programas de treinamento psicológico personalizados para atender às necessidades específicas de cada perfil de atleta, a fim de otimizar o desempenho esportivo e o bem-estar psicológico. Os resultados do estudo contribuem para uma melhor compreensão das necessidades psicológicas específicas dos atletas de karatê e podem auxiliar no desenvolvimento de programas de treinamento mental mais personalizados. Além disso, a identificação de diferentes perfis de coping permite a criação de intervenções direcionadas para cada atleta, otimizando o desempenho esportivo e o bem-estar psicológico.

Palavras-Chave: Habilidades de Coping; Atletas de karatê; Desempenho esportivo; Psicologia do esporte.

COPING AND PERFORMANCE STRATEGIES: A STUDY OF PSYCHOLOGICAL SKILLS IN KARATE ATHLETES

ABSTRACT:

This study investigated the coping skills of 55 karate athletes from Rondônia, aged between 18 and 64 years. The research employed a transversal associative qualitative approach, using the Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28), analyzing differences between genders and experience levels. The results indicated that women had higher levels of confidence ($M = 7.9$, $SD = 1.2$) and less tendency to worry ($M = 5.6$, $SD = 1.5$) compared to men ($M = 6.7$ and $M = 4.4$, respectively). Cluster analysis revealed three distinct coping profiles: (1) athletes with high ability to deal with adversity and confidence; (2) athletes focused on goals and mental preparation; and (3) athletes with less ability to deal with pressure and greater concern. data analysis allowed us to conclude that coping skills are multifaceted and influenced by several factors, including gender and competitive experience. These findings suggest the need for personalized psychological training programs to meet the specific needs of each athlete profile, aiming to optimize sports performance and psychological well-being. The results of this study contribute to a better understanding of the specific psychological needs of karate athletes and may assist in the development of more personalized mental training programs. Furthermore, the identification of different coping profiles allows the creation of targeted interventions for each athlete, optimizing sporting performance and psychological well-being.

Keywords: Coping skills; Karate athletes; Sports performance; Sport psychology.

¹ Research group on the psychology of physical exercise and sport in health promotion. Federal University of Rondônia (UNIR), Brazil;

² Graduate Program in Psychology. Federal University of Rondônia (UNIR), Brazil;

³ Graduate Program in Physical Education. Federal University of Mato Grosso, Brazil.

** Contact marcioaverli@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O karatê é uma arte marcial rica e diversificada, dividida em vários estilos, cada um com características próprias. Esses estilos têm origens em diferentes mestres e escolas, que dão ênfase a aspectos específicos, como técnicas, filosofia e treinamento (Frosi e Mazo, 2011).

Os principais estilos de karatê são o Shotokan, com ênfase em movimentos amplos, posturas baixas e força explosiva; o Goju-Ryu, que combina técnicas duras e suaves, focando em respiração e combate próximo; o Shito-Ryu, conhecido pela grande variedade de katas e equilíbrio entre ataque e defesa; e o Wado-Ryu, que integra karatê e jiu-jitsu, destacando esquivas e movimentos fluidos. Outros estilos importantes incluem o Kyokushin, famoso pelo contato total e treinamento físico intenso, e o Uechi-Ryu, inspirado em movimentos de animais e técnicas de endurecimento corporal. Cada estilo tem características únicas que refletem diferentes filosofias e abordagens ao treinamento e combate (Frosi e Mazo, 2011).

Como esporte de combate, o karatê exige não apenas habilidades físicas, mas também um forte controle emocional e psicológico. Atletas enfrentam diversas tensões psíquicas que podem afetar seu desempenho e saúde mental. A Psicologia do Esporte destaca a importância de habilidades de enfrentamento para gerenciar o estresse e a ansiedade. Estudos anteriores mostram que técnicas como visualização,

autoconfiança e controle emocional são cruciais para o sucesso esportivo. No karatê, essas habilidades são essenciais para manter o foco e a resiliência (Frosi e Mazo, 2011).

O conceito de coping envolve estratégias que indivíduos utilizam para gerenciar estressores e adversidades. Lazarus e Folkman (1984) definem coping como as respostas cognitivas e comportamentais a demandas estressantes. No contexto esportivo, o treinamento em coping pode aumentar a confiança, melhorar a regulação emocional e otimizar o desempenho (Smith; Schutz; Smoll, 1995).

A literatura aponta que as habilidades de coping são cruciais para lidar com o estresse e a ansiedade no esporte. Segundo Lazarus e Folkman (1984), coping se refere às estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas para lidar com demandas internas e externas avaliadas como estressantes. No contexto do esporte, atletas que utilizam coping eficaz têm maior probabilidade de manter a calma e o foco durante as competições (Gould; Hodge; Peterson, 2002).

Pesquisas sugerem que estratégias de coping orientadas para o problema e para a emoção são mais eficazes para lidar com a ansiedade competitiva. Os atletas capazes de enfrentar os desafios diretamente e regular suas emoções tendem a experimentar níveis mais baixos de ansiedade durante a competição.

A princípio, o processo de coping pode

ser compreendido como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais realizados pelo indivíduo para lidar com situações adversas, que ele avalia como estressoras e causadoras de sobrecarga (Lazarus; Folkman, 1984; Skinner; Zimmer-Gembeck, 2009; Zanini; Forns, 2014).

Segundo Lazarus e Folkman (1984, n. p), coping é “o conjunto dos esforços cognitivos e de conduta destinados a controlar, reduzir ou tolerar as exigências internas ou externas que ameaçam ou superam os recursos de um indivíduo”. Peixoto et al. (2019, p. 2) mencionam “que as estratégias de coping podem ser compreendidas sob uma esfera biopsicossocial, na qual englobe processos genéticos, fisiológicos, características temperamentais, qualidade dos vínculos afetivos estabelecidos e os processos sociais específicos do desenvolvimento humano”. Nessa concepção, Sameroff (2009, n. p.) considera “o coping como ação regulatória, na qual envolve o monitoramento do comportamento em resposta a diferentes demandas situacionais, considerando autopercepção e a percepção do ambiente por parte do indivíduo”.

As estratégias de coping podem variar ao longo da vida de cada indivíduo, devendo ser avaliadas de maneira multidimensional. Essa abordagem considera diferentes dimensões do coping, como estratégias emocionais, cognitivas e comportamentais, além de enfatizar que o contexto e os recursos pessoais influenciam na

escolha dessas estratégias. Isso implica que o coping não é um processo fixo ou estático, mas dinâmico e mutável, sendo influenciado por fatores, como idade, sexo, experiências de vida, contexto social e emocional.

A ideia de uma avaliação multidimensional significa que, para entender como as pessoas lidam com o estresse e a ansiedade, é necessário considerar várias dimensões, como o coping emocional (gestão de emoções), o coping cognitivo (maneiras de pensar e interpretar a situação) e o coping comportamental (ações práticas para lidar com o problema). Cada indivíduo pode desenvolver diferentes combinações dessas estratégias ao longo do tempo, de acordo com suas circunstâncias e recursos disponíveis.

Peixoto et al. (2019) destacam um aspecto fundamental do contexto esportivo: a pressão externa exercida sobre os atletas por diferentes fontes, como treinadores, torcedores e familiares, podem impactar significativamente o desempenho e contribuir para o surgimento de problemas psicológicos e físicos. No ambiente de competição, essas pressões externas muitas vezes aumentam o nível de estresse e ansiedade, o que pode prejudicar o foco, a confiança e o rendimento dos atletas.

Por um lado, a cobrança de treinadores (que muitas vezes visa maximizar o potencial dos atletas) pode ser tanto motivadora quanto debilitante, dependendo da forma como é conduzida e da capacidade do atleta em lidar

com essa pressão. Se não houver um suporte psicológico adequado, essa cobrança pode gerar efeitos negativos, como queda de desempenho, esgotamento mental e físico, ou até mesmo lesões, resultantes de um estado constante de tensão.

Por outro lado, a pressão de torcedores e familiares adiciona uma camada emocional que pode intensificar a ansiedade do atleta, principalmente quando expectativas muito altas são colocadas sobre ele. Isso pode levar a sentimentos de culpa ou fracasso, caso o desempenho não atenda às expectativas, afetando o bem-estar mental e físico do atleta a longo prazo.

Portanto, é essencial que o suporte psicológico no ambiente esportivo seja valorizado, pois ajuda os atletas a desenvolver estratégias de coping para lidar com essas pressões e minimizar seus impactos. Trabalhar com psicólogos esportivos, por exemplo, pode ser essencial para melhorar o controle emocional e a resiliência diante de expectativas externas.

Segundo Lazarus e Folkman (1984, n. p.), “compreender o contexto no qual o indivíduo está inserido torna-se imprescindível para a escolha das estratégias empreendidas para lidar com eventos estressantes”. A partir dessa interpretação, Peixoto et al. (2019, n. p) argumentam que, “apesar de serem importantes, avaliar as estratégias de enfrentamento ainda é uma tarefa complexa, principalmente quando o objetivo é identificá-las para, posteriormente,

desenvolvê-las”. Os autores apontam a existência de instrumentos internacionais com objetivo de avaliar as estratégias de coping, porém ressaltam a carência de instrumentos com propriedades psicométricas adequadamente testadas no Brasil. Embora atualmente haja um aumento substancial nos estudos direcionados a suprir essas lacunas, ainda são escassos os investimentos para a superação dessa lacuna no contexto esportivo (Paula Júnior; Zanini, 2011; Rodrigues; Polidori, 2012).

Carvalho e Fidale (2010) ressaltam que o coping no contexto esportivo envolve a capacidade do atleta de lidar com os obstáculos e desafios de maneira eficaz, mantendo comprometimento com seus objetivos. A ideia de "cobrança adaptativa" é central, pois sugere que o atleta precisa desenvolver habilidades para equilibrar a pressão para alcançar metas, sem deixar que isso afete negativamente seus estados psicológicos ou fisiológicos. Portanto, para compreender o efeito da ansiedade, devemos avaliar sua capacidade de enfrentamento, chamado de coping, e não apenas sua intensidade ou se é cognitiva ou somática.

Nesse caso, o coping é visto como uma ferramenta essencial para enfrentar tanto os desafios externos, como as exigências de desempenho, quanto os internos, como o controle emocional e a autorregulação. A forma como o atleta lida com essas pressões determina sua capacidade de superar barreiras e se manter focado, apesar dos estados fisiológicos (como

fadiga, dor) e psicológicos (como ansiedade, estresse e medo do fracasso) que surgem durante a competição.

No karatê esportivo, o coping desempenha um papel crucial, pois os atletas enfrentam uma série de desafios físicos e mentais, tanto durante os treinamentos quanto nas competições. Esse esporte exige não apenas habilidades técnicas e táticas, mas também a capacidade de lidar com a pressão psicológica, o que torna as estratégias de coping fundamentais para o sucesso.

No geral, no karatê esportivo, o coping está relacionado à habilidade do atleta em regular suas emoções, adaptar-se a pressões externas e físicas e manter um compromisso firme com seus objetivos, independentemente dos desafios encontrados no caminho. Isso requer autoconhecimento, disciplina e, muitas vezes, suporte psicológico.

Portanto, neste estudo, exploramos a relevância do treinamento de habilidades de coping para atletas de karatê de Rondônia, destacando como essas habilidades contribuem para o sucesso esportivo. Sendo assim, o objetivo da investigação foi analisar as habilidades de coping em atletas de karatê de Rondônia, buscando verificar as possíveis diferenças entre os sexos (masculino e feminino).

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo adota uma abordagem transversal e se enquadra na categoria de pesquisa qualitativa associativa, que se concentra em compreender os significados e as associações que as pessoas fazem em relação a determinados fenômenos, conceitos ou experiências. Além disso, a pesquisa se configura como um estudo descritivo, por oferecer uma visão geral detalhada e factual sobre um fenômeno ou população, ajudando a estabelecer as bases para estudos mais profundos ou intervenções práticas.

População e amostra

Participaram do estudo, voluntariamente, 55 atletas de karatê de Rondônia, sendo 15 mulheres e 40 homens. Os participantes pertenciam a diferentes academias ou clubes de karatê, com idades variando de 18 a 64 anos, e eram integrantes das categorias principais afiliados à Federação de Karatê de Rondônia (FKR). A experiência dos atletas no esporte variava entre quatro e 30 anos de prática. A amostragem foi não probabilística, realizada por conveniência, e a seleção dos atletas foi não aleatória, envolvendo academias filiadas à FKR. Esse tipo de amostragem, comum em pesquisas com grupos específicos, facilita o acesso a indivíduos que já estão engajados em uma atividade particular. O estudo focou em atletas com considerável experiência no esporte.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados foram: 1) Questionário de Caracterização

Sociodemográfico e 2) Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28). As variáveis sociodemográficas investigadas foram: idade/categoria competitiva, sexo, escolaridade, estado civil, arranjo familiar, cor/raça, preferência religiosa, renda familiar, graduação no karatê, tempo de prática e experiência em competições de karatê.

Segundo Smith, Schutz e Smoll (1995), as habilidades de enfrentamento são essenciais para que os atletas possam manter o foco, a autoconfiança e o controle emocional em situações de pressão, o que impacta diretamente seu desempenho e bem-estar durante as competições. Dessa forma, o ACSI-28 oferece um panorama abrangente das habilidades psicológicas do atleta, permitindo identificar áreas que precisam de desenvolvimento e fornecendo subsídios para intervenções mais direcionadas por parte de treinadores e profissionais de psicologia esportiva.

O uso do ACSI-28 possibilita que treinadores e profissionais de psicologia esportiva tenham um entendimento mais profundo das habilidades psicológicas dos atletas e da forma como eles lidam com situações adversárias. Com essa ferramenta, é possível elaborar planos de intervenção específicos, ajudando as especificidades do seu enfrentamento diante do estresse e das demandas emocionais do esporte competitivo. Esse suporte é fundamental, principalmente em modalidades de alto nível de intensidade física e mental, como

o karatê, em que o controle emocional e a capacidade de resposta rápida são determinantes para o sucesso

Este instrumento possui 28 itens, sendo quatro itens para cada uma das sete dimensões (Lidar com adversidades; Desempenho sob pressão; Metas/preparação mental; Confiança/motivação; Concentração; Livre de preocupação; Treinabilidade). Cada uma das sete dimensões é composta por quatro itens, pontuados em uma escala tipo Likert (0=quase nunca, 1=às vezes, 2=frequentemente, 3=quase sempre), variando de 0 a 12 pontos. A soma de todas as subescalas é denominada Recurso Total de Coping (variando de 0 a 84 pontos).

Na literatura, encontramos diversos estudos, com diversas modalidades esportivas que utilizaram o ACSI-28 (Bebetos; Antoniou, 2003, apud Coimbra, 2011), além de pesquisas que correlacionaram com outras habilidades psicológicas e instrumentos (Cresswell; Hodge, 2004).

O ACSI-28 oferece uma forma padronizada de avaliar as habilidades psicológicas que influenciam o desempenho dos atletas, como a capacidade de lidar com a pressão, manter a concentração e superar adversidades. Essas variáveis são essenciais para compreender como fatores mentais afetam o rendimento esportivo.

Portanto, o ACSI-28 é uma ferramenta importante em pesquisas esportivas porque permite uma avaliação detalhada das habilidades

psicológicas que impactam o desempenho, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções eficazes e para o avanço teórico da Psicologia do Esporte.

Procedimentos de coleta

Os participantes da pesquisa foram contatados de forma presencial, com preenchimento on-line dos questionários. O estudo seguiu todos os princípios legais de uma pesquisa de campo com seres humanos. Dessa forma, fizemos contato com o responsável da FKR, a fim de explanar o objetivo da pesquisa e solicitar autorização para realização da pesquisa com a participação dos atletas.

Após a autorização da FKR, fizemos contato com os técnicos e atletas, informando o propósito da pesquisa. A etapa seguinte prosseguiu com os atletas que aceitaram participar da investigação. Nessa etapa, os atletas preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), indicando que autorizam a participação na pesquisa, garantindo-se, dessa forma, o anonimato e a confidencialidade de todos os dados recolhidos dos participantes.

Procedimentos éticos da pesquisa

Após visitas às academias, em períodos pré-competitivos, realizamos a coleta através de levantamento dos dados pelo contato com os integrantes da amostra, de forma on-line. Para cumprir os requisitos propostos pelo Conselho

Nacional de Saúde (CNS), em especial nas Resoluções nº 466/2012 (Brasil, 2012) e CNS nº 510/2016 (Brasil, 2016), o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi devidamente informado ao participante que assentiu em fazer parte da pesquisa.

Análise de dados

Os dados foram coletados por meio da aplicação de questionário com perguntas fechadas, operados através da plataforma Google, por meio do Google Forms, aplicativo de gerenciamento de pesquisas. O fornecimento do link para os questionários aos participantes, foi realizado de forma presencial, com uso de Qr Code ou envio do link por meio do aplicativo de mensagens WhatsApp, que direcionava o atleta à página de preenchimento dos questionários. Em seguida, cada atleta preencheu o questionário e respondeu a cada item de acordo com o que sente nos momentos que antecedem a participação nas competições.

Para a análise de dados, utilizamos os seguintes softwares: SigmaPlot 14.5 (Academic Perpetual License - Single User - ESD); Past 4.03 (Statistical analysis app free for Windows), AcaStat 10.0 (Data Analysis Simplified, Inexpensive and easy-to-use data analysis tools designed for Mac and Windows), SPSS versão 21 (IBM Corp, Armonk, New York), além das linguagens de programação R 4.3.1 (integrada com R Studio) e Python 3.8.10 (integrada com Spyder). Foram avaliadas as distribuições de

frequências para todos os indivíduos e por sexo, apontando se havia diferença para as proporções pelo teste z.

Como hipóteses para a diferença de proporções, tem-se a seguinte equação:

$$H_0: pA = pB$$

$$H_a: pA \neq pB$$

(1)

$$z = \frac{\rho A - \rho B}{\sqrt{\rho(1-\rho)\left(\frac{1}{nA} + \frac{1}{nB}\right)}}$$

Para o índice euclidiano de similaridade:

(2)

$$d = \sqrt{\sum_j^K (ZX_{jp} - ZX_{jp})^2}$$

A partir do cálculo supracitado, efetuamos o dendrograma pelo método hierárquico aglomerativo.

3. RESULTADOS

O Quadro 1, a seguir, resume os resultados da análise de confiabilidade relacionados aos itens do Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28), utilizando o alfa de Cronbach. O Alfa de Cronbach de 0,834 é considerado muito bom, indicando uma alta confiabilidade interna do instrumento. Em suma, esses resultados mostram que o instrumento tem uma estrutura confiável, sendo adequado para uso na medição e avaliação do conceito de coping.

Quadro 1 - Estatísticas de Confiabilidade

Métrica	Descrição	Valor
Alfa de Cronbach	Índice geral de confiabilidade interna	0,834
Alfa de Cronbach (itens padronizados)	Confiabilidade ajustada para diferenças nas escalas dos itens	0,830
Número de itens (N)	Total de itens avaliados na escala	28

Fonte: O autor.

A análise dos dados apresentados nas Tabelas 1 e 2, a seguir, revelam insights importantes sobre as habilidades de coping (enfrentamento) de atletas, com foco nas diferenças entre sexos. Os resultados foram obtidos a partir do uso do Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28), uma ferramenta usada para avaliar as habilidades de coping (enfrentamento) de atletas em situações de

pressão ou estresse competitivo. Esses dados, fornecem uma base significativa para discutir as estratégias psicológicas que atletas utilizam para lidar com pressão, críticas, falhas e outros desafios competitivos. Foram avaliadas as distribuições de frequências para todos os indivíduos (Tabela 1) e por sexo (Tabela 2), apontando se havia diferença para as proporções pelo teste z.

Tabela 1 - Distribuição de frequências com intervalos iguais para as variáveis de estudo (Inventário de Habilidades de Enfrentamento Atlético) e teste z para duas proporções (n = 55)

Questão	Intervalo	F.A.	F.R.	F.A.A.	F.R.A.	Z e p
Diariamente ou semanalmente eu estabeleço metas muito específicas que me guiam no que fazer.	quase nunca	1	0,02	1	0,02	Z = -1,35 p = 0,18
	às vezes	30	0,54	31	0,56	
	frequentemente	13	0,24	44	0,78	
	quase sempre	11	0,2	55	1	
		55	1			
Eu tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades.	quase nunca	2	0,04	2	0,04	Z= 0,96 p= 0,34
	às vezes	23	0,42	25	0,46	
	frequentemente	23	0,42	48	0,88	
	quase sempre	7	0,13	55	1	
		55	1			
Quando o treinador ou técnico me diz como corrigir um erro que eu tenha cometido eu tenho tendência a ficar aborrecido/incomodado.	quase nunca	39	0,71	39	0,71	Z= -20,57 p< 0,001**
	às vezes	13	0,24	52	0,95	
	frequentemente	2	0,04	54	0,99	
	quase sempre	1	0,02	55	1	
		55	1			
Quando estou praticando esportes, eu consigo focar minha atenção e bloquear distrações.	quase nunca	1	0,02	1	0,02	Z= 7,16 p<0,001**
	às vezes	11	0,2	12	0,22	
	frequentemente	20	0,36	32	0,58	
	quase sempre	23	0,42	55	1	
		55	1			
Eu permaneço positivo e entusiasmado durante a competição, não importa quão ruim a situação esteja.	quase nunca	2	0,04	2	0,04	Z= 4,83 p<0,001**
	às vezes	14	0,25	16	0,29	
	frequentemente	29	0,53	35	0,82	
	quase sempre	10	0,18	55	1	
		55	1			
Minha tendência é competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente.	quase nunca	17	0,31	17	0,31	Z= -4,83 p<0,001**
	às vezes	22	0,40	39	0,71	
	frequentemente	9	0,16	48	0,87	
	quase sempre	7	0,13	55	1	
		55	1			
Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre meu desempenho.	quase nunca	19	0,34	19	0,34	Z= -3,86 p<0,001**
	às vezes	18	0,33	37	0,67	
	frequentemente	14	0,25	51	0,92	
	quase sempre	4	0,07	55	1	
		55	1			
Tenho tendência a fazer muitos planos sobre como atingir minhas metas.	quase nunca	4	0,07	4	0,07	Z= 0,96 p= 0,34
	às vezes	21	0,38	25	0,45	
	frequentemente	18	0,33	43	0,78	
	quase sempre	12	0,22	55	1	
		55	1			
Eu sinto confiante de que eu irei competir bem.	quase nunca	6	0,11	6	0,11	Z= 0,19 p= 0,85
	às vezes	21	0,38	27	0,49	
	frequentemente	14	0,25	41	0,74	
	quase sempre	14	0,25	55	1	
		55	1			
Quando um técnico ou treinador me critica, eu fico aborrecido/incomodado ao invés de me sentir ajudado.	quase nunca	40	0,73	40	0,73	Z= -25,98 p<0,001**
	às vezes	13	0,24	53	0,97	
	frequentemente	2	0,04	55	1,00	
	quase sempre	0	0	55	1	
		55	1			
É fácil me manter concentrado em uma tarefa	quase nunca	6	0,11	6	0,11	Z= 2,14 p= 0,03*
	às vezes	16	0,29	22	0,40	

mesmo quando estou assistindo ou ouvindo algo.	frequentemente	21	0,38	43	0,78	
	quase sempre	12	0,22	55	1	
		55	1			
Eu me pressiono muito ao me preocupar como será meu desempenho.	quase nunca	13	0,24	13	0,24	Z= -1,74 p= 0,09
	às vezes	19	0,34	32	0,58	
	frequentemente	15	0,27	47	0,85	
	quase sempre	8	0,14	55	1	
		55	1			
Eu estabeleço minhas próprias metas de desempenho para cada prática.	quase nunca	3	0,05	3	0,05	Z= 4,33 p<0,001**
	às vezes	14	0,25	17	0,30	
	frequentemente	26	0,47	43	0,77	
	quase sempre	12	0,22	55	1	
		55	1			
Eu não necessito que me recomendem a praticar ou competir duro; eu dou 100%.	quase nunca	9	0,16	9	0,16	Z= 1,34 p= 0,18
	às vezes	15	0,27	24	0,43	
	frequentemente	16	0,29	40	0,72	
	quase sempre	15	0,27	55	1	
		55	1			
Se um técnico me criticar ou gritar comigo, eu corrijo o erro sem ficar aborrecido/incomodado com isso.	quase nunca	9	0,16	9	0,16	Z= 1,74 p= 0,08
	às vezes	13	0,24	22	0,40	
	frequentemente	9	0,16	31	0,56	
	quase sempre	24	0,44	55	1	
		55	1			
Eu lido com situações inesperadas no meu esporte muito bem.	quase nunca	4	0,07	4	0,07	Z= 3,86 p= 0,0001**
	às vezes	14	0,25	18	0,32	
	frequentemente	22	0,40	40	0,72	
	quase sempre	15	0,27	55	1	
		55	1			
Quando as coisas estão ruins, eu digo a mim mesmo para ficar calmo e isso funciona para mim.	quase nunca	4	0,07	4	0,07	Z= 2,14 p= 0,03*
	às vezes	18	0,33	22	0,40	
	frequentemente	14	0,25	36	0,65	
	quase sempre	19	0,34	55	1	
		55	1			
Quando mais pressão houver na competição, mais eu gosto.	quase nunca	17	0,31	17	0,31	Z= -2,55 p= 0,01*
	às vezes	17	0,31	34	0,62	
	frequentemente	7	0,13	41	0,75	
	quase sempre	14	0,25	55	1	
		55	1			
Durante as competições eu me preocupo se vou cometer erros ou não vou conseguir ir até o fim.	quase nunca	18	0,33	18	0,33	Z= -2,97 p= 0,003*
	às vezes	17	0,31	35	0,64	
	frequentemente	12	0,22	47	0,86	
	quase sempre	8	0,14	55	1	
		55	1			
Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de começar.	quase nunca	14	0,25	14	0,25	Z= -0,96 p= 0,33
	às vezes	16	0,29	30	0,54	
	frequentemente	13	0,24	43	0,78	
	quase sempre	12	0,22	55	1	
		55	1			
Quando eu sinto que estou ficando muito tenso, eu posso rapidamente relaxar meu corpo e me acalmar.	quase nunca	14	0,25	14	0,25	Z= -2,14 p= 0,03*
	às vezes	19	0,34	33	0,59	
	frequentemente	17	0,31	50	0,90	
	quase sempre	5	0,09	55	1	
		55	1			
Para mim, situações sobre pressão são desafios que eu recebo bem.	quase nunca	9	0,16	9	0,16	Z= 1,15 p= 0,25
	às vezes	16	0,29	25	0,45	
	frequentemente	16	0,29	41	0,74	
	quase sempre	14	0,25	55	1	
		55	1			

Eu penso e imagino sobre o que irá acontecer se eu falhar ou estragar tudo.	quase nunca	19	0,34	19	0,34	Z= -1,74 p= 0,08
	às vezes	13	0,24	32	0,58	
	frequentemente	17	0,31	49	0,89	
	quase sempre	6	0,11	55	1	
		55	1			
Eu mantenho o controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo.	quase nunca	4	0,07	4	0,07	Z= 0,96 p= 0,34
	às vezes	21	0,38	25	0,45	
	frequentemente	18	0,33	43	0,78	
	quase sempre	12	0,22	55	1	
		55	1			
Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa.	quase nunca	5	0,09	5	0,09	Z= 1,35 p= 0,18
	às vezes	19	0,34	24	0,43	
	frequentemente	16	0,29	40	0,72	
	quase sempre	15	0,27	55	1	
		55	1			
Quando falho em minhas metas, isso me faz tentar mais ainda.	quase nunca	2	0,04	2	0,04	Z= 6,50 p<0,001**
	às vezes	11	0,2	13	0,24	
	frequentemente	24	0,44	37	0,68	
	quase sempre	18	0,33	55	1	
		55	1			
Eu aperfeiçoo minhas habilidades escutando cuidadosamente aos conselhos e instruções dos técnicos e treinadores.	quase nunca	1	0,02	1	0,02	Z= 11,73 p<0,001**
	às vezes	6	0,11	7	0,13	
	frequentemente	15	0,27	22	0,40	
	quase sempre	33	0,6	55	1	
		55	1			
Eu cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor.	quase nunca	6	0,11	6	0,11	Z= -1,35 p= 0,18
	às vezes	25	0,45	31	0,56	
	frequentemente	13	0,24	44	0,80	
	quase sempre	11	0,2	55	1	
		55	1			

Fonte: O autor.

F.A. = Frequência Absoluta; F. R. = Frequência Relativa; F.A.A. = Frequência Absoluta Acumulada; F.R.A. = Frequência Relativa Acumulada; Teste Z para duas proporções: proporção 1 [quase nunca + às vezes] x proporção 2 [frequentemente + quase sempre]; p<0,05*; p<0,001** (95% de confiança), hipótese bicaudal.

Os dados da Tabela 1 mostram variações importantes nas respostas dos atletas em relação a diferentes situações de estresse e competição. A maioria dos atletas indicou que frequentemente ou quase sempre estabelecem metas muito específicas para guiá-los em suas práticas (78%). Isso sugere uma forte tendência de auto-regulação e planejamento estratégico entre os atletas que utilizam metas como parte de suas rotinas para melhorar o desempenho. No entanto, uma pequena parte dos atletas (22%) ainda luta para definir metas claras, o que pode

ser um ponto a ser trabalhado em programas de intervenção psicológica.

Cerca de 88% dos atletas indicam que frequentemente ou quase sempre tiram o maior proveito de seus talentos e habilidades, destacando uma percepção positiva de suas capacidades. No entanto, 12% dos atletas relatam dificuldades nessa área, o que sugere a necessidade de reforço no desenvolvimento da confiança e da autoeficácia.

Um dos resultados mais notáveis é a forte tendência de atletas a não se aborrecerem ou

incomodarem quando recebem críticas de seus técnicos (71% dos atletas dizem que quase nunca ficam incomodados). Isso é um ponto positivo, indicando que os atletas estão abertos a correções e aprendizado. Porém, cerca de 29% dos atletas ainda demonstram dificuldades emocionais ao lidar com esse tipo de feedback. Outro dado positivo é que 78% dos atletas relatam frequentemente ou quase sempre conseguirem focar a atenção e bloquear distrações durante a prática esportiva, demonstrando uma habilidade importante em situações de pressão. Isso ressalta uma força mental que pode ser aproveitada para otimizar

ainda mais o desempenho esportivo.

A percepção de desempenho sob pressão é mais dividida, com cerca de 44% dos atletas relatando que frequentemente ou quase sempre competem melhor sob pressão, enquanto 56% relatam que às vezes ou quase nunca lidam bem com essas situações. Isso indica uma variação significativa no manejo da ansiedade e do estresse competitivo, o que sugere a necessidade de estratégias de treinamento personalizadas para desenvolver a resiliência emocional em alguns atletas. Vejamos agora os dados da Tabela 2:

Tabela 2 - Distribuição de frequências com intervalos iguais para as variáveis de estudo e teste z para duas proporções por sexo (n = 55; F = 15; M = 40)

Questão	Intervalo	Masculino		Feminino		Valor p (teste Z) [#]	Valor p (teste Z) ^{&}	Valor p (teste Z) [@]
		F.A.	F.R.	F.A.	F.R.			
Diariamente ou semanalmente eu estabeleço metas muito específicas que me guiam no que fazer.	quase nunca	1	0,02	0	0	0,31	0,37	0,07 ^M
	às vezes	23	0,57	7	0,47	0,47		
	frequentemente	7	0,17	6	0,4	0,11		
	quase sempre	9	0,22	2	0,13	0,41	0,37	0,71 ^F
		40	1	15	1			
Eu tiro o maior proveito dos meus talentos e habilidades.	quase nunca	2	0,05	0	0	0,15	0,06	0,65 ^M
	às vezes	19	0,47	4	0,27	0,13		
	frequentemente	13	0,32	10	0,67	0,02*		
	quase sempre	6	0,15	1	0,07	0,33	0,06	0,004* ^F
		40	1	15	1			
Quando o treinador ou técnico me diz como corrigir um erro que eu tenha cometido eu tenho tendência a ficar aborrecido ou incomodado.	quase nunca	28	0,7	11	0,73	0,80	0,07	<0,001*** ^M
	às vezes	9	0,22	4	0,27	0,75		
	frequentemente	2	0,05	0	0	0,15		
	quase sempre	1	0,02	0	0	0,31	0,07	<0,001** ^F
		40	1	15	1			
Quando estou praticando esportes, eu consigo focar minha atenção e bloquear distrações.	quase nunca	1	0,02	0	0	0,31	0,29	<0,001*** ^M
	às vezes	9	0,22	2	0,13	0,40		
	frequentemente	13	0,32	7	0,47	0,34		
	quase sempre	17	0,42	6	0,4	0,87	0,29	<0,001** ^F
		40	1	15	1			
Eu permaneço	quase nunca	2	0,05	0	0	0,15	0,80	<0,001*** ^M

positivo e entusiasmado durante a competição, não importa quão ruim a situação esteja.	às vezes	10	0,25	4	0,27	0,90		
	frequentemente	22	0,55	7	0,47	0,58		
	quase sempre	6	0,15	4	0,27	0,36	0,80	0,004* ^F
		40	1	15	1			
Minha tendência é competir melhor sob pressão, pois eu penso mais claramente.	quase nunca	14	0,35	3	0,2	0,24	0,80	<0,001** ^M
	às vezes	14	0,35	8	0,53	0,22		
	frequentemente	7	0,17	2	0,13	0,69		
	quase sempre	5	0,12	2	0,13	0,93	0,80	0,004* ^F
		40	1	15	1			
Eu me preocupo um pouco sobre o que as pessoas pensam sobre meu desempenho.	quase nunca	17	0,42	2	0,13	0,01*	0,49	<0,001** ^M
	às vezes	11	0,27	7	0,47	0,19		
	frequentemente	8	0,2	6	0,4	0,16		
	quase sempre	4	0,1	0	0	0,03*	0,49	0,26 ^F
		40	1	15	1			
Tenho tendência a fazer muitos planos sobre como atingir minhas metas.	quase nunca	3	0,07	1	0,07	0,91	0,91	0,37 ^M
	às vezes	15	0,37	6	0,4	0,86		
	frequentemente	12	0,3	6	0,4	0,49	0,91	0,71 ^F
	quase sempre	10	0,25	2	0,13	0,29		
		40	1	15	1			
Eu sinto confiante de que eu irei competir bem.	quase nunca	5	0,12	1	0,07	0,48	0,70	0,65 ^M
	às vezes	14	0,35	7	0,47	0,43		
	frequentemente	11	0,27	3	0,2	0,55	0,70	0,71 ^F
	quase sempre	10	0,25	4	0,27	0,90		
		40	1	15	1			
Quando um técnico ou treinador me critica, eu fico aborrecido/incomodado ao invés de me sentir ajudado.	quase nunca	27	0,67	13	0,87	0,09	0,15	<0,001** ^M
	às vezes	11	0,27	2	0,13	0,21		
	frequentemente	2	0,05	0	0	0,15		
	quase sempre	0	0	0	0	NA	0,15	<0,001** ^F
		40	1	15	1			
É fácil me manter concentrado em uma tarefa mesmo quando estou assistindo ou ouvindo algo.	quase nunca	4	0,1	2	0,13	0,74	0,54	0,03* ^M
	às vezes	11	0,27	5	0,33	0,68		
	frequentemente	15	0,37	6	0,4	0,86		
	quase sempre	10	0,25	2	0,13	0,29	0,54	0,71 ^F
		40	1	15	1			
Eu me pressiono muito ao me preocupar como será meu desempenho.	quase nunca	12	0,3	1	0,07	0,03*	0,29	0,03* ^M
	às vezes	13	0,32	6	0,4	0,61		
	frequentemente	10	0,25	5	0,33	0,55		
	quase sempre	5	0,12	3	0,2	0,52	0,29	0,71 ^F
		40	1	15	1			
Eu estabeleço minhas próprias metas de desempenho para cada prática.	quase nunca	3	0,07	0	0	0,07	<0,001**	0,08 ^M
	às vezes	13	0,32	1	0,07	0,01*		
	frequentemente	15	0,37	11	0,73	0,01*		
	quase sempre	9	0,22	3	0,2	0,84	<0,001**	<0,001** ^F
		40	1	15	1			
Eu não necessito que me recomendem a	quase nunca	7	0,17	2	0,13	0,69	<0,001**	0,37 ^M
	às vezes	15	0,37	0	0	<0,001**	<0,001**	
	frequentemente	10	0,25	6	0,4	0,30	<0,001**	<0,001** ^F

praticar ou competir duro; eu dou 100%.	quase sempre	8	0,2	7	0,47	0,06		
		40	1	15	1			
Se um técnico me criticar ou gritar comigo, eu corrijo o erro sem ficar aborrecido ou incomodado com isso.	quase nunca	6	0,15	3	0,2	0,67	0,53	0,17 ^M
	às vezes	11	0,27	2	0,13	0,21		
	frequentemente	7	0,17	2	0,13	0,69		
	quase sempre	16	0,4	8	0,53	0,37	0,53	0,05 ^F
		40	1	15	1			
Eu lido com situações inesperadas no meu esporte muito bem.	quase nunca	4	0,1	0	0	0,03*	0,54	<0,05** ^M
	às vezes	10	0,25	4	0,27	0,90		
	frequentemente	14	0,35	8	0,53	0,22	0,54	0,004* ^F
	quase sempre	12	0,3	3	0,2	0,43		
		40	1	15	1			
Quando as coisas estão ruins, eu digo a mim mesmo para ficar calmo e isso funciona para mim.	quase nunca	3	0,07	1	0,07	0,91	1,00	0,07 ^M
	às vezes	13	0,32	5	0,33	0,95		
	frequentemente	11	0,27	3	0,2	0,55		
	quase sempre	13	0,32	6	0,4	0,61	1,00	0,26 ^F
		40	1	15	1			
Quando mais pressão houver na competição, mais eu gosto.	quase nunca	12	0,3	5	0,33	0,81	0,25	0,17 ^M
	às vezes	11	0,27	6	0,4	0,39		
	frequentemente	6	0,15	1	0,07	0,33	0,25	0,004* ^F
	quase sempre	11	0,27	3	0,2	0,55		
		40	1	15	1			
Durante as competições eu me preocupo se vou cometer erros ou não vou conseguir ir até o fim.	quase nunca	14	0,35	4	0,27	0,54	0,34	<0,001** ^M
	às vezes	13	0,32	4	0,27	0,67		
	frequentemente	8	0,2	4	0,27	0,61		
	quase sempre	5	0,12	3	0,2	0,51	0,34	0,71 ^F
		40	1	15	1			
Eu tenho meu plano de competição completamente estruturado na minha mente muito antes de começar.	quase nunca	11	0,27	3	0,2	0,55	0,91	0,37 ^M
	às vezes	11	0,27	5	0,33	0,68		
	frequentemente	9	0,22	4	0,27	0,75		
	quase sempre	9	0,22	3	0,2	0,84	0,91	0,71 ^F
		40	1	15	1			
Quando eu sinto que estou ficando muito tenso, eu posso rapidamente relaxar meu corpo e me acalmar.	quase nunca	7	0,17	7	0,47	0,04*	0,53	0,17 ^M
	às vezes	16	0,4	3	0,2	0,12		
	frequentemente	13	0,32	4	0,27	0,67		
	quase sempre	4	0,1	1	0,07	0,68	0,53	0,05 ^F
		40	1	15	1			
Para mim, situações sobre pressão são desafios que eu recebo bem.	quase nunca	5	0,12	4	0,27	0,26	0,91	0,37 ^M
	às vezes	13	0,32	3	0,2	0,32		
	frequentemente	12	0,3	4	0,27	0,80	0,91	0,71 ^F
	quase sempre	10	0,25	4	0,27	0,90		
		40	1	15	1			
Eu penso e imagino sobre o que irá acontecer se eu falhar ou estragar tudo.	quase nunca	14	0,35	5	0,33	0,91	0,87	0,17 ^M
	às vezes	9	0,22	4	0,27	0,75		
	frequentemente	14	0,35	3	0,2	0,24	0,87	0,26 ^F
	quase sempre	3	0,07	3	0,2	0,26		
		40	1	15	1			
Eu mantenho o	quase nunca	2	0,05	2	0,13	0,38	0,18	0,07 ^M

controle emocional, não importa como as coisas estão indo comigo.	às vezes	14	0,35	7	0,47	0,43		
	frequentemente	14	0,35	4	0,27	0,54		
	quase sempre	10	0,25	2	0,13	0,29	0,18	0,26 ^F
		40	1	15	1			
Para mim é fácil direcionar minha atenção e focar em um único objeto ou pessoa.	quase nunca	4	0,1	1	0,07	0,68		
	às vezes	14	0,35	5	0,33	0,91	0,74	0,37 ^M
	frequentemente	12	0,3	4	0,27	0,80		
	quase sempre	10	0,25	5	0,33	0,55	0,74	0,26 ^F
		40	1	15	1			
Quando falho em minhas metas, isso me faz tentar mais ainda.	quase nunca	1	0,02	1	0,07	0,54	0,21	<0,001 ^{***M}
	às vezes	10	0,25	1	0,07	0,05		
	frequentemente	17	0,42	7	0,47	0,78	0,21	<0,001 ^{**F}
	quase sempre	12	0,3	6	0,4	0,49		
		40	1	15	1			
Eu aperfeiçoo minhas habilidades escutando cuidadosamente aos conselhos e instruções dos técnicos e treinadores.	quase nunca	1	0,02	0	0	0,31	0,33	<0,001 ^{***M}
	às vezes	5	0,12	1	0,07	0,48		
	frequentemente	10	0,25	5	0,33	0,55		
	quase sempre	24	0,6	9	0,6	1,00	0,33	<0,001 ^{***M}
		40	1	15	1			
Eu cometo menos erros quando estou sob pressão porque me concentro melhor.	quase nunca	6	0,15	0	0	0,01*	0,74	0,37 ^M
	às vezes	16	0,4	9	0,6	0,18		
	frequentemente	9	0,22	4	0,27	0,75	0,74	0,26 ^F
	quase sempre	9	0,22	2	0,13	0,40		
		40	1	15	1			

Fonte: O autor.

F.A. = Frequência Absoluta; F. R. = Frequência Relativa; Teste Z para duas proporções: teste z para duas proporções por sexo (dentro de cada intervalo [masculino x feminino])[#], (quase nunca + às vezes e frequentemente + quase sempre [masculino x feminino])[&]; e (quase nunca + às vezes x frequentemente + quase sempre [masculino x masculino^M; feminino x feminino^F])[@]; (n = 55; F = 15; M = 40).; p<0,05*; p<0,001** (95% de confiança), hipótese bicaudal.

Os dados apresentados na Tabela 2 fornecem uma análise das respostas de atletas, diferenciadas entre masculino e feminino, com o uso do teste Z para verificar a significância estatística nas diferenças entre os sexos. Essa Tabela explora as diferenças entre homens e mulheres em relação às mesmas questões abordadas na Tabela 1.

Os dados revelam várias diferenças entre sexo no contexto esportivo, especialmente em termos de aproveitamento de talentos, pressão no desempenho e estabelecimento de metas. As mulheres tendem a se sair melhor em aspectos

como aproveitamento de habilidades e lidar com a pressão, enquanto os homens demonstram maior resiliência emocional diante de críticas e erros. Esses resultados sugerem áreas potenciais de intervenção para apoiar ambos os sexos no aprimoramento de habilidades específicas de enfrentamento.

Esses agrupamentos revelam padrões importantes, especialmente em termos de como atletas de diferentes sexos lidam com pressão, críticas, distrações e planejamento de metas. Enquanto os homens mostram maior resiliência a críticas e pressão, as mulheres tendem a fazer

melhor uso de suas habilidades e apresentam uma leve superioridade em termos de foco. As intervenções podem ser personalizadas com base nessas descobertas para melhorar as habilidades de enfrentamento dos atletas em áreas onde há maior vulnerabilidade.

Atletas femininas tendem a relatar uma maior frequência no aproveitamento de suas habilidades (67% das mulheres contra 32% dos homens). Esse dado sugere que as mulheres têm uma percepção mais forte de seus talentos, o que pode ser explorado para fomentar ainda mais seu desempenho.

Um ponto de diferença importante é que os homens demonstram maior resiliência emocional diante de críticas e correções dos técnicos, com 70% relatando que quase nunca se aborrecem, comparado a 73% das mulheres. A crítica parece ter um impacto mais significativo nas atletas femininas, o que sugere a necessidade de intervenções que as ajudem a interpretar feedbacks de maneira mais construtiva.

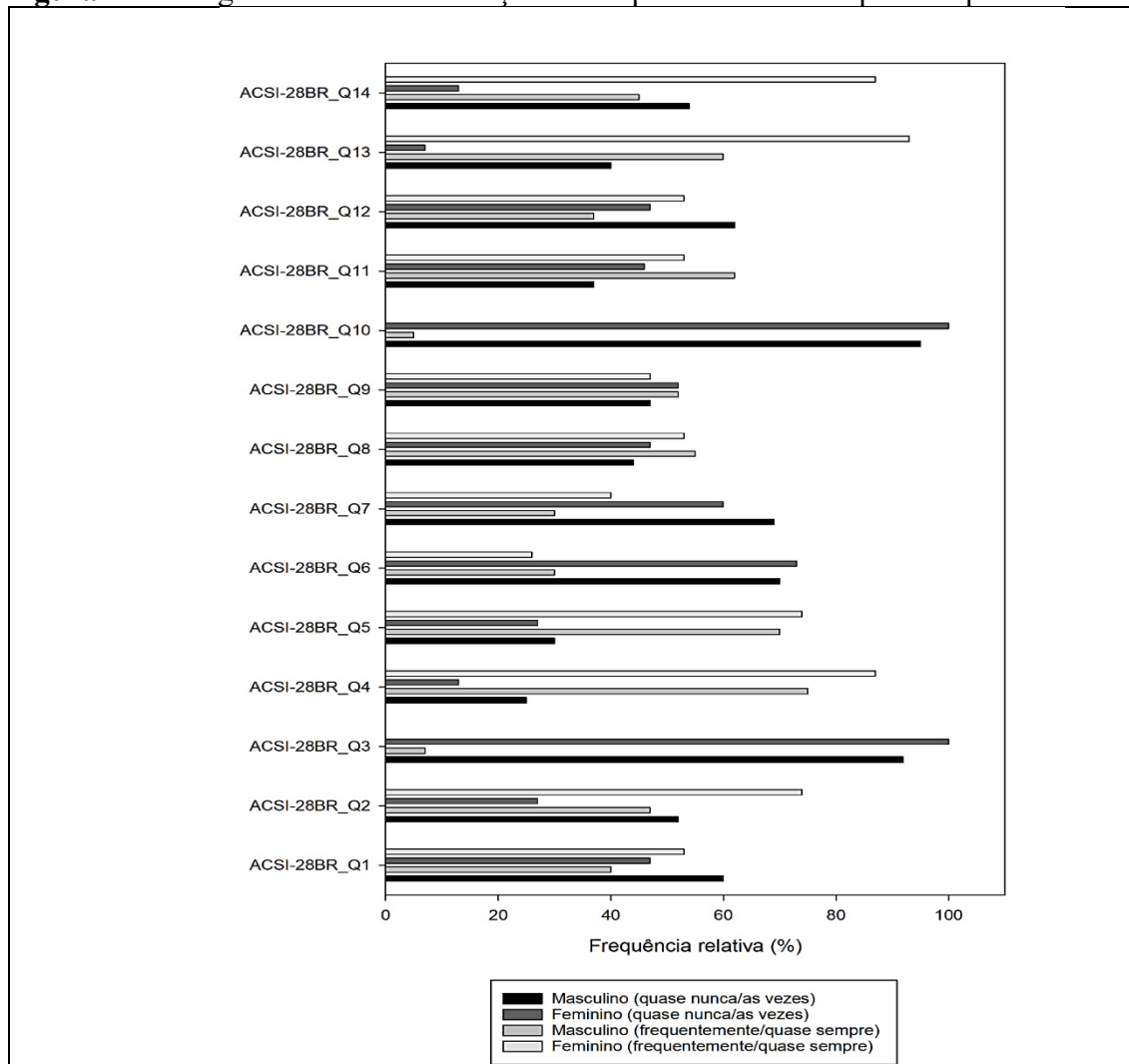
Ambos os sexos mostram uma alta capacidade de focar a atenção e bloquear distrações (42% dos homens e 40% das

mulheres), mas os homens parecem ser ligeiramente mais resilientes ao lidar com distrações, o que pode sugerir que as mulheres podem se beneficiar de um treinamento adicional em técnicas de concentração.

Uma diferença marcante é a resposta à pressão. Enquanto 35% dos homens relataram competir melhor sob pressão, apenas 20% das mulheres sentem o mesmo. Esse dado é significativo, pois sugere que as atletas femininas podem precisar de suporte psicológico adicional para desenvolver estratégias eficazes de enfrentamento em situações de alta pressão competitiva.

As mulheres demonstram uma maior tendência a se preocupar com a opinião dos outros sobre seu desempenho, com 47% delas relatando essa preocupação contra 42% dos homens. Essa maior sensibilidade à avaliação externa entre as mulheres pode influenciar sua ansiedade competitiva e, portanto, precisa ser abordada em programas de treinamento mental. As distribuições por sexo estão representadas na Figura 1 (questões de 1 a 14) e na Figura 2 (questões de 15 a 28), a seguir:

Figura 1 - Histograma com a distribuição de frequências relativas para as questões 1-14.



Fonte: O autor.

A Figura 1 mostra a frequência relativa (%) das respostas dos participantes a várias questões da ACSI-28BR (um questionário voltado para perfis psicológicos de atletas). As barras são divididas por sexo (masculino e feminino) e por frequência de respostas: "quase nunca/às vezes" e "frequentemente/quase sempre".

Conforme a distribuição das respostas, os homens (representados pelas barras pretas e cinza escuro) e mulheres (barras brancas e cinza

claro) têm diferenças notáveis em algumas questões. As respostas masculinas parecem ter uma tendência a se concentrar mais nas opções de "quase nunca/às vezes" para algumas questões, enquanto as respostas femininas tendem a ser mais frequentes em "frequentemente/quase sempre", especialmente em questões como a ACSI-28BR_Q3 e ACSI-28BR_Q10.

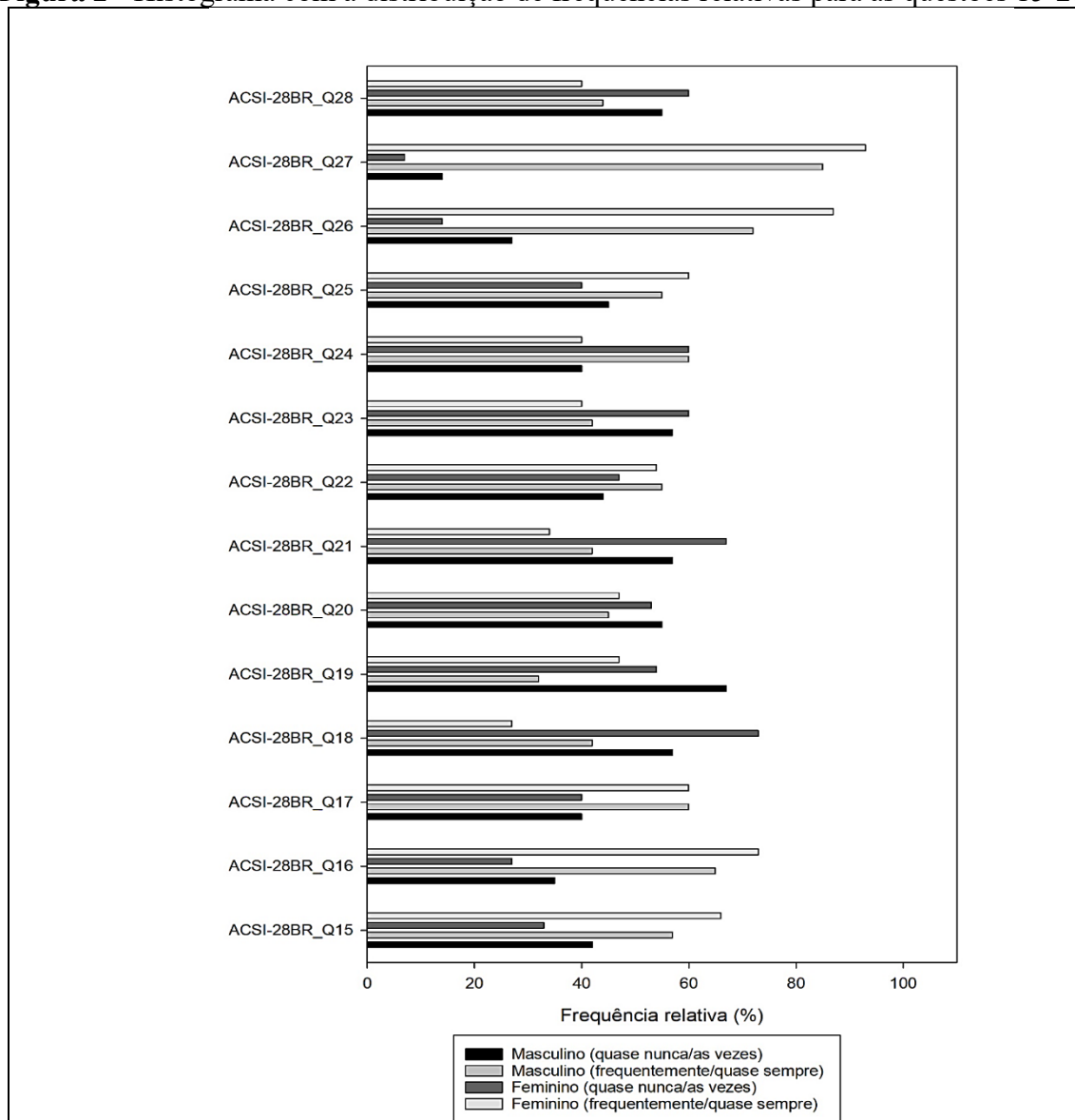
As mulheres têm uma alta porcentagem nas respostas "frequentemente/quase sempre",

muito mais do que os homens. O inverso é observado, pois a maioria das respostas dos homens está em "quase nunca/às vezes", com uma grande diferença em relação às mulheres. Essas variações entre os sexos podem indicar diferenças em fatores como estabelecimento de metas, lidar com pressão e autocontrole emocional.

frequências relativas de respostas para questões da ACSI-28BR, agora focando nas questões de 15 a 28. O padrão de codificação de cores é o mesmo: barras pretas e cinza escuro representam homens, enquanto barras brancas e cinza claro representam mulheres, divididos em "quase nunca/às vezes" e "frequentemente/quase sempre".

A Figura 2, abaixo, continua a mostrar as

Figura 2 - Histograma com a distribuição de frequências relativas para as questões 15-28.



Fonte: O autor.

A respeito da Figura 2, temos a considerar:

Questão 28 (Q28): parece haver uma forte divisão entre os sexos, com a maioria das mulheres respondendo "frequentemente/quase sempre" e a maioria dos homens respondendo "quase nunca/às vezes". Isso pode indicar uma diferença significativa de percepção ou comportamento em relação ao tema desta questão.

Questão 27 (Q27): há uma forte tendência entre as mulheres para a resposta "frequentemente/quase sempre", enquanto a maioria dos homens também está nesta categoria, mas em menor proporção.

Questões 21, 17 e 16: há uma presença mais equilibrada de respostas entre os sexos,

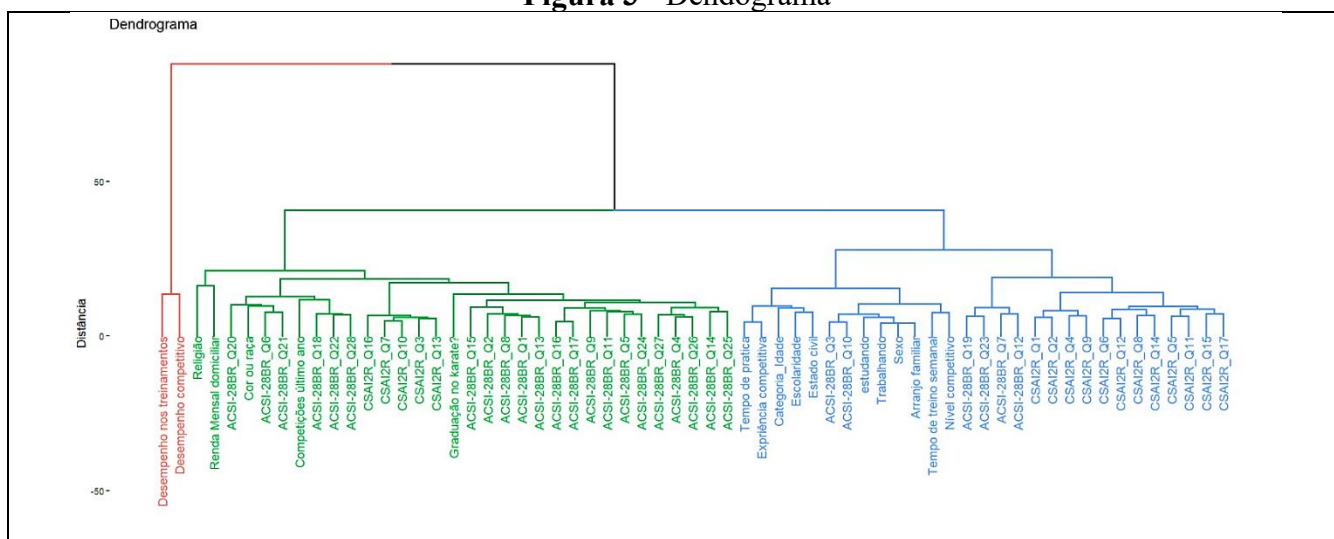
com as frequências das respostas masculinas e femininas não apresentando grandes diferenças.

Questão 20 (Q20): parece haver uma distribuição mais uniforme, com ambos os sexos variando mais nas respostas "quase nunca/às vezes" e "frequentemente/quase sempre".

Essas diferenças podem estar relacionadas a como homens e mulheres percebem ou reagem a certos aspectos psicológicos, como gestão de pressão, controle emocional ou motivação.

Na sequência, efetuamos o dendrograma pelo método hierárquico aglomerativo (Figura 3), a utilizando como base de cálculo supracitado as Equações anteriormente apresentadas:

Figura 3 - Dendrograma



Fonte: O autor.

No dendrograma representado na Figura 3, os agrupamentos são representados por ramos que conectam as variáveis. O eixo vertical indica

a "distância" ou dissimilaridade entre os itens agrupados. Quanto maior a altura do ponto onde duas variáveis são conectadas, maior a

dissimilaridade entre elas. Valores mais baixos indicam que os itens são mais semelhantes, enquanto valores mais altos indicam que os itens são menos semelhantes.

Quanto aos agrupamentos representados na Figura 3, os ramos à esquerda (vermelho), significam que este agrupamento é mais distante dos demais, indicando que as variáveis conectadas neste ramo são bem diferentes das que estão nos ramos verde e azul. Esses resultados mostram que o "Desempenho nos 10 testes cognitivos" é um cluster isolado, sugerindo que essa categoria tem um padrão de similaridade diferente das outras variáveis.

Os ramos no centro (verde) demonstram que este grupo conecta variáveis como "Controle da Raiva", "Risco AAS" e outras relacionadas a aspectos comportamentais e de risco. Esses itens provavelmente estão correlacionados ou compartilham características semelhantes, formando um grupo coeso. A proximidade das variáveis sugere que estas podem estar relacionadas entre si de maneira mais próxima do que com as variáveis de outros clusters.

Finalmente, os ramos à direita (azul), agrupam variáveis como "Experiência Competitiva", "Tempo de prática no karatê" e outras relacionadas a ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança. Este agrupamento sugere que essas variáveis são semelhantes entre si, possivelmente ligadas a um estilo de vida ou a comportamentos físicos.

Através dessa análise, podemos

identificar os padrões e subgrupos de variáveis que se comportam de maneira semelhante. Neste caso, observamos uma forma de segmentar perfis de comportamento, estilo de vida ou desempenho com base nas métricas apresentadas.

Prosseguindo, trazemos os resultados apresentados na análise de dados da Tabela 3 e dos Gráficos A a G (Figura 4) (apresentados mais adiante), destacando as habilidades psicológicas de enfrentamento (coping) no contexto de atletas e a variação entre indivíduos com base no Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28). As habilidades incluem lidar com adversidade, desempenho sob pressão, metas/preparação mental, confiança/motivação, concentração, livre de preocupação e treinabilidade.

Habilidades psicológicas se referem-se a competências mentais e emocionais que ajudam uma pessoa a lidar com diferentes situações, especialmente aquelas que exigem resistência emocional, concentração ou controle sob pressão. Em ambientes desafiadores, como no trabalho ou em competições, essas habilidades influenciam o desempenho e a capacidade de lidar com a ansiedade e o estresse competitivo.

Cada habilidade psicológica é avaliada por um conjunto de questões ou "itens" que fazem parte do ACSI-28, instrumento de avaliação utilizado principalmente no campo da psicologia do esporte para medir as habilidades psicológicas de atletas, especificamente aquelas

relacionadas à forma como eles lidam com o estresse e pressões relacionadas ao desempenho esportivo. O ACSI-28 é uma ferramenta confiável e validada em várias línguas e culturas, o que permite comparações entre diferentes populações de atletas.

Através das respostas, é atribuída uma pontuação a cada subescala, que mede uma habilidade específica. Neste caso, temos sete habilidades psicológicas diferentes, cada uma medida por quatro itens (ou questões) específicos. Cada habilidade recebe uma pontuação que varia de 0 a 12 pontos, dependendo das respostas da pessoa.

A pontuação de cada subescala é somada. Como cada subescala vai de 0 a 12 pontos e há sete subescalas, o total possível é de 84 pontos (Recursos Pessoais de Coping). Essa soma reflete a capacidade geral da pessoa de lidar com as demandas emocionais e psicológicas de situações adversas durante as competições.

O coping se refere aos recursos internos que a pessoa tem para lidar com estresse, desafios ou emoções difíceis. A soma total (0 a 84 pontos) fornece uma visão geral da capacidade de coping, ou seja, o quanto a pessoa está preparada para enfrentar dificuldades de forma eficiente e com equilíbrio emocional. A interpretação dos resultados apresentados nas subescalas das habilidades psicológicas pode fornecer insights sobre a forma como indivíduos (geral, masculino e feminino) lidam com

situações desafiadoras, tanto no âmbito pessoal quanto no profissional.

No geral, as pontuações indicam uma capacidade moderada nas principais habilidades psicológicas, com maiores destaques em concentração, confiança/motivação e lidar com adversidade. Há também algumas variações entre sexo, com homens se destacando em metas/preparação mental, enquanto mulheres mostram maior confiança e se percebem mais livres de preocupações. A habilidade mais fraca, de maneira geral, é livre de preocupação, o que pode sugerir a necessidade de trabalhar melhor as estratégias de redução de estresse e ansiedade.

Esses dados podem ajudar a identificar áreas de foco para desenvolvimento pessoal ou treinamento, como melhorar a gestão da pressão e aumentar a confiança para melhorar o desempenho psicológico em diversas situações que envolvem as competições.

A Figura 4, a seguir, apresenta um conjunto de gráficos que representam as frequências relativas (%) em que os itens do ACIS-28 para as subescalas “Lidar com adversidade”, “Desempenho sob pressão”, “Metas / Preparação mental”, “Confiança / Motivação”, “Concentração”, “Livre de preocupação” e “Treinabilidade” estão relacionados às respostas dos participantes e foram pontuados em frequência baixa (quase nunca + às vezes) e frequência alta (frequentemente + quase sempre).

Tabela 1 - Valores médios para o recurso pessoal de coping (habilidades psicológicas de enfrentamento atlético)

Habilidades psicológicas	Distribuição de itens	Pontuação das subescalas	Geral	Masculino	Feminino
Lidar com adversidade	5, 17, 21 e 24	0 a 12 pontos	6.6	6.8	6.3
Desempenho sob pressão	6, 18, 22 e 28	0 a 12 pontos	5.6	5.7	5.4
Metas / Preparação mental	1, 8, 13 e 20	0 a 12 pontos	6.6	7.9	6.9
Confiança / Motivação	2, 9, 14 e 26	0 a 12 pontos	7.0	6.7	7.9
Concentração	4, 11, 16 e 25	0 a 12 pontos	7.5	7.5	7.6
Livre de preocupação	7, 12, 19 e 23	0 a 12 pontos	4.7	4.4	5.6
Treinabilidade	3, 10, 15 e 27	0 a 12 pontos	5.0	5.0	4.9
Recurso pessoal de coping		0 a 84 pontos	43.1	44.0	44.5

Fonte: O autor.

OBS: Valor calculado com base no somatório das médias de respostas para os quatro itens que compõem a habilidade psicológica.

O Eixo Y (vertical) mostra a frequência relativa (%), que indica a porcentagem de respostas em cada faixa (baixa ou alta). O Eixo X (horizontal) separa as respostas em duas categorias: frequência baixa e frequência alta.

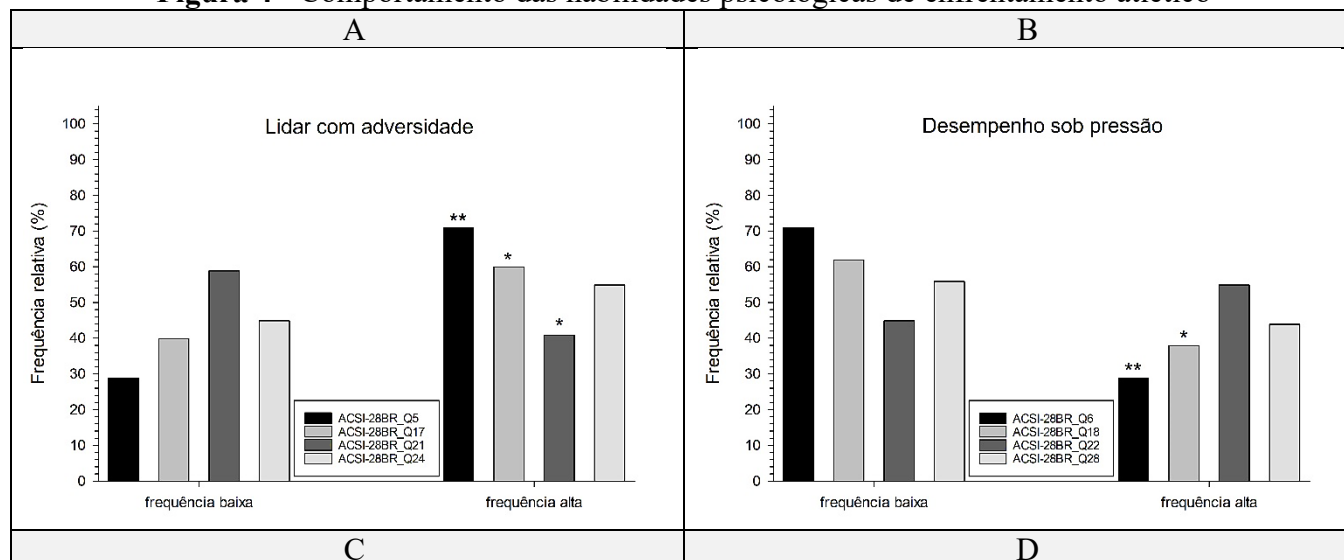
O gráfico destaca diferenças notáveis entre a frequência com que os itens foram respondidos em níveis baixos e altos. As barras marcadas com asteriscos indicam que esses itens tiveram uma diferença estatisticamente significativa em comparação com os outros itens

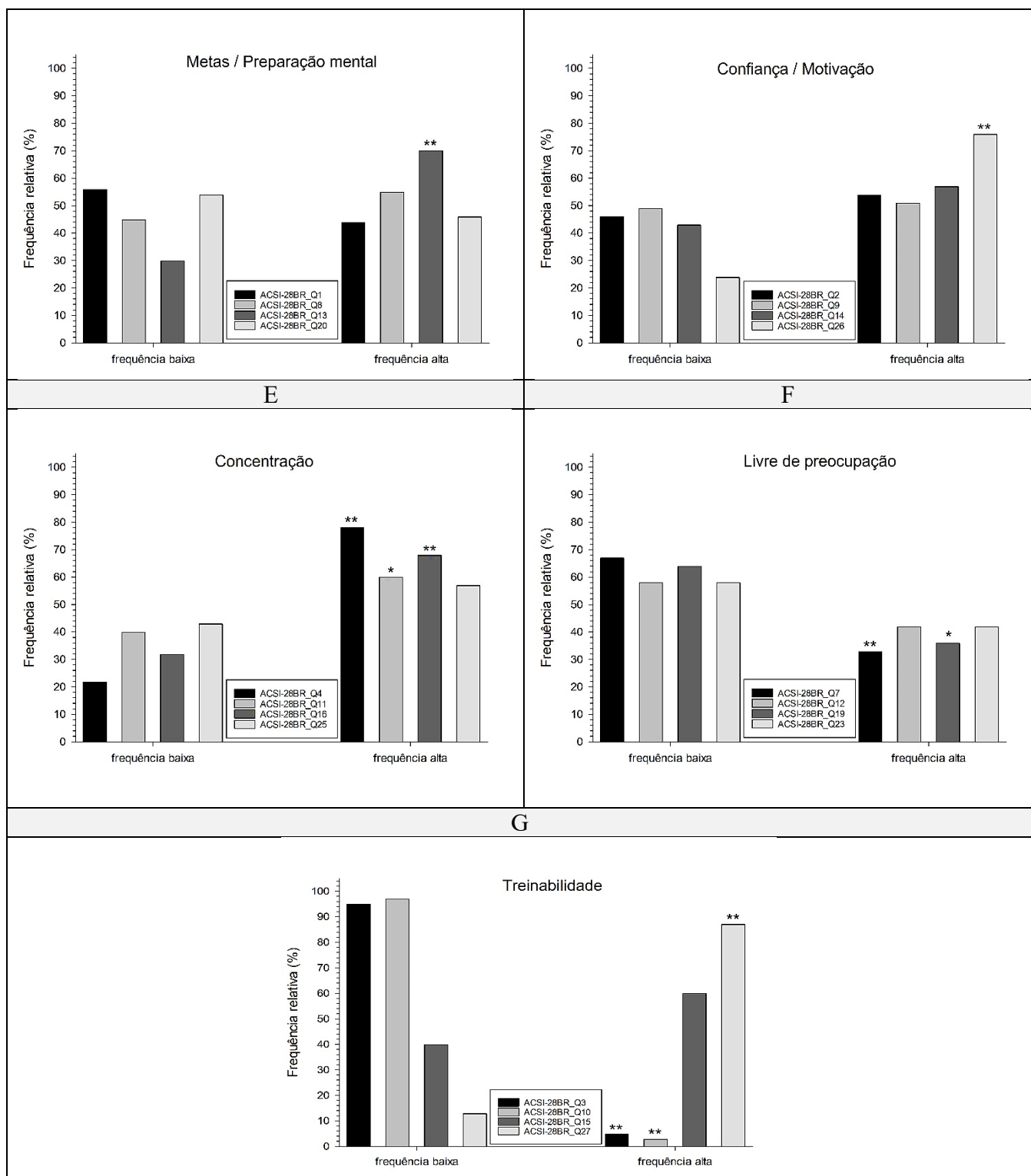
dentro da mesma categoria (frequência baixa ou alta).

A Figura 4 mostra que há variação significativa entre os itens, com alguns sendo pontuados de maneira muito mais alta ou baixa, o que indica diferenças na percepção ou execução de habilidades relacionadas ao enfrentamento de adversidades.

Observemos os dados dispostos nos gráficos A a G, apresentados na Figura 4:

Figura 4 - Comportamento das habilidades psicológicas de enfrentamento atlético





Fonte: O autor.

(A) Lidar com adversidade; (B) Desempenho sob pressão; (C) Metas / Preparação mental; (D) Confiança/ Motivação; (E) Concentração; (F) Livre de preocupação; (G) Treinabilidade. [frequência baixa (quase nunca + às vezes); frequência alta (frequentemente + quase sempre)]. P valor < 0,05*; P valor < 0,001**.

Na Figura 4, temos:

Gráfico A - "Lidar com adversidade" - compara a frequência relativa (%) de respostas

entre frequência baixa e frequência alta para os itens ACSI-28BR: Q5, Q17, Q21 e Q24. A distribuição de itens na faixa de frequência baixa

mostra que: Q21 apresenta a maior frequência baixa, em torno de 55%; Q17 e Q24 aparecem logo em seguida, com frequências de aproximadamente 40-45% e Q5 tem a menor frequência nesta categoria, com menos de 10%. Na faixa de frequência alta, o item Q5 se destaca com uma frequência elevada, próxima de 85%, marcado com dois asteriscos (**), indicando uma habilidade elevada de lidar com adversidades. Q24 tem uma frequência próxima de 55%, sendo marcado com um asterisco (*), sugerindo uma boa capacidade de lidar com adversidades para esse item. Q17 e Q21 têm frequências moderadas, com valores em torno de 45-50%. O item Q5 é o mais expressivo em termos de frequência alta, indicando que muitas pessoas sentem que são eficazes em lidar com adversidades nesse contexto. A frequência baixa é dominada por Q21, sugerindo que muitas pessoas podem ter dificuldades em lidar com adversidades associadas a esse item específico.

Gráfico B - analisa a variável "Desempenho sob pressão" e compara a frequência relativa (%) dos itens ACSI-28BR: Q6, Q18, Q22 e Q28, entre frequência baixa e frequência alta. Aqui, os itens com frequência baixa indicam um desempenho mais fraco sob pressão: Q6 se destaca com a maior frequência baixa, próxima de 55%; Q18 tem uma frequência também significativa, em torno de 45% e Q22 e Q28 apresentam frequências semelhantes, entre 35% e 40%. O item Q28 apresenta uma frequência alta relevante,

próxima de 55%, marcado com um asterisco (*), o que indica que muitos indivíduos relatam bom desempenho sob pressão. O item Q6, com dois asteriscos (**), também mostra um desempenho elevado, mas em menor proporção, com uma frequência de aproximadamente 40%. Q18 e Q22 têm frequências ligeiramente inferiores, em torno de 35-40%. Q6 apresenta uma dualidade interessante: apesar de ser o item com a maior frequência baixa, também é o segundo com maior frequência alta. Isso sugere que diferentes pessoas têm respostas bastante variadas para esse item específico. Q28 é o mais forte em termos de frequência alta, indicando que muitas pessoas se percebem como eficientes ao lidar com pressão nesse contexto.

Gráfico C - "Metas/Preparação Mental" - compara a frequência relativa (%) em relação a dois grupos: frequência baixa e frequência alta. As diferentes barras correspondem a quatro itens do ACSI-28BR (Q1, Q8, Q13, Q20). Os itens Q1, Q8, Q13 e Q20 são apresentados com menor frequência nessa categoria. O item Q13 tem a maior frequência na faixa baixa, em torno de 35-40%; O item Q8 aparece em seguida, com cerca de 30%. O item Q1 está na faixa de aproximadamente 20-25% e o item Q20 tem a menor frequência, abaixo de 10%. Na categoria frequência alta, os itens apresentam maior frequência, sugerindo que as pessoas tendem a se preparar mentalmente com mais frequência. O item Q8 se destaca significativamente, com uma frequência alta (em torno de 85%), sendo

indicado por dois asteriscos (**). O item Q13 também apresenta uma frequência considerável, perto de 65% e Q20 e Q1 apresentam frequências semelhantes, em torno de 50-55%. O item Q8 é claramente o mais forte no quesito "Metas/Preparação Mental", especialmente na frequência alta, enquanto os outros itens apresentam variações menores. A frequência baixa é dominada por Q13, sugerindo que, para esse item, muitas pessoas não se sentem preparadas mentalmente em algumas situações.

Gráfico D - ilustra a relação entre "Confiança/Motivação" e a frequência relativa (em %) para quatro diferentes grupos de dados representados por ACSI-28BR Q2, Q9, Q14 e Q26. Esses grupos parecem ser respostas a diferentes questões ou dimensões de um questionário ou avaliação (provavelmente relacionado à confiança e motivação, dada a legenda do gráfico). Com relação à frequência baixa, para as quatro questões ACSI-28BR (Q2, Q9, Q14, Q26) parecem relativamente similares. Nenhuma das questões se destaca com uma frequência muito diferente das demais. Todas as barras estão em um intervalo que parece estar entre 10% e 40%. Para frequência alta, as diferenças começam a surgir mais nitidamente. O grupo referente à questão ACSI-28BR Q26 (representado pela barra branca) apresenta uma frequência consideravelmente maior em comparação aos outros grupos. A barra atinge quase 100% e a presença de dois asteriscos (**) sugere que essa diferença é estatisticamente

significativa (provavelmente $p < 0,01$). Os outros três grupos (Q2, Q9 e Q14) têm frequências altas, mas estão em torno de 40-60%, sem nenhuma diferença expressiva entre eles. A questão ACSI-28BR Q26 parece estar associada a uma motivação ou confiança significativamente maior em comparação com as outras questões, especialmente na categoria de frequência alta.

Gráfico E - examina a habilidade psicológica "Concentração" em relação à frequência relativa para quatro diferentes grupos ou questões da escala ACSI-28BR (Q4, Q11, Q15, Q25). Assim como no gráfico anterior, as frequências entre as questões na categoria de baixa concentração não apresentam variações drásticas. Todas as questões (Q4, Q11, Q15 e Q25) permanecem dentro de um intervalo de 10% a 40%, com nenhuma delas se destacando de forma significativa. Isso sugere que, quando a concentração é baixa, o comportamento é relativamente uniforme entre os grupos. Os resultados deste gráfico apontam para diferenças notáveis na categoria frequência alta. A questão ACSI-28BR Q4 (barra preta) mostra uma alta frequência significativa, chegando a quase 100%, indicada por dois asteriscos (**), sugerindo uma relevância estatística. A questão ACSI-28BR Q25 também apresenta uma frequência alta significativa (barra cinza mais clara), com um asterisco (*), sugerindo que há uma diferença importante, mas talvez não tão forte quanto Q4. A questão ACSI-28BR Q11

(barra cinza) e a Q15 (barra branca) apresentam frequências relativamente próximas, ambas em torno de 60-70%, mas sem indicações de significância estatística. As questões Q4 e Q25 estão relacionadas a uma concentração significativamente maior, com a Q4 sendo especialmente alta, sugerindo que os participantes do estudo têm maior propensão a reportar concentração elevada em resposta à questão Q4, a qual parece estar associada a uma frequência alta de concentração em quase 100% dos casos, o que pode indicar que esse aspecto específico da concentração é mais importante ou notado pelos participantes. As questões Q11 e Q15 têm frequências altas, mas sem a mesma força estatística que Q4 e Q25.

Gráfico F - apresenta a análise de comportamento dos grupos em diferentes condições de frequência dentro do contexto da habilidade psicológica “Livre de preocupação”. Na condição de "frequência baixa", os grupos ACS1-28BR Q7, Q12, Q19, e Q23 apresentam uma frequência relativa alta e estável (aproximadamente entre 70% e 80%). Isso sugere que, quando a frequência é baixa, todos os grupos têm uma probabilidade maior de estar livres de preocupação. Em outras palavras, em uma situação de baixa demanda ou baixa pressão, a maioria dos indivíduos (ou itens) nesses grupos mantém um estado de tranquilidade ou liberdade de preocupação. Não há diferenças significativas entre os grupos nesta condição, o que indica que o impacto da

"frequência baixa" é similar para todos. Quando a frequência aumenta, os grupos passam por uma queda significativa na frequência relativa (indicando uma menor probabilidade de estarem livres de preocupação). No entanto, essa queda não ocorre de maneira uniforme. Q7 (com o marcador **): este grupo apresenta a maior redução na frequência relativa, indicando que indivíduos ou itens do grupo são mais suscetíveis ao aumento da frequência. Ou seja, à medida que a demanda ou pressão aumenta, eles são significativamente mais propensos a deixar de estar livres de preocupação. Q19 (com o marcador *): este grupo também tem uma redução significativa, mas menos acentuada que Q7, sugerindo que, apesar de serem afetados pela frequência alta, eles não são tão suscetíveis quanto o grupo Q7. Q12 e Q23: esses dois grupos parecem não apresentar diferenças estatisticamente significativas em comparação com os outros, sugerindo que, embora a frequência alta afete todos os grupos, Q12 e Q23 são menos sensíveis a essa mudança. O gráfico sugere que, em condições de baixa frequência, todos os grupos estão amplamente livres de preocupação, sem grandes diferenças entre eles. Em suma, o gráfico mostra que, enquanto todos os grupos mantêm um nível alto de despreocupação em situações de baixa frequência, alguns grupos sofrem mais em situações de alta frequência, o que pode ser um ponto importante para intervenções direcionadas ou ajustes de suporte.

Gráfico G - destaca a habilidade psicológica “Treinabilidade” e apresenta uma comparação entre as porcentagens de frequência relativa para diferentes grupos (ACSI-28BR Q3, Q10, Q15, Q27) em condições de "frequência baixa" e "frequência alta". Os grupos Q3 e Q27 apresentam uma frequência relativa extremamente alta, próxima de 100%, sugerindo que, em situações de baixa frequência, esses grupos têm alta treinabilidade. Já os grupos Q10 e Q15 apresentam frequências bem mais baixas na condição de frequência baixa, com Q15 registrando o menor valor. Isso indica que esses grupos podem ter dificuldades em responder à baixa frequência, possivelmente exigindo mais esforço ou tempo para serem treinados sob essa condição. Em relação à frequência alta, os grupos Q3 e Q10 apresentam uma alta treinabilidade (Q3 com aproximadamente 80% e Q10 com quase 100%). Isso indica que esses grupos são altamente treináveis em situações de alta frequência. Q15 e Q27 apresentam valores muito baixos nessa condição, sendo praticamente nulos em treinabilidade quando a frequência é alta. O marcador de significância (**) sobre o grupo Q27 na "frequência alta" indica que essa diferença é estatisticamente significativa, mostrando que a queda na treinabilidade para este grupo é importante e relevante. Esses dados sugerem que os grupos respondem de maneiras muito diferentes ao treinamento, dependendo da intensidade ou frequência. Grupos como Q3 e Q10 parecem ser

capazes de manter sua capacidade de aprendizado em ambas as condições, enquanto Q15 e Q27 podem precisar de estratégias diferentes para melhorar seu desempenho em condições de alta frequência.

Os resultados apresentados nos Gráficos A a G (Figura 4) mostram variações significativas entre os grupos para diferentes habilidades psicológicas, sugerindo que a percepção de desempenho e habilidades varia conforme a pressão ou demanda. As análises estatísticas indicadas pelos asteriscos refletem diferenças significativas em termos de resposta, especialmente em condições de alta pressão. A interpretação dos gráficos sugere a necessidade de intervenções direcionadas para melhorar as habilidades de enfrentamento e treinabilidade em situações desafiadoras.

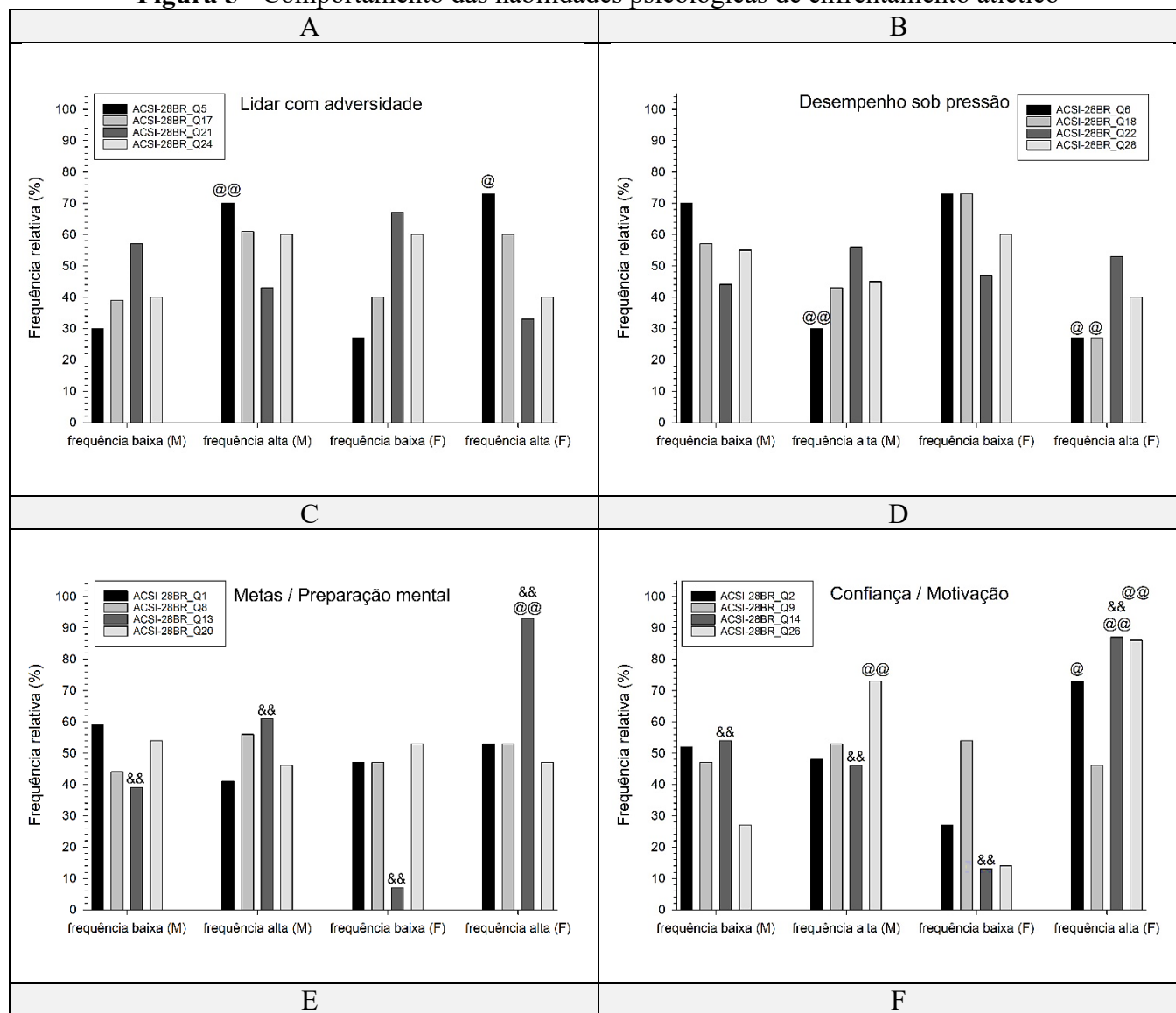
Na sequência, passamos a considerar as diferenças de sexos e das variações em frequência nas habilidades psicológicas de atletas de karatê, sobre diversas subescalas do questionário ACSI-28BR, que avaliam habilidades psicológicas em contextos de adversidade, desempenho sob pressão, preparação mental, confiança, concentração, liberdade de preocupações e treinabilidade. As frequências são categorizadas como frequência baixa (quase nunca + às vezes) e frequência alta (frequentemente + quase sempre). A análise foi realizada considerando: a comparação entre feminino x masculino nas categorias de frequência baixa ou frequência alta, com

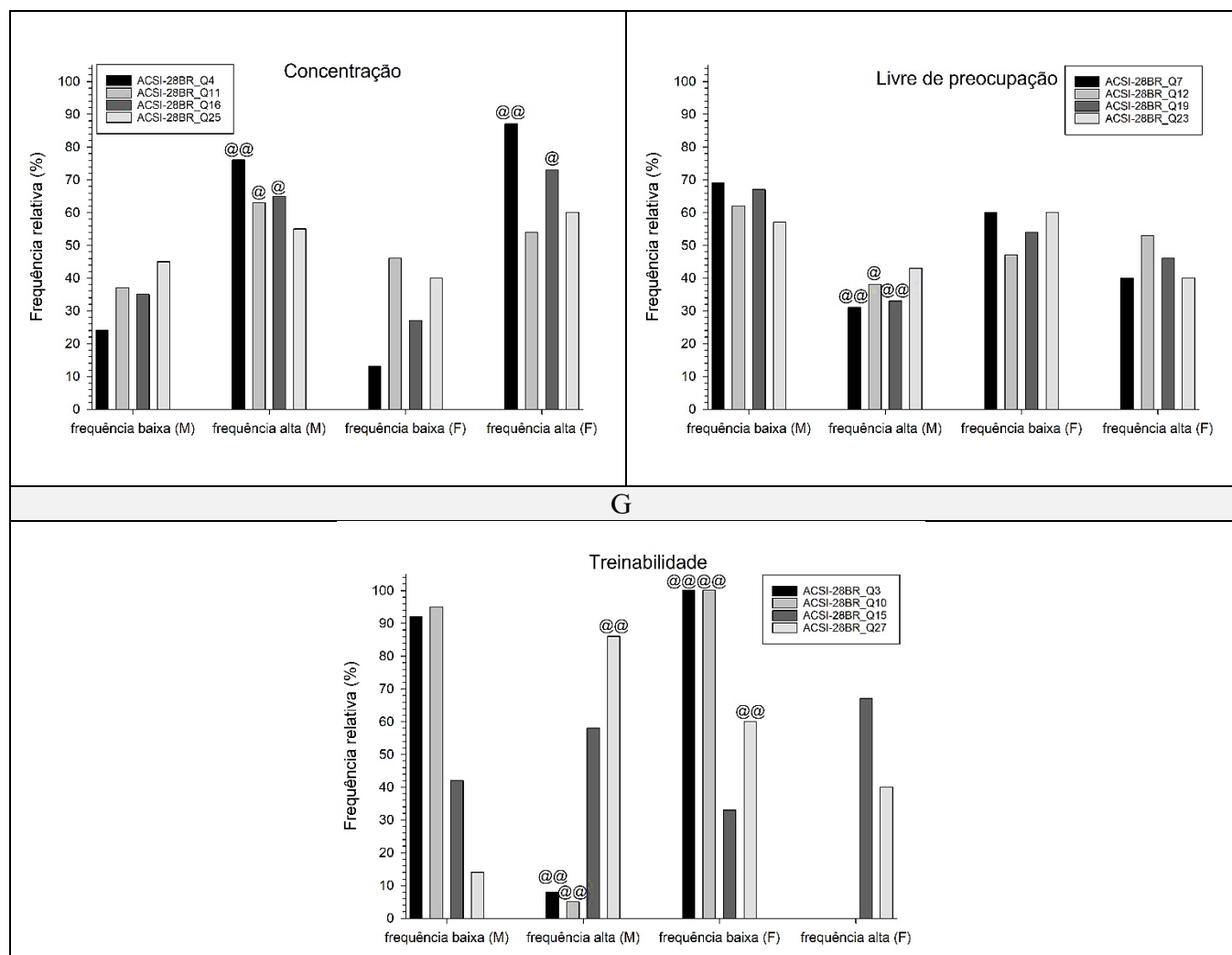
significância estatística indicada por $P < 0,05$ (&) e $P < 0,001$ (&&). Buscamos também, a comparação dentro do grupo entre frequência

baixa x frequência alta, com significância estatística indicada por $P < 0,05$ (@) e $P < 0,001$ (@@).

Vejamos os Gráficos de A a G, apresentados na Figura 5:

Figura 5 - Comportamento das habilidades psicológicas de enfrentamento atlético





Fonte: O autor.

(A) Lidar com adversidade; (B) Desempenho sob pressão; (C) Metas / Preparação mental; (D) Confiança / Motivação; (E) Concentração; (F) Livre de preocupação; (G) Treinabilidade. [frequência baixa (quase nunca + às vezes); frequência alta (frequentemente + quase sempre)]. Frequência baixa ou frequência alta (feminino x masculino) - P valor < 0,05[&]; P valor < 0,001^{&&}; Frequência baixa x frequência alta (dentro do grupo) - P valor < 0,05[@]; P valor < 0,001^{@@}.

Considerando a Figura 5, temos:

Gráfico A - analisa a habilidade psicológica de “Lidar com adversidade” em atletas, diferenciando os grupos masculino (M) e feminino (F) e comparando as frequências baixa e alta. Em resumo, o gráfico sugere que a habilidade de lidar com adversidades varia entre os sexos, sendo os homens mais consistentes em níveis altos de frequência para Q5, enquanto as mulheres têm desempenhos mais moderados, especialmente em situações de maior

adversidade.

Gráfico B - investiga a habilidade de “Desempenho sob pressão” em atletas, dividindo os grupos por sexo (M e F) e por frequência (baixa e alta). Os resultados mostram que os homens, especialmente no item Q6, tendem a ter um desempenho mais variado sob pressão, com dificuldades em frequência baixa e um desempenho melhor em frequência alta. No caso das mulheres, o item Q22 parece ser um desafio em baixa frequência, enquanto o

desempenho em frequência alta é mais equilibrado.

Gráfico C - apresenta a variável “Metas/Preparação mental” em atletas, dividindo os resultados por sexo (M e F) e por frequência (baixa e alta). Os homens têm mais dificuldades em metas e preparação mental no item Q13, em frequência baixa, mas se destacam no item Q8, em frequência alta. As mulheres mostram um desempenho significativamente melhor no item Q8 quando a frequência é alta, com uma relevância estatística muito acentuada.

Gráfico D - retrata a habilidade de “Confiança/Motivação”, separada por frequência baixa e alta, comparando os sexos (M e F). Tanto em homens quanto em mulheres, o item Q26 é o mais forte em frequência alta, indicando uma alta confiança e motivação, especialmente nas mulheres. Já o item Q14 mostra frequências baixas mais elevadas, indicando uma área de menor confiança/motivação para ambos os sexos.

Gráfico E - ilustra a habilidade de “Concentração”, separada por frequência baixa e alta, comparando os sexos (M e F). Os resultados sugerem que homens e mulheres têm altas capacidades de concentração, especialmente nos itens Q4 e Q25, que apresentam maior frequência alta em ambos os sexos, com significância estatística marcante. No entanto, os itens Q11 e Q16 tendem a apresentar frequências mais baixas, especialmente nas mulheres.

Gráfico F - sobre a variável “Livre de preocupação”, apresenta diferenças nas frequências relativas de homens (M) e mulheres (F) em relação a quatro categorias (ACSI-28BR_Q7, Q12, Q19, Q23), divididas em “frequência baixa” e “frequência alta”. Em resumo, o gráfico revela que homens e mulheres reagem de forma ligeiramente diferente nas frequências de preocupação, com homens apresentando maiores variações entre as variáveis nas frequências altas e baixas, enquanto as mulheres têm respostas mais equilibradas entre as categorias.

Gráfico G - está relacionado à variável “Treinabilidade”, apresentando novamente a frequência relativa de respostas, desta vez em relação a quatro categorias (ACSI-28BR_Q3, Q10, Q15, Q27), separadas entre homens (M) e mulheres (F), nas frequências “baixa” e “alta”. A análise geral desse gráfico indica que as variáveis relacionadas a treinabilidade diferem consideravelmente entre homens e mulheres e entre as frequências altas e baixas, sugerindo variações importantes no comportamento em relação à treinabilidade dentro desses grupos.

Os gráficos apresentados na Figura 5 resumem a análise de diferentes habilidades psicológicas e comportamentais em atletas de karatê, comparando homens e mulheres em termos de frequência baixa e alta de respostas para os itens do CSI-28BR. A análise estatística identificou diferenças significativas entre os sexos e entre as frequências de resposta.

A análise global dos gráficos revela que, em várias dimensões psicológicas e comportamentais, há diferenças significativas tanto entre homens e mulheres quanto entre níveis de frequência de respostas. Os homens tendem a ter maiores variações em várias habilidades, enquanto as mulheres mostram respostas mais equilibradas, especialmente em frequência alta. As diferenças estatísticas destacam áreas específicas, onde um sexo ou nível de frequência se sobressai em relação ao outro.

As habilidades que mais se destacaram com os resultados foram Confiança/Motivação e Concentração, com ambas sendo fortes em homens e mulheres, especialmente em alta frequência. Lidar com Adversidade e Desempenho sob pressão também emergiram como habilidades importantes, especialmente em homens com alta frequência. Em termos de Metas/Preparação mental, as mulheres tiveram um desempenho superior em alta frequência, enquanto os homens mostraram maior variação. Por fim, Treinabilidade mostrou uma variação interessante entre os sexos, com homens mostrando maior oscilação em respostas e mulheres sendo mais estáveis.

Em contraponto, as habilidades psicológicas que menos se destacaram foram Confiança/Motivação (Q14), Desempenho sob pressão (Q6 e Q22), Metas/Preparação mental (Q13), Lidar com adversidade para mulheres, Treinabilidade (Q10) e Livre de preocupação

para homens. Essas áreas precisam de atenção especial, a fim de promover mais estabilidade e eficácia no desempenho psicológico.

4. DISCUSSÃO

Os resultados apresentados revelam percepções valiosas sobre as habilidades de coping (enfrentamento) de atletas de karatê em situações de pressão e competição, com foco nas diferenças entre sexos. A análise sugere que tanto homens quanto mulheres apresentam pontos fortes e vulnerabilidades específicas no manejo do estresse e ansiedade competitiva, oferecendo direções importantes para mediações psicológicas e treinamentos personalizados.

A maioria dos atletas indicou que estabelece metas específicas para guiá-los em suas práticas (78%). Isso mostra uma forte tendência à auto regulação e ao planejamento estratégico, que são habilidades essenciais para o sucesso esportivo. No entanto, 22% ainda têm dificuldades em definir metas claras, o que pode ser uma área a ser aprimorada por meio de intervenções psicológicas. Para os homens, essa dificuldade foi ligeiramente maior, em comparação com as mulheres, sugerindo que intervenções focadas em técnicas de estabelecimento de metas podem ser mais necessárias ao público masculino.

Outro dado interessante é que 88% dos atletas acreditam tirar o máximo proveito de suas habilidades, com uma diferença significativa entre os sexos. As mulheres (67%) mostraram

uma percepção mais positiva sobre seu aproveitamento de talentos em relação aos homens (32%). Esse resultado sugere que as atletas femininas têm uma autopercepção mais forte de suas capacidades, o que pode ser explorado para aumentar ainda mais seu desempenho. Por outro lado, os homens podem se beneficiar de programas focados no desenvolvimento da confiança e autoeficácia.

Os resultados sobre a capacidade de lidar com críticas dos técnicos apontam uma disparidade notável entre os sexos. Homens demonstraram uma maior resiliência emocional a críticas, com 70% afirmando que quase nunca ficam aborrecidos quando recebem feedback negativo, enquanto 73% das mulheres demonstraram algum grau de incômodo. Isso sugere que as atletas femininas podem ser mais vulneráveis emocionalmente a críticas e, por isso, intervenções focadas em desenvolver a habilidade de interpretar feedbacks de maneira construtiva podem ser essenciais para o grupo feminino.

Tanto homens quanto mulheres apresentaram alta capacidade de concentração e bloqueio de distrações (78%). No entanto, os homens se mostraram ligeiramente mais resilientes em situações de distração, sugerindo que as mulheres poderiam se beneficiar de um treinamento adicional em técnicas de foco e concentração. Essas habilidades são cruciais para o desempenho esportivo em situações de pressão e competição.

A resposta à pressão competitiva é um dos achados mais significativos. Enquanto 35% dos homens relataram competir melhor sob pressão, apenas 20% das mulheres relataram o mesmo. Esse resultado é relevante, pois indica que as atletas femininas podem precisar de suporte psicológico adicional para desenvolver resiliência emocional e estratégias de enfrentamento eficazes em situações de alta pressão. A maior sensibilidade à avaliação externa entre as mulheres também contribui para a ansiedade competitiva, com 47% delas se preocupando mais com o que os outros pensam de seu desempenho, em comparação com 42% dos homens.

As diferenças de sexo reveladas nas respostas destacam a importância de personalizar o treinamento psicológico de acordo com as necessidades de cada atleta. Para as mulheres, programas que reforcem a resiliência emocional e a gestão de críticas podem ser fundamentais, enquanto para os homens, o foco pode ser o desenvolvimento de autoconfiança e estratégias de motivação. Em áreas onde as respostas são mais equilibradas, uma abordagem mais geral pode ser implementada, promovendo habilidades comuns a todos os atletas, como foco e concentração.

Essas descobertas sugerem a necessidade de intervenções direcionadas, em vez de abordagens generalizadas. Algumas habilidades, como "Metas/Preparação mental", parecem estar bem desenvolvidas entre os participantes,

enquanto outras, como "Treinabilidade" e "Livre de preocupação", apresentam pontos de vulnerabilidade que precisam ser abordados com mais atenção.

Os resultados sugerem que mediações psicológicas e treinamentos personalizados são necessários para ambos os sexos, porém com focos diferentes. Homens podem se beneficiar de programas de desenvolvimento de autoconfiança e estratégias de estabelecimento de metas, enquanto as mulheres precisam de suporte para lidar com críticas e pressão de maneira mais construtiva. Treinamentos de resiliência emocional e técnicas de concentração também seriam benéficos para atletas de ambos os sexos.

De maneira geral, os resultados demonstram que, embora a maioria dos atletas tenha desenvolvido boas habilidades de coping, ainda existem áreas específicas que necessitam de fortalecimento, tanto entre homens quanto entre mulheres. A abordagem de intervenções diferenciadas por sexo parece ser uma estratégia eficaz para otimizar o desempenho esportivo e o bem-estar emocional dos atletas.

Podemos afirmar que esses dados fornecem uma base sólida para intervenções direcionadas, que podem ser aplicadas para otimizar o desempenho de atletas em contextos de alta pressão competitiva. Com o suporte certo, é possível melhorar tanto a confiança quanto a capacidade de lidar com críticas, aumentando o potencial de cada atleta de atingir

seus objetivos esportivos.

Esses achados fornecem uma visão rica sobre as habilidades psicológicas dos participantes em diferentes contextos, revelando tanto pontos fortes, que podem ser reforçados, quanto áreas que precisam de atenção. Programas de desenvolvimento que levem em consideração essas nuances podem resultar em uma melhoria significativa no desempenho e no bem-estar psicológico em situações de pressão ou adversidade.

Programas que abordem especificamente a construção da confiança e a motivação podem ser benéficos para ambos os sexos. Além disso, treinamentos focados na resiliência e na capacidade de atuar sob pressão podem ser particularmente úteis, especialmente para mulheres. Nessa perspectiva, incentivar a preparação mental e o estabelecimento de metas pode ajudar a todos os atletas, com foco particular nas áreas onde as frequências são baixas. Portanto, intervenções que melhorem a concentração e abordem as diferenças na treinabilidade podem promover um desempenho mais consistente e eficaz.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados aqui apresentados ressaltam a complexidade das habilidades psicológicas no esporte, onde fatores de sexo e frequência de resposta desempenham papéis significativos. A compreensão dessas dinâmicas é essencial para o desenvolvimento de intervenções mais

eficazes, que não apenas melhorem o desempenho, mas também contribuam para o bem-estar psicológico dos atletas. Ao priorizar um treinamento equilibrado e fundamentado em evidências, as organizações esportivas podem garantir que todos os atletas, independentemente de sexo, alcancem seu pleno potencial no karatê e em outras modalidades.

De modo geral, a maioria dos atletas demonstrou boas habilidades de enfrentamento nas áreas de estabelecimento de metas, aproveitamento de talentos e controle de distrações. Isso indica que muitos já possuem uma mentalidade resiliente, capaz de lidar com as pressões do esporte de maneira produtiva. Esses resultados refletem maturidade psicológica e uma boa adaptação ao ambiente esportivo competitivo, sendo uma base sólida para maximizar o desempenho.

A capacidade de autorregulação por meio do estabelecimento de metas e a percepção positiva sobre o aproveitamento de talentos são aspectos fortes entre os atletas, o que demonstra que muitos já estão no caminho certo para alcançar um bom desempenho esportivo. No entanto, as lacunas identificadas, como a dificuldade de alguns atletas em definir metas claras e a sensibilidade das mulheres a críticas, mostram que há espaço para intervenções mais específicas.

Apesar dos resultados promissores, há nuances importantes que apontam a necessidade de intervenções mais específicas. O fato de

muitos atletas ainda enfrentarem dificuldades em situações de alta pressão ou em lidar com críticas sugere que essas habilidades de coping não estão completamente desenvolvidas em uma parte significativa da amostra. Essas áreas, particularmente a gestão de ansiedade e resiliência emocional, exigem maior atenção em programas de apoio psicológico esportivo.

As diferenças observadas entre homens e mulheres são significativas e indicam que o sexo pode influenciar a maneira como os atletas lidam com pressões e críticas. Homens tendem a ser mais resilientes em situações de feedback negativo e se saem melhor sob pressão, enquanto as mulheres parecem ter uma percepção mais forte de suas habilidades, mas são mais impactadas pela crítica e pela pressão externa. Essas distinções sugerem que intervenções de coping devem ser adaptadas para atender às diferentes demandas psicológicas de homens e mulheres, abordando suas áreas específicas de fragilidade.

No entanto, há uma oportunidade clara para aprimorar o desenvolvimento das habilidades de coping, especialmente entre os atletas que relatam dificuldades em competir sob pressão ou em lidar com distrações e críticas. Programas focados em técnicas de gestão do estresse, mindfulness, controle emocional e treinamento em visualização podem ser altamente benéficos. Além disso, trabalhar a ressignificação do feedback e promover uma abordagem construtiva às críticas pode ajudar a

fortalecer a resiliência emocional, especialmente entre as atletas femininas.

Os resultados mostram que, embora muitos atletas já possuam habilidades eficazes de enfrentamento, ainda há um grupo significativo que pode se beneficiar de suporte psicológico adicional. Ao entender as diferenças entre sexos e as necessidades individuais dos atletas, treinadores e psicólogos esportivos podem desenvolver programas de intervenção mais eficazes, promovendo não apenas um melhor desempenho, mas também um equilíbrio emocional mais saudável e sustentável ao longo de suas carreiras.

O aprimoramento das habilidades de coping tem potencial não apenas de melhorar o desempenho esportivo, mas também de contribuir para o bem-estar geral dos atletas. Ao enfrentar as pressões competitivas de maneira mais eficaz, os atletas podem experimentar menos ansiedade e estresse, o que, por sua vez, pode aumentar sua longevidade esportiva e satisfação com o esporte.

Os resultados deste estudo, sugerem que intervenções psicológicas personalizadas podem ser extremamente úteis para otimizar o desempenho e o bem-estar emocional dos atletas. Homens se beneficiariam de programas que reforcem a autoconfiança e o estabelecimento de metas, enquanto as mulheres poderiam se concentrar em aprimorar a gestão de críticas e desenvolver mais resiliência emocional. Além disso, ambos os sexos se

beneficiariam de treinamentos focados em melhorar a concentração e a capacidade de atuar sob pressão. Além disso, a habilidade de concentração e resiliência em situações de distração, que foi relativamente equilibrada entre os sexos, é uma força a ser mantida, mas ainda pode ser melhorada, especialmente entre as mulheres, com treinamentos voltados para o foco mental em cenários de alta pressão.

Portanto, destacamos a importância do treinamento de habilidades psicológicas de enfrentamento (coping) para os atletas de karatê rondonienses. Com isso, recomendamos a integração dessas técnicas nos programas de treinamento, visando não apenas a melhorar o desempenho esportivo, mas também a promover o bem-estar e a saúde mental dos atletas. Além disso, sugerimos a continuação de pesquisas para explorar novas estratégias e tecnologias que possam aprimorar ainda mais as habilidades de coping no esporte, especialmente relacionadas aos esportes de combate.

A relação entre ansiedade e habilidades psicológicas de enfrentamento é complexa e multifacetada. Ao compreender os mecanismos que ligam essas duas variáveis, podemos desenvolver intervenções eficazes para ajudar os atletas a alcançar seu pleno potencial. O treinamento das habilidades psicológicas pode ajudar os atletas a desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes e a gerenciar a ansiedade de forma mais adaptativa.

Neste estudo, demosntramos, ao reduzir

a ansiedade e aumentar a confiança, o treinamento psicológico pode levar a um melhor desempenho esportivo. Além disso, o treinamento psicológico pode ajudar os atletas a lidar com o estresse e a ansiedade de forma mais saudável, promovendo o bem-estar psicológico.

Nosso estudo destacou a importância do desenvolvimento de habilidades psicológicas para a gestão da ansiedade entre os atletas de karatê. Uma das principais descobertas é a correlação entre ansiedade cognitiva e somática, enquanto outras variáveis, como idade, sexo e experiência, não apresentaram impacto significativo nos níveis de ansiedade ou autoconfiança. Isso sugere que intervenções focadas em reduzir a ansiedade cognitiva podem beneficiar a ansiedade somática também.

Além disso, o estudo apontou para a necessidade de uma abordagem individualizada, que inclua técnicas como relaxamento, visualização, gerenciamento de emoções, mindfulness e estabelecimento de metas, que ajudam a melhorar a autoconfiança e equilibrar os níveis de ansiedade. Outra observação relevante é a diferença de resiliência entre os sexos, com homens apresentando maior resistência ao feedback negativo e mulheres sendo mais impactadas por críticas. Isso reforça a importância de intervenções específicas para atender às necessidades emocionais e psicológicas dos atletas de ambos os sexos.

Em síntese, a pesquisa sugere que, além das habilidades físicas, a preparação psicológica

é essencial para otimizar o desempenho esportivo e promover o bem-estar dos atletas, sendo necessário incorporar treinamentos voltados para o gerenciamento da ansiedade, fortalecimento da autoconfiança e resiliência emocional.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse no presente estudo.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, 2012. Diretrizes e Normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos. **Diário Oficial da União**: Brasília, Seção 1, p. 59, 13 jun. 2013.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. **Diário Oficial da União**, Brasília, n. 98, Seção 1, p. 44, 24 maio 2016.

CARVALHO, M. R.; FIDALE, T. M. Ansiedade pré-competitiva em atletas de artes marciais. **EFDeportes.com - Revista Digital**. Buenos Aires, ano 15, n. 148, set. 2010.

COIMBRA, D. R. Processo de validação do questionário “**Athletic Coping Skills Inventory-28**” (ACSI-28 para a língua portuguesa do Brasil. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora-MG, 2011.

CRESSWELL, S.; HODGE, K. Coping skills: role of trait sport confidence and trait anxiety. 2004; **Percept Mot Skills**, 98(2):433-8. doi: 10.2466/pms.98.2.433-438.

FROSI, T.O.; MAZO, J. Z.; Repensando a história da karate contada no Brasil; **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, v.25, n.2, p.297-312, 2011.

GOULD, D.; HODGE, K.; PETERSON, C. Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation, imagery, and goal setting. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, n. 24(3), p. 285-298, 2002.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. [S. l]: Springer Publishing Company, 1984.

PAULA JÚNIOR, W. de; ZANINI, D. S. Estratégias de coping de pacientes oncológicos em tratamento radioterápico. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 4, p. 491-497, dez. 2011.

PEIXOTO, E. M.; CAMPOS, C. R.; NAKANO, T. C.; BALBINOTTI, M. A. A.; PALMA, B. P. Inventário de coping para atletas em situação de competição: evidências de validade. **Aval. Psicol.**, Itatiba, v. 18, n. 1, p. 1-12, 2019.

RODRIGUES, F. S. de S.; POLIDORI, M. M. Enfrentamento e resiliência de pacientes em tratamento quimioterápico e seus familiares. **Revista Brasileira de Cancerologia**, [S. l.], v. 58, n. 4, p. 619–627, 2012.

SAMEROFF, A. J. (Ed.) **The transactional model of development: how children and contexts shape each other**. Washington, DC: American Psychological Association, 2009.

SKINNER, E. A.; ZIMMER-GEMBECK, M. J. **Challenges to the developmental study of coping**. In: SKINNER, E. A; Zimmer-Gembeck, M. J. (Eds.) **Coping and the development of regulation: new directions for child and adolescent development**. San Francisco: Jossey-Bass, 2009, p. 5-17.

SMITH, R. E.; SCHUTZ, R. W.; SMOLL, F. L. Development and validation of the athletic coping skills inventory. **Journal of Sport and**

Exercise Psychology, [S. l], n. 17(3), p. 340-350, 1995.

ZANINI, D. S.; FORNS, N. (2014). Does coping mediate personality and behavioral problems relationship? **Psychology**, [S. l], n. 5, p. 1111-1119, 2014. doi: 10.4236/psych.2014.59123.