

**Resumen Comunicación Libre, Oral 16**

**ESTRATÉGIAS DE COPING NOS ATLETAS DE BASQUETEBOL DE ALTA  
COMPETIÇÃO**

Rosado, A.<sup>(1)</sup>, Santos, A.<sup>(1)</sup>, & Silva, C.<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup>Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa. Portugal.

<sup>(2)</sup>Escola Superior de Desporto. Rio Maior. Portugal.

arosado@fmh.utl.pt

O presente estudo pretende identificar as estratégias de coping utilizadas por uma equipa de basquetebol profissional face a fontes de stress competitivo. As estratégias de coping utilizadas enquadram-se em três dimensões; o coping focado no problema, o coping focado nas emoções e outras estratégias. Para identificar as estratégias de coping utilizadas realizaram-se entrevistas estruturadas, utilizando um guião adaptado de vários instrumentos de avaliação do coping tendo-se estudado a sua validade de construção e conteúdo. As principais conclusões indicam que algumas das estratégias identificadas são semelhantes às reportadas noutros estudos. Caracterizam-se, ainda, para stressores específicos da modalidade as estratégias de coping utilizadas. As estratégias de coping mais utilizadas para lidar com as situações stressantes foram o coping activo (coping focado no problema), com destaque para a comunicação, estratégias de afastamento mental e aumento do esforço e, por fim, a re-interpretação positiva e crescimento, uma estratégia de coping focado na emoção.

Palavras chaves: Stress, coping, basquetebol.

**PROFESSIONAL BASKETBALL PLAYERS COPING STRATEGIES IN STRESSFUL  
SITUATIONS**

The purpose of this study was to identify the coping strategies used by a professional basketball top team. The stressful situations identified were related with competition issues. To identify the coping strategies used by the athletes we developed an interview guide. The data was analysed and categorized in the pre-defined categories: problem-focused coping, emotion-focused coping and other coping strategies. In the stressful situations related with the competitive experience the more mentioned coping strategies were active coping, increased effort, mental disengagement and growing and positive re-interpretation. In the competition (game) the athletes used the active coping, mental disengagement, planning and venting of emotions to deal with the stressful situations.

Keywords: Stress, coping, basketball