

# RESSALVA

Atendendo solicitação da  
autora, o texto completo desta tese  
será disponibilizado somente a partir  
de 17/10/2027.

---

**PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO  
HUMANO E TECNOLOGIAS**

---

**ENFRENTANDO PROBLEMAS NO ESPORTE: INTERAÇÕES ENTRE COPING,  
MENTALIZAÇÃO E AUTOCONFIANÇA**

**BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA**

**Rio Claro – SP  
2025**

---

**PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM DESENVOLVIMENTO  
HUMANO E TECNOLOGIAS**

---

**ENFRENTANDO PROBLEMAS NO ESPORTE: INTERAÇÕES ENTRE COPING,  
MENTALIZAÇÃO E AUTOCONFIANÇA**

**BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA**

Tese apresentada ao Instituto de  
Biotecnologia do Câmpus de Rio Claro,  
Universidade Estadual Paulista, como  
parte dos requisitos para obtenção do  
título de Doutora em Desenvolvimento  
Humano e Tecnologias

Orientador: Dr. Afonso Antonio Machado

**Rio Claro – SP  
2025**

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| O48e | <p>Oliveira, Bruna Feitosa de</p> <p>Enfrentando problemas no esporte: : Interações entre coping, mentalização e autoconfiança / Bruna Feitosa de Oliveira. -- Rio Claro, 2025</p> <p>130 p. : il., tabs.</p> <p>Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Instituto de Biociências, Rio Claro</p> <p>Orientador: Afonso Antonio Machado</p> <p>1. Habilidades de vida. 2. Imagery. 3. Autoconfiança. 4. Ansiedade. 5. Esportes. I. Título.</p> |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **IMPACTO POTENCIAL DESTA PESQUISA**

O impacto potencial dessa pesquisa foi o de aumentar o conhecimento sobre como as estratégias de enfrentamento impactam a ansiedade e autoconfiança e como esse processo é impactado pela mentalização, visando contribuir com informações relevantes para profissionais que atuam na área da Psicologia do Esporte e que exercem intervenções com esse tipo de enfoque. A consequência direta é gerar conhecimento para ser considerado na atuação de psicólogos do esporte e contribuir para que sejam desenvolvidas habilidades psicológicas e ocorra a promoção de práticas que considerem a saúde mental em seu escopo.

## **POTENTIAL IMPACT OF THIS RESEARCH**

The potential impact of this research was to increase knowledge about how coping strategies affect anxiety and self-confidence, and how this process is influenced by imagery, thereby contributing relevant information to professionals working in the field of sports psychology who employ this type of approach. The direct consequence is to generate knowledge that can be considered in the work of sports psychologists and contribute to the development of psychological skills and the promotion of practices that consider mental health within their scope.

**CERTIFICADO DE APROVAÇÃO**

**TÍTULO DA TESE:** ENFRENTANDO PROBLEMAS NO ESPORTE: INTERAÇÕES ENTRE COPING, MENTALIZAÇÃO E AUTOCONFIANÇA

**AUTORA: BRUNA FEITOSA DE OLIVEIRA**

**ORIENTADOR: AFONSO ANTONIO MACHADO**

Aprovada como parte das exigências para obtenção do Título de Doutora em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, área: Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Comissão Examinadora:

Prof. Dr. AFONSO ANTONIO MACHADO (Participação Virtual)  
Departamento de Educação Física/UNESP - Instituto de Biociências, Rio Claro - SP



Documento assinado digitalmente  
**AFONSO ANTONIO MACHADO**  
Data: 06/11/2025 12:26:32-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. GUSTAVO LIMA ISLER (Participação Virtual)  
Departamento de Educação Física / Centro Universitário Claretiano

Prof. Dr. ANDRÉ LUIS ARONI (Participação Virtual)  
Departamento de Educação Física / Universidade São Francisco

Profa. Dra. ADRIANA INÊS DE PAULA (Participação Virtual)  
Departamento de Educação Física / Universidade Federal do Paraná

Prof. Dr. HUMBERTO JORGE GONCALVES MOREIRA DE CARVALHO (Participação Virtual)  
Centro de Desportos / Universidade Federal de Santa Catarina

Rio Claro, 17 de outubro de 2025

## **AGRADECIMENTOS**

As primeiras pessoas que gostaria de agradecer são a minha mãe, Rosana, meu pai, Marcelo, e minha irmã, Julia, por todo o suporte emocional e financeiro, escutas e apoio de sempre e que me fortalece todos os dias. Sem vocês não seria possível passar por todo o processo, desde a graduação, o mestrado e agora o doutorado. Vocês são minha referência para tudo e estão ao meu lado em todos os momentos, felizes ou tristes, de sucesso ou fracasso. Eu não seria a pessoa que sou hoje sem vocês.... OBRIGADA! Eu amo vocês!

Agradeço também a minha namorada, Giulia, que esteve comigo do meio para o final do doutorado e ouviu incontáveis vezes meus lamentos, dificuldades e sucessos também! Sempre me apoiando, e em alguns momentos até me ajudando a fazer algumas coisas, você foi uma base muito importante para mim nesse processo. Inclusive, durante os seis meses de intercâmbio, se manteve firme e forte ali por nós! Obrigada por ser essa pessoa tão incrível e aceitar andar comigo durante esse tempo. Eu te amo!

Seria impossível não citar meus amigos que caminharam ao meu lado, ainda que virtualmente, nesse processo: Letícia, Thomás, Marco, Dry, Denise, Viotto, Gylsa e tantos outros... seja nos momentos de desabafo, trocas de experiências, abrigando meus móveis nas casas de vocês ou só relaxando entre amigos, ter vocês na minha vida fez tudo ser mais leve e sem isso certamente eu surtaria! Obrigada pela parceria de todos os dias, amo vocês!

Um enorme agradecimento ao meu orientador por todos esses seis anos de parceria! Sei que aprendi muitas coisas com você e ter sua amizade é um privilégio! Agradeço também aos parceiros de LEPESPE, Fernando, Kauan, Guilherme, Cauê, Estevão, e tantos outros que passam pelo laboratório, pelo trabalho em equipe por todos esses anos. Um agradecimento em especial ao Guilherme Brito e Lucas por toda a ajuda durante as coletas, vocês foram essenciais!

Agradeço, por fim, a Prof. Jennifer Cumming e The Sprint Project pela recepção tão gentil e atenciosa durante meus seis meses de doutorado-sanduíche na University of Birmingham, no qual puder crescer como pesquisadora.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

## RESUMO

A dinamicidade do esporte pode gerar demandas físicas e emocionais que nem sempre os atletas são capazes de lidar e o treinamento de habilidades psicológicas pode ser um meio de mitigar a ocorrência de respostas emocionais não adaptativas. Visando aumentar os conhecimentos acerca deste tema, especialmente com a população brasileira, delineou-se esse trabalho com dois estudos. No estudo 1, o objetivo foi investigar a relação entre a habilidade da mentalização e os níveis de ansiedade, autoconfiança e estratégias de enfrentamento utilizadas por atletas. Participaram desse estudo 211 atletas, 80 do gênero feminino, 130 do gênero masculino e 1 gênero fluído, de 12 modalidades diferentes. Utilizou-se como instrumento o SIAQ, CSAI-2r e EMEP, os quais foram entregues aos participantes de forma presencial. A análise estatística dos dados ocorreu a partir da correlação bivariada de Pearson, MANOVA one way, regressão hierárquica e análise de mediação pelo Process. Os resultados do estudo indicaram que a habilidade de mentalizar correlacionou-se com o enfrentamento focado no problema e a autoconfiança. Além disso, foi identificado que o nível competitivo e o gênero exerceram diferenças significativas na escolha do tipo de enfrentamento, enquanto o gênero impactou os níveis de ansiedade e autoconfiança. Foi identificado também que a mentalização predisse o tipo de enfrentamento de problemas escolhido e que essa relação era mediada pela autoconfiança. Elementos como escolaridade se sobrepunham ao nível competitivo e isso pode ter impactado o resultado observado. No estudo 2, o objetivo foi identificar possíveis oscilações na intensidade e direção da ansiedade e a autoconfiança de acordo com o tipo de estratégia de enfrentamento adotado. Participaram desse estudo 38 atletas de nível universitário e regional, sendo 20 do gênero feminino e 18 do gênero masculino, provenientes do futsal, futebol de campo e handebol. Os instrumentos utilizados nesse estudo foram o SIAQ, CSAI-2r, EMEP, IAMS, Checklist de manipulação da mentalização e três roteiros de mentalização (neutro, focado no problema e focado na emoção). Os participantes que cumpriam os pré-requisitos foram convidados a realizar o experimento que consistia em mentalizar 3 vezes com o auxílio dos roteiros gravados previamente e, entre os roteiros, foi requisitado que fosse respondido ao IAMS e Checklist de manipulação da mentalização. A análise estatística foi realizada a partir da correlação bivariada de Pearson e da ANOVA medidas repetidas. Os resultados indicaram que os

participantes relataram experimentar níveis maiores de ansiedade cognitiva no roteiro focado na emoção, o que indica uma possível tendência para esse tipo de enfrentamento, assim como também reforça a necessidade de planejar com assertividade o conteúdo a ser inserido em roteiros de mentalização. Com base nos dois estudos realizados, conclui-se que existe uma relação consistente entre as estratégias de enfrentamento, a mentalização e a autoconfiança como um meio de confrontar demandas. Além disso, reforçou-se a necessidade de se atentar para o modo como atletas enfrentam seus problemas a fim de gerar mais respostas adaptativas.

**Palavras-chave:** mentalização; ansiedade; autoconfiança; coping; esporte.

## **ABSTRACT**

The dynamic nature of sport can generate physical and emotional demands that athletes are not always able to cope with, and psychological skills training can be a means of mitigating the occurrence of maladaptive emotional responses. Aiming to increase knowledge about this topic, especially among the Brazilian population, this work was designed with two studies. In study 1, the objective was to investigate the relationship between mentalization skills and levels of anxiety, self-confidence, and coping strategies used by athletes. A total of 211 athletes participated in this study, 80 female, 130 male, and 1 gender fluid, from 12 different sports. The SIAQ, CSAI-2r, and EMEP were used as instruments, which were delivered to participants in person. Pearson's bivariate correlation, one-way MANOVA, hierarchical regression, and mediation analysis using Process. The study results indicated that the imagery ability was correlated with problem-focused coping and self-confidence. In addition, it was found that competitive level and gender had a significant impact on the choice of coping style, while gender impacted levels of anxiety and self-confidence. It was also found that mentalization predicted the type of problem coping chosen and that this relationship was mediated by self-confidence. Elements such as education overlapped with the competitive level, and this may have impacted the observed result. In study 2, the objective was to identify possible fluctuations in the intensity and direction of anxiety and self-confidence according to the type of coping strategy adopted. Thirty-eight university and regional athletes participated in this study, 20 females and 18 males, from futsal, soccer, and handball. The instruments used in this study were the SIAQ, CSAI-2r, EMEP, IAMS, Imagery Manipulation Checklist, and three mentalization scripts (neutral, problem-focused, and emotion-focused). Participants who met the prerequisites were invited to perform the experiment, which consisted of image three times with the help of previously recorded scripts. Between scripts, they were asked to respond to the IAMS and the Imagery Manipulation Checklist. Statistical analysis was performed using Pearson's bivariate correlation and repeated measures ANOVA. The results indicated that participants reported experiencing higher levels of cognitive anxiety in the emotion-focused script, which indicates a possible tendency toward this type of coping, as well as reinforcing the need to assertively plan the content to be included in imagery scripts. Based on the two studies conducted, it can be concluded that there is a consistent relationship between coping strategies, mentalization, and self-confidence as a means of confronting demands. In addition, the need to pay

attention to how athletes deal with their problems to generate more adaptive responses was reinforced.

**Keywords:** imagery; anxiety; self-confidence; coping; sport.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

|                                                                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Figura 1 – Gráfico de comparação das médias e desvios padrão por nível competitivo do A) SIAQ, B) CSAI e C) EMEP.                            | 53 |
| Figura 2 - Gráfico de comparação das médias e desvios padrão por experiência                                                                 | 54 |
| Figura 3 – Gráfico de comparação das médias por gênero de A) CSAI e B) EMEP                                                                  | 55 |
| Figura 4 – Gráfico de comparação das médias e desvios padrão por tipo de esporte                                                             | 56 |
| Figura 5 – Análise de mediação simples da autoconfiança sobre a predição do uso do enfrentamento focado no problema a partir da mentalização | 60 |
| Figura 6 – Análise de mediação simples da autoconfiança sobre a predição do uso do enfrentamento focado na emoção a partir da mentalização   | 61 |
| Figura 7 – Análise de correlação entre escalas do SIAQ, IAMS e Checklist de manipulação do roteiro neutro                                    | 77 |
| Figura 8 – Análise de correlação entre escalas do CSAI2-r, IAMS e Checklist de manipulação do roteiro neutro                                 | 78 |
| Figura 9 – Análise de correlação entre escalas do EMEP, IAMS e Checklist de manipulação do roteiro neutro                                    | 79 |
| Figura 10 – Análise de correlação entre escalas do SIAQ, IAMS e Checklist de manipulação do roteiro focado no problema                       | 80 |
| Figura 11 – Análise de correlação entre escalas do CSAI2-r, IAMS e Checklist de manipulação do roteiro focado no problema                    | 81 |
| Figura 12 – Análise de correlação entre escalas do EMEP, IAMS e Checklist de manipulação do roteiro focado no problema                       | 82 |
| Figura 13 – Análise de correlação entre escalas do SIAQ, IAMS e Checklist de manipulação do roteiro focado na emoção                         | 83 |
| Figura 14 – Análise de correlação entre escalas do CSAI2-r, IAMS e Checklist de manipulação do roteiro focado na emoção                      | 84 |
| Figura 15 – Análise de correlação entre escalas do EMEP, IAMS e Checklist de manipulação do roteiro focado na emoção                         | 85 |

## LISTA DE TABELAS

|                                                                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabela 1 – Dados descritivos sobre modalidades, nível competitivo e escolaridade                                                                                | 43 |
| Tabela 2 – Dados descritivos, correlação e confiabilidade das subescalas                                                                                        | 50 |
| Tabela 3 – MANOVA one-way por nível competitivo                                                                                                                 | 51 |
| Tabela 4 – MANOVA one-way por anos de experiência                                                                                                               | 54 |
| Tabela 5 – MANOVA one-way por gênero                                                                                                                            | 55 |
| Tabela 6 – MANOVA one-way por tipo de esporte                                                                                                                   | 56 |
| Tabela 7 – Regressão hierárquica entre estratégia de enfrentamento, habilidade de mentalização e autoconfiança                                                  | 57 |
| Tabela 8 – Média, desvio padrão e confiabilidade de escalas do Sport Imagery Ability Questionnaire (SIAQ) e Escala de Modos de Enfrentamento de Problema (EMEP) | 76 |
| Tabela 9 - Comparação das médias do IAMS e Checklist de manipulação entre os roteiros                                                                           | 86 |

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

|                  |                                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>AMIUS</b>     | Applied Model of Imagery Use in Sport                                |
| <b>CSAI – 2r</b> | Competitive State Anxiety Inventory – 2 Revised                      |
| <b>EMEP</b>      | Escala de Modos de Enfrentamento de Problema                         |
| <b>IAMS</b>      | Immediate Anxiety Measurement Scale                                  |
| <b>GEFP</b>      | Grupo Enfrentamento Focado no Problema                               |
| <b>GEFE</b>      | Grupo Enfrentamento Focado na Emoção                                 |
| <b>PETTLEP</b>   | Physical, Environment, Task, Time, Learning, Emotion and Perspective |
| <b>RAMDIU</b>    | Revised Applied Model of Deliberate Imagery Use                      |
| <b>SIAQ</b>      | Sport Imagery Ability Questionnaire                                  |
| <b>SIPI</b>      | Sport Imagery PETTLEP Inventory                                      |

## SUMÁRIO

|                                                                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 INTRODUÇÃO GERAL.....</b>                                                                                       | <b>15</b> |
| <b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>                                                                                    | <b>18</b> |
| <b>2.1 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO.....</b>                                                                         | <b>18</b> |
| <b>2.2 ANSIEDADE E AUTOCONFIANÇA .....</b>                                                                           | <b>20</b> |
| <b>2.3 MENTALIZAÇÃO .....</b>                                                                                        | <b>23</b> |
| 2.3.1 <i>O modelo PETTLEP .....</i>                                                                                  | 27        |
| 2.3.2 <i>O modelo RAMDIU.....</i>                                                                                    | 32        |
| <b>2.4 COMO MENTALIZAÇÃO, ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E ESTADOS EMOCIONAIS SE ASSOCIAM .....</b>                    | <b>37</b> |
| <b>3 HIPÓTESES.....</b>                                                                                              | <b>40</b> |
| <b>3.1 HIPÓTESE GERAL.....</b>                                                                                       | <b>40</b> |
| <b>3.2 Hipótese do estudo 1 .....</b>                                                                                | <b>40</b> |
| <b>3.3 Hipótese do estudo 2 .....</b>                                                                                | <b>40</b> |
| <b>4 ESTUDO 1: O IMPACTO DA MENTALIZAÇÃO NO ENFRENTAMENTO DE PROBLEMAS NO ESPORTE: UMA ANÁLISE TRANSVERSAL .....</b> | <b>41</b> |
| <b>4.1 INTRODUÇÃO .....</b>                                                                                          | <b>41</b> |
| <b>4.2 OBJETIVOS .....</b>                                                                                           | <b>43</b> |
| 4.2.1 <i>Objetivos gerais.....</i>                                                                                   | 43        |
| 4.2.2 <i>Objetivos específicos .....</i>                                                                             | 43        |
| <b>4.3 METODOLOGIA.....</b>                                                                                          | <b>43</b> |
| 4.3.1 <i>Design .....</i>                                                                                            | 43        |
| 4.3.2 <i>Participantes .....</i>                                                                                     | 44        |
| 4.3.3 <i>Instrumentos .....</i>                                                                                      | 45        |
| 4.3.4 <i>Procedimentos .....</i>                                                                                     | 47        |
| 4.3.5 <i>Análise estatística .....</i>                                                                               | 48        |
| <b>4.4 RESULTADOS .....</b>                                                                                          | <b>50</b> |
| 4.4.1 <i>Análise preliminar .....</i>                                                                                | 50        |
| 4.4.2 <i>Relações de predição e mediação .....</i>                                                                   | 58        |
| 4.4.3 <i>Os problemas enfrentados e estratégias utilizadas .....</i>                                                 | 62        |
| <b>4.5 DISCUSSÃO .....</b>                                                                                           | <b>65</b> |
| <b>4.6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>                                                                                | <b>68</b> |

|                                                                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>5 ESTUDO 2: EFEITO DE DIFERENTES TIPOS DE ENFRENTAMENTO DE PROBLEMAS NAS RESPOSTAS EMOCIONAIS E AUTOCONFIANÇA DE ATLETAS.....</b> | <b>70</b>  |
| <b>5.1 INTRODUÇÃO .....</b>                                                                                                          | <b>70</b>  |
| <b>5.2 OBJETIVOS .....</b>                                                                                                           | <b>71</b>  |
| 5.2.1 <i>Objetivos gerais .....</i>                                                                                                  | 71         |
| 5.2.2 <i>Objetivos específicos.....</i>                                                                                              | 71         |
| <b>5.3 METODOLOGIA.....</b>                                                                                                          | <b>72</b>  |
| 5.3.1 <i>Design .....</i>                                                                                                            | 72         |
| 5.3.2 <i>Participantes.....</i>                                                                                                      | 72         |
| 5.3.3 <i>Instrumentos.....</i>                                                                                                       | 72         |
| 5.3.4 <i>Procedimentos .....</i>                                                                                                     | 74         |
| 5.3.5 <i>Análise estatística .....</i>                                                                                               | 75         |
| <b>5.4 RESULTADOS .....</b>                                                                                                          | <b>76</b>  |
| <b>5.5 DISCUSSÃO .....</b>                                                                                                           | <b>89</b>  |
| <b>5.6 CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>                                                                                                | <b>96</b>  |
| <b>6 CONCLUSÃO.....</b>                                                                                                              | <b>98</b>  |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b>                                                                                                              | <b>100</b> |
| <b>APÊNDICE A – CHECKLIST DE MANIPULAÇÃO DA MENTALIZAÇÃO .....</b>                                                                   | <b>109</b> |
| <b>APÊNDICE B – VERSÃO BRASILEIRA IMMEDIATE ANXIETY MEASUREMENT SCALE (IAMS).....</b>                                                | <b>110</b> |
| <b>APÊNDICE C - ROTEIRO NEUTRO DE MENTALIZAÇÃO .....</b>                                                                             | <b>113</b> |
| <b>APÊNDICE D – ROTEIRO MENTALIZAÇÃO COM ENFRENTAMENTO FOCADO NO PROBLEMA .....</b>                                                  | <b>115</b> |
| <b>APÊNDICE E – ROTEIRO MENTALIZAÇÃO COM ENFRENTAMENTO FOCADO NA EMOÇÃO .....</b>                                                    | <b>118</b> |
| <b>APÊNDICE F – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) DO ESTUDO 1.....</b>                                               | <b>121</b> |
| <b>APÊNDICE G – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) DO ESTUDO 2.....</b>                                               | <b>123</b> |
| <b>ANEXO C – VERSÃO BRASILEIRA DO COMPETITIVE STATE ANXIETY INVENTORY 2 – REVISED (CSAI2-R) .....</b>                                | <b>128</b> |
| <b>ANEXO D – ESCALA DE MODOS DE ENFRENTAMENTO DE PROBLEMAS (EMEP).....</b>                                                           | <b>129</b> |

## 1 INTRODUÇÃO GERAL

Diante da imprevisibilidade do esporte e seus inúmeros desafios, frequentemente surgem as mais variadas demandas contextuais, motoras, físicas, emocionais e sociais para seus praticantes (Nicholls; Polman, 2007) e o modo como eles enfrentam tais situações diverge grandemente entre os mesmos de acordo com suas características e experiências pessoais, o contexto no qual estão inseridos e a avaliação que realizam da situação (Coimbra *et al.*, 2013). A partir do modo como avaliam e enfrentam tais situações-problema, uma série de respostas ou consequências ocorre e saber como manejar essa situação é sempre um desafio para o professor ou treinador (Vogel, 1985).

Considerar o enfrentamento de problemas e suas consequências torna-se imprescindível para prevenir possíveis respostas emocionais debilitantes, bastante frequentes quando o indivíduo não identifica que possui recursos para enfrentar as demandas imputadas a ele, seja isso real ou fruto de sua avaliação (Raedeke; Smith, 2004). Algumas das possíveis respostas são o aumento da ansiedade (Giacobbi Jr.; Weinberg, 2000; Silva *et al.*, 2018) e do estresse (Lazarus; Folkman, 1984) e, a longo prazo, a exposição a essas emoções pode impactar severamente a saúde mental desses indivíduos (Nuetzel, 2023).

Por esse motivo, pesquisadores da área da psicologia do esporte passaram a reconhecer a importância de não somente identificar e compreender como o fenômeno do enfrentamento acontece, e todos os aspectos que estão envolvidos nesse processo, mas também a relevância de elaborar protocolos que contribuam para orientar de forma mais assertiva tanto professores e treinadores, quanto os praticantes de atividade física e esporte. Mas além disso também era importante desenvolver habilidades psicológicas que os auxiliassem a reavaliar sua percepção sobre tais demandas e contribuíssem para manejar os estados emocionais despertados durante esses desafios (Coimbra *et al.*, 2009).

Dentre as habilidades psicológicas desenvolvidas está inserida a mentalização, que dentro do esporte pode ser utilizada para criar ou recriar situações do contexto esportivo de forma quase sensorial e pode ser implementada de diversas formas (Cumming; Ramsey, 2009). Estudos sobre essa técnica, como os de Hall *et al.* (1998) e Paivio (1985) sugerem que existem 5 tipos de usos principais dessa habilidade, sendo eles divididos em cognitivos (gerais e específicos) e motivacionais (gerais e

específicos). Cada um dos tipos abrange aspectos relevantes para a prática do esporte, como aprender e treinar habilidades motoras, elaborar estratégias táticas ou planos de jogo, estabelecer metas, manejar emoções e aumentar a confiança.

Considerando a mentalização a partir dessa perspectiva, fica evidente sua aproximação com o enfrentamento de problemas, uma vez que a abordagem dos tipos de uso propõe a implementação da técnica como uma estratégia para visualizar e enfrentar os desafios presentes no esporte, como por exemplo, quais detalhes do movimento precisam ser aprimorados? Qual o plano tático para a competição? Como fazer para alcançar uma meta? Como me sinto diante das situações de sucesso e fracasso? Como superar um desafio quando todas as probabilidades estão contra você? Diante das inúmeras possibilidades de aplicação e sua evidente versatilidade, a perspectiva de utilizar a mentalização enquanto estratégia de enfrentamento fica mais clara.

Para que esse uso seja efetivo, torna-se imprescindível considerar as características pessoais e o significado que a situação mentalizada tem para o atleta, uma vez que sua utilização deve se adequar às necessidades e ao contexto do atleta. Uma tendência exemplificada pelas pesquisas de Moritz *et al.* (1996), Vadoa, Hall e Moritz (1997), Hall *et al.* (1998), Munroe *et al.* (1998), Martin, Moritz e Hall (1999) e Cumming e Hall (2002) é de que há uma maior utilização da mentalização com uma finalidade motivacional, em detrimento do uso com fins cognitivos. Foi identificado também o uso combinado de diferentes tipos de mentalização em um único treino, o que pode estar relacionado com a complexidade do contexto esportivo onde há muitos estímulos ao mesmo tempo. Cada uma dessas tendências de uso demonstra os campos em que os atletas sentem maior necessidade de utilizar essa habilidade e eles estão majoritariamente relacionados com os estados emocionais.

Essa relação entre os tipos de usos da mentalização e estados emocionais tem sido investigada por diversos pesquisadores, especialmente sobre ansiedade e estresse e sua interação com outras habilidades psicológicas como a autoconfiança (Anuar; Cumming; Williams, 2016; Callow; Hardy, 2001; Marshall; Gibson, 2017; Nordin; Cumming, 2005; Quinton; Cumming; Williams, 2018; Quinton *et al.*, 2019). A principal relação identificada nesses estudos foi que os tipos motivacionais específico e geral – maestria, foram relacionados positivamente com a autoconfiança, assim como também podem interferir na direção da ansiedade cognitiva, além de ter sido

identificada uma relação inversamente proporcional entre essa habilidade e a intensidade da ansiedade-traço.

Ainda, foi identificado que atletas com maiores níveis da habilidade de mentalizar possuíam uma tendência a enxergar as tarefas propostas como um desafio, ao passo que níveis menores dessa habilidade foram relacionados com percepções de ameaça. Acredita-se que as relações que foram identificadas entre a habilidade de mentalizar e a ansiedade são mediadas por níveis maiores de confiança do atleta, que também podem ser favorecidos com maiores níveis da habilidade de mentalizar (Williams; Cumming, 2012b; Williams; Cumming, 2016).

De fato, existem estudos que se dedicaram a investigar a relação entre os níveis da habilidade de mentalizar e a intensidade e direção da ansiedade vivenciada por praticantes de esporte e exercício físico, contudo, há um volume muito menor de pesquisas que investiguem a população brasileira sob essa perspectiva, o que dificulta que essas evidências sejam extrapoladas. Este número é ainda menor quando consideramos as pesquisas que investigam a relação entre a mentalização e estratégias de enfrentamento, tanto a nível mundial quanto no Brasil, o que demonstra uma lacuna nesse campo de conhecimento.

Considerando esse fato e reconhecendo o valor de aplicação prática que estudos sobre o tema podem ter, delineou-se esse estudo que tem como objetivos gerais identificar os usos e o nível de habilidade da mentalização em atletas brasileiros de diferentes níveis competitivos e modalidades, bem como correlacionar esses padrões com a ansiedade, a autoconfiança e as estratégias de enfrentamento.

## 6 CONCLUSÃO

Neste trabalho foram realizados dois estudos que se dedicaram a investigar em que medida estados emocionais, habilidades psicológicas e estratégias de enfrentamento se relacionam, se existe alguma tendência entre a estratégia de enfrentamento adotada e estados emocionais evocados e quais as possibilidades de ação diante do cenário encontrado.

No primeiro estudo foi identificada uma relação direta e consistente entre a mentalização, a autoconfiança e o enfrentamento focado no problema, assim como também foi constatado que a autoconfiança possui uma relação inversa com o enfrentamento focado na emoção.

Os resultados do primeiro estudo se relacionam com os do segundo estudo na medida em que foi identificado que o roteiro com conteúdo focado na emoção, mais especificamente na evitação e culpabilização, foi o que apresentou níveis maiores de ansiedade cognitiva, se comparado aos demais.

Tais resultados indicam a tendência da interação entre esses elementos e apontam para os caminhos a serem seguidos pensando em uma intervenção que aborde os modos de enfrentamento como forma de resolução de problemas. A mentalização demonstrou ser uma técnica eficiente no manejo do fluxo de pensamentos, seja para reforçar a autoconfiança ou para abordar situações desafiadoras, assim como também foi capaz de evocar sensações e sentimentos de forma vívida. Aliada a essa técnica, a autoconfiança demonstrou ser uma habilidade crucial para alcançar bons desempenhos dentro do esporte.

Alguns recortes precisam ser realizados dentro dessa interação, especialmente sobre nível competitivo e gênero, uma vez que esses itens demonstraram impactar o tipo de enfrentamento preferido e os níveis de ansiedade e autoconfiança, o que os configura como sendo características importantes a serem consideradas. Vale destacar também que a cultura brasileira exerce um impacto significativo no modo de enfrentar os desafios, especialmente no elemento religiosidade, e isso não pode ser desconsiderado nem mesmo no contexto esportivo.

Ressalta-se, deste modo, a viabilidade do uso da mentalização como forma de contribuir para o enfrentamento de problemas e a necessidade de estimular a autoconfiança, seja a partir da mentalização ou de outras formas, com o intuito de favorecer experiências que fortalecem a saúde mental, principalmente em níveis

competitivos menores, e que também possam impactar positivamente o desempenho.

## REFERÊNCIAS

- AGHAKHANI, N. et al. The effect of guided imagery on the quality and severity of pain and pain-related anxiety associated with dressing changes in burn patients: A randomized controlled trial. **Burns**, v. 48, n. 6, p. 1331–1339, set. 2022.
- AHSEN, A. ISM: The Triple Code Model for imagery and psychophysiology. **Journal of Mental Imagery**, v. 8, n. 4, p. 15–42, 1984.
- ALAM, M. et al. Utility of recorded guided imagery and relaxing music in reducing patient pain and anxiety, and surgeon anxiety, during cutaneous surgical procedures: A single-blinded randomized controlled trial. **Journal of the American Academy of Dermatology**, v. 75, n. 3, p. 585–589, set. 2016.
- ANSHEL, Mark H.; WILLIAMS, L. R. T.; WILLIAMS, Sheila M. Coping Style Following Acute Stress in Competitive Sport. **The Journal of Social Psychology**, v. 140, n. 6, p. 751–773, 1 dez. 2000.
- ANUAR, N.; CUMMING, J.; WILLIAMS, S. Emotion Regulation Predicts Imagery Ability. **Imagination, Cognition and Personality**, v. 36, n. 3, p. 254–269, 2016.
- ANUAR, N.; WILLIAMS, S. E.; CUMMING, J. Do the physical and environment PETTLEP elements predict sport imagery ability? **European Journal of Sport Science**, v. 17, n. 10, p. 1319–1327, nov. 2017.
- ARVINEN-BARROW, M. et al. Elite and Novice Athletes' Imagery Use in Open and Closed Sports. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 19, n. 1, p. 93–104, 14 fev. 2007.
- BAGNI, G. et al. **O COPING NO ESPORTE UNIVERSITÁRIO**. . Em: CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA USP-UNICAMP-UNESP. Campinas: 2014.
- BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. **Psychological Review**, v. 84, n. 2, p. 191–215, 1977.
- BATTAGLIA, C. et al. Use of video observation and motor imagery on jumping performance in national rhythmic gymnastics athletes. **Human Movement Science**, v. 38, p. 225–234, 1 dez. 2014.
- BEHNCKE, L. Mental Skills Training For Sports: A Brief Review. **The Online Journal of Sport Psychology**, v. 6, p. 1–19, 2004.
- BERNIER, M.; FOURNIER, J. F. Functions of mental imagery in expert golfers. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 11, n. 6, p. 444–452, nov. 2010.
- BIGGS, A.; BROUGH, P.; DRUMMOND, S. Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory. Em: **The Handbook of Stress and Health**. 1. ed. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd, 2017. p. 351–364.

BURTON, D.; NAYLOR, S. Is anxiety really facilitative? reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 9, n. 2, p. 295–302, 1 set. 1997.

CALLOW, N.; HARDY, L. Types of Imagery Associated with Sport Confidence in Netball Players of Varying Skill Levels. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 13, n. 1, p. 1–17, jan. 2001.

CALLOW, N.; HARDY, L.; HALL, C. The Effects of a Motivational General-Mastery Imagery Intervention on the Sport Confidence of High-Level Badminton Players. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 72, n. 4, p. 389–400, dez. 2001.

CALLOW, N.; WATERS, A. The effect of kinesthetic imagery on the sport confidence of flat-race horse jockeys. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 6, n. 4, p. 443–459, 1 jul. 2005.

CALMELS, Claire; FOURNIER, Jean F. Duration of Physical and Mental Execution of Gymnastic Routines. **The Sport Psychologist**, v. 15, n. 2, p. 142–150, jun. 2001.

CARPENTER, W. B. **Principles of mental physiology, with their applications to the training and discipline of the mind, and the study of its morbid conditions**. New York: D Appleton & Company, 1875.

CARVER, C. S.; SCHEIER, M. F.; WEINTRAUB, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 56, n. 2, p. 267–283, 1989.

CHAMBERLAIN, S. T.; HALE, B. D. Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. **Anxiety, Stress, & Coping**, v. 20, n. 2, p. 197–207, 1 jun. 2007.

COCKS, M. et al. What Surgeons can Learn From Athletes: Mental Practice in Sports and Surgery. **Journal of Surgical Education**, v. 71, n. 2, p. 262–269, mar. 2014.

COIMBRA, D. R. *et al.* Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. **Motricidade**, v. 9, n. 1, p. 95–106, 2013.

COIMBRA, Danilo Reis *et al.* O PAPEL DA PSICOLOGIA DO ESPORTE PARA ATLETAS E TREINADORES THE ROLE OF SPORT PSYCHOLOGY TO ATHLETES AND COACHES. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 3, p. 1–21, 2009.

COX, Tom; FERGUSON, Eamonn. Individual differences, stress and coping. *In: Personality and stress: Individual differences in the stress process*. Wiley series on studies in occupational stress. Oxford, England: John Wiley & Sons, 1991. p. 7–30.

CRESSWELL, Scott; HODGE, Ken. Coping Skills: Role of Trait Sport Confidence and Trait Anxiety. **Perceptual and Motor Skills**, v. 98, n. 2, p. 433–438, abr. 2004.

CUMMING, Jennifer; EAVES, Daniel L. The Nature, Measurement, and Development of Imagery Ability. **Imagination, Cognition and Personality**, v. 37, n. 4, p. 375–393, jun. 2018.

CUMMING, Jennifer; RAMSEY, Richard. Imagery interventions in sport. *In: Advances in Applied Sport Psychology: A review*. 1. ed. Oxon: Routledge, 2009. p. 5–36.

CUMMING, Jennifer; RAMSEY, Richard. Investigating the effect of model type and practice format on performance expectations and actual physical performance. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 9, n. 3, p. 267–283, 1 set. 2011.

CUMMING, Jennifer; WILLIAMS, Sarah E. Introducing the revised applied model of deliberate imagery use for sport, dance, exercise, and rehabilitation. **Movement & Sport Sciences - Science & Motricité**, n. 82, p. 69–81, 2013.

CUMMING, Sean P. *et al.* Body Size, Coping Strategies, and Mental Health in Adolescent Female Athletes. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 7, n. 3, p. 515–526, 1 set. 2012.

DOLENC, Petra. Anxiety, Self-Esteem and Coping With Stress in Secondary School Students in Relation to Involvement in Organized Sports. **Slovenian Journal of Public Health**, v. 54, n. 3, p. 222–229, 1 set. 2015.

ESPIRITO SANTO, Helena Maria Amaral; DANIEL, Fernanda. Calcular e apresentar tamanhos do efeito em trabalhos científicos (3): Guia para reportar os tamanhos do efeito para análises de regressão e ANOVAs. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v. 4, n. 1, p. 43–60, 28 fev. 2018.

FELTZ, L. Self-confidence and Sports Performance. **Exercise and Sport Science Reviews**, v. 16, p. 423–457, 1988.

GIACOBBI JR., Peter; WEINBERG, Robert S. An Examination of Coping in Sport: Individual Trait Anxiety Differences and Situational Consistency. **The Sport Psychologist**, v. 14, n. 1, p. 42–62, 2000.

GIMENES, M. da GG; QUEIROZ, B. As diferentes fases de enfrentamento durante o primeiro ano após a mastectomia. **A mulher e o câncer**, p. 171–195, 1997.

GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ, Juan *et al.* Resilient Resources in Youth Athletes and Their Relationship with Anxiety in Different Team Sports. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 15, p. 5569, jan. 2020.

GREGG, Melanie *et al.* The Relationship between Imagery Ability and Imagery Use among Athletes. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 23, n. 2, p. 129–141, 28 abr. 2011.

GREGG, Melanie; HALL, Craig; NEDERHOF, Esther. The Imagery Ability, Imagery Use, and Performance Relationship. **Sport Psychologist**, v. 19, n. 1, p. 93, mar. 2005.

GRONDEL, Bryson Thomas. The Relationship between Competitive State Anxiety and Imagery Ability in High School Track and Field Athletics. **Undergraduate Honors Capstone Projects**, 2017.

HALL, Craig R. *et al.* Imagery use by athletes: Development of the Sport Imagery Questionnaire. **International Journal of Sport Psychology**, v. 29, n. 1, p. 73–89, 1998.

HANTON, S.; THOMAS, O.; MAYNARD, I. Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 5, n. 2, p. 169–181, abr. 2004.

HANTON, Sheldon *et al.* Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. **European Journal of Sport Science**, v. 8, n. 3, p. 143–152, 1 maio 2008.

HANTON, Sheldon; EVANS, Lynne; NEIL, Richard. Hardiness and the competitive trait anxiety response. **Anxiety, Stress & Coping**, v. 16, n. 2, p. 167–184, jun. 2003.

HANTON, Sheldon; JONES, Graham. Antecedents of Intensity and Direction Dimensions of Competitive Anxiety as a Function of Skill. **Psychological Reports**, v. 81, n. 3\_suppl, p. 1139–1147, 1 dez. 1997.

HOLMES, Paul S.; COLLINS, David J. The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 13, n. 1, p. 60–83, jan. 2001.

JEKAUC, Darko *et al.* The effect of self-confidence on performance in sports: a meta-analysis and narrative review. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 18, n. 1, p. 345–371, 2 jan. 2025.

JONES, Graham. More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. **British Journal of Psychology**, v. 86, n. 4, p. 449–478, nov. 1995.

JONES, Graham; HANTON, Sheldon. Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. **Journal of Sports Sciences**, v. 19, n. 6, p. 385–395, jan. 2001.

JONES, Graham; SWAIN, Austin. Intensity and Direction as Dimensions of Competitive State Anxiety and Relationships with Competitiveness. **Perceptual and Motor Skills**, v. 74, n. 2, p. 467–472, 1 abr. 1992.

JONES, Graham; SWAIN, Austin. Predispositions to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers. **The Sport Psychologist**, v. 9, n. 2, p. 201–211, jun. 1995.

JONES, Graham; SWAIN, Austin; HARDY, Lew. Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. **Journal of Sports Sciences**, v. 11, n. 6, p. 525–532, 1 dez. 1993.

JONES, Lesley; STUTH, Gretchen. The uses of mental imagery in athletics: An overview. **Applied and Preventive Psychology**, v. 6, n. 2, p. 101–115, mar. 1997.

JONES, Marc *et al.* A Theory of Challenge and Threat States in Athletes. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 2, n. 2, p. 161–180, 1 set. 2009.

KALKBRENNER, Michael T. Alpha, Omega, and *H* Internal Consistency Reliability Estimates: Reviewing These Options and When to Use Them. **Counseling Outcome Research and Evaluation**, v. 14, n. 1, p. 77–88, 2 jan. 2023.

KROHNE, Heinz Walter. Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. *In*: **Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness**. Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers, 1993. p. 19–50.

KURIMAY, Dora; POPE-RHODIUS, Alison; KONDRIC, Miran. The Relationship Between Stress and Coping in Table Tennis. **Journal of Human Kinetics**, v. 55, n. 1, p. 75–81, 1 jan. 2017.

LANCUNA, Alex Cezar *et al.* Religiosidade e Espiritualidade no Enfrentamento da Ansiedade, Estresse e Depressão / Religiosity and Spirituality in Facing Anxiety, Stress and Depression. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 5441–5453, 2021.

LANG, Peter J. A Bio-Informational Theory of Emotional Imagery. **Psychophysiology**, v. 16, n. 6, p. 495–512, nov. 1979.

LAZARUS, Richard S. Cognition and motivation in emotion. **American Psychologist**, v. 46, n. 4, p. 352–367, 1991.

LAZARUS, Richard S. **Stress and Emotion: A New Synthesis**. [S.l.]: Springer Publishing Company, 1999.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, Appraisal, and Coping**. [S.l.]: Springer Publishing Company, 1984.

LEVY, A. R.; NICHOLLS, A. R.; POLMAN, R. C. J. Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 21, n. 5, p. 721–729, out. 2011.

LOCHBAUM, Marc *et al.* Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 11, p. 6381, jan. 2022.

MACHADO, Afonso Antonio *et al.* Alegria no esporte. *In*: **Psicologia do esporte e emoções: Aspectos atuais**. 1. ed. ed. Itapetininga: Edições Hipóteses, 2020. p. 55–67.

MARSHALL, E.; GIBSON, A. M. The effect of an imagery training intervention on self-confidence and anxiety in acrobatic gymnastics. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 20, p. e92, jan. 2017.

MARTENS, Rainer; VEALEY, Robin S.; BURTON, Damon. **Competitive Anxiety in Sport**. [S.l.]: Human Kinetics, 1990.

MARTIN, Kathleen A.; MORITZ, Sandra E.; HALL, Craig R. Imagery Use in Sport: A Literature Review and Applied Model. **The Sport Psychologist**, v. 13, n. 3, p. 245–268, set. 1999.

MEIJEN, Carla *et al.* A Theory of Challenge and Threat States in Athletes: A Revised Conceptualization. **Frontiers in Psychology**, v. 11, p. 126, 6 fev. 2020.

MELLALIEU, Stephen D.; HANTON, Sheldon; THOMAS, Owen. The effects of a motivational general-arousal imagery intervention upon preperformance symptoms in male rugby union players. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 10, n. 1, p. 175–185, jan. 2009.

MELLALIEU, Stephen D.; NEIL, Richard; HANTON, Sheldon. Self-Confidence as a Mediator of the Relationship Between Competitive Anxiety Intensity and Interpretation. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 77, n. 2, p. 263–270, 1 jun. 2006.

MILLS, Kayley D.; MUNROE, Krista J.; HALL, Craig R. The Relationship between Imagery and Self-Efficacy in Competitive Athletes. **Imagination, Cognition and Personality**, v. 20, n. 1, p. 33–39, set. 2000.

MORITZ, Sandra E. *et al.* What Are Confident Athletes Imaging?: An Examination of Image Content. **The Sport Psychologist**, v. 10, n. 2, 1 jun. 1996.

MORRIS, Larry W.; DAVIS, Mark A.; HUTCHINGS, Calvin H. Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry–emotionality scale. **Journal of Educational Psychology**, v. 73, n. 4, p. 541–555, 1981.

MORRIS, Rebecca L.; KAVUSSANU, Maria. Antecedents of approach-avoidance goals in sport. **Journal of Sports Sciences**, v. 26, n. 5, p. 465–476, 1 mar. 2008.

MUNROE, Krista J. *et al.* The Four Ws of Imagery Use: Where, When, Why, and What. **The Sport Psychologist**, v. 14, n. 2, p. 119–137, jun. 2000.

MYERS, Nicholas D.; FELTZ, Deborah L. From Self-Efficacy to Collective Efficacy in Sport: Transitional Methodological Issues. In: TENENBAUM, Gershon; EKLUND, Robert C. (Orgs.). **Handbook of Sport Psychology**. 1. ed. [S.l.]: Wiley, 2007. p. 799–819.

NASCIMENTO JUNIOR, J. R. A. *et al.* Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v. 18, n. 4, p. 45–53, 2010.

NICHOLLS, Adam R.; POLMAN, Remco C. J. Coping in sport: A systematic review. **Journal of Sports Sciences**, v. 25, n. 1, p. 11–31, 1 jan. 2007.

NORDIN, Sanna M.; CUMMING, Jennifer. More than Meets the Eye: Investigating Imagery Type, Direction, and Outcome. **The Sport Psychologist**, v. 19, n. 1, p. 1–17, mar. 2005.

NORDIN, Sanna M.; CUMMING, Jennifer. Types and functions of athletes' imagery: Testing predictions from the applied model of imagery use by examining effectiveness. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 6, n. 2, p. 189–206, 1 jan. 2008.

NUETZEL, Barbara. Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. **Frontiers in Sports and Active Living**, v. 5, p. 1265783, 16 nov. 2023.

PAIVIO, A. Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. **Canadian Journal of Applied Sport Sciences**, v. 10, n. 4, p. 22S–28S, 1 dez. 1985.

PALLANT, Julie. **SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM Spss**. Maidenhead, UNITED KINGDOM: McGraw-Hill Education, 2020.

PARK, Jeong-Keun. Coping Strategies Used by Korean National Athletes. **The Sport Psychologist**, v. 14, n. 1, p. 63–80, 2000.

PENLEY, Julie A.; TOMAKA, Joe; WIEBE, John S. The Association of Coping to Physical and Psychological Health Outcomes: A Meta-Analytic Review. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 25, n. 6, p. 551–603, 1 dez. 2002.

PERRY, John D.; WILLIAMS, Jean M. Relationship of Intensity and Direction of Competitive Trait Anxiety to Skill Level and Gender in Tennis. 1 jun. 1998.

PICTET, Arnaud; HOLMES, Emily A. The powerful impact of mental imagery in changing emotion. In: **Changing Emotions**. 1. ed. [S.l.]: Psychology Press, 2013. p. 187–194.

PLUHAR, Emily *et al.* Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 18, n. 3, p. 490–496, 1 ago. 2019.

QUINTON, Mary L. *et al.* Imagery meaning and content in golf: Effects on performance, anxiety, and confidence. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v.16, n. 4, p. 382–397, 2018.

QUINTON, Mary L.; CUMMING, Jennifer; WILLIAMS, Sarah E. Investigating the mediating role of positive and negative mastery imagery ability. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 35, p. 1–9, mar. 2018.

QUINTON, Mary Louise *et al.* Investigating the Protective Role of Mastery Imagery Ability in Buffering Debilitative Stress Responses. **Frontiers in Psychology**, v. 10, p. 1–12, 24 jul. 2019.

- RAEDEKE, Thomas D.; SMITH, Alan L. Coping Resources and Athlete Burnout: An Examination of Stress Mediated and Moderation Hypotheses. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 26, n. 4, p. 525–541, dez. 2004.
- ROBAZZA, Claudio *et al.* Self-confidence, mental toughness, and psychobiosocial experiences in elite rugby players. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 77, p. 102798, mar. 2025.
- RODRÍGUEZ-MARÍN, Jesús *et al.* Evaluación del Afrontamiento del estrés: propiedades psicométricas del Cuestionario de Formas de Afrontamiento de Acontecimientos Estresantes. **Revista de Psicología de la Salud**, v. 4, n. 2, 1992.
- ROTH, Susan; COHEN, Lawrence J. Approach, avoidance, and coping with stress. **American Psychologist**, v. 41, n. 7, p. 813–819, 1986.
- SAXENA, Shekhar; FUNK, Michelle; CHISHOLM, Dan. WHO's Mental Health Action Plan 2013-2020: what can psychiatrists do to facilitate its implementation? **World Psychiatry**, v. 13, n. 2, p. 107–109, jun. 2014.
- SEIDL, Eliane Maria Fleury; TRÓCCOLI, Bartholomeu T.; ZANNON, Célia Maria Lana Da Costa. Análise Fatorial de Uma Medida de Estratégias de Enfrentamento. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 17, n. 3, p. 225–234, set. 2001.
- SHORT, Sandra E. *et al.* The Effect of Imagery Function and Imagery Direction on Self-Efficacy and Performance on a Golf-Putting Task. 1 mar. 2002.
- SILVA, Glauber Castelo Branco *et al.* Avaliação psicométrica da ansiedade traço em jovens nadadores brasileiros. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 7, n. 1, 24 jan. 2018.
- SIMONSMEIER, Bianca A.; BUECKER, Susanne. Interrelations of Imagery Use, Imagery Ability, and Performance in Young Athletes. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 29, n. 1, p. 32–43, 2 jan. 2017.
- SPIELBERGER, Charles D. Notes and Comments Trait-State Anxiety and Motor Behavior. **Journal of Motor Behavior**, v. 3, n. 3, p. 265–279, set. 1971.
- SWAIN, Austin; JONES, Graham. Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. **Anxiety, Stress, & Coping**, v. 9, n. 1, p. 1–18, 1 jan. 1996.
- VITALIANO, Peter P. *et al.* The Ways of Coping Checklist: Revision and Psychometric Properties. **Multivariate Behavioral Research**, v. 20, n. 1, p. 3–26, jan. 1985.
- VOGEL, Wolfgang H. Coping, Stress, Stressors and Health Consequences. **Neuropsychobiology**, v. 13, n. 3, p. 129–135, 1985.
- WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WELCH, Duana C.; WEST, Robin L. Self-Efficacy and Mastery: Its Application to Issues of Environmental Control, Cognition, and Aging. **Developmental Review**, v. 15, n. 2, p. 150–171, jun. 1995.

WILLIAMS, Sarah; CUMMING, Jennifer. Challenge vs. threat: Investigating the effect of using imagery to manipulate stress appraisal of a dart throwing task. **Sport & Exercise Psychology Review**, v. 8, n. 1, p. 4–21, 2012a.

WILLIAMS, Sarah E. *et al.* Challenge and threat imagery manipulates heart rate and anxiety responses to stress. **International Journal of Psychophysiology**, v. 117, p. 111–118, jul. 2017.

WILLIAMS, Sarah E. *et al.* Mastery Imagery Ability Is Associated With Positive Anxiety and Performance During Psychological Stress. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 568580, 29 mar. 2021.

WILLIAMS, Sarah E.; CUMMING, Jennifer. Measuring Athlete Imagery Ability: The Sport Imagery Ability Questionnaire. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 33, n. 3, p. 416–440, jun. 2011.

WILLIAMS, Sarah E.; CUMMING, Jennifer. Athlete imagery ability: A predictor of confidence and anxiety intensity and direction. **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 14, n. 3, p. 268–280, 2 jul. 2016.

WILLIAMS, Sarah E.; CUMMING, Jennifer. Sport imagery ability predicts trait confidence, and challenge and threat appraisal tendencies. **European Journal of Sport Science**, v. 12, n. 6, p. 499–508, 2012b.

WILLIAMS, Sarah E.; CUMMING, Jennifer; BALANOS, George M. The Use of Imagery to Manipulate Challenge and Threat Appraisal States in Athletes. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 32, n. 3, p. 339–358, jun. 2010.

WOODMAN, TIM; HARDY, LEW. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. **Journal of Sports Sciences**, 1 jan. 2003.

YI, Joyce P.; SMITH, Ronald E.; VITALIANO, Peter P. Stress-Resilience, Illness, and Coping: A Person-Focused Investigation of Young Women Athletes. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 28, n. 3, p. 257–265, jun. 2005.

ZENG, Howard Zhenhao. The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. **International Sports Journal**, v. 7, n. 1, p. 28–34, Winter 2003.