

STRESS, ANSIEDADE E CONFRONTO PSICOLÓGICO NA COMPETIÇÃO DESPORTIVA: UMA NOVA ABORDAGEM DE NATUREZA COGNITIVA, MOTIVACIONAL E RELACIONAL

José Fernando A. Cruz

Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho

Luís Graça Barbosa

Universidade do Minho; ISMAI — Instituto Superior da Maia

Resumo — Este artigo apresenta os principais modelos teóricos e conceptuais de stress, ansiedade e confronto psicológico em contextos desportivos; bem como uma revisão da investigação já efectuada neste domínio. Finalmente, sugere-se e apresenta-se uma nova abordagem, de natureza cognitiva, motivacional e relacional, ao estudo e compreensão do stress e da ansiedade no desporto, baseada na teoria das emoções e da adaptação humana de R. Lazarus (1991).

PALAVRAS-CHAVE: Stress; Ansiedade; Confronto psicológico; Competição desportiva

KEY WORDS: Stress; Anxiety; Coping; Sport Competition

INTRODUÇÃO

Recentemente, Kremer e Scully (1994) salientaram, de modo algo sarcástico, o carácter fascinante, mas também divertido, das "lutas" entre a investigação pura e a investigação aplicada, no domínio do stress e da ansiedade em contextos desportivos e da psicologia do desporto, em geral.

Toda a correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: José Fernando Azevedo Cruz, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710 Braga, Portugal. Telefone: 053-604258; Fax: 053-678987; E-mail: jrcruz@iep.uminho.pt

PSICOLOGIA: TEORIA, INVESTIGAÇÃO E PRÁTICA, 1998, 3, 021-070 © Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Universidade do Minho

A natureza da relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo é altamente complexa, sobretudo porque é moderada por variáveis pessoais, situacionais e pelas características das tarefas. Várias teorias e hipóteses explicativas têm sido avançadas para examinar e explicar a relação entre a activação ou ansiedade e o rendimento desportivo. Inicialmente, as várias teorias tinham subjacentes a natureza unidimensional da ansiedade. A pouco e pouco, porém, a natureza multidimensional da ansiedade viria a emergir e a ser evidente, sobretudo nas teorias e hipóteses mais recentes. Uma das primeiras teorias foi a teoria do *drive*, à qual se seguiu a hipótese do U-invertido. Posteriormente, novas teorias foram sugeridas. É o caso da teoria multidimensional da ansiedade, da teoria da zona óptima de funcionamento (ZOF) e da teoria da catástrofe. Adicionalmente, outras hipóteses e abordagens alternativas têm procurado também ajudar na compreensão da natureza e efeitos de tal relação. Entre elas, a teoria das reversões psicológicas e a teoria da eficiência do processamento da informação (para uma apresentação e revisão crítica mais detalhada ver Cruz, 1994; 1996).

Durante as décadas de setenta e oitenta, o estudo e investigação do stress e da ansiedade no desporto foram claramente "dominados" por várias equipas de investigação norte-americanas dirigidas e orientadas por Rainer Martens, Daniel Landers, William Morgan, Tara Scanlan, Ronald Smith, Richard Weinberg e Daniel Gould. Nesta altura, a hipótese do U-invertido era a abordagem preferida e constituía o "argumento" central para explicar as relações entre stress/ansiedade e rendimento.

Nos finais dos anos oitenta, dois aspectos marcantes viriam a alterar o rumo dos acontecimentos na investigação neste domínio. A crescente evidência empírica para a natureza multidimensional da ansiedade e o aparecimento de investigadores europeus a sugerirem novos modelos e hipóteses explicativas para tal relação, obrigaram a uma mudança significativa nos modelos e paradigmas de investigação. Quase simultaneamente, dois investigadores europeus, Yuri Hanin (Rússia) e Lew Hardy (Irlanda do Norte), viriam a propôr as duas mais recentes abordagens alternativas para a explicação da relação ansiedade - rendimento: a teoria da zona de funcionamento óptimo (ZOF) e a teoria da catástrofe, respectivamente.

Se outras vantagens não existissem no aparecimento destas novas alternativas conceptuais e metodológicas, pelo menos um benefício daí resultou: a aproximação clara e o intercâmbio entre equipas de investigadores europeus e norte-americanos, no estudo e na "defesa" da sua "hipótese" ou "modelo" preferido. De facto, nos anos noventa, a investigação da relação ansiedade - rendimento no desporto parece ser liderada (e de certa forma "dominada") por dois grupos internacionais de investigação (europeus e norte-americanos), especialmente dirigidos para o teste de hipóteses de cada uma das teorias: o "grupo" da teoria da ZOF (com Hanin, Morgan e Raglin, entre outros) e o "grupo" da teoria multidimensional e da catástrofe (com Gould, Hardy, Jones e Krane, entre outros).

Em 1988, após reverem a investigação da relação ansiedade-rendimento no desporto, Hardy e Fazez apresentaram nos EUA um trabalho intitulado "A hipótese do U-invertido: Uma catástrofe para a psicologia do desporto e a formulação de uma nova hipótese". Esta apresenta-

ção constituiu um marco significativo para a investigação neste domínio e veio a alterar significativamente o percurso e os paradigmas de investigação. Basicamente, foi posta em causa toda a investigação efectuada até então, nomeadamente a evidência para a hipótese do U-invertido (considerada, por estes autores, como "uma catástrofe para a psicologia do desporto"), sendo proposta uma nova abordagem para explicar a relação entre ansiedade competitiva e rendimento dos atletas: a teoria da catástrofe.

Recentemente, tivemos oportunidade de apontar e evidenciar vários problemas e críticas a cada uma das teorias e hipóteses pretensamente explicativas da relação ansiedade-rendimento (Cruz, 1994, 1996). Tal facto levou-nos a sugerir, tal como Hardy e Fazez (1987) fizeram relativamente à hipótese do "U-invertido", que "o estado actual da investigação, a continuar neste caminho, poderá representar uma nova catástrofe para a Psicologia do Desporto", (Cruz, 1996, p. 112). Um tal estado ou situação neste domínio parece derivar e ser evidenciado essencialmente pelos seguintes aspectos: a) as inconsistências e contradições na evidência empírica para os efeitos e impacto do stress e da ansiedade na competição desportiva; b) os problemas de definição e as ambiguidades ao nível terminológico e conceptual; c) a confusão e as contradições metodológicas; d) as conclusões e/ou interpretações abusivas dos resultados da investigação; e e) o esquecimento do papel das competências e outros processos psicológicos fundamentais, como é o caso dos processos de avaliação cognitiva e das estratégias de confronto psicológico, entre outros (ver Cruz, 1994, 1996).

Adicionalmente, como Meichenbaum (1975) referiu, qualquer fenómeno complexo como o stress ou a ansiedade fornecem dados suficientes para apoiar e suportar quase todas as conceptualizações razoáveis e explicativas. A investigação recente da ansiedade no desporto está repleta de estudos onde este aspecto é evidenciado. Por outras palavras, como salientou Neiss (1988) relativamente à hipótese do U-invertido (mas aplicável à situação actual da investigação neste domínio), qualquer evidência empírica contrária às hipóteses formuladas pode ser explicada, sugerindo que os atletas não estão suficientemente activados ou ansiosos (nível óptimo), ou que a tarefa (modalidade) é demasiado simples ou demasiado complexa.

Não parecem existir grandes dúvidas de que o estado actual da investigação neste domínio, apesar de não ser propriamente uma catástrofe, parece estar num caos... De certa forma, poderíamos afirmar que se trata de um caos organizado, por equipas e teorias / hipóteses de investigação subjacentes, que as orientam. Mas nem por isso deixa de estar num caos... A investigação do tipo "tiro para o ar, para ver se por acaso vai a passar algum bando de pássaros" ou do tipo "lançar a rede à água, porque pode ser que esteja a passar um cardume de peixes" parece caracterizar muitos dos estudos até agora efectuados neste domínio (Krane & Scully, 1994; Landers, 1980; Vealey, 1989, 1993).

Se consideramos que não é propriamente uma catástrofe é porque achamos, tal como Krane (1992), que os modelos e hipóteses até agora oferecidos para a relação ansiedade-rendimento, não devem ser totalmente colocados de lado: sem os estudos já efectuados para testar as hipóteses da teoria do U-invertido e todas as outras, os investigadores nunca teriam sido

capazes de formular várias críticas, nem de partirem para o desenvolvimento de teorias e metodologias mais sofisticadas e aplicadas à prática dos contextos desportivos. Do mesmo modo, importantes implicações para a intervenção e prática em contextos desportivos foram já sugeridas e comprovadas na prática, na sequência da investigação até agora efectuada.

Afirmar que a situação e o estado actual da investigação e do conhecimento neste domínio representam uma catástrofe para a Psicologia do Desporto seria o mesmo que considerar que a investigação efectuada por dezenas de investigadores nas duas últimas décadas esteve no "caminho errado", correndo assim o risco de "deitar fora o bebé, juntamente com a água do banho"...

Há quase duas décadas Landers (1980, p. 88), num artigo intitulado "*The arousal-performance relationship revisited*", apontava a necessidade de uma abordagem multi-método, incluindo medidas específicas da ansiedade competitiva, conjuntamente com medidas fisiológicas, comportamentais e cognitivas, como forma de combater os "pequenos estudos" e as "pequenas comunicações", "que abundam na investigação da ansiedade no desporto". Actualmente, a situação não é muito diferente... Continuam a proliferar "pequenos" artigos e estudos que fornecem conhecimentos redundantes acerca de relações simples e triviais. Apetece-nos parafrasear Lazarus (1991) ao referir-se ao recurso a medidas superficiais e de baixo custo numa grande parte da investigação psicológica: a pressão para terminar um estudo e publicá-lo, faz com que os investigadores não prestem a atenção devida a teorias psicológicas e a modelos conceptuais integradores e compreensivos. Pelo contrário, os investigadores parecem preferir os "pequenos" estudos, que não trazem quase nada de novo para a conceptualização, compreensão e avanço científico.

Torna-se assim urgente "a reorganização dos quadros teóricos conceptuais e metodológicos que orientem a investigação neste domínio, por forma a contemplarem aspectos centrais para a compreensão do stress e da ansiedade na competição desportiva, como é o caso das características e competências psicológicas ou dos processos de avaliação cognitiva e de confronto, que têm sido negligenciados e esquecidos pela investigação" (Cruz, 1994, 1996, p. 133). É neste sentido, que se sugere, no presente artigo, uma proposta alternativa e tentativa, formulada inicialmente por Cruz (1994), para uma abordagem mais integradora para o estudo e para uma melhor compreensão do stress, da ansiedade e do confronto psicológico em contextos desportivos.

MODELOS TEÓRICOS E CONCEPTUAIS DE STRESS, ANSIEDADE E CONFRONTO PSICOLÓGICO

A teoria transaccional do stress

Nos últimos anos, no domínio da Psicologia, alguns autores têm vindo a defender uma abordagem transaccional ao estudo do stress e da ansiedade (ver Cruz, 1987; 1994). Neste sentido, Lazarus (1966; Lazarus & Folkman, 1984) propôs a utilização do stress não como uma variável, mas como um conceito organizador englobando diferentes variáveis e processos, tendo em vista a compreensão de diversos fenómenos relacionados com a adaptação humana. Como refere Folkman (1984), o stress não é propriedade da pessoa ou do ambiente, nem é um estímulo ou uma resposta, mas uma relação dinâmica particular (constantemente em mudança e bi-direccional) entre a pessoa e o ambiente, à medida que actuam entre si.

De facto, existe já suficiente evidência para um modelo transaccional de stress (Lazarus, 1980; Lazarus & Cohen, 1977; Lazarus & Launier, 1978; Lazarus et al., 1980; Lazarus & Folkman, 1984). Para Lazarus e Cohen (1977), o stress ocorre quando existem "exigências que excedem os recursos do sistema ou ... exigências para as quais não existem recursos adaptativos disponíveis ou automáticos" (p. 109). Por outras palavras, "o stress psicológico é uma relação particular entre a pessoa e o meio-ambiente que é avaliada pela pessoa como ultrapassando ou excedendo os seus recursos e colocando em causa o seu bem-estar" (Lazarus & Folkman, 1984, p. 19). O que constitui o stress é assim a discrepância entre as exigências percebidas que são colocadas às pessoas e o modo como elas percebem as suas potenciais respostas em face de tais exigências.

De acordo com esta perspectiva transaccional cognitiva, os processos de avaliação cognitiva do indivíduo desempenham um papel central na definição e experiência subjectiva do stress e do processo de confronto ("coping") com o stress. O termo avaliação cognitiva pode ser definido como o processo através do qual um indivíduo interpreta e atribui significado aos acontecimentos. Este processo torna-se evidente face às diferenças individuais e de grupo no grau e tipo de reacção, em face das exigências e pressões ambientais. Perante certos acontecimentos pessoas e grupos diferem não só na sua sensibilidade e vulnerabilidade, mas também nas suas interpretações e reacções (Lazarus & Folkman, 1984).

As avaliações cognitivas são assim factores centrais na emergência e experiência do stress (ver Cruz, 1987; 1994). As transacções indivíduo-meio podem ser avaliadas como irrelevantes, benignas-positivas ou geradoras de stress. As avaliações geradoras de stress podem, por sua vez, ser encaradas como: a) um desafio (avaliação de potenciais oportunidades de crescimento pessoal, mestria ou ganhos positivos); b) uma ameaça (antecipação de perigo); e c) perda ou dano (prejuízos, lesões ou danos já ocorridos).

Assim, depois de um acontecimento ter sido percebido como sendo relevante, a pessoa processa informação acerca dos tipos específicos de exigências ambientais (avaliação primária)

e acerca das suas competências ou recursos para fazer frente a tais exigências (avaliação secundária). Posteriormente, com base em novas informações recebidas do meio-ambiente ou a partir das suas próprias reacções, pode ter lugar um novo processo de avaliação que modifica a anterior (reavaliação). O facto de não existir ordem temporal entre a avaliação primária e a secundária, levou Schwarzer (1984b; 1985a), a sugerir os termos "avaliação das exigências" ("modelo cognitivo da situação") e "avaliação dos recursos" ("modelo cognitivo do "self") para designar tais processos cognitivos.

O processo de confronto ("coping"), por sua vez "refere-se aos esforços cognitivos e comportamentais para dominar, reduzir ou tolerar as exigências internas e/ou externas que são criadas por uma situação de stress" (Folkman, 1984, p. 843). Por outras palavras, o confronto pode definir-se como o conjunto de "esforços cognitivos e comportamentais, em mudança constante, para controlar exigências específicas, internas e/ou externas, que são avaliadas como ultrapassando ou excedendo os recursos da pessoa" (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141). Ocupando uma posição central nos actuais modelos teóricos de stress, os processos de confronto assumem particular relevância: "o modo como as pessoas lidam com o stress é ainda mais importante para a moral, para o funcionamento social e para a saúde somática, que a frequência e intensidade dos próprios episódios de stress" (Roskies & Lazarus, 1984).

O confronto pode ser centrado no problema, se visa alterar a relação problemática entre a pessoa e o ambiente, ou pode ser centrado nas emoções (confronto "paliativo"), caso vise a regulação interna das emoções. Inicialmente Lazarus e Launier (1978) sugeriram quatro modalidades de confronto: a) a procura de informação, que leva a uma visão diferente da situação e que implica reavaliações; b) a acção directa, que é uma tentativa de controlar a situação; c) a supressão da acção, que é adaptativa se qualquer acção impulsiva causar mais danos e se a espera paciente for bem sucedida; e d) o confronto intra-psíquico, que implica reavaliações e outros processos internos, como é o caso da negação da reattribution ou de cognições auto-benéficas e positivas.

Um aspecto importante a ter em atenção, refere-se ao facto de a noção de confronto não implicar pressupostos "a priori" relativamente à eficiência ou eficácia das estratégias utilizadas. Deste modo, não se confunde o processo de confronto com o resultado ou consequências que tal processo pretende explicar (não existe um confronto "bom" e um confronto "mau"): o confronto é definido simplesmente como "os esforços da pessoa para controlar as exigências, independentemente de tais esforços serem ou não bem sucedidos" (Folkman et al., 1978 p. 993).

Na escala revista dos "Modos de Confronto" (Folkman & Lazarus, 1985; Folkman et al., 1978a, b; Lazarus & Folkman, 1984), são identificados oito tipos de estratégias cognitivas e comportamentais que uma pessoa pode utilizar para controlar as exigências internas e/ou externas em situações específicas geradoras de stress: a) confronto confrontativo (esforços agressivos para alterar a situação); b) distanciamento (esforços para se auto-descentrar da situação e criar uma perspectiva positiva); c) auto-controle (esforços para regular os próprios sentimentos e acções); d) procura de apoio social (esforços para procurar apoio informativo e concreto, ou emocional); e) aceitação da responsabilidade (reconhecimento do papel que o próprio desem-

penha no problema) f) fuga-evitamento (pensamentos ou comportamentos de fuga e/ou evitamento); g) resolução planeada do problema (esforços deliberados, centrados no problema, para alterar a situação e abordagem analítica à resolução do problema); e, h) reavaliação positiva (esforços para criar um significado positivo, mediante a focalização no crescimento pessoal).

Intimamente relacionado com o processo de avaliação cognitiva está a noção de vulnerabilidade, conceptualizada em termos de recursos para o confronto: o indivíduo vulnerável é aquele cujos recursos são "deficientes" ou inadequados. No entanto, para Lazarus e Folkman (1984), só se pode falar de vulnerabilidade psicológica quando o "deficit" se refere a algo que interessa ao indivíduo. A vulnerabilidade ao stress é também relacional: "... refere-se à susceptibilidade para reagir a amplas classes de acontecimentos, com stress psicológico que é modificado por uma vasta gama de factores pessoais, incluindo compromissos, crenças e recursos" (Lazarus & Folkman, 1984, p. 51). Para Schwarzer (1984, p. 11) "as pessoas com um fraco "modelo do self" são altamente vulneráveis às exigências ambientais e são mais predispostas a terem problemas".

A conclusão de Selye (1976), salientando o "princípio básico de que o que importa não é realmente o que lhe acontece mas a forma como encara isso" (p. 394), revela bem a importância do contributo único de cada indivíduo nas avaliações que faz das situações geradoras de stress. Como referiram recentemente Meichenbaum e Jaremko (1983), o modo "como nos sentimos e pensamos acerca dos acontecimentos - como avaliamos os agentes de stress e a nossa capacidade para lidar com eles - influencia o nosso nível de stress" (pp. 103-105). Partindo do pressuposto de que o stress não reside apenas no indivíduo, ou apenas na situação, este modelo transaccional dá assim uma importância central à "complexa inter-relação entre o indivíduo e a situação, que determina o aparecimento, magnitude, duração e qualidade do episódio de stress" (Meichenbaum & Cameron, 1983, p. 117). Ekehammar (1974) sumarizou bem esta perspectiva: "... a pessoa é uma função da situação, mas também, e mais importante, ... a situação é uma função da pessoa, através da construção cognitiva das situações e da selecção activa e modificação das acções que a pessoa realiza" (p. 1035). Na mesma perspectiva transaccional insere-se o "determinismo recíproco" de Bandura (1977) ao acentuar o processo de influência bi-direccional entre as pessoas e o seu meio ambiente: os indivíduos influenciam e respondem ao contexto social em que se inserem.

Concluindo, a concepção transaccional de stress dá particular ênfase à relação entre a pessoa e o meio-ambiente, levando em conta não só as características da pessoa, mas também a natureza dos acontecimentos externos. Como comentava Lazarus (1981), os indivíduos não são meras vítimas do stress: o modo como elas avaliam os acontecimentos geradores de stress e como avaliam os seus recursos e opções para os enfrentarem determinam a natureza do stress. Estes processos de avaliação individual influenciam por sua vez a relação ou transacção dinâmica entre o indivíduo, o ambiente social, e as situações com que se confrontam (Cruz 1984; 1987; 1994).

O modelo da ansiedade do rendimento desportivo

São várias as formas como a ansiedade tem sido conceptualizada. Pode ser vista quer como um estado emocional transitório, quer como um traço estável da personalidade (Spielberger, 1966). Paralelamente, vários teóricos e investigadores têm salientado a natureza multidimensional da ansiedade com componentes cognitivas, fisiológicas e comportamentais (Davidson & Schwartz, 1976; Cruz, 1996; Weinberg & Gould, 1995; Liebert & Morris, 1967; Sarason, 1984; Smith, 1986).

Assim, enquanto traço, a ansiedade do rendimento desportivo pode ser definida como "uma tendência aprendida para responder a situações competitivas com estados de ansiedade cognitiva ou somática (ou ambas), situações essas em que a prestação do atleta está a ser avaliada" (Smith, 1996). Embora haja inúmeras fontes específicas de percepção de ameaça nas situações desportivas, as que mais se destacam são aquelas que envolvem a avaliação, por outros, da prestação desportiva do atleta, com as consequentes possibilidades de fracasso de desaprovacão social por parte de pessoas significativas para o atleta.

Por isso, Smith (1996) sugeriu um modelo conceptual da ansiedade do rendimento desportivo, que é apresentado na Figura 1. Neste modelo, o autor inclui não só a distinção entre estado e traço de ansiedade, mas também a diferenciação entre as várias componentes (situacionais, cognitivas, fisiológicas e comportamentais) do processo da ansiedade. Segundo este modelo, a intensidade e a duração do estado de ansiedade competitiva é influenciada por vários factores: pela natureza da situação desportiva em que o atleta está envolvido; pelo nível do seu traço de ansiedade cognitiva e somática numa situação competitiva específica; e pelas "defesas" psicológicas (processos de confronto) que o atleta possa ter desenvolvido para lidar com o aumento da ansiedade competitiva. Estes processos defensivos e de confronto, ao modificarem a percepção da situação, poderão equilibrar os efeitos do elevado nível do traço de ansiedade em situações e competições desportivas.

Por sua vez, os processos de avaliação cognitiva do atleta constituem o elemento central deste modelo e incluem (ver Fig. 1): a) a avaliação das exigências da situação; b) a avaliação dos recursos pessoais e situacionais disponíveis para lidar com as exigências da situação; c) a avaliação das potenciais consequências; e d) o significado "pessoa" que as consequências têm para o indivíduo. Desta forma, o atleta que percebe uma determinada situação competitiva como ameaçadora será "um atleta que define as exigências da situação como inatingíveis, que avalia os seus recursos e competências como insuficientes para lidar com as exigências da situação, que antecipa o fracasso ou a desaprovação social (ou ambos) como resultado do desequilíbrio entre exigências e recursos e, por último, que define a sua auto-estima em termos de sucesso ou da aprovação pelos outros" (Smith, 1996, p. 268).

Paralelamente, o estado emocional e motivacional do atleta pode gerar diferentes respostas relacionadas (relevantes ou irrelevantes) com a tarefa. Serão consideradas respostas relevantes aquelas que facilitarem a "performance" e irrelevantes as respostas que prejudicarem a

prestação do atleta. Ambas as respostas poderão ser de natureza cognitiva (concentração ou preocupação), fisiológica (diferentes classes e intensidades) ou comportamental (persistência e esforço) (ver Fig. 1).

O equilíbrio entre as respostas relevantes e irrelevantes irá afectar e influenciar decididamente o rendimento e a "performance" dos atletas. Assume-se assim, neste modelo conceptual, a importância, para a prestação desportiva, dos processos atencionais e da interferência cognitiva associadas a situações geradoras de stress e ansiedade.

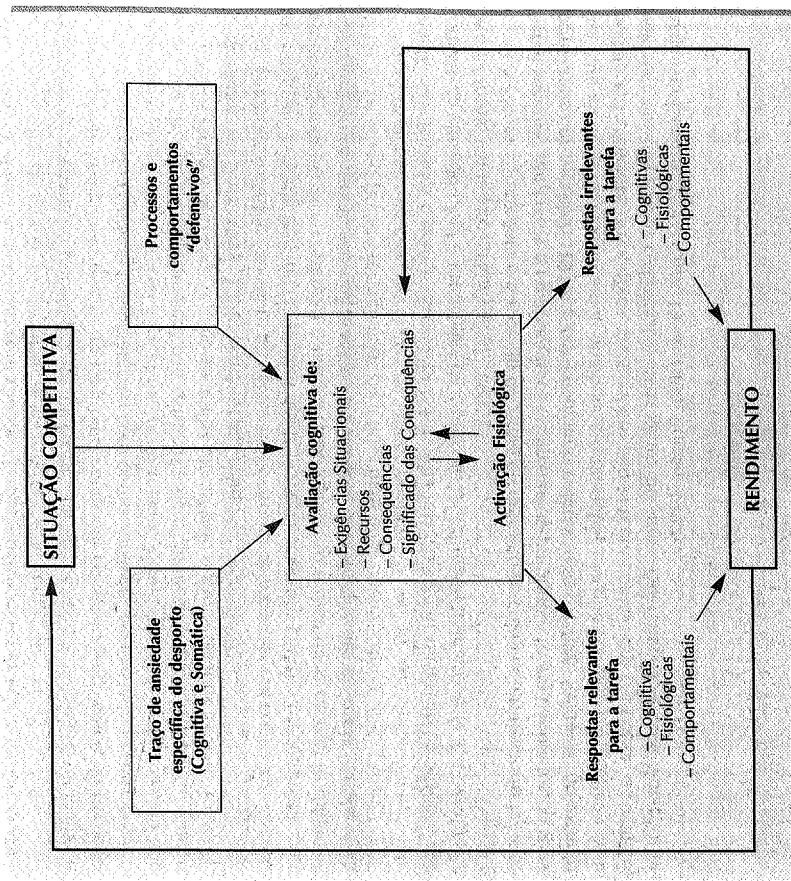


Figura 1 - Modelo conceptual da ansiedade do rendimento desportivo (Adaptado de Smith, 1996)

O modelo integrado de confronto no desporto

Na sequência das conceptualizações de Cox (1978) e Lazarus (1966), o stress é "um estado no qual uma determinada exigência é colocada a um indivíduo, a quem se pede uma reacção de forma a poder lidar com a situação" (Jones, 1990, citado por Hardy et al., 1996, p. 141). Em consequência desta definição, o stress poderá, ou não, impôr pressão ao atleta, dependendo da percepção deste em ser capaz de lidar com a exigência da fonte de stress em questão. As dúvidas da capacidade de cada um em lidar com a fonte de stress reflectem-se em sensações de ansiedade.

No seu conceito mais simples, o *confronto*, para Hardy e colaboradores (1996), é a forma como os atletas tentam lidar com variados tipos de exigências tais como lesões, quebras de forma, gestão do tempo, expectativas deles próprios e de outros, etc.. Dada a sua importância prática na preparação psicológica de atletas de elite, é surpreendente que só ultimamente se tenha prestado alguma atenção ao confronto como um construto psicológico do desporto. Embora tenha sido estudado conjuntamente com outras variáveis, poucos estudos investigaram o confronto como uma variável central na "performance" desportiva. De facto, antes do final da década de oitenta, praticamente não existiam artigos publicados sobre o assunto, embora nos últimos cinco a oito anos o interesse tenha aumentado e vários estudos tenham aparecido na literatura (ver Cruz, 1994; 1996; Hardy et al., 1996).

Embora a investigação sobre processos de confronto com o stress em contextos desportivos esteja ainda numa fase inicial, podem desde já retirar-se alguns padrões predominantes nos resultados obtidos: a) o confronto é um processo complexo e multidimensional; b) diferentes estratégias de confronto são utilizadas para lidar com diferentes fontes de stress (Gould et al., 1993); c) os atletas podem ser treinados para lidar mais eficazmente com o stress (Anshel et al., 1990); d) os atletas poderão necessitar de longos períodos de tempo para aprenderem a lidar com as adversidades e com o stress; e) existe uma relação significativa entre prestações desportivas de elevado nível e estratégias de confronto de tal modo treinadas que são executadas de uma forma automática (Hardy et al., 1996).

A Figura 2 apresenta um modelo de stress e confronto psicológico no desporto recentemente sugerido por Hardy e colaboradores (1996), tendo por base a teoria e modelos do stress formulados por McGrath (1970) e por Folkman e colaboradores (1986). Refira-se, no entanto, que para além de não existir ainda qualquer estudo publicado que comprove a validade deste modelo em contextos desportivos, ele também não tem em conta, nem considera, os avanços mais recentes das teorias psicológicas mais gerais do stress, das emoções e da adaptação humana (ver Lazarus, 1991; Cruz, 1994; 1996; Burton, 1997).

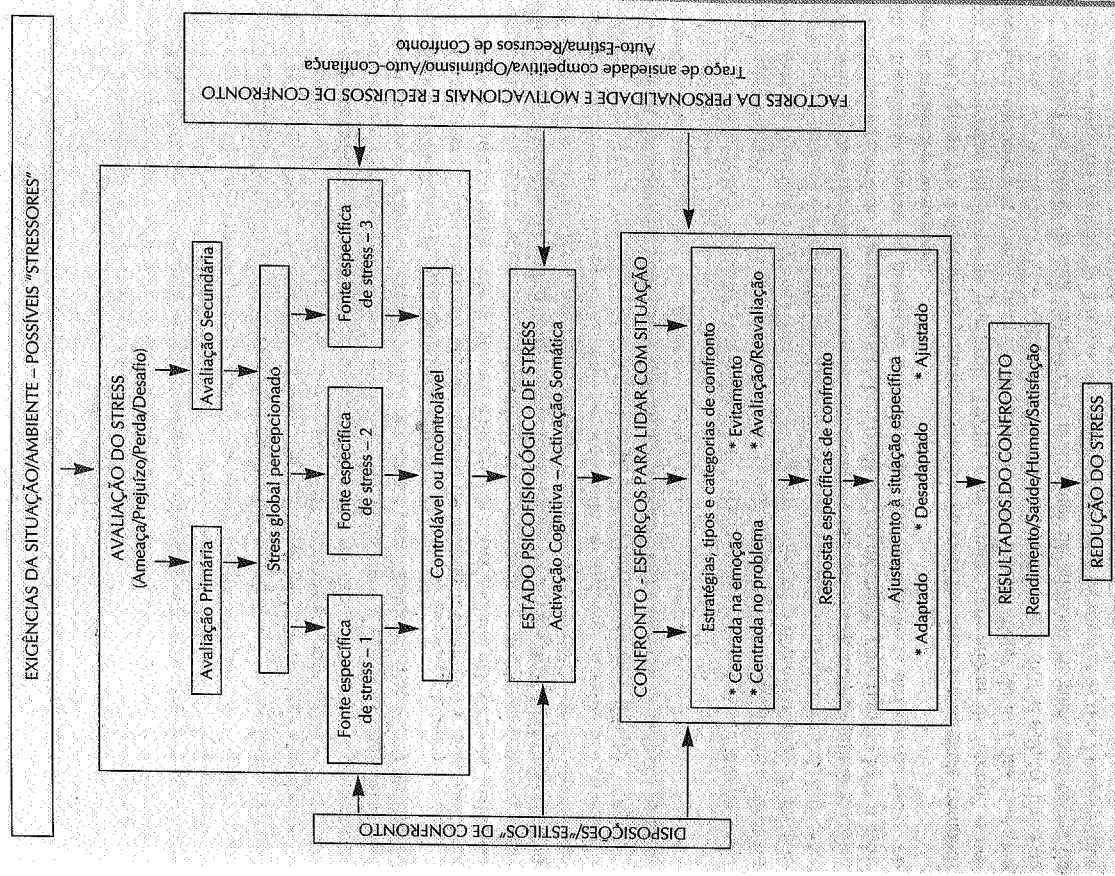


Figura 2 - Modelo do confronto psicológico no desporto (Adaptado de Hardy, Jones & Gould, 1996)

A INVESTIGAÇÃO DO STRESS E DAS ESTRATÉGIAS DE CONFRONTO PSICOLÓGICO NA COMPETIÇÃO DESPORTIVA

Fontes de stress e ansiedade na competição

A investigação inicial neste domínio, procurou identificar não só os factores pessoais e situacionais, mas também as fontes específicas geradoras de stress e ansiedade na competição desportiva. Tal investigação, tem evidenciado a acentuada prevalência de stress e ansiedade na competição desportiva, não só nos atletas mais jovens, mas também nos atletas de alta competição (Cruz, 1994, 1996). Estudos realizados em várias modalidades e nos mais variados escalões competitivos (desde a iniciação desportiva até à alta competição), têm vindo a comprovar a elevada prevalência e a experiência de elevados níveis de stress associados à competição desportiva, que leva uma percentagem assinalável de praticantes a acabarem por abandonar precocemente o seu envolvimento e prática desportiva (e.g., Scanlan & Passer, 1979; Pierce, 1980; Smith, 1985; Gould et al., 1983; Cruz, 1991).

Como refere Cruz (1994), um grande número de factores (desportivos e extra-desportivos) está associado ou subjacente ao stress e à ansiedade experienciada pelos atletas, incluindo o comportamento dos espectadores, a importância da competição, a incerteza acerca da titularidade ou do resultado, o conflito com treinadores e atletas ou a preocupação com lesões. No que se refere aos jovens atletas, parece ser o medo de falhar (ou o medo de ter um rendimento inadequado) que constitui a principal fonte de ansiedade competitiva, se bem que o medo e o "peso" da avaliação social constitua uma outra fonte significativa de ameaça (Passer, 1984).

Apesar de Scanlan (1984) referir que algumas modalidades são, por si só, mais avaliativas que outras, podendo por isso gerar níveis mais elevados de stress, como é o caso dos desportos individuais (centrados directamente no rendimento pessoal e individual), Cruz (1994) salienta que mesmo nos desportos colectivos, onde a responsabilidade pelo resultado pode ser partilhada por todos os membros, existem muitas situações que se centram exclusivamente no rendimento ou "performance" individual e que "podem aumentar o potencial impacto da avaliação social para níveis semelhantes aos que ocorrem nos desportos individuais". É o caso, por exemplo, da execução de um livre de 7 metros no andebol, uma grande penalidade no futebol ou um lançamento livre no basquetebol, onde de um momento para o outro toda a atenção é focalizada apenas na prestação individual de cada executante (e dos guarda-redes, no caso do andebol e do futebol).

As Figuras 3 e 4 ilustram as principais fontes e factores de stress e ansiedade competitiva, encontradas inicialmente por Kroll (1979), num estudo com atletas de futebol, e por Gould e colaboradores (1983), num estudo posterior com jovens atletas de luta dos EUA. No nosso país, um estudo de Cruz e Ribeiro (1985) procurou replicar este último estudo, junto de uma amostra de atletas de alta competição, praticantes de andebol. As principais fontes de stress em atletas de andebol (e a respectiva comparação com os resultados dos lutadores que participaram no estudo de Gould e colaboradores) são ilustradas na Figura 5.

FACTORES DE STRESS	FONTES REPRESENTATIVAS
Queixas corporais Medo de falhar	Nervosismo, vontade de urinar, dores musculares Perder, cometer um erro, presença de amigos, críticas do treinador, necessidade de corresponder às expectativas, render ao nível das capacidades
Sentimentos de incapacidade	Relembra: instruções, estar cansado, aparência física, treinador que ignora ou "não liga nenhuma"
Perda de controlo	Comportamento do adversário dos espectadores, "ambiente"
Culpa	"Perder a cabeça", magoar um adversário

Figura 3 - Factores de situação competitiva que provocam stress e ansiedade (Adaptado de Kroll, 1979)

FACTORES DE STRESS	FONTES REPRESENTATIVAS
Medo de falhar / Sentimentos de incapacidade	Cometer erros, perder, não jogar bem, má condição física, melhorar rendimento anterior, não ficar preparado mentalmente
Culpa / Controlo externo	Má arbitragem, azar, comportamento do público, "perder a cabeça", magoar um adversário
Avaliação social	Presença de amigos, aquilo que colegas de equipa, treinador, e outros significativos irão pensar ou dizer

Figura 4 - Factores de stress na competição (Adaptado de Gould, Horn & Spreemann, 1983)

Posteriormente, num estudo realizado na Austrália, Bernard (1985) procurou identificar as fontes de stress experienciadas por atletas profissionais de futebol australiano, em diferentes momentos da competição desportiva: durante a semana anterior ao jogo, no dia do jogo e durante o jogo. As fontes de stress referidas, assim como as percentagens de atletas que assinalaram experimentar muito stress devido a cada uma delas, são apresentadas nas Figuras 6 a 9.

FONTE DE STRESS	M	DP	%(*)	"RANKING" (GOULD ET AL., 1983)
1. Não render ao nível das capacidades	3.41	1.70	62.7	1
2. Não conseguir jogar bem	3.46	1.12	53.4	4
3. Participação em jogo decisivo p/ futuro	3.49	2.04	55.8	3
4. Perder o jogo	3.69	2.56	51.1	5
5. Falhar em momentos decisivos	3.78	1.83	48.8	6
6. Condição física antes do jogo	3.93	1.77	39.5	9
7. O que o treinador irá pensar / dizer	3.95	1.73	41.8	15
8. Conseguir melhorar o rendimento anterior	3.97	2.08	39.5	2
9. Sentir-se fraco	4.11	1.99	39.5	10
10. Erros que pode cometer	4.20	1.97	41.8	8
11. Não conseguir ficar preparado mentalmente	4.20	2.34	27.9	7

(*) - Percentagem de atletas que assinalaram que experienciavam esta fonte de stress "muitas vezes", "quase sempre" ou "sempre".
 OBS. - Valores médios mais baixos significam uma maior percepção de stress: Escala de 1 (= Muito stress) a 7 (= Nenhum stress)

Figura 5 - Principais fontes de stress em atletas de andebol de alta competição (Cruz & Ribeiro, 1985)

Do mesmo modo, algumas das mais sistemáticas investigações para identificar os factores associados com a experiência de stress têm sido realizadas por uma equipa de investigadores coordenada por Tara Scanlan, realizando estudos junto de jovens praticantes de futebol, luta e patinagem artística (Scanlan, 1975, 1977; Scanlan & Passer, 1978, 1979; Scanlan & Lewthwaite, 1982; Scanlan, Stein & Ravizza, 1991). As conclusões de tais estudos sugerem três tipos de factores que podem afectar negativamente o equilíbrio "crítico" entre as exigências colocadas pela competição e a capacidade pessoal dos atletas para lidarem com as situações competitivas: a) os factores inter-pessoais (percepção de incapacidade e baixas expectativas de rendimento); b) factores situacionais (acontecimentos críticos do jogo, prestações individuais e outras situações com forte natureza avaliativa por parte de outros) e, finalmente; c) factores relacionados com os adultos significativos (pressão por parte de pais, treinadores e outros significativos).

FONTE DE STRESS	% (*)
1. Pensar no modo como joguei no último jogo	57
2. Pensar no modo como irei jogar no próximo jogo	48
3. Ver a minha actuação criticada por outras pessoas (sócios, imprensa, amigos, treinador)	43
4. Ter demasiadas pessoas à minha volta a falarem muito de futebol	40
5. Aquilo que comi e bebi	40
6. Demasiados atizes profissionais, exigentes ao nível mental	34
7. Falta de tempo para a minha vida pessoal	34
8. Não ter a certeza se jogo e "onde" jogo	31
9. Não estar satisfeito com o meu trabalho ao longo da semana	28
10. Problemas com a namorada ou esposa	28
11. Aspectos da minha vida social e pessoal	23
12. Pensar que alguns colegas são "tratados" de forma mais justa	23
13. Horário e "carga" de treinos	23
14. Ter um conflito ou ser ignorado pelo treinador	20
15. Preocupações financeiras	20

(*) - Percentagem de atletas que referiram experienciar muito stress

Figura 6 - Fontes de stress (durante a semana anterior ao jogo) que afectam o rendimento em atletas profissionais de futebol australiano (Adaptado de Bernard, 1985)

FONTE DE STRESS	% (*)
1. Pensar no bom adversário com quem vamos jogar	61
2. Pensar na minha má forma física	54
3. Pensar na equipa a "ir-se abaixo"	48
4. Estar demasiado tenso e sem confiança	45
5. Pensar na minha substituição se não jogar bem	39
6. Pensar de forma negativa	36
7. Jogar num "grande jogo"	33
8. Ser alvo das atenções do treinador antes do jogo	30
9. Não jogar ou jogar numa posição que não é a minha	27
10. Estar demasiado calmo antes do jogo	27
11. Não me preparar para o jogo	24
12. Não me ter preparado mentalmente	21
13. Demasiadas distrações (riso de colegas, barulho do público)	21

(*) - Percentagem de atletas que referiram experienciar muito stress

Figura 7 - Fontes de stress (no dia do jogo) que afectam o rendimento em profissionais de futebol australiano (Adaptado de Bernard, 1985)

FONTE DE STRESS

	% (*)
1. Não receber a bola dos colegas quando estou em "ótima posição"	70
2. Colegas que não "recuam" para defender / não "forçam" a oposição	67
3. Colegas que só pensam neles ("egoístas")	61
4. Colegas que desanimam e desistem	57
5. Colegas que "não falam" com os outros	55
6. Ser criticado pelos colegas	51
7. Colegas que fazem "asneiras" (maus passes)	51
8. Fazer uma boa "jogada" e ser ignorado por todos	45
9. Colegas que "não dão" o máximo de esforço	45
10. Não ser reconhecido por fazer algo bem feito	33
11. Quando um colega se "deita abaixo" a si próprio	33
12. Falta de encorajamento dos colegas	33

(*) - Percentagem de atletas que referiram experienciar muito stress

Figura 8 - Fontes de stress (durante o jogo) resultantes da actuação da equipa que afectam o rendimento individual de atletas profissionais de futebol australiano (Adaptado de Bernard, 1985)

FONTE DE STRESS

	% (*)
1. Ver e sentir que o adversário está a jogar bem	73
2. Cometer erros e "sentir" que estou a "ajudar" a equipa a ir "abaixo"	67
3. Sentir-me fora do meu "lugar" e da minha "posição"	67
4. Não me sentir em jogo	64
5. Estar a jogar mal, apesar do meu esforço	64
6. Não "entrar" ou começar bem o jogo	51
7. Pensar constantemente se já dei o meu "máximo"	51
8. Pensar e avaliar se estou a jogar bem	48
9. Mudar de posição por ordem do treinador	43

(*) - Percentagem de atletas que referiram experienciar muito stress

Figura 9 - Fontes de stress (durante o jogo) resultantes da actuação individual de atletas profissionais de futebol australiano (Adaptado de Bernard, 1985)

De um modo geral, como conclui Cruz (1994; 1996), a experiência de stress e ansiedade nos jovens atletas parece estar associada a três aspectos fundamentais: medo de falhar, preocupações com as avaliações do rendimento pelos adultos e sentimentos de incapacidade. No entanto, como refere este autor, contrariamente ao que se pensa, o stress e a ansiedade são também experienciados, muitas vezes com efeitos nefastos e prejudiciais, por atletas habituados a obterem elevados níveis de rendimento sob pressão: "mesmo alguns dos melhores atletas do mundo parecem ter ou experienciar problemas sérios de controle e gestão dos seus níveis de stress ou ansiedade na situação competitiva".

O fenómeno do stress inerente à pressão experienciada por atletas do mais alto nível é também evidente, particularmente nos principais acontecimentos desportivos internacionais (ex: Jogos Olímpicos, Campeonatos e Taças do Mundo ou da Europa, etc.). Embora sejam muito raros os estudos publicados com estas populações desportivas de elite, alguns trabalhos já publicados nos últimos anos, inclusive em Portugal, permitiram identificar aspectos que podem, potencialmente, gerar níveis extremamente elevados de stress e ansiedade não só para os atletas, mas também para as equipas técnicas: a natureza e características da competição por si só (preocupações com a auto-estima e o "ego", com as avaliações dos outros, potenciais perigos inerentes, etc.), pressões da imprensa, expectativas e níveis de rendimento esperados e exigidos, o processo de treino e preparação anterior, situações e acontecimentos imprevistos ou não antecipados, as viagens, etc." (Cruz, 1994; 1996, p. 31).

Mas se a identificação das fontes de stress nos atletas tem sido um importante campo de investigação no domínio da Psicologia do Desporto, pouca investigação tem sido feita abordando as fontes de stress, junto de outros agentes desportivos, como é o caso dos árbitros. Taylor e Daniel (1988), assim como Goldsmith e Williams (1992), nos primeiros estudos empíricos destinados a estudar as fontes de stress nos árbitros, identificaram o abuso verbal, o medo de errar, as pressões de tempo, os conflitos interpessoais e o receio de agressão física, como as fontes principais de stress, mais citadas pelos árbitros. Mais recentemente, Anshel e Weinberg (1995), realizaram um estudo exploratório para compararem as fontes de stress percebidas por árbitros de basquetebol australianos e americanos. As fontes de stress agudo mais relacionadas pelos árbitros foram as seguintes: "apitar mal e cometer erros"; "abuso verbal por parte dos treinadores"; e "ameaças de agressão física". Por outro lado, "discutir com os jogadores" e "a presença dos média" foram as fontes de stress identificadas como menos geradoras de stress. No essencial, ao compararmos este estudo com os de Gould, Horn e Spreeman (1983), Cohin (1990) e Scanlan e colaboradores (1991), verifica-se que os árbitros são afectados pelo mesmo tipo de agentes stressores que os atletas. A principal diferença reside no facto de os árbitros experienciarem maior stress em face de abusos verbais e ameaças à integridade física.

No mesmo sentido, um outro estudo recente de Rainey (1995), efectuado com árbitros / juizes de "baseball" e "softball", identificou quatro fontes principais de stress: medo de falhar, receio de agressão física, pressão do tempo e conflitos interpessoais. Por outro lado, este estudo também sugeriu que o stress pode levar ao abandono da actividade. Aliás, Taylor, Daniel,

Leith, e Burke (1990) tinham já encontrado algum apoio para a hipótese de que os factores de stress têm influência indirecta nas intenções de abandono por parte dos árbitros de futebol.

No seu conjunto, os dados de várias investigações indicam que os árbitros de algumas modalidades relatam fontes de stress semelhantes: a) preocupações com a justiça das suas acções; b) receio quanto à integridade física; c) conflitos causados pela exigência e pressão de tempo para desempenharem a actividade e; d) conflitos com treinadores, jogadores e público. Há que realçar no entanto que, segundo os árbitros, estes factores contribuem apenas ligeiramente para o seu stress e ansiedade enquanto arbitram.

A percepção de ameaça na competição desportiva

Nos últimos anos, alguns estudos têm também sugerido a necessidade de investigar mais detalhadamente as percepções de ameaça na competição desportiva. Com efeito, os investigadores da psicologia desportiva têm realçado a necessidade de considerar o contexto e a natureza das situações nas quais determinado comportamento ocorre, para conseguir um melhor conhecimento desse comportamento. A importância do papel que a situação tem no processo de stress, é identificada na maioria dos modelos teóricos e conceptuais (Lazarus e Averill, 1972; Spielberger, 1966). Estas teorias, mesmo diferindo em alguns aspectos, são consensuais: a forma como cada indivíduo percebe uma fonte de ameaça, influencia o grau de ansiedade experienciado. Mas apesar da importância da situação e da sua influência no comportamento, as características da personalidade têm recebido muito mais atenção na investigação da ansiedade competitiva, do que as características situacionais.

No entanto, para desenvolver a investigação na área da ansiedade competitiva, as características das situações ameaçadoras têm e devem também ser consideradas (Fisher, 1984; Martens, Vealey e Burton, 1990). Têm sido vários os constructos identificados pelos investigadores, relacionados com as percepções de ameaça perante as diversas situações competitivas: a) ameaça ao ego (Fisher e Zwart, 1982); b) culpa (Gould, Horn e Spreeman, 1983); c) perigo de lesão (Powell e Vermer, 1982); d) medo de falhar/sentimentos de imperfeição (Gould et al., 1983); e) incerteza do resultado da acção (Fisher e Zwart, 1982); f) perda do controlo (Kroll, 1980) e; g) medo da avaliação social (Passer, 1983), entre outros.

Como referiram Dunn e Nielsen (1993), conhecer as dimensões psicológicas subjacentes às percepções de ameaça é fundamental para perceber o porquê dos atletas experienciarem ansiedade em situações competitivas específicas. Por isso, estes autores realizaram um estudo comparativo das percepções de ameaça em atletas de futebol e hóquei no gelo. Os objectivos do estudo foram os seguintes: a) identificar as dimensões psicológicas em que os atletas do hóquei no gelo e do futebol baseiam as suas percepções de ameaça (face a situações específicas de jogo que induzem ao aumento de ansiedade), e; b) determinar se os atletas de ambas as modalidades percebem de uma forma semelhante situações de ameaça similares. Este estudo foi realizado assim com o objectivo geral de conhecermos melhor a complexa natureza das

fontes de stress e ansiedade no desporto, para o que se torna necessário descobrir as características multidimensionais da ameaça.

O estudo de Dunn e Nielsen (1993) comprovou a existência de três dimensões cognitivas subjacentes às percepções de ameaça nos atletas de hóquei no gelo e futebol do Canadá: a) situações de incerteza/certeza num resultado ou consequência negativa; b) situações de ameaça pessoal e situações de controlo pessoal. As situações percebidas como ameaçadoras pe.3los atletas de ambas as modalidades incluíam as seguintes: a) perigo físico; b) ameaça dos treinadores; c) certeza ou incerteza num resultado negativo; d) medo de falhar; e e) consequências desconhecidas dos erros cometidos. Paralelamente, foi também evidente a natureza multidimensional da percepção de ameaça, numa única e mesma situação competitiva: a existência de uma combinação de vários factores geradores de ansiedade. Anteriormente, um estudo de Lewthwaite (1990) havia já evidenciado, em contextos desportivos, que a percepção de ameaça só existia quando estavam implicados ou em causa objectivos pessoais importantes.

É neste sentido, que Cruz (1994; 1996) defende que "a ansiedade enquanto reacção emocional só ocorre quando os atletas percebem ameaça ou, por outras palavras, quando avaliam cognitivamente a situação como significativa e importante para o seu "ego" ou para o seu bem-estar e se verifica que as exigências situacionais ultrapassam ou são superiores aos recursos disponíveis que têm para lidar com a situação (competências pessoais e outros recursos de confronto)" (1996, p. 130).

Num estudo recente, efectuado junto de 246 atletas de elite e de alta competição de Portugal (nas modalidades de andebol, voleibol, atletismo e natação), Cruz (1994; 1996) concluiu que a percepção de ameaça na competição desportiva, discriminava significativamente os atletas de elite com sucesso, dos restantes atletas com insucesso e menor rendimento desportivo. Adicionalmente, este estudo evidenciou que os melhores atletas experienciavam níveis significativamente mais baixos de ansiedade na competição, pelo facto de poderem "falhar ou cometer erros em momentos decisivos" ou de "parecerem incompetentes face aos outros". A Figura 10 ilustra o "ranking" das principais fontes de percepção de ameaça na alta competição desportiva, nesta amostra de atletas nacionais.

Recentemente, alguns estudos têm também procurado identificar as principais fontes de stress em alta competição, mas recorrendo a metodologias de investigação do tipo qualitativo (em oposição às metodologias quantitativas que caracterizaram a investigação anterior), recorrendo à análise do conteúdo de entrevistas aprofundadas a atletas. É o caso de um estudo de Gould e colaboradores (1993) realizado com atletas de patinagem artística dos EUA. Este estudo investigou o stress e fontes específicas de stress experienciadas por 17 campeões nacionais americanos de patinagem artística no gelo (sete ganharam medalhas em Campeonatos do Mundo e/ou Jogos Olímpicos e três foram campeões do Mundo). Os dados revelaram que 71% dos patinadores experienciavam mais stress depois de ganharem os seus títulos nacionais, do que antes de os conquistarem. As dimensões das fontes de stress foram também identificadas e incluíam as relações interpessoais, as expectativas e pressão na competição, as exigências psicológicas, físicas e do meio e as preocupações com o futuro da vida. Este estudo é

actividade, necessidades financeiras, etc...); c) expectativas e níveis de prestação desportiva elevados e; d) relações com pessoas significativas. Este estudo veio ainda a apoiar duas importantes conclusões do trabalho de Scanlan e colaboradores (1991): a) as experiências de stress dos atletas de elite advêm, quer de fontes competitivas, quer de fontes não-competitivas e; b) embora se possam identificar alguns grupos (padrões) de respostas, muitas outras devem ser consideradas (porque existem individualmente), no amplo espectro de possíveis fontes de stress.

Processos de confronto psicológico com o stress da competição

O desporto de competição constitui um acontecimento potencialmente stressante no qual os atletas se esforçam para atingir altos níveis de rendimento de baixo de circunstâncias nas quais o adversário procura contrariar e limitar essa mesma "performance".

Enquanto alguns atletas experienciam o stress da competição como um desafio, outros percebem-no como gerador de ansiedade (Simon & Martens, 1979; Passer, 1983; Scanlan & Lewthwaite, 1984). De uma forma geral, quanto mais importante e incerto é o resultado de uma prova desportiva, mais aumentam as possibilidades de o atleta experienciar ansiedade competitiva (Martens, 1977). Pargman (1986), elaborou uma lista de "produtos da actividade mental" que poderiam exacerbar ou induzir ansiedade em realizações de carácter motor. Estes "produtos" incluíam avaliação de prestações anteriores, comparações com outros atletas e percepções da importância das próximas competições.

O stress relacionado com a competição pode ser experienciado antes, durante ou depois de uma prova. De acordo com Pargman (1986), o stress pré-competitivo reflete-se predominantemente de uma forma cognitiva (preocupações com uma má prestação). O stress experienciado durante a competição está muitas vezes relacionado com um aumento da ansiedade, tendo, quer a ansiedade somática, quer a ansiedade cognitiva, um papel importante. O autor defende ainda que o stress experienciado depois da competição está, na maior parte das vezes, relacionado com os resultados da prestação desportiva, incluindo a auto-avaliação ou ainda a percepção da avaliação dos outros.

Por sua vez, como já foi referido, Folkman e Lazarus (1980) identificaram duas estratégias predominantes para lidar com um acontecimento stressante: a) confronto centrado no problema ("problem-focused coping") onde a relação "pessoa - ambiente que a rodeia" é foco da atenção e; b) comportamentos centrados na emoção ("emotion-focused"), fruto de sucessivas avaliações e re-interpretações dos acontecimentos, utilizando mecanismos cognitivos e centrais na regulação ou controle das emoções.

Num dos primeiros estudos efectuados em contextos desportivos, junto de 133 basquetebolistas, Madden e colaboradores (1990) empregaram o WOCs ("Ways Of Coping with Sport") e o SSBQ ("Stressful Situations in Basketball Questionnaire"), que consiste em avaliar, em escalas do tipo Likert de 5 pontos, o stress percebido pelo atleta em 20 situações hipotéticas

"RANKING"	FONTE DE PERCEÇÃO DE AMEAÇA	MÉDIA (*)
1	Falhar ou cometer erros em momentos decisivos	3.35
2	Não atingir objectivo importante na minha carreira desportiva	3.30
3	Não corresponder ao que os outros esperam de mim	3.10
4	Não ter o rendimento desejado ou pretendido	3.05
5	Pôr em causa a minha auto-imagem de atleta capaz	2.50
6	Parecer incompetente face aos outros	2.15
7	Perder a aprovação ou respeito de alguém importante e significativo	2.10

(*) - Escala de 1 (= Não se aplica ao meu caso) a 5 (= Aplica-se muito)

Figura 10 - Percepção e fontes de ameaça na alta competição desportiva (Fonte: Cruz, 1994; 1996)

parte integrante de um projecto de investigação mais vasto, sobre o stress em campeões nacionais americanos de patinagem artística sobre gelo. Os objectivos do projecto global foram os de determinar os níveis de stress, fontes de stress e estratégias de confronto com o stress experienciados por estes atletas de elite. Neste estudo, Gould e colaboradores (1993) procuraram examinar as fontes de stress na revalidação dos títulos alcançados em anos anteriores.

Embora poucos estudos examinassem este problema com atletas de elite séniores, investigações anteriores de Scanlan, Stein e Ravizza (1991) revelaram que 26 antigos patinadores de elite relataram 5 fontes principais de stress: a) aspectos negativos da competição; b) relações negativas com pessoas significativas; c) exigências ou custos da actividade; d) "batalhas" pessoais (dívidas sobre o talento, problemas de peso, etc...); e) experiências traumáticas (problemas familiares, morte de um ente querido). Os atletas integrados neste estudo relataram experienciar maiores níveis de stress depois de serem campeões do que antes de o serem, sendo a explicação mais convincente apontar para a importância das expectativas impostas aos atletas por si próprios e pelos outros.

Estes dados são consistentes com as sugestões de Martens (1976) sobre a importância da avaliação social e a importância da avaliação por parte de pessoas significativas na vida dos atletas. Paralelamente, as preocupações mais frequentemente citadas pelos atletas foram as seguintes: a) ansiedade competitiva e dúvidas acerca de si próprio (medo de falhar, perda de confiança, etc...); b) tentar lidar com as várias exigências do meio ("mass-media", tempo para a

de jogo. A principal conclusão deste estudo permitiu verificar que os atletas que experienciaram altos níveis de stress, comparativamente aos colegas com menor stress, utilizavam mais frequentemente as seguintes estratégias de confronto: a) "aumento do empenho"; b) "focalização no problema"; c) "procura de apoio social" e; d) "pensamentos positivos".

Mas apesar da importância das estratégias de confronto psicológico, tendo em vista a redução do stress e a melhoria do rendimento desportivo, poucos estudos se têm centrado neste tema e na análise das estratégias de confronto utilizadas pelos atletas (Gould, 1991; Smith, 1980). Num dos poucos estudos, onde participaram os melhores atletas de ténis de mesa da Alemanha (n=36), Krohne e Hindel (1988) pretendiam analisar os efeitos da ansiedade (traço e estado) e das estratégias de confronto no rendimento desportivo. Os resultados demonstraram que, quer estas estratégias de confronto, quer a intensidade da ansiedade cognitiva, eram os melhores preditores do rendimento sob stress. Estes atletas de elite utilizavam frequentemente estratégias de confronto de evitamento cognitivo, reduzindo assim a possível ameaça da situação e o potencial impacto negativo das reacções de ansiedade.

No entanto, este e outros estudos (e.g., Crocker, 1992; Madden, Summer e Brown, 1990) contêm problemas ao nível da sua validade ecológica, já que os atletas avaliavam como lidariam com situações hipotéticas e não com acontecimentos realmente "vividos" onde tivessem experienciado stress competitivo. Neste sentido, para uma melhor compreensão dos processos de confronto devem avaliar-se as formas como os atletas lidaram com situações que realmente lhes aconteceram ou tiveram que experienciar. É o caso de um estudo realizado com 17 atletas de elite (campeões do mundo e/ou olímpicos) de sete modalidades e de quatro nacionalidades diferentes, onde Kreiner-Phillips e Orlick (1993) concluíram que as expectativas dos outros ("fans", "media" e "sponsors") constituíam o aspecto gerador de maior stress nas suas vidas. Dividindo a amostra em 3 sub-grupos (os que continuaram a vencer depois de atingirem o top; os que levaram pelo menos um ano até atingirem novamente o seu rendimento máximo; e os que foram incapazes de repetir os rendimentos anteriores), evidenciaram-se no primeiro grupo estratégias bem claras: planos e objectivos bem delineados, permanecer centrado na tarefa (eliminar factores externos de distração e/ou pressão), encarar o seu desporto como uma forma de diversão, gostar de novos desafios e manter sempre uma boa forma física e pensamentos positivos.

Kreiner-Phillips e Orlick (1993, p. 44) sugeriram uma "fórmula", com base nos dados recolhidos pelos 17 atletas, que realçava a "importância de lidarem eficazmente com as exigências da alta competição desportiva". Quanto mais elevado for o nível de sucesso alcançado, maiores são as exigências, o que poderá provocar um desequilíbrio nos resultados (rendimento). Estas quebras de rendimento poderão ser evitadas se os atletas forem capazes de lidar com as expectativas (as que são por si formuladas e as que são formuladas por outras pessoas) e com as exigências externas (imprensa, adeptos, "sponsors", público, etc.). Os autores deste estudo referiram que "o modo como estes 17 atletas lidaram com as exigências influenciou em grande parte o seu nível posterior de rendimento" (p. 46).

Um outro estudo de Gould, Eklund e Jackson (1993) realizado através de entrevistas extensivas com os 20 lutadores da equipa americana que disputou os J. O. de Seoul, permitiu evidenciar a utilização de várias estratégias de confronto durante a Olimpíada. As mais utilizadas incluíam o controlo do pensamento, nomeadamente "bloqueio das distrações", o "pensamento positivo", os "pensamentos de confronto" e o "rezar". O segundo tipo de estratégias centrava-se na tarefa e incluía a concentração nos objectivos e a focalização da atenção. Um terceiro grupo de estratégias tinha como objectivo o controlo emocional e dele faziam parte a visualização mental e o controlo da ansiedade. Por último, as estratégias comportamentais (seguimento de rotinas pré-estabelecidas e a mudança e/ou controlo do meio) formavam um quarto grupo das estratégias de confronto, utilizadas por estes atletas. De entre os 20 atletas de elite, os autores compararam os de maior sucesso (medalhados nos Jogos Olímpicos) com os restantes e verificaram que aqueles pareciam ter as suas estratégias bem treinadas e tão bem apreendidas que a sua implementação não necessitava de nenhum esforço suplementar, face a situações potencialmente ameaçadoras. Assim, o efeito negativo de certos acontecimentos foi minimizado pelos automatismos de confronto, o que permitiu aos atletas perceberem as contradições como menos ameaçadoras, experienciando menores níveis de stress competitivo. Embora os atletas não utilizassem um só tipo de estratégias de confronto, este estudo sugere que o mais importante será "a capacidade do atleta de elite para iniciar e utilizar essa estratégia de uma forma automatizada" (Gould et al., 1993, p. 91).

Num outro estudo, Gould e colaboradores (1993), pretendiam: a) identificar e descrever as estratégias usadas pelos patinadores campeões para lidarem com o stress e; b) examinar a relação existente entre as diferentes estratégias de confronto utilizadas face a fontes de stress específicas. As dimensões de confronto com o stress mais relacionadas pelos atletas (17 atletas seniores campeões americanos de patinagem artística no gelo, entre 1985 e 1990) foram as seguintes: a) racionalização e discurso interno; b) orientação e focalização positiva; c) apoio social; d) estabelecer prioridades e gestão do tempo; e) preparação mental pré-competitiva e controlo da ansiedade; f) treino árduo e eficaz; g) isolamento e; h) ignorar os agentes stressores.

Os autores concluíram ainda que os patinadores implementaram diferentes estratégias de confronto conforme a fonte específica de stress. Competir a um alto nível pode ser extremamente penoso para o atleta. No entanto, se se der alguma atenção ao stress, fontes de stress e estratégias de confronto poder-se-ão aliviar algumas preocupações. Neste estudo (onde 7 dos atletas foram medalhados em Campeonatos do Mundo ou em Jogos Olímpicos) os autores correram a entrevistas estruturadas e extensivas, procurando avaliar os níveis de stress experienciados pelos atletas antes e depois de serem campeões, bem como as estratégias de confronto por eles utilizadas. Curiosamente, 71% dos inquiridos relataram ter experienciado mais stress depois de vencerem campeonatos do que antes dessa prova.

Os resultados do estudo de Gould, Finch e Jackson (1993) com os patinadores olímpicos demonstraram claramente que o confronto é um processo complexo e apoiado não só a investigação psicológica já realizada sobre o processo do confronto (Compas, 1987; Folkman e Lazarus, 1985), mas também as investigações da psicologia desportiva nesta área com atletas de

elite (Gould, Eklund e Jackson, 1993). Os atletas mostraram que não reagem ao stress de uma forma unidimensional e fixa, adoptando uma só estratégia de confronto que, automaticamente, utilizam em qualquer situação de stress. Pelo contrário, nesta investigação, o confronto foi evidenciado como um processo contínuo em que os patinadores constantemente avaliavam e reavaliavam várias situações e exigências, e iniciavam um leque variado de respostas de confronto, quer cognitivas, quer comportamentais e, muitas vezes, ambas.

Os resultados desta investigação revelaram, pela primeira vez, uma relação directa entre as fontes de stress que os atletas tinham de enfrentar e as estratégias de confronto utilizadas para aliviar esses *stressores*. Os patinadores implementaram diferentes tipos de estratégias dependendo das fontes de stress que encontraram. Embora algumas estratégias de confronto (controlo da ansiedade, preparação mental para a competição, focalização positiva, etc) fossem adoptadas ao longo de uma série de fontes de stress, cada uma destas tinha um grupo específico de estratégias ligado a si. Esta investigação possibilitou também identificar quais as estratégias de confronto utilizadas perante uma mesma fonte de stress, uma informação que poderá ajudar os psicólogos a desenvolverem e implementarem programas de controlo do stress no desporto.

PARA UMA NOVA ABORDAGEM AO ESTUDO E COMPREENSÃO DO STRESS E DA ANSIEDADE NO DESPORTO: UM MODELO COGNITIVO, MOTIVACIONAL E RELACIONAL

A literatura e a investigação actualmente existentes no domínio do stress e da ansiedade, em contextos desportivos, permitem evidenciar alguns aspectos mais ou menos consensuais: 1) o stress e a ansiedade são experienciados por todos os indivíduos, em situações competitivas, independentemente do sexo, idade, nível competitivo ou modalidade; 2) a ansiedade é um construto de natureza multidimensional, tanto ao nível do traço, como do estado; 3) os atletas com maiores níveis de sucesso e rendimento experienciam diferentes padrões e utilizam diferentes estratégias para lidar com o stress e ansiedade associados à competição desportiva (comparativamente aos atletas menos bem sucedidos ou com fracos rendimentos); e 4) os efeitos do stress e da ansiedade no rendimento são altamente individualizados e moderados por variáveis do tipo traço, pelas características e exigências da situação e pelos processos de avaliação cognitiva e de confronto psicológico com as situações competitivas (Cruz, 1994, 1996).

Neste sentido, a análise do estado actual do conhecimento neste domínio, evidencia um aspecto central que parece merecer o acordo unânime dos teóricos e investigadores da Psicologia do Desporto: a relação ansiedade-rendimento constitui um assunto altamente complexo e individualizado e a sua total compreensão exige a consideração simultânea de vários processos e factores psicológicos inter-dependentes.

Por isso, parecem tornar-se necessárias algumas mudanças, no sentido de reconsiderar não só a teoria e a investigação, mas também a intervenção e a prática. Como refere a máxima

atribuída a Kurt Lewin, muitas vezes não há nada tão prático como uma boa teoria. Ora, um dos principais problemas neste domínio de investigação tem sido, muitas vezes, a incapacidade de desenvolver uma teoria adequada e aplicada aos contextos desportivos e, por vezes, uma prática também adequada para a intervenção nesta área.

Assim, como refere Cruz (1994, 1996), o que parece tornar-se necessário é um modelo conceptual integrador e compreensivo que oriente a progressão científica e a intervenção, mas também que explique a prática. Por outras palavras, o que parece também necessário é encontrar explicações e respostas para questões, problemas ou situações reais que ocorrem em contextos competitivos. Por exemplo:

- a) Porque é que alguns atletas são excelentes nos treinos e falham sob a pressão da competição ?
- b) Porque é que alguns atletas parecem ter os seus melhores rendimentos quando percebem níveis máximos de pressão, enquanto noutros parece ocorrer exactamente o oposto ?
- c) Porque é que alguns atletas atingem rendimentos particularmente bons em jogos ou competições de maior dificuldade (ex: jogos "fora de casa", provas de alto nível nacional ou internacional; jogos em ambientes "escaldantes") ?
- d) Porque é que alguns atletas começam "mal" uma prova ou competição, mas conseguem "tornear" as dificuldades, acabando ou terminando a mesma, com altos ou elevados níveis de rendimento ? E porque é outros, não conseguem fazer o mesmo ?
- e) Porque é que alguns dos melhores atletas do mundo, em diferentes modalidades, atingem rendimentos máximos durante a competição, apesar de antes da mesma evidenciarem sinais mais ou menos claros de elevada activação, excitação e/ou aparente descontrolo emocional ?
- f) Porque é que alguns atletas, dotados das melhores capacidades físicas e técnicas, abandonam, muitas vezes de forma inesperada, a competição desportiva ?
- g) Porque é que atletas ou equipas perdem competições ou jogos, apesar de ser evidente que do ponto de vista técnico, tático e físico, real e objectivamente, eles são superiores aos seus adversários ?
- h) Porque é que alguns atletas "engatam" logo no início de uma competição ou jogo da máxima importância, para atingirem, de forma surpreendente ou algo inesperada, rendimentos máximos ou "records" nunca antes conseguidos ?
- i) Porque é que às vezes, muitos dos melhores atletas, dotados das melhores competências e capacidades, falham em momentos decisivos e cruciais, apesar de serem reconhecidos como "especialistas" em resolver as situações mais difíceis e de maior pres-

ção da relação ansiedade-rendimento em contextos desportivos (ver Cruz, 1994). A Psicologia do Desporto constituiu, comparativamente a outros domínios aplicados da Psicologia, um domínio de investigação e intervenção relativamente novo. Num passado recente, vários autores (e.g., Cox et al., 1993; Gould & Krane, 1992; Martens, 1987; Morgan, 1989) têm vindo a reclamar a necessidade do desenvolvimento de modelos teóricos e metodologias de avaliação específicas para contextos desportivos. No entanto, e sem se pretender pôr em causa que muito se poderá ganhar do carácter único do contexto desportivo, esta sugestão pode ser considerada problemática e justificar mesmo muitas das inconsistências e equívocos nomeadamente no estudo da relação ansiedade-rendimento.

Por isso, sugerimos a necessidade de um novo salto qualitativo na teoria e compreensão da relação entre stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva, à semelhança de um "retorno às origens e à ciência-mãe", ou se preferível, de uma reconsideração dos desenvolvimentos teóricos mais recentes da psicologia, bem como dos progressos da investigação, muito mais avançada, noutros contextos que não o desportivo (Cruz, 1994). Por exemplo, uma enorme variedade de estudos nos mais variados contextos aplicados, comprovam que a ansiedade ou as expectativas de auto-eficácia não afectam só o rendimento desportivo, mas também o rendimento ou a "performance" musical, escolar e sexual; do mesmo modo que os objectivos de realização, afectam tanto o rendimento desportivo, como o rendimento académico ou o interpeçoal. O mesmo se poderia dizer das atribuições causais, cuja teoria central de Weiner, tem recebido comprovação em muitos outros contextos, para além do desportivo.

Relativamente aos instrumentos de avaliação, apesar de considerarmos que será da maior utilidade prática o desenvolvimento e adaptação de instrumentos específicos para diferentes modalidades e escalões ou níveis competitivos, a investigação efectuada até ao momento parece evidenciar que não existem diferenças significativas entre instrumentos gerais de avaliação da ansiedade e instrumentos específicos para contextos desportivos, não só no domínio da psicologia desportiva (Kleine, 1988), mas também noutros domínios aplicados da psicologia (Schwarzer & Jerusalem, 1992).

Quando se analisa a teoria e investigação já realizada no domínio do stress e da ansiedade competitiva (em contextos desportivos) um aspecto é particularmente evidente: os grandes desenvolvimentos e saltos qualitativos da teoria e investigação neste domínio, resultaram sempre da aplicação a contextos desportivos, de modelos teóricos e/ou paradigmas de investigação psicológica mais gerais, já há muito desenvolvidos, testados e evidenciados noutros contextos. Jones (1990) salientou, a este propósito, a necessidade de dirigirmos a atenção, no domínio do stress e da ansiedade em contextos desportivos, para "métodos alternativos de conceptualização ... desenvolvidos fora do contexto desportivo" e que "oferecem abordagens mais apropriadas, informativas e testáveis" (p. 36).

A título meramente ilustrativo, os actuais modelos teóricos específicos ao desporto, nos domínios do stress e ansiedade (Andersen & Williams, 1988; Martens et al., 1983, 1990; Silva, 1990; Smith, 1986, 1989), auto-confiança (Feltz, 1982; Vealey, 1986), atenção e concentração (Nideffer, 1989, 1993) ou da motivação (Roberts, 1992), que têm orientado toda a investigação

são? E porque é que outros atletas apreciam particularmente e sobretudo deste tipo de situações?

- j) Qual o efeito real, nos níveis de ansiedade e no rendimento, de determinados estratégias e sistemas táticos de desportos colectivos (ex: futebol, andebol, basquetebol), intencionalmente destinados a pressionar, "perturbar" e, conseqüentemente, "obrigar" os adversários a cometerem erros (ex: "pressings" individuais ou colectivos)? E porque é que esse tipo de situação afecta de forma particularmente negativa o rendimento de alguns atletas, enquanto outros se sentem bem e "gostam" de estar nessa situação?
- k) Porque é que determinados rituais e estratégias de intervenção, consideradas pelos "académicos" como não científicas ou, pelo menos, de eficácia científica não comprovada, parecem resultar na prática com alguns atletas, pelo menos ao nível psicológico (ex: determinados rituais e práticas supersticiosas)?
- l) Porque é que algumas marcas ou "records" permanecem inatingíveis durante vários anos e, subitamente, depois de "batidos" por um atleta, são sucessivamente e, num curto espaço de tempo, atingidos e melhorados, por esse mesmo e por outros atletas?

É para este tipo de questões práticas que os teóricos e investigadores neste domínio devem encontrar respostas. No fundo, são as respostas a estas questões e situações (e a muitas outras similares) que interessam de facto aos agentes desportivos (treinadores, atletas, etc.). E é também para a compreensão destas questões que a teoria, a investigação e a prática psicológicas devem encontrar respostas, explicações e/ou soluções.

Uma etapa fundamental para o avanço científico e para a intervenção prática neste domínio, passa necessária e indubitavelmente pela compreensão, clarificação e explicação dos efeitos, ora positivos, ora negativos do stress associado à competição desportiva e pelo impacto dos estados de ansiedade no rendimento dos atletas. Ou seja, torna-se vital compreender e explicar o impacto do stress e da ansiedade no rendimento e no sucesso em contextos desportivos. Embora a investigação seja equívoca relativamente à influência da ansiedade no rendimento, o senso comum e o contacto directo com os atletas e outros agentes desportivos deixam poucas dúvidas acerca da sua influência no rendimento. Daí que as questões que se colocam actualmente, não é tanto a de saber se a ansiedade influencia ou não o rendimento, mas sim "quando?", "como?" e "porquê?" (Cruz, 1994, 1996).

A aplicação de modelos gerais do comportamento humano ao contexto desportivo

Anteriormente, fez-se já referência às principais limitações e problemas de ordem conceptual e metodológica das perspectivas tradicionais e dos modelos mais recentes da investiga-

neste domínio, derivaram e/ou tinham subjacentes, todos eles, a aplicação de teorias e/ou modelos desenvolvidos no âmbito da psicologia geral, para tentar explicar, compreender e/ou modificar o rendimento e o comportamento humano, em geral, nos mais variados contextos.

Além disso, os instrumentos psicológicos mais utilizados neste momento, para avaliação da ansiedade no desporto (e de outros factores psicológicos), ou são instrumentos desenvolvidos e validados para outros contextos, que não o desportivo, como é o caso do STAI e do POMS, ou resultaram da adaptação e/ou aplicação ao desporto de modelos teóricos e instrumentos previamente testados e validados noutros domínios de investigação. É o caso, por exemplo, do CSAI-2 que resultou da aplicação de modelos e instrumentos desenvolvidos no âmbito da teoria e investigação da ansiedade em situação de testes e exames e em modelos fundamentalmente clínicos. Aliás, um evidente salto qualitativo na investigação em psicologia desportiva (no domínio do stress e da ansiedade) tem resultado da aplicação de modelos teóricos e da evidência empírica no domínio da ansiedade nos testes e exames escolares. O que acabamos de afirmar para o CSAI-2 é também perfeitamente aplicável aos actuais modelos acerca da natureza multidimensional da ansiedade competitiva.

Em suma, o que se sugere (Cruz, 1994, 1996) é uma resposta ao apelo de Strean e Roberts (1992, p. 59), ao analisarem as direcções futuras para a investigação da psicologia aplicada ao desporto: "não necessitamos de teorias específicas do desporto, necessitamos sim de testar como é que os modelos ou teorias gerais funcionam no contexto do desporto".

Uma nova abordagem cognitiva, motivacional e relacional ao estudo do stress, da ansiedade e outras emoções no desporto

O stress e a ansiedade são fenómenos complexos, com diversas facetas e a sua conceptualização tem impedido os teóricos e investigadores de concordarem relativamente a uma conceptualização uniforme. Nesse sentido, parece-nos ser vantajoso e útil oferecer um modelo conceptual tentativo, que não só integre e sintetize os progressos mais recentes da investigação efectuada em contextos desportivos e noutros contextos aplicados, mas também constitua uma conceptualização mais compreensiva do stress, da ansiedade e outras emoções associadas na competição desportiva.

Assim, a conceptualização que seguidamente se sugere tem subjacentes, não só as abordagens cognitivistas ao stress e ansiedade em geral (Bandura, 1991; Beck & Emery, 1985; Beck & Clark, 1991; Eysenck, 1992; Schwarzer & Jerusalem, 1992; Spielberger & Hackfort, 1989) e os modelos específicos no domínio da psicologia do desporto, (Jones & Hardy, 1990; Mahoney & Meyers, 1989; Rotella & Lerner, 1993), mas também, e principalmente, a teoria do stress, das emoções e da adaptação humana formulada por Lazarus (1991 a,b,c; Lazarus & Folkman, 1984).

Neste sentido, sugere-se aqui uma nova abordagem, de natureza cognitiva, motivacional e relacional, tendo em vista uma melhor compreensão da natureza do stress e da ansiedade em contextos desportivos, originalmente formulada e apresentada por Cruz (1994, 1996). Uma tal

abordagem poderá contribuir adicionalmente para uma melhor compreensão outras emoções relacionadas e/ou associadas, positivas e negativas, experienciadas de forma mais ou menos intensa em contextos desportivos (ex: irritação/raiva, culpa, tristeza, felicidade/alegria, desespero, desânimo, orgulho, etc.). Curiosamente, ou talvez não, no mais recente número do "Journal of Applied Sport Psychology", Burton e Naylor (1997) sugeriram, pela primeira vez na literatura internacional de Psicologia do Desporto, "um racional baseado no modelo de stress de Lazarus (1991), para diferenciar a ansiedade de outras emoções positivas com sintomas similares" (p. 301).

Embora o stress e a ansiedade continuem a ser constructos importantes, recentemente os investigadores começaram a constatar que estes conceitos são apenas uma parte de um tema mais amplo: as emoções. Como referiu Lazarus (1991), "raramente, se é que alguma vez, existem encontros adaptativos em que existe só uma emoção" (p. 215). De facto, a competição desportiva demonstra bem que, geralmente, existe sempre mais uma "peça" que pode mudar ou alterar o fluxo dos acontecimentos.

A título ilustrativo, imaginemo-nos atletas numa final de um campeonato do mundo de futebol. Como distinguir, antes e durante a competição, repostas ou reacções de ansiedade (muitas vezes apelidada de "nervosismo"), das de raiva ou irritação, culpa e tristeza? E depois da competição, como distinguir a ansiedade, do orgulho, do "alívio" e da felicidade (em caso de vitória), ou como distinguir (em caso de derrota) a ansiedade da raiva ou irritação, da culpa, da tristeza ou do desânimo? A "vida" emocional em contextos desportivos, como noutros contextos, é muito complexa, não só pelos múltiplos objectivos que operam num determinado momento, mas também pelas mudanças que ocorrem de um momento para o outro.

Pressupostos e princípios fundamentais

Esta abordagem inclui alguns pressupostos ou princípios gerais e fundamentais que devem ser vistos como uma unidade e que se devem combinar como que numa meta-teoria, para a compreensão da ansiedade e de outras emoções na competição desportiva (Cruz, 1994, 1996; Frijda, 1993; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1991 a,b,c; Smith, 1990; Smith & Lazarus, 1993):

1. A ênfase numa transacção ou relação contínua entre o indivíduo (ex: atleta, treinador, árbitro) e a situação desportiva, que determina o aparecimento, duração, intensidade e qualidade das reacções de ansiedade e que engloba processos de avaliação cognitiva e repostas de confronto com a situação. A ansiedade e outras emoções associadas não são assim encaradas, nem como uma característica da situação, nem como uma característica do atleta;
2. Qualquer emoção envolve e implica um sistema complexo de variáveis e processos inter-dependentes que se combinam numa configuração cognitiva, motivacional e relacional, na qualidade de variáveis antecedentes, de processos mediadores e de repostas ou resultados (gerando uma determinada emoção); nenhuma variável, por si só, é capaz (ou suficiente para) explicar uma emoção (ex: ansiedade) e pelo contrário, torna-se necessária uma combinação de

variáveis da personalidade e do ambiente para gerarem o significado pessoal e relacional que está subjacente a uma determinada reacção emocional;

3. A importância central dos processos mediadores de avaliação cognitiva (avaliação cognitiva e estratégias de confronto), que podem alterar ou modificar significativa e constantemente a influência de qualquer variável ou factor antecedente (da personalidade ou do ambiente) na emoção experienciada e nos comportamentos que se seguem;

4. Uma conceptualização do stress e da ansiedade como um processo dinâmico, que engloba diferentes etapas ou fases distintas de duração variável: a) antes; b) durante; e c) depois; trata-se assim de uma conceptualização centralizada nos pensamentos e nos actos actuais dos atletas numa dada situação e no modo como esses pensamentos e actos mudam ao longo das diferentes fases do processo (deste modo, dá-se particular importância à mudança e ao fluxo, contrariamente à estabilidade);

5. A distinção entre o processo (que reflecte mudança) e a estrutura (que reflecte estabilidade): as emoções, como é o caso da ansiedade, são consequências de processos psicológicos adaptativos que podem variar rápida e intensamente em diferentes momentos de uma mesma situação, ou em diferentes situações, devido à mudança no significado relacional (exigências, limitações, recursos, oportunidades, etc.); por outro lado, algumas emoções são repetitivas devido à presença de estruturas (relações pessoa-ambiente) psicológicas e ambientais estáveis;

6. As emoções, como a ansiedade, obedecem a um princípio desenvolvimental, segundo o qual podem mudar (em termos de conteúdo e de processo) em diferentes momentos ou etapas ao longo da vida;

7. As emoções obedecem também a um princípio da especificidade, no sentido em que existem diferentes emoções (positivas e negativas), cada uma delas implicando um padrão distinto de variáveis, processos e significados; e

8. A essência do processo emocional é o significado relacional, que se exprime, em cada emoção, por um tema ou aspecto central e principal (resultante dos processos de avaliação cognitiva e de confronto): cada emoção reflecte diferentes significados relacionais, resultantes das diferentes componentes da avaliação cognitiva.

Assim, uma ideia fundamental desta abordagem cognitiva, motivacional e relacional ao estudo do stress e da ansiedade no desporto é que não podemos compreender as emoções somente do ponto de vista da pessoa ou do ambiente, como unidades separadas. Em cada situação (relação pessoa-ambiente, estável ou momentânea e transitória) e em cada emoção experienciada existe um significado relacional próprio subjacente, que é moldado no processo de avaliação cognitiva e que se exprime naquilo que Lazarus (1991) designa de "temas relacionais centrais". São estes temas relacionais centrais que definem os prejuízos ou benefícios inerentes em cada relação pessoa-ambiente. Cada emoção individual expressa um significado relacional diferente, que pode ser analisado num padrão cognitivo que engloba os diferentes componentes da avaliação cognitiva. Os efeitos de emoções como a ansiedade não dependem assim

directamente das propriedades objectivas dos acontecimentos, mas do seu significado para o bem estar-pessoal, tal como é avaliado subjectivamente.

Este significado emocional (ao nível relacional) não tem qualquer semelhança com os elementos que se combinam de uma determinada e particular forma para o produzir. Parece ser neste mesmo sentido que as perspectivas cognitivo-desenvolvimentais salientam a importância do significado pessoal e da diversidade de significados individuais associados às experiências de ansiedade (Mahoney & Meyers, 1989). A título ilustrativo, quando um atleta se sente ameaçado ou insultado (avaliação cognitiva) o significado relacional da ameaça ou do insulto (que geram emoções como a ansiedade ou a irritação/raiva) não é um produto exclusivo do atleta e do ambiente, mas sim da conjugação de um ambiente com determinadas características e de uma pessoa com certas características. Por exemplo, um atleta só se sentirá ansioso (ameaçado) se desejar algo que é posto em causa numa determinada situação e se acreditar que não tem hipóteses de o conseguir; do mesmo modo, só se sentirá irritado (insultado) se algum adversário ou outra pessoa o ofender e prejudicar na sua auto-estima ("ego") e se desejar o respeito e consideração dessa pessoa. Por outras palavras, como refere Lazarus (1991) conceitos relacionais como a ameaça ou insulto perdem o seu significado relacional se forem aplicados a um ambiente, sem olharmos à pessoa em questão, ou se forem aplicados às pessoas sem ter em conta o contexto ambiental que gerou esses significados relacionais nas pessoas para as quais são relevantes.

Deste modo, são por demais evidentes a insuficiência e o carácter incompleto de hipóteses teóricas centradas nos agentes ou estímulos ambientais ou da personalidade que "provocam" o stress, a ansiedade e outras emoções em contextos desportivos. Lazarus (1991c) ilustra perfeitamente a insuficiência dos modelos e hipóteses explicativas actualmente existentes no domínio do stress e da ansiedade "não especificam as condições que são prejudiciais ou benéficas para um determinado tipo de pessoa ou, inversamente, os tipos de pessoas para quem determinados ambientes são especialmente prejudiciais ou benéficos, nem nos ajudam a compreender as variedades dos resultantes padrões emocionais. A qualidade e intensidade de uma emoção são produtos de encontros adaptativos actuais, antecipados ou imaginados, com um ambiente que é avaliado pelo indivíduo como possuindo um significado positivo ou negativo para o bem estar" (p. 92).

Deste modo, a avaliação cognitiva da relação pessoa-ambiente constitui uma variável central desta abordagem aplicada a contextos desportivos, independentemente de ser "vista" pela pessoa (treinador, atleta ou árbitro) de forma realista, irrealista ou imaginada e independentemente de ser uma relação nova ou repetida. Aplica-se assim integralmente o princípio do determinismo recíproco sugerido inicialmente por Bandura (1978, 1982): "se vimos o que acontece na emoção e adaptação como um fluxo de acontecimentos ao longo do tempo (processo), cada variável pode desempenhar mais de um papel numa emoção, umas vezes como antecedente, outras vezes como resultado e outras vezes como processo mediador, embora isso não aconteça ao mesmo tempo" (Lazarus, 1991, p. 88). Se nos imaginarmos no lugar ou

"na pele" de um atleta que se está a preparar para participar na final de uma competição da máxima importância (ex: Jogos Olímpicos) ou do jovem atleta que vai participar, pela primeira vez, numa competição ou prova oficial, um tal processo e inter-dependência tornam-se evidentes e claros.

Variáveis antecedentes: Ambientais e individuais

As variáveis antecedentes dos processos de avaliação cognitiva englobam, por um lado, variáveis ambientais ou situacionais, como é o caso das exigências e limitações com que os atletas têm que se confrontar, ou ainda o caso da iminência, duração e incerteza da situação. Por outro lado, alguns factores e variáveis intra-individuais, ou da personalidade, são também antecedentes dos processos de avaliação cognitiva.

Uma série de variáveis ambientais e situacionais podem ser vistas como potenciais antecedentes causais dos processores cognitivos mediadores das transacções ou relações indivíduo-competição desportiva. É o caso de variáveis relacionadas com o clima e coesão da equipa (em desportos colectivos) e com os processos de comparação social que aí operam, bem como as características e condições de realização das tarefas. Sobretudo em desportos colectivos (mas também individuais, como no caso da participação de seleções nacionais em competições do mais alto nível), expressões do tipo a "equipa estava nervosa" reflectem bem a importância do "contágio emocional" (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1993) e de como os estados emocionais de um atleta, assim como o seu rendimento, podem ser significativa e continuamente alterados em função dos estados e rendimentos dos seus colegas. A este propósito, merece destaque a importância da noção de expectativas de eficácia colectiva inicialmente testada por Spink (1990) em contextos desportivos.

Adicionalmente, como factores antecedentes, são particularmente importantes, pelo seu impacto nos processos de avaliação cognitiva, outros aspectos da situação (Lazarus & Folkman, 1984):

- a) a novidade da situação (ex: a primeira internacionalização, o primeiro jogo como titular, a primeira participação em competições do mais alto nível, etc.);
- b) até que ponto as características situacionais podem ou não ser predictas (ex: tipo de "ambiente" ou público, mais ou menos agressivo ou ameaçador, que vai presenciar o jogo);
- c) a incerteza da situação (ex: incerteza até ao últimos minutos que antecedem o jogo, relativamente ao estatuto de titular ou suplente);
- d) a iminência da situação (ex: quantidade de tempo disponível da ocorrência de uma determinada situação ou momento competitivo ou, por outras palavras, "quanto tempo falta para...");

- e) a sua duração (ex: preparação durante vários anos para os Jogos Olímpicos); e
- f) a incerteza temporal (ex: ter informações do treinador de que brevemente poderá vir a integrar a equipa principal, se continuar a trabalhar e treinar bem, mas não saber quando isso acontecerá).

A informação relativa a cada um destes factores contribui sem dúvida para a avaliação que o atleta faz, em cada situação e em cada momento, acerca daquilo que está em jogo, do seu significado e daquilo que eventualmente poderá fazer para lidar com isso. Alguns atletas são confrontados diária ou semanalmente com situações onde a informação de que dispõem relativamente a estes factores é pouco clara e/ou insuficiente. Neste contexto, muitas vezes eles procedem às suas avaliações num contexto de ambiguidade (falta de clareza da situação), contexto este que obriga a um maior impacto dos factores individuais nos processos de avaliação cognitiva.

Assim, sob esta perspectiva, a qualidade das experiências de ansiedade na competição desportiva difere de uma situação para outra e também com o decorrer do tempo, ao longo de um ciclo de realização desportiva, que contempla não só o processo de treino e preparação, mas também a competição, propriamente dita.

Paralelamente, as variáveis ou factores antecedentes, incluem também variáveis da personalidade. De facto, um outro aspecto desta conceptualização tem a ver com a influência e impacto, que vários factores da personalidade (ex: motivação, auto-confiança, capacidade de concentração, etc.), crenças e estruturas cognitivas exercem nos processos de avaliação cognitiva. Estes factores ou variáveis individuais, podem ser vistos como predisposições para perceber, pensar e responder, emocional e comportamentalmente, de certas formas, sendo encardos como antecedentes causais ou como factores predispositivos ou precipitantes (Beck, 1985; Beck & Clark, 1991; Lazarus & Folkman, 1984). Por outras palavras, trata-se de estilos de avaliação cognitiva ou metacognições (ver Schwarzer & Jerusalem, 1992): tendências relativamente estáveis e generalizadas do indivíduo para controlar as cognições relacionadas com o seu "self" ("self-related cognitions").

De um modo geral, pode-se dizer que as cognições estruturais relacionadas com o "self", a estrutura motivacional e a estrutura cognitiva geral do atleta, operam nos mecanismos de processamento da informação para o ajudarem a criar o mundo psicológico em que se insere e vive e a realidade psicológica a que responde. Beck (1985), salientou a importância de vários processos cognitivos disfuncionais que podem maximizar a sensação de vulnerabilidade face à percepção de ameaça (ex: abstracção selectiva, pensamento generalizado, etc.).

Do mesmo modo, o sistema de crenças pessoais pode influenciar os significados pessoais atribuídos às potenciais consequências do fracasso no confronto com as exigências impostas pela competição. O atleta que acredita que o seu valor pessoal depende do sucesso que tiver no desporto atribui aos resultados que obtém um significado bastante diferente de um outro atleta, para quem o valor pessoal não passa necessariamente pelos bons resultados desportivos.

O impacto de algumas crenças irracionais (ex: perfeccionismo) relativamente ao significado e importância do rendimento desportivo e da aprovação social é evidente nas reacções inadequadas ao stress (Frost & Henderson, 1991; Ellis, 1993). Por exemplo, um atleta com baixa auto-confiança ou baixas estimativas de auto-eficácia pode avaliar distorcidamente o equilíbrio entre as exigências que a competição lhe coloca e os seus recursos e capacidades pessoais e, por isso, o seu fracasso desportivo pode parecer-lhe evidente. Do mesmo modo, o atleta fortemente motivado pelo desejo positivo de realização, aprovação e sucesso, tende a experienciar menor ansiedade nas situações de stress competitivo, comparativamente a aquele que procura principalmente evitar a desaprovação e o fracasso.

Por outro lado, em certa medida, parece existir alguma estabilidade, com o decorrer do tempo, ao nível das cognições relacionadas com o "self", já que ao longo do tempo os resultados bem ou mal sucedidos dos processos de confronto, vão influenciar por sua vez essas mesmas predisposições pessoais (Lazarus, 1991c; Schwarzer & Jerusalem, 1992).

A investigação em contextos desportivos permitiu já identificar algumas variáveis da personalidade particularmente relevantes e moderadoras dos processos de avaliação cognitiva que ocorrem continuamente na competição desportiva. É o caso, por exemplo, do traço de ansiedade competitiva (Martens et al., 1993), do traço de auto-confiança e da orientação competitiva (Duda & Nicholls, 1992; Roberts, 1992; Vealey, 1986, 1988), das crenças de auto-eficácia e controlo pessoal (Feltz, 1982; Spink, 1990), das competências psicológicas para a prática desportiva (Mahoney et al., 1987), das crenças irracionais de perfeccionismo (Frost & Henderson, 1991; Ellis, 1993) e da resistência mental ou psicológica (Kobasa, 1979; Rotella & Lerner, 1993), entre outras.

Os processos mediadores de avaliação cognitiva e confronto

Os processos mediadores da ansiedade e de outras emoções englobam, por sua vez, duas variáveis fundamentais: a avaliação cognitiva e o confronto. A avaliação cognitiva, que constitui o constructo central da teoria do stress e das emoções (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1991), é entendida como "uma avaliação do significado, para o bem-estar pessoal, daquilo que está a acontecer na relação pessoa-ambiente" e é influenciada, como assinalamos, por variáveis ambientais e da personalidade (Lazarus, 1991, p. 87). Os processos de avaliação cognitiva desempenham um papel mediacional ao ligarem a resposta emocional de ansiedade às circunstâncias ambientais, por um lado, e aos objectivos e crenças pessoais, por outro lado. Para que uma emoção, como a ansiedade, ocorra os factos devem ser avaliados relativamente ao seu significado para o benefício ou prejuízo pessoal, actual ou potencial (Smith & Lazarus, 1993). Neste sentido, eles "são não só uma condição suficiente da emoção, mas também uma condição necessária" (Lazarus, 1991a, p. 353).

Os processos de avaliação podem assim ser considerados a "chave" para compreendermos porque é que, por exemplo, um determinado jogo ou prova evocam ansiedade num atleta, mas não num outro, ou evoca ansiedade antes da competição e nenhuma ansiedade, ou maior ou menor ansiedade, durante ou após a competição. Ou para explicar o facto de um determinado acontecimento competitivo, com alguma "carga" emocional, elicitar uma reacção

emocional de ansiedade, e não uma outra emoção (irritação ou raiva, por exemplo), num determinado atleta e sob determinadas condições. A avaliação cognitiva parece ser assim a "chave" para se "compreenderem as condições para a elicitação de diferentes emoções, assim como para a compreensão daquilo que torna uma emoção diferente da outra" (Frijda, 1993, p. 225).

Vistos desta forma, os processos de avaliação cognitiva explicam o facto de a activação de uma reacção emocional de ansiedade depender do significado que um determinado acontecimento tem para o indivíduo. Como refere Frijda (1993, p. 225), "a activação das emoções é determinada pela interacção entre acontecimentos, as concepções ou expectativas do indivíduo acerca daquilo que constitui o seu bem-estar e as expectativas do indivíduo de que será capaz de lidar ou de se confrontar com o acontecimento e, nesse caso, de que maneira e até que ponto será eficaz".

Os processos de avaliação cognitiva englobam uma avaliação primária e uma avaliação secundária da transacção ou relação indivíduo-ambiente. A avaliação primária considera até que ponto é que o que está a acontecer é relevante, do ponto de vista pessoal: até que ponto e em que medida o que está a acontecer é relevante para o bem-estar da pessoa. Esta avaliação primária, por sua vez, inclui três componentes principais:

- a) a relevância motivacional (avaliação de até que ponto a situação ou encontro relacional "foca" ou aborda compromissos pessoais ou assuntos que interessam de facto à pessoa, sendo por isso pessoalmente relevante);
- b) a congruência motivacional (avaliação de até que ponto a situação ou transacção é consistente ou inconsistente com os nossos desejos ou objectivos pessoais); e
- c) o tipo de envolvimento do "ego" (até que ponto estão em jogo diversos aspectos da identidade do "ego" ou compromissos pessoais, incluindo auto-estima e estima social, ideais do "ego", significados e ideais, valores morais, etc.).

Por sua vez, a avaliação secundária tem a ver com as opções, recursos pessoais e expectativas de confronto com a situação (até que ponto qualquer acção pode prevenir ou evitar prejuízos, ou produzir prejuízos ou benefícios adicionais). Por outras palavras, o aspecto fundamental que é avaliado é o seguinte: "O que é que, se é que alguma coisa, eu posso fazer nesta situação, e em que medida aquilo que eu fizer e o que vai acontecer irão afectar o meu bem-estar?" (Lazarus, 1991, p. 134). Nesse sentido, a avaliação secundária inclui três componentes. A primeira componente é a responsabilidade (prejuízo ou crédito): quem ou o quê (o indivíduo, outra pessoa ou outro factor externo) vai receber os créditos pelo resultado (se a situação for percebida como motivacionalmente congruente) ou, pelo contrário, quem ou o quê será culpabilizado (se for percebida como motivacionalmente incongruente).

A segunda componente tem a ver com o potencial de confronto centrado no problema (avaliação acerca das capacidades pessoais para actuar directamente no problema em questão, por forma a mantê-lo ou resolvê-lo de acordo com os desejos pessoais) e com o potencial de

confronto centrado na regulação emocional (avaliação das perspetivas de ajustamento psicológico à situação, alterando as interpretações, desejos ou crenças). Deste modo, as avaliações das competências de confronto, referem-se aos meios e formas de reduzir as discrepâncias entre a situação e circunstâncias ambientais, por um lado, e os desejos e motivações, por outro lado.

A terceira e última componente da avaliação secundária, são as expectativas futuras: avaliação das possibilidades, por qualquer razão, de ocorrerem mudanças na situação real ou psicológica, que possam fazer com que a situação ou "encontro" pareçam mais ou menos congruentes do ponto de vista motivacional (Lazarus, 1991).

Como refere Lazarus (1991c, p. 87), os padrões de avaliação cognitiva da relação pessoa-ambiente constituem os "temas relacionais centrais", que têm a ver com diferentes formas de prejuízo ou perda, ameaça e benefício. O "tema relacional central" da resposta emocional de ansiedade é o perigo ou ameaça ou, por outras palavras, a percepção de que não seremos capazes de nos ajustarmos psicologicamente a um potencial prejuízo. Assim, a ansiedade implica a combinação não só de avaliações primárias de relevância e incongruência motivacional, mas também de uma avaliação secundária de baixo ou incerto potencial de confronto centrado na emoção e na sua regulação.

Finalmente, os processos de confronto constituem o elemento central na alteração da relação pessoa-ambiente (na realidade ou no significado avaliado) que, por sua vez, altera o estado emocional experienciado pelos indivíduos. O confronto desempenha um papel importante no significado relacional, porque influencia a distribuição da atenção e o significado pessoal para o bem-estar da relação indivíduo-ambiente (ver Figura 11).

Um aspecto fundamental do confronto tem a ver com o seu aspecto contextual e relacional; ou seja, o facto de os pensamentos e acções do indivíduo serem analisados num contexto específico e serem influenciados pela avaliação das exigências e recursos concretos no momento. Paralelamente, há que distinguir entre o processo de confronto e o seu resultado: contrariamente ao resultado, que pode ser bom ou mau (ex: marcar ou falhar uma grande penúltima), o processo de confronto refere-se apenas aos esforços do atleta para lidar com a situação momentânea e específica e não ao sucesso ou insucesso desses esforços. Estes podem ser focalizados para a regulação emocional (ex: respirar fundo, relaxamento) e/ou para a resolução do problema (ex: focalizar a atenção, planejar ou avaliar qual o melhor sítio para onde enviar a bola, analisar a movimentação e outros "sinais" do guarda-redes, etc.). Lidar com a situação pode significar não só tentar dominar, mas também minimizar, tolerar, evitar ou aceitar as condições impostas pela situação.

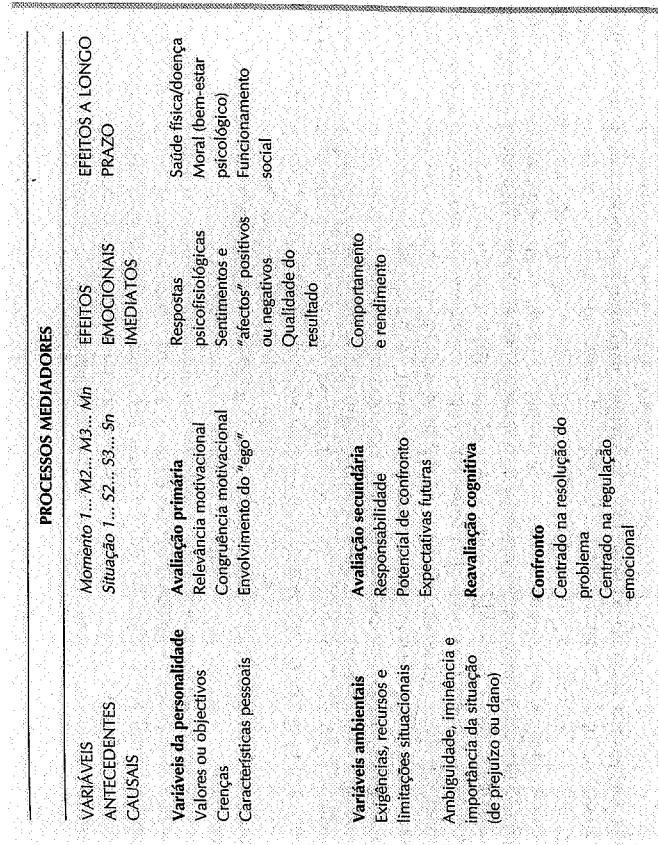


Figura 11 - Esquema geral do sistema, processo e variáveis associadas e implicadas nas emoções humanas (Adaptado de Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1991; Fonte: Cruz, 1994)

Ansiedade do rendimento desportivo: Um processo emocional e relacional, mediado cognitivamente

Sintetizando, parece-nos existir alguma evidência para conceptualizar o stress e a ansiedade como um processo emocional e relacional mediado cognitivamente, quando os indivíduos percebem uma ameaça incerta (mais simbólica que concreta) à sua identidade do "ego" (auto-estima). Neste sentido, o stress e a ansiedade são integrados num modelo cognitivo, motivacional e relacional mais amplo das emoções e dos mecanismos de adaptação humana (Cruz, 1994, 1996). A presente conceptualização incorpora assim o stress e a ansiedade na competição numa perspectiva conceptual comum que enfatiza as relações recíprocas entre várias componentes e processos psicológicos inter-dependentes.

Uma primeira componente, a situação, envolve uma relação ou interacção bi-direccional entre as exigências ambientais e os recursos pessoais dos indivíduos. Uma outra componente desta conceptualização inclui os processos mediadores de avaliação cognitiva e do processamento da informação, que são afectados por variáveis antecedentes (ex: características estáveis da personalidade do indivíduo). Embora as pessoas muitas vezes vejam as suas reacções emocionais como respostas directas às situações, os efeitos destas são mediados pelos processos de pensamento e de avaliação cognitiva (Lazarus, 1982, 1991a,c; Lazarus & Folkman, 1984; Beck & Emery, 1989; Meichenbaum, 1977, 1985; Smith & Ellsworth, 1985). A perspectiva que está subjacente à compreensão do stress e da ansiedade atribui assim um papel central aos processos mediadores de avaliação cognitiva e confronto que influenciam a natureza, qualidade e intensidade das respostas emocionais e comportamentais que se seguem. A Figura 12 apresenta e ilustra as variáveis e processos psicológicos implicados neste modelo ou abordagem cognitiva, motivacional e relacional, subjacentes à experiência de stress e ansiedade em contextos desportivos (Cruz, 1994, 1996). Muito recentemente, Burton (1997), ao analisar criticamente o estado actual da investigação neste domínio, sugeriu e defendeu precisamente a necessidade e importância da opção por um novo modelo conceptual e de investigação do stress e da ansiedade em contextos desportivos, baseado na teoria das emoções e da adaptação humana de Lazarus (1991).

A tese principal é a de que o processo central na adaptação humana é a cognição humana ou o processamento da informação (Beck, 1986). Por outras palavras, os processos de avaliação cognitiva, centram-se essencialmente no significado pessoal e relacional de cada situação e afectam significativamente as reacções posteriores do atleta. Como referiu Vallerand (1987) "é muito mais a percepção do acontecimento que dita a emoção que será experienciada, do que o acontecimento, por si só" (p. 177). Nesse sentido, o significado que um indivíduo constrói ou elabora para um determinado acontecimento, determina as suas respostas comportamentais e emocionais (Lazarus, 1991c; Mahoney & Meyers, 1989; Rotella & Lerner, 1993).

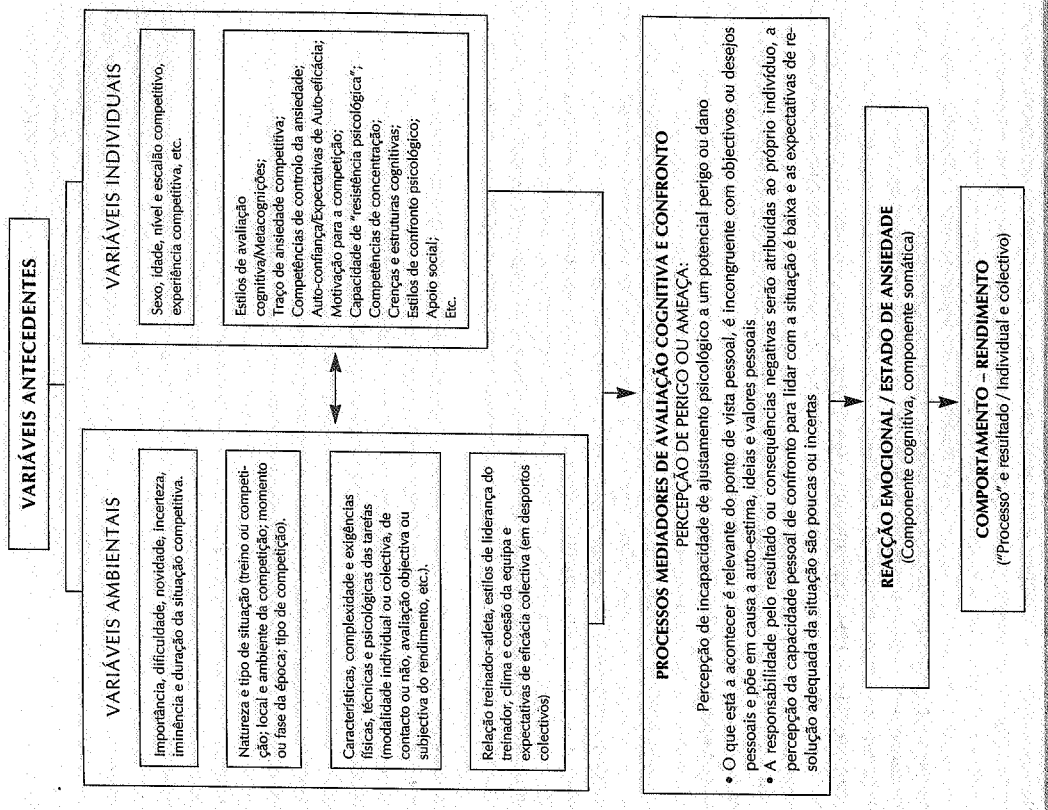


Figura 12 - Ansiedade do rendimento desportivo: Uma abordagem cognitiva, motivacional e relacional

Adicionalmente, os processos de confronto e comportamentos do atleta para lidar com a situação, constituem também importantes processos mediadores. De acordo com Lazarus (1981) o confronto não é um acto único, nem um processo estático, mas engloba uma constelação de muitos actos cognitivos e comportamentais que mudam ao longo do tempo e que influenciam a mudança (Lazarus & Folkman, 1986). Inclui uma grande variedade de comportamentos e estratégias orientadas ou não para a tarefa, comportamentos sociais e outras estratégias de confronto, que são afectados pelas exigências da situação no momento (e que as podem afectar), pelos recursos pessoais, pela avaliação cognitiva e pela natureza das respostas emocionais que ocorrem.

Com base nesta perspectiva, o stress e a ansiedade poderão representar as manifestações ou consequências dos processos mediadores de avaliação cognitiva e confronto ou, por outras palavras, "da construção individual de uma situação potencialmente perigosa" (Beck, 1986, p.37). O grau de ameaça da situação depende assim da avaliação cognitiva do contexto global da situação: implica a comparação entre as exigências da situação, em termos de envolvimento do "ego", relevância e congruência motivacional (avaliação primária), por um lado, e as opções, recursos pessoais de que dispõe e perspectivas de confronto (avaliação secundária), por outro lado.

As exigências colocadas ao indivíduo podem ser externas, como é o caso da perspectiva de competir com o adversário mais difícil ou importante; mas podem também ter origem interna, sob a forma de desejos, necessidades ou objectivos que o atleta deseja atingir (ex: melhorar o "record" pessoal; melhorar a sua "imagem" pessoal de "grande atleta") ou padrões pessoais de comportamento relacionados com determinados valores (ex: demonstrar desportivismo e "fair play").

Por sua vez, os recursos e o potencial de confronto incluem não só as capacidades e competências pessoais, mas também outros recursos externos disponíveis no momento (ex: apoio de outros significativos, da massa associativa e adeptos, estar a jogar ao lado de colegas experientes, etc.). Por outro lado, à medida que a situação se vai desenvolvendo o atleta vai efectuando uma série de reavaliações cognitivas que, em geral, o fazem ter uma ideia mais clara da ameaça e da sua capacidade para lidar com ela. Quando o atleta percebe a situação como ameaçadora sente-se vulnerável: "acredita que lhe faltam competências importantes, necessarias para lidar com a ameaça" (Beck, 1986, p.69). Vulnerabilidade essa que põe em causa os seus desejos, objectivos ou interesses vitais, sejam eles de carácter social (identificação, aceitação e convívio nos grupos de referência; aprovação e interacção positiva com outros significativos) ou de carácter individual (identidade, sucesso, reconhecimento, posição, valorização, estatuto, integração, auto-controle, auto-conceito).

Finalmente, este modelo para além de assumir a natureza multidimensional dos estados e reacções emocionais de ansiedade (componentes cognitiva e somática) e o impacto diferencial de cada uma das componentes no rendimento desportivo (ver Cruz, 1994, 1996), sugere e propõe a alteração da própria designação de "ansiedade competitiva", geralmente utilizada na

literatura, mas demasiado restritiva e limitada. A ansiedade em contextos desportivos não deve estar limitada, pela sua própria designação, apenas às situações de competição regular ou oficial, mas também às diferentes e variadas situações avaliativas que ocorrem ao longo de um ciclo de realização, que exigem ao atleta determinados níveis de realização e de rendimento.

Deste modo, a ansiedade no desporto é experienciada como resposta à percepção de ameaças que podem ocorrer tanto nos momentos de aprendizagem (ex: treinos, preparação para uma competição importante) como nos momentos de avaliação dessa aprendizagem (competições "oficiais"). Sob esta perspectiva parece-nos que designações como ansiedade da avaliação (Wine, 1980, 1982, Beck, 1986), quando se enfatiza mais a natureza e os processos cognitivos subjacentes, ou ansiedade do rendimento desportivo (Hanin, 1993a,b; Mahoney & Meyers, 1989; Smith & Smoll, 1990; Smith, 1996), se a ênfase é colocada mais no tipo de exigências impostas, são terminologias mais adequadas e apropriadas. Porque o carácter avaliativo está de um modo geral implícito na própria natureza da experiência de ansiedade em geral e porque se torna necessário distinguir o tipo de exigências situacionais, ou pelo menos, o contexto onde se colocam, parece-nos que a designação "ansiedade do rendimento desportivo" poderá representar uma terminologia, tentativa e razoável, para designar futuramente a conceptualização aqui apresentada.

Resumindo, parece tornar-se evidente a necessidade de pôr termo à conceptualização da ansiedade como um fenómeno isolado que ocorre apenas durante a competição ou apenas antes dela. Quando integrada no quadro teórico mais amplo do processo de stress, por um lado, e perspectivada ao longo de um ciclo de realização desportiva que contempla diferentes momentos ou etapas, por outro lado, a conceptualização de ansiedade aqui sugerida, implica necessariamente uma abordagem diferente a este fenómeno. Parafraseando o que Covington (1985) assinalou para a ansiedade em situações de testes e exames, a experiência de ansiedade na competição desportiva não é uma reacção simples e unificada a uma ameaça percebida, mas mais um grupo de factores inter-relacionados cujas relações com o rendimento variam à medida que o indivíduo progride através do ciclo da realização desportiva e nos diferentes momentos da antecipação da competição, da preparação para a competição, durante a competição e numa fase de reacção posterior à competição (Cruz, 1987).

Vista desta forma, torna-se evidente a importância de ter em atenção, nas conceptualizações teóricas do stress e ansiedade em contextos desportivos e no seu impacto no rendimento, não só o período pré-competitivo e competitivo (antes e durante), mas também o período pós-competitivo, quando o atleta avalia o seu nível de realização e rendimento, assim como os resultados obtidos. Este fenómeno não pode, por isso, ser desligado totalmente de uma série de actividades cognitivas e comportamentais que ocorrem antes, durante e depois da competição desportiva. De facto, no desporto existem várias situações que têm qualidade do tipo competitivo e que levam os treinadores e colegas dos atletas com ansiedade a fazerem julgamentos de natureza avaliativa acerca dos seus comportamentos e prestações (ex: durante os treinos). O significado, importância e impacto de tais situações é evidente: embora os efeitos da ansiedade na aprendizagem a partir do treino possam ser relativamente pequenos, uma pequena diferença

- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986a). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and eventual outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986b). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Fritida, N. H. (1993). Appraisal and beyond. *Cognition and Emotion*, 7, 225-231.
- Frost, R., & Henderson, K. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 323-335.
- Goldsmith, P.A., & Williams, J.M. (1992). Perceived stressors for football and volleyball officials from three rating levels. *Journal of Sport Behavior*, 15, 106-110.
- Coode, K., & Roth, D. (1993). Factor analysis of cognitions during running: Association with mood change. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 375-389.
- Goss, J. (1994). Hardiness and mood disturbances in swimmers while overtraining. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 135-149.
- Coold, D. (1983). Helping wrestlers cope with stress. *Mid American Wrestler*, 1, 24-27.
- Coold, D. (1985). Goal setting for peak performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Palo Alto, CA: Mayfield.
- Coold, D. (1991). *Stress and stress management in sports: Sport science implications for guiding practice*. Unpublished manuscript.
- Coold, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Coold, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 26(4), 478-485.
- Coold, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992a). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Coold, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1992b). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Coold, D., Eklund, R.C., & Jackson, S.A. (1993). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 94-102.

- Coold, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 159-171.
- Coold, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Life at the top: The experiences of national champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7, 354-374.
- Coold, D., Tuffey, S., Hardy, L., & Lochbaum, M. (1993). Multidimensional state anxiety and middle distance running performance: An exploratory examination of Hanin's (1980) zones of optimal functioning hypothesis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5, 85-94.
- Hackfort, D., & Schwemmetzger, P. (1993). Anxiety. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Hackfort, D., & Spielberger, C.D. (1989). Sport-related anxiety: Current trends in theory and research. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 261-267). New York: Hemisphere.
- Hanin, Y.L. (1989). Interpersonal and intergroup anxiety in sports. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 19-28). New York: Hemisphere.
- Hanin, Y.L. (1993a). Optimizing pre-contest anxiety. In J. Nitsch and R. Seiler, *Motivation, emotion, stress: Proceedings of the VIII European Congress of Sport Psychology* (Vol. 1). Sankt-Augustin: Academia Verlag.
- Hanin, Y.L. (1993b). Optimal performance emotions in top athletes. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paula-Brito (Eds.), *Actas do VIII Congresso Mundial de Psicologia do Desporto*. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In J. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. New York: John Wiley & Sons.
- Hardy, L., & Fazey, J. A. (1987, June). *The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology?* Paper presented at the Annual Conference of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, Vancouver.
- Hardy, L., & Jones, J. (1990). Future directions for research into stress in sport. In J. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. New York: John Wiley & Sons.
- Hardy, L., & Parfitt, C. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.
- Hemery, D. (1986). *The pursuit of sporting excellence: A study of sport's highest achievers*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Highlen, P.S., & Bennett, B.B. (1979). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology*, 1, 123-137.
- Ievleva, L., & Orlick, T. (1991). Mental links to enhanced healing: An exploratory study. *The Sport Psychologist*, 5, 25-40.
- Jones & Hardy (1990). The academic study of stress in sport. In J. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. New York: John Wiley & Sons.
- Jones, C., & Hardy, L. (1988). The effects of anxiety upon psychomotor performance. *Journal of Sports Sciences*, 6, 59-67.
- Jones, J. G., & Hardy, L. (Eds.) (1990). *Stress and performance in sport*. New York: John Wiley & Sons.
- Jones, J., & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. In J. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. New York: John Wiley & Sons.
- Kleinke, D. (1989). Anxiety and sports performance: A meta-analysis. *Anxiety Research*, 2, 113-131.
- Kosloski, M., & Maoz, O. (1988). Commitment and personality variables as discriminators among sports referees. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 262-269.
- Krane, V. (1990). *Anxiety and athletic performance: A test of the multidimensional anxiety and catastrophe theories*. Unpublished doctoral dissertation. The University of North Carolina at Greensboro.
- Krane, V. (1992). Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: From the inverted-U to catastrophe theory. *Quest*, 44, 72-87.
- Krane, V. (1993). A practical application of the anxiety-athletic performance relationship: The Zone of Optimal Functioning hypothesis. *The Sport Psychologist*, 7, 113-126.
- Kreiner-Phillips, K., & Orlick, T. (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist*, 7, 31-48.
- Kremer, J., & Scully, D. (1994). *Psychology in sport*. London: Taylor & Francis.
- Krohne, H.W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225-234.
- Krohne, H.W. (1986). Coping with stress: Disposition, strategies, and the problem of measurement. *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives*. New York: Plenum Press.

- Kroll, W. (1980). The stress of high performance athletes. In P. Klavara & J. V. Danielli (Eds.), *Coach athlete, and the sport psychologist*. Toronto: University of Toronto.
- Landers, D.M. (1976). Motivation and performance: The role of arousal and attentional factors. In W. Straub (Ed.), *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca, N.Y.: Movement Publications.
- Landers, D.M. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research Quarterly*, 51, 77-90.
- Landers, D.M. (1982). Arousal, attention, and skilled performance: Further considerations. *Quest*, 33, 271-283.
- Landers, D.M., & Boutcher, S. (1986). Arousal-performance relationships. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Palo Alto, CA: Mayfield.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lazarus, R. S. (1991a). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46, 352-367.
- Lazarus, R. S. (1991b). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Lazarus, R. S. (1991c). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Human behavior and environment: Advances in theory and research* (Vol. 2). New York: Plenum.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Theories of emotion* (pp. 189-217). New York: Academic Press.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327). New York: Plenum Press.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and issue of circularity. In M.H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives*. New York: Plenum Press.
- Lehrer, P.M., & Woolfolk, R.L. (1984). Are stress reduction techniques interchangeable, or do they have specific effects? A review of the comparative empirical literature. In R.L. Woolfolk & P.M. Lehrer (Eds.), *Principles and practice of stress management*. New York: The Guilford Press.

- Lewthwaite, R. (1990). Threat perception in competitive trait anxiety: The endangment of important goals. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 12*, 280-300.
- Madden, C., Kirkby, R., & McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology, 20*, 287-296.
- Madden, C., Summers, J., & Brown, D. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology, 21*, 21-35.
- Madden, C.C., Kirkby, R.J., & McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology, 20*, 287-296.
- Magnusson, D. (1981). Wanted: A psychology of situations. In D. Magnusson (Ed.), *Toward a psychology of situations: An interactional perspective*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Magnusson, D. (1982). Situational determinants of stress: An interactional perspective. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress*. New York: The Free Press.
- Magnusson, D., & Endler, N. (1977). *Personality at the crossroads: Current issues in interactional psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Maloney, M.J. (1979). Cognitive skills and athletic performance. In C. Kendall & D. Hollon (Eds.), *Cognitive-behavioral interventions: Theory, research and procedures*. New York: Academic Press.
- Mahoney, M.J., & Meyers, A.W. (1989). Anxiety and athletic performance: Traditional and cognitive-developmental perspectives. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An interactional perspective* (pp. 77-94). New York: Hemisphere.
- Martens, R. (1974). Arousal and motor performance. In J.H. Wilmore (Ed.), *Exercise and Sport Science review* (Vol. 2) New York: Academic Press.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory - 2. In R. Martens, R. Vealey and D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meichenbaum, D. & Jaremko, M. (1983). *Stress reduction and prevention*. New York: Plenum Press.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. New York: Pergamon Press.
- Morgan, W.P., & Ellickson, K.A. (1989). Health, anxiety and physical exercise. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An interactional perspective* (pp. 165-182). New York: Hemisphere.
- Morris, L.W., & Liebert, R.M. (1970). Relationship of cognitive and emotional components of test anxiety to physiological arousal and academic performance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35*, 332-337.
- Morris, L.W., Davis, D., & Hutchings, C. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a revised worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology, 73*, 541-555.
- Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal: Psychological states in motor performance. *Psychological Bulletin, 103*, 345-366.
- Nideffer, R. M. (1993). Attention control training. In R. Singer, M. Murphy and L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Nideffer, R.M. (1985). *Athletes guide to mental training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. (1986). Concentration and attention control training. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology* (pp. 207-269). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Nideffer, R.M. (1989). Anxiety, attention, and performance in sports: Theoretical and practical considerations. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An interactional perspective* (pp. 117-136). New York: Hemisphere.
- Orllick, J.T. (1990). *In pursuit of excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orllick, T. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orllick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist, 2*, 105-130.
- Oxendine, J. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest, 13*, 23-32.
- Passer, M. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive trait anxious children. *Journal of Sport Psychology, 5*, 172-188.
- Passer, M. (1984). Competitive trait anxiety in children and adolescents. Silva & R. Weinberg (Eds.), *Handbook of Foundations of sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Passer, M., & Seese, M. (1983). Life stress and athletic injury: Examination of positive versus negative events and three moderator variables. *Journal of Human Stress, 9*, 11-16.
- Pierce, W. (1980). Psychological perspective of youth sport participants and nonparticipants. Unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute & State University.
- Pierce, W., & Stratton, R. (1980). Perceived sources of stress in youth sports participants. In G. Roberts & D. Landers (Eds.), *Psychology of Motor Behavior and Sport - 1980*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Quain, R.J., & Pury, D.A. (1988). Sport officials: Who are these people? *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics, 3*, 60-74.
- Raglin, J.S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Science Reviews, 20*, 243-274.
- Ravizza, K. (1984). Qualities of the peak experience in sport. In J. M. Silva and R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 452-462). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Renger, R. (1992). *Predicting athletic success in professional ice hockey*. Unpublished doctoral dissertation. University of Calgary, Canada.
- Renger, R. (1993). Predicting athletic success: Issues related to analysis and interpretation of study findings. *The Sport Psychologist, 7*, 262-274.
- Rodrigues, R., & Cruz, J.F. (1996). O estado psicológico pré-competitivo associado a rendimentos máximos na natação. Comunicação, em "poster", no "IV Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia". Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Rotella, R. J., & Lerner, J. D. (1993). Responding to competitive pressure. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.
- Rotella, R.J., & Connelly, D. (1984). Individual ethics in the application of cognitive sport psychology. In W.F. Straub & J.W. Williams (Eds.), *Cognitive sport psychology* (pp. 102-112). Lansing, NY: Sport Sciences Associates.
- Rotella, R.J., Ganseder, B., Ojala, D., Billing, J. (1980). Cognitions and coping strategies of elite skiers: An exploratory study of young developing athletes. *Journal of Sport Psychology, 2*, 350-354.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 929-938.
- Sarason, I. G. (Ed.) (1980). *Test anxiety: Theory, research, and applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Scanlan, T.K. (1978a). Social evaluation: A key developmental element in the competition process. In R.A. Magill, M.J. Ash, & F.L. Small (Eds.), *Children in sport: A contemporary anthology*. IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T.K. (1978b). Antecedents of competitiveness. In R.A. Magill, M.J. Ash, & F.L. Small (Eds.), *Children*
- in sport: A contemporary anthology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T.K. (1982). Motivation and stress in competitive youth sports. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance, 36*, pp. 27-28.
- Scanlan, T.K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. Silva & R. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T.K. (1986). Competitive stress in children. In M. Weiss and D. Gould (Eds.), *Sport for children and youth*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T.K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology, 6*, 208-226.
- Scanlan, T.K., & Passer, M.W. (1978). Factors related to competitive stress among male youth sport participants. *Medicine and Science in Sports, 10*, 103-108.
- Scanlan, T.K., & Passer, M.W. (1979). Sources of competitive stress in young female athletes. *Journal of Sport Psychology, 1*, 151-159.
- Scanlan, T.K., Ravizza, K., & Stein, G. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: Introduction to the project. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 54-64.
- Scanlan, T.K., Stein, G., & Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II-Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 65-83.
- Schwarzer, R. (1984). The self in anxiety, stress, and depression: An introduction. In R. Schwarzer (Ed.), *The self in anxiety, stress, and depression*. Amsterdam: North-Holland.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1992). Advances in anxiety theory: A cognitive process approach. In K. Hagvet and T. Johnson (Eds.), *Advances in test anxiety research* (Vol. 7). Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 813-838.
- Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1987). Patterns of appraisal and emotion related to taking an exam. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 475-488.
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition and Emotion, 7*, 233-269.
- Smith, R.E., & Smoll, F. (1990). Sport performance anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety*. New York: Plenum Press.
- Smith, R.E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C.H. Na-

STRESS, ANXIETY AND COPING IN SPORT COMPETITION: TOWARD A NEW COGNITIVE, MOTIVACIONAL AND RELATIONAL APPROACH

ABSTRACT

The present article presents theoretical and conceptual models of stress, anxiety, and coping, as well as a review of research on stress and coping skills in sport competition. Finally, it is suggested and presented a new cognitive, motivational, and relational approach to the study and comprehension of stress and anxiety in sport, based on R. Lazarus (1991) theory of emotions and human adaptation.

Taylor, J. (1992). Coaches are people too: An applied model of stress management for sports coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 27-50.

Vealey, R.S. (1990). Advancements in competitive anxiety research: Use of the Sport Competition Anxiety Test and the Competitive State Anxiety Inventory-2. *Anxiety Research*, 2, 243-261.

Vealey, R.S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Viana, M.F. (1989a). Competição, ansiedade e autoconfiança (I). *Revista Treino Desportivo (DGD)*, 12, 25-34.

Viana, M.F. (1989b). Competição, ansiedade e autoconfiança (II): Implicações na preparação psicológica do jovem desportista. *Revista Treino Desportivo (DGD)*, 13, 52-61.

Watchel, P.L. (1968). Anxiety, attention, and coping with threat. *Journal of Abnormal Psychology*, 73, 137-143.

Weinberg, R. (1989). Anxiety, arousal, and motor performance: Theory, research, and applications. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 95-115). New York: Hemisphere.

Weiner, B. (1980). The role of affect in sports psychology. *Psychology of Motor Behavior and Sport*, 37, 48.

Weiss, M., & Gould, D. (Eds.) (1985). *Sport for children and youths: 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings* (Vol. 10). Champaign, IL: Human Kinetics.

Wells, A., & Matthews, G. (1994). *Attention and emotion: A clinical perspective*. East Sussex: Lawrence Erlbaum.

Williams, J., & Krane, V. (1992). Coping styles and self-reported measures of state anxiety and self-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 134-143.

Wine, J.D. (1980). Cognitive-attentional theory of test anxiety. In I.G. Sarason (Ed.), *Test anxiety: Theory, research and applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Zachikowsky, L., & Takenaka, K. (1993). Optimizing arousal level. In R. Singer, M. Murphy and L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan.

deau, W.R., Halliwell, K.M., Newel & G.C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behaviour and sport - 1979*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Smith, R.E. (1984). Theoretical and treatment approaches to anxiety reduction. In J.M. Silva and R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.

Smith, R.E. (1989). Athletic stress and burnout: Conceptual models and intervention strategies. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 183-201). New York: Hemisphere.

Smith, R.E. (1989). Conceptual and statistical issues in research involving multidimensional anxiety scales. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 452-457.

Smith, R.E. (1991). Psychology of the young athlete: Stress-related maladies and remedial approaches. *Pediatric Clinics of North America*.

Smith, R.E., Smoll, F., & Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety. *The Sport Anxiety Scale*. *Anxiety Research*, 2, 263-280.

Sonstroem, R.J. (1984). An overview of anxiety in sport. In J.M. Silva & R.S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Spielberger, C. D. (1989). Stress and anxiety in sports. In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.) *Anxiety and sports: An international perspective* (pp. 3-17). New York: Hemisphere.

Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. In C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behaviour*. New York: Academic Press.

Spielberger, C.D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol.1). New York: Academic Press.

Spielberger, C.D., & Hackfort, D. (Eds.) (1989). *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere.

Stean, W., & Roberts, G. (1992). Future directions in applied sport psychology research. *The Sport Psychologist*, 6, 55-65.

Taylor, A., Daniel, J., Leith, L., & Burke, R. (1990). Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 84-97.

Taylor, A.H., & Daniel, J.V. (1990). Sources of stress in soccer officiating: An empirical study. In T. Reilly, A. Lees, K. Davis, & W. J. Murphy (Eds.), *Science and football: Proceedings of the First World Congress of Science and Football* (pp. 538-544). Liverpool, Aprli, 1987. London: E & F.N. Spon.