Universidade do Minho
Escola de Psicologia

José Miguel Fernandes da Gama Nogueira

A Adaptação de Atletas Portugueses ao *Stress* Competitivo: Uma Abordagem Integradora

abril de 2024

A Adaptação de Atletas Portugueses ao *Stress* Competitivo: Uma Abordagem Integradora
José Miguel Nogueira
UMinho | 2024

GOVERNO DE PORTUGAL

fct Fundação para a Ciência e a Tecnologia

Cofinanciado por:

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

COMPETE 2020

PORTUGAL 2020

Universidade do Minho
Escola de Psicologia

José Miguel Fernandes da Gama Nogueira

A Adaptação de Atletas Portugueses ao *Stress* Competitivo: Uma Abordagem Integradora

Tese de Doutoramento
Doutoramento em Psicologia Aplicada

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor António Rui da Silva Gomes
e do
Professor Pedro Miguel Silva Costa Afonso Teixeira

abril de 2024

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição

CC BY

https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Agradecimentos

Ao Professor Rui Gomes, muito mais que um orientador, um amigo; muito mais que um obrigado, a minha profunda gratidão e estima pessoal. Apesar das contrariedades e sobressaltos, que demoraram e colocaram em causa a conclusão deste projeto, nunca desistiu de me incentivar e de investir todo o seu empenho neste trabalho. Ao Professor Pedro Teixeira, co-orientador deste projeto, que se juntou a meio deste percurso, mas que se tornou um aliado fundamental para este resultado final.

Agradeço aos docentes da Escola de Psicologia da Universidade do Minho que me permitiram a formação académica, transmitindo os valores do humanismo, da empatia e do respeito mútuo. Permitam-me que destaque os Professores José Cruz e Jorge Silvério, que muito marcaram o início desta caminhada. Uma palavra de apreço ao pessoal não docente da Escola de Psicologia, que represento na pessoa da D. Lourdes Mesquita, pela eficiência, afabilidade e constante disponibilidade.

Obrigado ao grupo de investigação ARDH, cuja partilha de conhecimentos foi decisiva para o avanço e enriquecimento deste projeto. Obrigado às Professoras Catarina Morais e Clara Simães, pela inestimável colaboração durante a análise de dados e o tratamento estatístico deste trabalho.

Agradeço à FCT, pela atribuição da bolsa (SFRH/BD/37791/2007) e pelo consequente apoio logístico e financeiro para a realização deste trabalho.

Aos meus pais, João e Céu (em memória), por me darem sempre o melhor e tudo o que tinham em si. À minha irmã, Susana, pelo apoio incondicional em derrubar os muros que se ergueram entre mim e a conclusão deste projeto. À minha mulher Clara, companheira de todos os dias, de todos os momentos, que me ajudou a suportar as dificuldades desta caminhada, carregando uma parte substancial das frustrações e dos impasses deste trajeto. Aos meus filhos, Afonso e Júlia, porque são a inspiração maior para que procure ser um pouco melhor em cada dia, sem esmorecer ou desistir completamente dos meus objetivos.

Um caloroso e emotivo abraço às minhas tias Graça e Tucha, as mães que me acolheram em Braga e me deram todo o suporte para que esta etapa fosse bem-sucedida. Sinto que mesmo em dez vidas não conseguiria retribuir uma pequena parte do que me deram, do modo mais generoso e altruísta. A força para a conclusão deste trabalho muito se deve a elas. Ao amigo Marco Marcelino pela laboriosa e paciente dedicação, especialmente nas questões informáticas. Por fim, o meu agradecimento a todos aqueles, e foram muitos, que em diversos momentos e de diversas formas contribuíram para a concretização deste desafio.

Declaração de Integridade

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

A Adaptação de Atletas Portugueses ao *Stress* Competitivo: Uma Abordagem Integradora

Resumo

Subjacente à temática da adaptação desportiva a situações de *stress* em atletas portugueses que competiam nas principais divisões das respetivas modalidades, designadamente, andebol, voleibol, atletismo e natação, este trabalho perseguiu dois objetivos principais. O primeiro, prendeu-se com a análise e a explicação do modo como decorre o processo de adaptação e a forma como os fatores implicados se relacionam, no sentido de determinar a adaptação bem-sucedida a situações de exigência desportiva. Desta forma, pretendeu-se contribuir para a construção do perfil de características e reações desportivas e psicológicas que permite diferenciar os atletas em função da sua capacidade de gerirem o *stress* competitivo. De referir, que entre outras influências que mais à frente detalharemos, o presente trabalho baseia uma parte significativa do seu propósito no desafio do modelo transacional cognitivo, motivacional e relacional de Lazarus (2000b), que refere que os profissionais que trabalham com os desportistas no sentido de os ajudar a obter melhores rendimentos não devem olhar para o *stress* e para os fatores que lhe surgem associados de forma isolada, devendo ser realizados esforços no sentido de integrar interativamente a informação proveniente, por exemplo, da avaliação cognitiva, das emoções e do *coping*. Este objetivo surge, assim, ilustrado no desenvolvimento do quarto estudo empírico deste projeto. O segundo objetivo prendeu-se com a análise detalhada e a construção de modelos teóricos sobre o funcionamento mais parcelar de cada um dos referidos fatores que desempenham papéis principais no processo de adaptação dos atletas a situações de *stress* desportivo e esse objetivo foi consubstanciado nos três primeiros estudos empíricos do presente trabalho, que incidem, respetivamente, sobre as temáticas da avaliação cognitiva, do *coping* e das emoções.

Palavras-chave: Adaptação; Avaliação cognitiva; *Coping*; Emoções; *Stress* no desporto.

The Adaptation of Portuguese Athletes to Competitive Stress: An Integrative Approach

Abstract

Underlying the theme of sport adaptation to stressful situations in portuguese athletes, who compete in the high divisions of their sports, namely handball, voleyball, athletics and swimming, this work had two main purposes. The first was related to the analysis and explanation of how the adaptation process takes place and the way in which the factors involved relate, in order to determine successful adaptation to demanding sports situations. In this way, the aim was to contribute to the building of a profile of sports and psychological characteristics and reactions that allows differentiating athletes according their ability to manage competitive stress. It should be noted that, among other influences that we will detail later, this work bases a meaningful part of its purpose on the cognitive, motivational, and relational transactional model of Lazarus (2000b). According this author, professionals who work with athletes should not only consider stress and the factors associated with it in isolation, but should consider the interactive integration of cognitive appraisal, emotions, and coping. This purpose is illustrated by the development of the fourth empirical study of this work The second purpose was related to the detailed analysis and building of theoretical models on the more partial functioning of each of the aforementioned factors that represent main factors in the adaptation process of athletes to stress situations and this purpose was embodied in the first three empirical studies of the present work, which focus, respectively, on the themes of cognitive appraisal, coping, and emotions

Keywords: Adaptation; cognitive appraisal; coping; emotions; stress in sports.

Índice Geral

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS..... ii

Agradecimentos iii

Declaração de Integridade iv

Resumo v

Abstract..... vi

Índice Geral..... vii

Lista de Figuras..... xii

Lista de Tabelas xiv

Apresentação Geral da Tese xv

PARTE I. REVISÃO TEÓRICA..... 1

1.Enquadramento Histórico, Conceptual e Abordagens Explicativas Gerais do *Stress* 1

1.1 Enquadramento Histórico 5

1.2. Natureza e Concetualização do *Stress*..... 7

1.2.1. Stress como Estímulo 8

1.2.2. Stress como Resposta..... 10

1.2.3. O Entendimento Atual do Stress: Um Processo Transacional 11

1.4. Modelos Explicativos do *Stress*..... 12

1.4.1. Modelo Fisiológico -Síndroma Geral de Adaptação (SGA)..... 12

1.4.2. Modelo do Ciclo de Stress de McGrath 16

1.4.3. Modelo do Stress Ocupacional de Cooper..... 18

1.4.4. Modelo das Exigências e do Controlo no Trabalho 21

1.4.5. Modelo do Processo de Stress e da Ansiedade 23

1.4.6. Modelo dos Recursos e das Exigências no Trabalho..... 26

1.4.7. Teoria da Ativação Cognitiva do Stress 30

1.5. A Avaliação do *Stress*..... 32

1.5.1. Desafios Futuros para a Avaliação do Stress..... 34

1.6. Implicações para a Teoria, Investigação e Prática..... 37

1.7 Referências..... 40

2. *Stress* e Adaptação no Desporto: Uma Análise das Perspetivas Transacionais..... 53

2.1. Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (CRM) 54

2.2. Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional do *Stress* e da Ansiedade no Desporto 58

2.3. Modelo Integrado de Confronto Psicológico no Desporto 63
2.4. Modelo Interativo do *Stress* Competitivo 67
2.5. Meta-Modelo do *Stress*, Emoções e Rendimento 70
2.6 Teoria dos Estados de Desafio e de Ameaça nos Atletas 74
2.7 Modelo Interativo da Adaptação Humana ao *Stress* 78
2.8. Aspetos Comuns dos Modelos: O *Stress* numa Perspetiva Transacional 82
2.9. Implicações para a Teoria, Investigação e Prática 83
2.10. Referências 85
3.*Stress*, Emoções e Rendimento Desportivo 92
3.1. *Stress*, Ativação e Ansiedade: Definição e Distinção de Conceitos 93
3.2. Modelos Conceptuais Explicativos da Relação Ativação – Rendimento 95
3.2.1. Teoria do Drive 95
3.2.2. Hipótese do U Invertido 97
3.3. A Investigação do *Stress* no Desporto 101
3.3.1. A Avaliação do Stress no Desporto 104
3.4 Natureza e Conceptualização das Emoções 107
3.4.1. Enquadramento Histórico 107
3.4.2. Definição de Emoção 108
3.4.3. Debates Concetuais 110
3.4.3.1 Distinção entre Emoção e Outros Fenómenos Afetivos. 110
3.4.3.2 Componentes das Emoções. 111
3.4.3.3. Emoções Positivas e Negativas. 113
3.4.3.4 Emoções Universais/Culturais 115
3.4.3.5. Carácter Unívoco ou Multidimensional. 116
3.4.3.6. Primado da Emoção Vs. Cognição 116
3.4.4. Modelos Gerais no Estudo das Emoções 117
3.4.4.1 Corrente Fisiológica 117
3.4.4.2 Corrente Cognitiva. 118
3.4.4.3 Corrente Neurocientífica. 119
3.5. As Emoções no Desporto 120
3.5.1. A Ansiedade como Emoção Precursora 120
3.5.1.1 A Direção da Ansiedade. 123

3.5.1.2 A Avaliação da Ansiedade no Desporto. 126
3.6 Modelos Explicativos da Relação Ansiedade - Rendimento 130
3.6.1. Modelo da Ansiedade Competitiva 131
3.6.2. Teoria da Catástrofe 133
3.6.3. Modelo Multidimensional da Ansiedade Competitiva. 136
3.6.4. Modelo Conceptual da Ansiedade do Rendimento Desportivo 141
3.7 Desafios Futuros para o Estudo da Ansiedade no Desporto 144
3.8 O Estudo de Outras Emoções no Desporto 144
3.8.1. A Teoria das Emoções de Lazarus 146
3.8.1.1 Ansiedade. 151
3.8.1.2 Raiva. 151
3.8.1.3 Culpa. 154
3.8.1.4 Vergonha. 155
3.8.1.5. Felicidade. 156
3.8.1.6 Orgulho. 157
3.8.1.7. Alívio. 158
3.8.1.8 Esperança. 159
3.9 Modelos Explicativos da Relação Emoções - Rendimento 161
3.9.1. A Teoria dos Reversos 162
3.9.2. Teoria das Zonas Ótimas de Funcionamento Individual (ZOFI) 166
3.10 A Avaliação das Emoções no Desporto 171
3.10.1. Sport Emotion Questionnaire (SEQ) 171
3.11 A Avaliação dos Afetos e dos Estados de Humor no Desporto 174
3.11.1. POMS 174
3.11.2. FS, EFI e SEES 175
3.11.3. PANAS 176
3.12 Implicações e Desafios Futuros para o Estudo das Emoções 176
3.13 Referências 178
4. A Adaptação ao *Stress*: a Importância da Avaliação Cognitiva e do *Coping* 196
4.1 Natureza, Conceptualização e Contextualização Histórica da Avaliação Cognitiva 196
4.2. Principais Modelos Explicativos da Avaliação Cognitiva 198
4.2.1. Modelos Estruturais da Avaliação 198

4.2.2 Modelos Relacionais da Avaliação 200
4.3. Modelos Aplicados ao Contexto Desportivo 201
4.4 A Medição da Avaliação Cognitiva 202
4.4.1. Stress Questionnaire (SQ) 204
4.4.2. Escala de Avaliação Cognitiva Primária e Secundária (EACPS) 205
4.4.3. Precompetitive Appraisal Measure (PAM) 206
4.4.4. Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) 207
4.5 Desafios Futuros para o Estudo da Avaliação Cognitiva 208
4.6 Natureza e Conceptualização do *Coping* 209
4.7 Modelos Teóricos e Principais Sistemas Classificatórios do *Coping* 213
4.7.1. Estratégias Dedutivas para a Construção de Sistemas Classificatórios 214
4.7.1.1 Modelos Funcionais. 214
4.7.1.2 Modelos de Distinção Tipológica. 216
4.7.1.3 Modelos de Tendências de Ação. 218
4.7.2. Estratégias Indutivas para a Construção de Sistemas Classificatórios 220
4.7.3. Estratégias Mistas para a Construção de Sistemas Classificatórios 221
4.8 Modelos de Coping Específicos para o Desporto 225
4.9. Instrumentos e Escalas de Avaliação do *Coping* 228
4.9.1. Inventário/Questionário de Modos de Coping 229
4.9.2. COPE 230
4.9.3. Inventário de Competências de Confronto em Atletas 232
4.9.4. Inventário de Estratégias de Coping para a Competição Desportiva 233
4.10 Desafios Futuros para o Estudo do *Coping* 234
4.11 Teoria CMR: Integração da Avaliação Cognitiva e *Coping* na Adaptação ao *Stress* 236
4.12 Referências 241
PARTE II ESTUDOS EMPÍRICOS 252
Estudo 1 253
Método 259
Resultados 264
Discussão 272
Referências 275
Estudo 2 283

Método 290
Resultados 294
Discussão 304
Referências 308
Estudo 3 315
Método 323
Resultados 327
Discussão 336
Referências 340
Estudo 4 347
Método 353
Resultados 356
Discussão 371
Referências 376
Síntese Integrativa dos Estudos Empíricos 382
Referências 396

Lista de Figuras

PARTE I -REVISÃO TEÓRICA

Capítulo 1

Figura 1 *Modelo Fisiológico da Síndroma Geral de Adaptação* (Adaptado de Selye, 1956, 1976)..... 15

Figura 2 *Modelo do Ciclo de Stress* (Fonte: McGrath, 1970, 1976)..... 17

Figura 3 *Modelo de Stress Ocupacional de Cooper* (Adaptado de Cartwright *et al.*, 1995) 20

Figura 4 *Modelo das Exigências e do Controle no Trabalho* (Fonte: Karasek, 1979). 23

Figura 5 *Modelo do Processo de Stress e da Ansiedade* (Fonte: Spielberger, 1989) 25

Figura 6 *Modelo dos Recursos e das Exigências no Trabalho* (Adaptado de Schaufeli & Bakker, 2004; Shaufeli *et al.*, 2009)..... 29

Figura 7 *Teoria da Ativação Cognitiva do Stress* (Fonte: Ursin & Eriksen, 2004, 2010)..... 32

Capítulo 2

Figura 8 *Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (CRM)* (Fonte: Lazarus, 1991b; Lazarus & Folkman, 1984). 58

Figura 9 *Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional do Stress e da Ansiedade no Desporto* (Fonte: Cruz, 1994)..... 62

Figura 10 *Modelo Integrado de Confronto Psicológico no Desporto* (Fonte: Hardy *et al.*, 1996) 66

Figura 11 *Modelo Interativo do Stress Competitivo* (Fonte: Cerin *et al.*, 2000)..... 69

Figura 12 *Meta-Modelo do Stress, Emoções e Rendimento* (Fonte: Fletcher & Fletcher, 2005) 73

Figura 13 *A Teoria dos Estados de Desafio e de Ameaça nos Atletas* (Fonte: M. Jones *et al.*, 2009)... 77

Figura 14 *Modelo Interativo de Adaptação ao Stress* (Fonte: Gomes, 2014)..... 81

Capítulo 3

Figura 15 *Teoria do Drive: predição da relação ativação-rendimento* (Fonte: Cruz, 1996b) 97

Figura 16 *Hipótese do U Invertido: predição da relação ativação - rendimento* (Fonte: Cruz, 1996b) 101

Figura 17 *Modelo do Controle da Ansiedade Competitiva -Estado (Efeito Facilitador-Debilitante)* (Fonte: G. Jones, 1995) 125

Figura 18 *Modelo da Ansiedade Competitiva* (adaptado de Marten *et al.*, 1990b). 133

Figura 19 *Teoria da Catástrofe: A Relação entre a Ansiedade e o Rendimento* (adaptado de Hardy & Fazey, 1987). 136

Figura 20 *Modelo Multidimensional da Ansiedade Competitiva* (Fonte: Martens *et al.*, 1990a). 140

Figura 21 *Modelo Conceptual da Ansiedade do Rendimento Desportivo (influência da ansiedade traço na ansiedade-estado)* (Fonte: Smith & Smoll, 2004). 143

Figura 22 *As Emoções no Modelo CRM* (adaptado de Lazarus, 1991a, b, 2000b). 161
Figura 23 *Emoções Somáticas resultantes da Associação entre a Ativação e o Tónus Hedónico* (adaptado de Apter, 1991)..... 164
Figura 24 *Emoções Transacionais resultantes da Associação entre o Tónus Hedónico e os Estados Metamotivacionais: Autocêntrico-Alocêntrico e Mestria-Simpatia* (Adaptado de Apter, 1991)..... 165
Figura 25 *Exemplo de um sistema PNA "Positive and Negative Affect"* (adaptado de Hanin, 2000a, 2007)..... 171

Capítulo 4

Figura 26 *Construção Metateórica de uma Estrutura para a Organização Hierárquica do Coping* (Fonte: Skinner et al., 2003)..... 224

Capítulo 4

Figura 27 *Resumo das Principais Propostas de Classificação do Coping no Desporto* (Fontes: Gaudreau & Blondin, 2002; Nicholls *et al.*, 2016) 227

PARTE II -ESTUDOS EMPÍRICOS

Estudo 1

Figura 28 *Estudo da Avaliação Cognitiva na Adaptação ao Desporto*..... 259

Estudo 2

Figura 29 *Processo de Adaptação Desportiva ao Stress*..... 289

Estudo 3

Figura 30 *Estudo das Emoções na Adaptação ao Desporto* 322

Síntese Integrativa dos Estudos Empíricos

Figura 31 *Processo de Adaptação dos Atletas a Situações de Stress Desportivo*..... 395

Lista de Tabelas

Estudo 1

Tabela 1 *Análise Descritiva das Variáveis em Estudo* 265

Tabela 2 *Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função dos Processos de Avaliação Cognitiva Primária* 270

Tabela 3 *Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função dos Processos de Avaliação Cognitiva Secundária* 271

Estudo 2

Tabela 4 *Variáveis Preditoras das Estratégias de Confronto com o Stress (Confronto Ativo)* 299

Tabela 5 *Variáveis Preditoras das Estratégias de Confronto com o Stress (Apoio Emocional)* 300

Tabela 6 *Variáveis Preditoras das Estratégias de Confronto com o Stress (Humor)* 301

Tabela 7 *Variáveis Preditoras das Estratégias de Confronto com o Stress (Negação)* 302

Tabela 8 *Variáveis Preditoras da Eficácia do Coping com o Stress* 303

Estudo 3

Tabela 9 *Descrição das Variáveis em Análise* 328

Tabela 10 *Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Intensidade Emocional* 333

Tabela 11 *Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Direção Emocional* 334

Tabela 12 *Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Direção Emocional (continuação)* 335

Estudo 4

Tabela 13 *Médias e Desvios-Padrão das Emoções em função do Momento Competitivo e do Resultado Desportivo* 357

Tabela 14 *Desvios-Padrão e Correlações entre Avaliação Cognitiva (EAC), Emoções (SEQ) e Rendimento (EAOOR)* 358

Tabela 15 *Resultados das ANOVAS Mistas* 362

Tabela 16 *Variáveis Preditoras das Emoções Pré-Competitivas* 366

Tabela 17 *Variáveis Preditoras das Emoções Pós-Competitivas* 368

Apresentação Geral da Tese

A primeira parte deste trabalho é devotada ao resumo do estado da arte, estando dividida em quatro secções. A primeira, faz a revisão do conceito do *stress*, enquadrando-o histórica e conceptualmente, percorrendo as três correntes fundamentais: o *stress* enquanto estímulo e enquanto resposta e a perspetiva transacional. Neste capítulo inicial são também apresentados aqueles que consideramos os principais modelos explicativos, de âmbito mais geral, designadamente, o Modelo Fisiológico do Síndroma Geral de Adaptação de Selye; o Modelo do Ciclo de *Stress* de McGrath; o Modelo do *Stress* Ocupacional de Cooper; o Modelo das Exigências e do Controlo no Trabalho de Karasek; o Modelo de *Stress* e da Ansiedade de Spielberger; o Modelo dos Recursos e das Exigências no Trabalho de Schaufeli e de Bakker e a Teoria da Ativação Cognitiva do *Stress* de Ursin e Eriksen. Este primeiro capítulo aborda ainda os aspetos relativos à avaliação do *stress*.

O segundo capítulo também aborda o *stress* e fornece o panorama dos quadros teóricos que tem surgido para perspetivar o fenómeno sob o prisma transacional, isto é, apresentam-se as principais abordagens aplicadas ao desporto concebendo-se o *stress* como estando integrado na temática mais abrangente da adaptação humana. Assim, apresentamos neste capítulo o Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (CRM) de Lazarus e o modelo, com a mesma designação, que José Cruz adaptou especificamente para o estudo do *stress* e da ansiedade em estudos com atletas portugueses; o Modelo Integrado de Confronto Psicológico no Desporto de Hardy; o Modelo Interativo do *Stress* Competitivo de Cerin; o Meta-Modelo do Stress, Emoções e Rendimento de Fletcher e Fletcher; a Teoria dos Estados de Desafio e de Ameaça nos Atletas de Jones e colaboradores e o Modelo Interativo de Adaptação Humana ao *Stress* de Gomes.

O terceiro capítulo tem como cerne a revisão das emoções distinguindo-se alguns conceitos que tem surgido associados na literatura, como são os casos do *stress*, da ativação e da ansiedade. Neste seguimento, apresentamos os modelos que propuseram a compreensão do rendimento desportivo com base nos níveis de ativação fisiológica, designadamente, a Teoria do *Drive*, de Hull e de Spence e Spence e a hipótese do U Invertido. No âmbito da revisão do conceito de emoção, para além das questões relativas à natureza e concetualização do fenómeno (e.g. debates teóricos, principais correntes de estudo), exploramos as emoções que tem sido investigadas, com destaque para a ansiedade por ter sido ao longo das décadas a emoção que motivou um maior interesse e inserimos as emoções no contexto da relação que estabelecem com o rendimento desportivo (e.g. benéfica/debilitante). Este capítulo inclui ainda a apresentação de três quadros conceptuais, sendo que o modelo transacional CRM de Lazarus explica e contextualiza a ocorrência das emoções no desporto

enquanto os restantes dois modelos teóricos, designadamente, a Teoria das Zonas Ótimas de Funcionamento Individual (ZOFI) de Hanin e a Teoria dos Reversos, de Apter e de Kerr, são abordagens que procura explicar a ocorrência das emoções à luz do rendimento desportivo.

O quarto e último capítulo da revisão explora a avaliação cognitiva e o *coping*, nomeadamente, o estudo das referidas temáticas na literatura mais genérica, mas também se revê a investigação dirigida aos contextos desportivos, explanando não só as questões conceptuais, mas apresentando também os modelos teóricos e os instrumentos existentes para medir cada um dos dois fatores.

A segunda parte deste trabalho é constituída pelos quatro estudos empíricos que foram desenvolvidos. Assim, os três primeiros estudos analisaram, de forma respetiva, a importância dos processos de avaliação cognitiva, do coping e das emoções na adaptação a uma situação de *stress*, numa lógica metodológica transversal, isto é, através do recurso a análises estatísticas diversas, tais como análises multivariadas da variância (MANOVAS) e a regressão, pretendendo verificar-se a contribuição dos referidos fatores para explicar o facto de alguns atletas serem mais capazes de obter uma adaptação mais bem sucedida ao *stress*.

O quarto e último estudo foi desenvolvido através de uma lógica temporal longitudinal e, para além, da observação da consistência dos referidos processos psicológicos ao longo do tempo, teve como objetivo estabelecer as relações que ocorrem no processo da adaptação dos atletas a situações de *stress* na competição desportiva, de modo a poder estabelecer-se uma visão mais integradora do fenómeno. Através do recurso a análises tais como as análises multivariadas de variância (MANOVAS) mistas, este estudo pretendeu ensaiar o modo como, futuramente, se poderá conceber a exploração desta temática, segundo a lógica de compreensão das dinâmicas e das associações que se estabelecem dentro da estrutura global do fenómeno, em vez de perspetivas parcelares de cada um dos fatores. Estas últimas abordagens, tal como ficou demonstrado nos três primeiros estudos deste trabalho, serão úteis para detalhar a função que cada fator desempenha dentro do processo, no entanto, a perspetiva mais global da adaptação ao *stress* só poderá ser obtida através de análises que sejam capazes de captar as múltiplas interações que se estabelecem.

PARTE I. REVISÃO TEÓRICA

1.Enquadramento Histórico, Conceptual e Abordagens Explicativas Gerais do *Stress*

O maior desafio que se experiencia na condução de um estudo sobre o *stress* relaciona-se com os múltiplos sentidos e maiores discrepâncias sobre o modo como o constructo é definido e operacionalizado. A título ilustrativo, o *stress* tem sido definido como variável independente (e.g. estímulo); variável dependente (e.g. resposta) ou como processo. Esta imprecisão acerca da terminologia é agravada pela ampla aplicação do termo na investigação realizada nos campos da medicina e nas ciências sociais e comportamentais, isto é, a referência ao *stress* nos referidos campos tem registado uma utilização regular nos últimos 50 ou 60 anos (e.g. estudo do *stress* em situações cirúrgicas, Janis, 2013). Observa-se que cada disciplina tem estudado o *stress* de modo distinto, sendo que o interesse sobre o tema foi generalizado aos diversos domínios da ação humana e aplicado às situações do quotidiano das pessoas, como a saúde, o trabalho ou a família. Para as pessoas que revelem incapacidade para lidar eficazmente com os efeitos do *stress*, as consequências são claras, podendo variar entre as pequenas queixas (e.g. irritabilidade, problemas de concentração) e os problemas mais sérios como as doenças cardíacas ou o abuso de substâncias. De um modo indireto, a ação do *stress* pode ainda afetar a vida familiar dos seus membros, manifestando-se, por exemplo, em divórcios e violência doméstica. Por outro lado, ao nível da saúde ocupacional, o *stress* tem sido entendido como um contributo para a menor produtividade, *burnout* e elevados custos relacionados com o absentismo (Nerstad *et al.*, 2023). Assim, a utilização do termo tem traduzido, de forma indistinta, os elevados níveis de pressão, de tensão e de mal-estar que as pessoas relatam.

No que toca ao presente trabalho, interessa situar o *stress* no âmbito das ciências que se debruçam sobre o comportamento humano, nas quais tem suscitado uma atenção constante e produzido resultados prolíficos em termos de investigação (Pollock, 1988). Se atendermos à realidade das décadas de cinquenta e sessenta do século passado, observa-se que de entre os fatores que mais concorreram para a transversalidade do tema, pode referir-se a acelerada industrialização e modernização tecnológica das sociedades, a quebra do sentimento de comunidade associada à redução dos núcleos familiares e a crescente competitividade e escrutínio das atividades, presentes nas diversas áreas de atuação humana. Assim, teremos que concordar com Pollock (1988), quando afirma que o dia-a-dia das pessoas passou a ser cada vez mais rápido, barulhento, intenso e agitado. E

como é comum dizer-se, deixou de haver tempo para o outro, agravando-se a tendência individualista no estilo de vida do ser humano, principalmente nas sociedades ocidentais e mais desenvolvidas.

Por isso, quando alguém considera a tensão causada por um conflito laboral ou a apreensão e o nervosismo provocados por um problema grave de saúde, estamos perante situações que tipificam a conceção do *stress*, de acordo com a perspetiva mais popular. Neste contexto, o fenómeno tem vindo a ser entendido como um estímulo prejudicial, de origem externa, suscetível de gerar mal-estar e pressão.

Se atendermos à sua origem etimológica, o termo é proveniente da língua inglesa, sendo-lhe atribuído, originalmente, o sentido de preocupação, ênfase ou a maior acentuação na pronúncia de uma sílaba. No entanto, de forma mais literal o *stress* significa força ou pressão (*Cambridge Advanced Learner's Dictionary*, 2003). O Dicionário Moderno da Língua Portuguesa – Acordo Ortográfico, da Editora *Porto Editora* (2018), define o *stress* como um termo proveniente da área da medicina, designando um conjunto de perturbações psíquicas e fisiológicas, provocadas por agentes diversos, que prejudicam o funcionamento habitual da pessoa como, por exemplo, a realização normal do trabalho. Também para o dicionário *online Priberam* (Outubro, 2023), o *stress* é um "conjunto de perturbações de ordem orgânica e psíquica, tendo por base diversos estímulos ou agentes agressores, como o frio, doenças infeciosas, emoções, choques cirúrgicos ou condições de vida muito ativa e trepidante".

Considerando estes entendimentos, pode constatar-se que no uso habitual do quotidiano, o *stress* aparece maioritariamente associado a uma condição debilitante ou prejudicial, podendo mesmo significar a existência de uma perturbação ou doença, com a sua origem a ser associada a causas externas.

Em função da vasta aplicação do *stress* nos diversos contextos de funcionamento e de realização humana, a questão fundamental que hoje se coloca já não é sobre a existência ou do significado exato do conceito, mas antes sobre a sua utilidade. Esta discussão iniciou-se com Hinkle (1973), quando o autor defendeu que apesar de reconhecidamente deter um elevado valor heurístico no passado, este conceito já não seria necessário, podendo mesmo revelar-se um empecilho para a ciência. Seguindo idêntico raciocínio, Ader (1980) e Pollock (1988), sublinharam que o *stress* tem apenas poder descritivo, podendo mesmo impedir avanços conceptuais devido ao carácter unicausal das explicações que confere, enfatizando-se que as explicações plausíveis para a relação entre os fatores que intervêm nas teorias do *stress*, implicaria prescindir do termo, na medida que o mesmo seria um obstáculo à clareza dos esforços empíricos. Não obstante estas críticas, efetuadas há três, quatro ou mesmo cinco

décadas atrás, tem-se verificado nos últimos anos um interesse renovado no tema e as investigações centradas no *stress* tem surgido em grande quantidade, em esforços científicos para clarificar a natureza do *stress*, motivo que faz com que permaneça na atualidade como um dos temas que mais interesse continua a suscitar (Nerstad *et al.*, 2023).

De entre os muitos trabalhos publicados, alguns deles revolucionaram o entendimento do *stress* e influenciaram a investigação mais recente. Falamos de Richard Lazarus e de mais de três décadas de dedicação ao tema. Lazarus e Folkman (1984), por exemplo, consideraram que as referências ao *stress* seriam frequentes nas disciplinas biológicas, sociais ou económicas, sendo ainda mais habituais na área da saúde. Neste campo, a investigação tem referido que o *stress* está implicado, direta ou indiretamente, em diversas doenças como por exemplo, os problemas cardiovasculares (Karasek, 1979; Cooper & Marshall, 1982), a depressão (Schaufeli *et al.*, 2009) ou a dependência de álcool (Cartwright *et al.*, 1995).

Paralelamente, tem-se verificado que o *stress* tem sido extensivamente estudado em outros contextos de realização humana, destacando-se aqueles em que as exigências são mais elevadas, como por exemplo a área laboral, emergindo os trabalhos precursores de autores como Cooper e colaboradores (Cooper & Marshall, 1976, 1978; Cooper & Payne, 1990), Karasek (1979) e McGrath (1970, 1976). Neste contexto, as investigações têm incidido sobre diferentes grupos profissionais como gestores e executivos de empresas (Schaufeli *et al.*, 2009); trabalhadores de indústrias de vários ramos de atividade, no exercício de diversas funções hierárquicas (O´Driscoll & Cooper, 1996); forças militares (Delahaij *et al.*, 2011) ou polícias (Afonso & Gomes, 2009; LeScanff & Taugis, 2002). Também no contexto académico (Giacobbi *et al.*, 2007; Gomes *et al.*, 2013), desportivo (Thelwell *et al.*, 2007; Morais *et al.*, 2023) ou organizacional (Fletcher *et al.*, 2008; Harwood *et al.*, 2019; Woodman & Hardy, 2001), se constata que a literatura produzida sobre o *stress* tem sido extensa e relevante, pelas implicações teóricas e práticas que tem acrescentado à evidência científica.

Pelo exposto, percebe-se que a grande influência do *stress* no quotidiano das pessoas tem evidente reflexo no interesse científico que o tema tem provocado. Pode, por isso, afirmar-se que esta temática tem sido, nas últimas décadas, a par da ansiedade, um dos mais relevantes focos da investigação sobre o funcionamento humano, no âmbito da psicologia (Cooper *et al.*, 2001; Fletcher *et al.*, 2008; Lazarus, 1991a; McLoughlin *et al.*, 2021; Morais *et al.*, 2023; Thatcher & Day, 2008; Woodman & Hardy, 2001). De um modo mais rigoroso, pode mesmo dizer-se que durante muito tempo o estudo do *stress* e da ansiedade foi indissociável, havendo ainda hoje uma evidente confusão conceptual entre os dois termos.

No entanto, a convicção que se difundiu de que o *stress* se refere apenas a emoções e a outros processos negativos é redutora e imprecisa, refletindo uma visão que tem sido dominante não só na psicologia mas também em outras áreas do conhecimento, mais preocupadas com a prevenção e a cura da doença do que com a promoção da saúde, descurando os aspetos positivos da experiência humana, relacionados com a adaptação bem sucedida às exigências e às situações de adversidade. Este viés, que ainda hoje é bem evidente, foi ilustrado por Myers, em 2000, quando o autor referiu que a quantidade de publicações sobre estados negativos excedia num rácio de 14:1 os trabalhos que se focavam em fatores positivos. A este propósito, Seligman e Czikszentmihalyi (2000), afirmaram que a comunidade académica deveria ocupar mais os seus esforços no sentido de mudar o foco da psicologia, transferindo-o de um prisma em que apenas se procura a reparação das situações más, para uma atitude de construção das qualidades positivas.

Por isso, a tendência mais atual em termos da teoria e da investigação considera que a natureza do *stress* é complexa e multivariada, enfatizando-se o seu carácter dinâmico, o que exige a análise ampla de causas, consequências, mediadores e moderadores. Assim, o impacto do *stress* no funcionamento e na adaptação humana, mais do que estritamente benéfico ou prejudicial, é altamente individualizado. Deste modo, já não é negativo por si só, mas depende dos recursos da pessoa e da eficácia com que esta enfrenta a situação (Cerin, 2003; Folkman, 2008; Gomes, 2011, 2014; Gomes *et al.*, 2022; Meijen *et al.*, 2020). Deste modo, a intensificação da atenção em torno do *stress* tem também aumentado o conhecimento sobre os fatores implicados no processo de adaptação a situações exigentes, como por exemplo, a avaliação cognitiva, as emoções ou o *coping*, fatores que só esporadicamente têm sido considerados de forma integrada (Hammermeister & Burton, 2001; Nicholls, 2016).

Por isso, um dos maiores desafios atuais da investigação prende-se com o aprofundamento dos efeitos do *stress*, relacionando os fatores intervenientes, aprofundando as dinâmicas que se estabelecem e sobre as quais o conhecimento é ainda insuficiente e equívoco e estendendo esse estudo aos diferentes domínios de realização humana.

Atendendo aos pressupostos apresentados, iniciaremos este capítulo com o enquadramento histórico do estudo do *stress*, seguindo-se a análise das propostas que perspetivam o fenómeno como estímulo, resposta ou transação. Serão exploradas também as principais abordagens concetuais, apresentando-se as contribuições dos modelos da Síndroma Geral de Adaptação (SGA, Selye, 1956, 1976); do Processo do *Stress* e da Ansiedade (Spielberger, 1966, 1989) e da Ativação Cognitiva do *Stress* (Ursin & Eriksen, 2004). De seguida, serão discutidos alguns quadros teóricos de referência que

tem produzido conhecimento aplicado aos diversos contextos de realização humana, como o Modelo das Exigências e do Controlo no Trabalho (Karasek, 1979); o Modelo das Exigências e dos Recursos no Trabalho (Schaufeli & Bakker, 2004); o Modelo do Ciclo de *Stress* (McGrath, 1970, 1976) e o Modelo de *Stress* Ocupacional (Cooper & Marshall, 1976, 1978; Cooper & Payne, 1990). O capítulo será finalizado com a discussão das questões relativas à avaliação do *stress*, debatendo-se ainda as implicações para o avanço teórico e para a investigação futura do tema.

1.1 Enquadramento Histórico

A utilização do termo *stress* remonta à Idade Média, antecedendo em muitos séculos o seu uso científico. Nos primórdios, a sua aplicação surgiu associada a conceitos como pressão, aflição ou mesmo adversidade (Lazarus & Folkman, 1984; Ursin & Eriksen, 2004). De forma mais sistemática, as primeiras referências surgiram a partir do Séc.XIX no contexto da física e da engenharia, designando a deformação provocada num determinado corpo, pela força e compressão sobre ele exercida (Mason, 1975).

Ainda no Séc. XIX, o conceito de *stress* seria absorvido pela biologia e pela medicina, designando a causa da doença e a predisposição para comportamentos causadores de problemas de saúde, como por exemplo a personalidade do tipo A, que se caracteriza pelo facto de provocar uma maior vulnerabilidade para as doenças cardiovasculares (Karasek, 1979; Selye, 1956).

Na primeira metade do século passado, Cannon (1932) associou o fenómeno à quebra da homeostasia, determinando as bases fisiológicas em que o *stress* opera e definindo-o como o mecanismo de alarme e de defesa pessoal, ativado em situações interpretadas como perigosas ou ameaçadoras, das quais poderiam resultar dois padrões de resposta: o evitamento (fuga) ou o confronto com a situação (luta). Este autor foi pioneiro a introduzir a ideia de que os níveis de *stress* poderiam ser medidos, considerando que o fenómeno ocorre em condições físicas ou fisiológicas extremas, como o frio intenso, a falta de oxigénio ou a brusca diminuição de açúcar na corrente sanguínea.

Mais tarde, a ideia de um corpo passivo começou a ser abandonada, passando a associar-se o *stress* a um processo ativo em que a pessoa se envolve em esforços adaptativos no sentido de restaurar o equilíbrio perdido. Esta evolução essencial deveu-se à contribuição de Wolff (1953), que descreveu o estado dinâmico da interação do organismo com os estímulos nocivos do ambiente, atribuindo-se uma grande relevância aos fatores relacionados com o *stress* e que até então haviam sido

praticamente ignorados, como os recursos que as pessoas têm disponíveis para enfrentar as exigências com que se deparam.

Por seu turno, Selye (1956) descobriu que as respostas de ataque ou fuga eram apenas a primeira reação, numa sequência de ações que o organismo produz quando o *stress* é constante e duradouro, introduzindo deste modo a Síndroma Geral de Adaptação (SGA) como uma sucessão de reações fisiológicas com o objetivo de mobilizar recursos. O autor define o *stress* como a resposta inespecífica do corpo a uma determinada ameaça ou estímulo nocivo, que designa como *stressor*. A formulação da SGA assentou nas observações prévias que Selye (1936) efetuou em animais, tendo-se referido inicialmente ao alarme geral que se verificava nos ratos que eram expostos a situações nefastas como temperaturas baixas ou operações cirúrgicas e que em casos extremos os conduzia à morte. É sugerido que o *stress* pode não ser sempre um fator negativo a evitar, distinguindo-se *eustress* e *distress*, termos que têm vindo a ser traduzidos como "bom *stress*" e "mau *stress*", respetivamente, mas que nas últimas décadas tem sido menos utilizados.

Fazendo uma sucinta descrição dos fundamentos fisiológicos que explicam as reações de *stress* no SGA, enfatiza-se a importância exercida pelos mecanismos hormonais. Assim, advoga-se que os sistemas nervoso e endócrino enviam mensagens químicas na forma de neurotransmissores e hormonas, provocando a alteração da função imunitária. As células e as substâncias solúveis do sistema imunitário são então ativadas no sentido de atacar e destruir os organismos estranhos que causam as infeções. Neste contexto, Selye (1956), mas também Wolff (1953) realçaram que a função imunitária exerce influência sobre os estados emocionais, diminuindo, por exemplo, a hostilidade e aumentando o controlo, o vigor e o ânimo. Por outro lado, algumas condições psicológicas como a ansiedade e a depressão relacionam-se de forma negativa, enfraquecendo o sistema imunitário.

No que se refere à psicologia, o *stress* foi durante muito tempo encarado como um quadro de referência estritamente associado à psicopatologia, sendo isso particularmente evidente nos modelos de orientação psicodinâmica (Lazarus & Folkman, 1984). Assim, durante muitas décadas, pode considerar-se que o fenómeno não teve sequer aplicação prática e existência efetiva, sendo suprimido e substituído pela ansiedade. A investigação sobre a ansiedade verificou um grande aumento durante a segunda metade do século passado e nesse período os termos *stress* e ansiedade foram utilizados na literatura de forma indiscriminada e imprecisa (Cruz, 1996). Paralelamente, até à década de 60 do século XX, a perspetiva que explicava as consequências negativas do *stress* sobre o rendimento humano apoiou-se quase exclusivamente em hipóteses simplistas e unicausais, com destaque para a popularidade da teoria do U invertido, uma antiga lei geral da ativação proposta por Yerkes e Dodson

em 1908 e que propunha que a partir de um determinado nível de ativação, de cada vez que este aumentasse, o desempenho da pessoa seria progressivamente prejudicado.

Depois deste entendimento do *stress* e da ansiedade, mais recentemente surgiu o interesse pela compreensão das diferenças individuais na resposta ao *stress*, ao observar-se que a exposição ao fenómeno afetava as pessoas de forma diferente. Assim, alguns estudos clarificaram que o rendimento não poderia ser explicado considerando apenas os estímulos externos, aferindo-se a necessidade de atender aos fatores psicológicos que diferenciavam as respostas individuais, como por exemplo, a variação dos níveis ótimos de ativação ou o modo distinto como as pessoas avaliavam as situações e lidavam com as exigências (Sarason, 1975). A relevância desta questão é determinante, conferindo-se uma maior importância aos fatores pessoais, como a motivação e os objetivos individuais e conduzindo a análises, mais atentas, dos efeitos das variáveis psicológicas como a avaliação cognitiva e o *coping* (Lazarus, 1966).

1.2. Natureza e Concetualização do *Stress*

Durante muitas décadas, os investigadores atribuíram pouco valor e fraco poder explicativo ao *stress*, argumentando que o mesmo estaria unicamente associado à alteração de estados psicofisiológicos. Paralelamente, defendia-se que o facto de os acontecimentos terem efeitos fisiológicos e comportamentais distintos dependeria apenas dos diferentes níveis de estimulação e também do facto das respostas nem sempre serem aferidas de acordo com os mesmos critérios. Concluía-se, assim, que o *stress* pouco contribuía para explicar os processos subjacentes à resposta do organismo (Ader, 1980; Elliott & Eisdorfer, 1982).

Devido a estas dificuldades, traduzidas no facto do *stress* ser entendido como um conceito subjetivo que exigia um grande esforço de abstração, começou a defender-se a formulação de definições mais operacionalizáveis, capazes de orientar a natureza e a direção da teoria e da investigação e de captar eficazmente as experiências das pessoas quando estas enfrentavam situações exigentes e importantes para as suas vidas (Cooper *et al.*, 2001; Fletcher *et al.*, 2008). A este propósito, Lazarus (1999) considerou que a principal questão de qualquer teoria do *stress* deveria ser a especificação do que faz com que algo se torne psicologicamente prejudicial, observando-se não só as situações que podem causar *stress*, mas também o que explica que os fatores de *stress* tenham efeitos distintos nas pessoas, devendo analisar-se as várias reações ao fenómeno.

Os modelos conceptuais do *stress* têm-se baseado em alguns aspetos centrais, designadamente, (a) a importância atribuída às exigências com que a pessoa se depara; (b) a análise dos fatores

cognitivos que permitem lidar com as exigências e; (c) as respostas desencadeadas para fazer face às situações *stressantes* (Cooper *et al.*, 2001). De entre as teorias formuladas, a proposta de Lazarus e Folkman designou o *stress* como a "relação particular entre a pessoa e as exigências do ambiente, que são avaliadas e classificadas como excedendo os recursos e ameaçando o bem-estar" (1984, p. 19). Esta definição tem sido a mais referida na investigação psicológica, devido ao carácter dinâmico que confere ao processo do *stress* e pela introdução da noção de transação entre um ambiente potencialmente ameaçador e as características pessoais, atribuindo um papel fundamental à mediação desempenhada pelos fatores psicológicos da avaliação cognitiva e do *coping*.

Historicamente, o modelo transacional de Lazarus (1991b; Lazarus & Folkman, 1984) é o quadro conceptual que melhor representa a abordagem que concebe o *stress* como a transação entre um estímulo e uma resposta. No entanto, quando nos referimos à conceptualização do *stress*, pode considerar-se a existência de duas outras orientações fundamentais: o entendimento do fenómeno como um estímulo ambiental e a formulação de que o *stress* resulta da resposta ou reação do organismo ao estímulo ambiental. Seguidamente, será feita uma breve apresentação de cada uma dessas abordagens.

1.2.1. *Stress como Estímulo*

A conceção inicial do *stress* como estímulo demonstrou dificuldade na clarificação de conceitos como *stress*, *stressor* ou tensão (este mais utilizada em contextos laborais). Hinkle (1977), especificou que apesar da proximidade conceptual de *stress* e de tensão, o que tem causado o uso indiscriminado dos dois termos, o *stress* refere-se à pressão exercida, enquanto a tensão se relaciona com a distorção sofrida. Deste modo, o *stress* terá sido concetualizado originalmente como estímulo, ao passo que os resultados ou as consequências do *stress* seriam entendidas como tensão. Neste contexto, Fletcher e colaboradores (2008) consideraram que o *stress* se distingue do *stressor* pelo facto deste último se referir às exigências ambientais propriamente ditas, enquanto a tensão se aproxima da resposta psicológica, física ou comportamental negativa, perante um determinado *stressor*.

Por outro lado, a referência ao *stress* enquanto estímulo coincide com as primeiras aplicações do conceito, referindo-se à pressão externa exercida sobre uma dada estrutura (Mason, 1975), sendo também a perspetiva que mais se enquadra no uso que é conferido ao termo no senso comum. Neste sentido, o interesse inicial dos investigadores centrou-se nos estímulos suscetíveis de gerarem *stress*, o que se traduziu na investigação dos eventos *stressantes* a que as pessoas eram submetidas, ligeiros e diários ou traumáticos e esporádicos.

Também os estudos desenvolvidos no âmbito da psicologia começaram por se centrar no *stress* enquanto estímulo, refletindo a importância concedida às forças externas ou condições ambientais perturbadoras que atuam sobre a pessoa e que provocam tensão (Fletcher *et al.*, 2008). O interesse pela compreensão do *stress* traduziu-se na produção de diversos trabalhos dedicados à natureza das fontes de *stress*, procurando as situações relatadas como sendo mais *stressantes*.

Deste modo, a literatura documenta a importância que tem sido atribuída à categorização das fontes de *stress* presentes nas diversas áreas de realização humana. A título ilustrativo, a investigação tem elencado os fatores mais problemáticos do contexto laboral (e.g. Maslach & Leiter, 1997) ou das organizações desportivas, estudando, por exemplo, as fontes de *stress* extracompetitivas, que influem decisivamente no rendimento competitivo dos atletas (ver Woodman & Hardy, 2001; Fletcher & Hanton, 2003; Swettenham *et al.*, 2020). Observando mais detalhadamente a natureza dos estudos realizados no contexto desportivo, verifica-se a preocupação em aferir uma lista abrangente de fontes gerais e específicas de *stress*, como por exemplo, os aspetos diretamente relacionados com o rendimento desportivo (Holt & Hogg, 2002); as lesões (Gould *et al.*, 1997); o mau desempenho dos colegas de equipa (Scanlan *et al.*, 1991); os fatores extracompetitivos subjacentes à preparação desportiva (Gould *et al.*, 1992a, 1992b, 1993b); as situações inesperadas (Dugdale *et al.*, 2002); as questões relativas à avaliação social e autoapresentação (James & Collins, 1997); o julgamento que é feito pelos outros significativos (Giacobbi, Jr. *et al.*, 2004a), entre outros aspetos.

Assim, não é de estranhar que a avaliação das fontes de *stress* no contexto desportivo se tenha constituído como um dos mais profícuos campos da investigação, sendo numerosos os estudos realizados em diferentes modalidades, como o futebol australiano (Noblet & Gifford, 2002); o *cricket* (Thelwell *et al.*, 2007); a patinagem artística (Gould *et al.*, 1993a, b) ou a esgrima (Doron & Martinent, 2017). Esta pesquisa tem sido realizada em contextos de desporto juvenil (Nicholls *et al.*, 2005), no desporto universitário (Giacobbi, Jr. *et al.*, 2004b), e tem também considerado os outros agentes desportivos que não atletas, como, por exemplo, os pais (Harwood, & Knight, 2009); os árbitros (Dorsch & Paskevich, 2007); os treinadores (Kelley *et al.*, 1999) e os dirigentes (Martin *et al.*, 1999), atendendo, de igual modo, à comparação entre géneros (Crocker & Graham, 1995), isto só para referir alguns dos aspetos e das variáveis mais estudadas. De realçar também que existe uma tendência nesta abordagem do *stress* enquanto estímulo de procurar a associação entre as fontes de *stress* e as estratégias de *coping* utilizadas (Reeves, *et al.*, 2009; Weston *et al.*, 2009).

Apesar destes esforços, os dados produzidos por esta orientação conceptual não esclareceram totalmente o modo como o *stress* influenciava a pessoa quando esta enfrenta um *stressor*. O problema

essencial relaciona-se com a incapacidade de explicar a razão pela qual as pessoas percecionam de modo diferente o mesmo *stressor*, sendo que, em alguns casos, o estímulo pode até ser interpretado de forma positiva. Isto levou a supor-se que existiriam dimensões, ainda não suficientemente bem estudadas, que poderiam explicar melhor a experiência de *stress*.

1.2.2. *Stress como Resposta*

Esta abordagem corresponde à análise das consequências verificadas após a exposição a uma situação *stressante*, sendo o modelo da SGA de Selye (1956, 1976) o protótipo teórico que melhor ilustra esta orientação concetual. Este paradigma é o que mais se aproxima de ciências como a medicina, a biologia ou a fisiologia, avaliando as respostas orgânicas e procurando explicar o efeito da quebra das defesas corporais e a necessidade de reagir em termos psicofisiológicos. Esta conceção atribui ênfase ao foco interno do *stress*, ou seja, é a pessoa que está *stressada* e a análise transfere-se dos estímulos ambientais para o modo como se lhes reage.

No contexto deste paradigma, Janke e Wolffgramm (1995) definiram o *stress* como a síndroma inespecífica de resposta, caracterizada pelo desvio em relação ao estado biológico e psicológico normal. Kellmann (2010) acrescentou que o *stress* é acompanhado por sintomas físicos e emocionais tais como a raiva e a ansiedade, elevada ativação do Sistema Nervoso Autónomo (SNA), respostas de humor e mudanças nas funções imunológicas e no comportamento.

No contexto da medicina e da psicologia clínica, o *stress* é ainda estudado frequentemente na ótica da resposta do organismo a um *stressor*, observando-se a ativação fisiológica e a estimulação do cérebro e dos diversos sistemas periféricos (ex.: aumento do ritmo cardíaco, elevada sudação e sensação de aperto no estômago). Paralelamente, a componente psicológica da resposta ao *stress*, caracteriza-se pelo estudo de comportamentos, padrões de pensamento e emoções. Por exemplo, no campo da psicologia, a investigação tem-se dedicado ao estudo dos padrões de resposta às fontes de *stress*, nomeadamente, ao nível das emoções negativas como a ansiedade, dos sentimentos e dos pensamentos, como é o caso do medo de falhar, que tendem a resultar da exposição ao *stress* (Giacobbi, Jr. *et al.*, 2004a; Gould *et al.*, 1993b).

No que concerne concretamente às emoções, verifica-se que o *stress* foi associado exclusivamente a emoções negativas durante muito tempo. No entanto, existe hoje uma forte evidência de que as emoções positivas podem coocorrer durante situações de intenso *stress*, sugerindo-se a necessidade de considerar o papel que aquelas podem desempenhar no processo de *stress* (Folkman, 2008; Skinner & Brewer, 2004).

A ativação fisiológica tem sido mencionada pela investigação como um indicador capaz de refletir a intensidade do *stress*, continuando por isso a ser muitas vezes avaliada, seja através de medidas psicofisiológicas (ex.: ritmo cardíaco, atividade elétrica da pele) ou endocrinológicas (ex.: análise sanguínea dos níveis de cortisol e de outras hormonas).

No entanto, esta perspetiva encerra também um problema fundamental, relacionada com a incapacidade em explicar a razão pela qual nem todas as pessoas evidenciam reações similares, mesmo quando são sujeitas a situações que avaliam como *stressantes*.

1.2.3. *O Entendimento Atual do Stress: Um Processo Transacional*

As duas perspetivas anteriores afiguram-se de grande importância, porque permitem a compreensão das condições gerais do ambiente que tendem a desencadear experiências de *stress* na maioria das pessoas, conferindo também um maior conhecimento das reações individuais que ocorrem nas situações *stressantes*. No entanto, têm sido apontadas algumas limitações às conceções do *stress* como estímulo e como resposta (Cooper *et al.*, 2001; Lazarus & Folkman, 1984). Mais concretamente, constata-se que as pessoas são diferentes na forma como interpretam e reagem a uma mesma situação, sendo que a resposta ao *stress* não radica apenas no organismo da pessoa, devendo também considerar-se o meio exterior. Assim, nenhuma das abordagens considera os fatores que medeiam as perceções e as respostas ao *stress* e ao não conceberem este fenómeno como uma transação, apenas fornecem uma visão parcelar e descontinuada do tema.

Enquanto as perspetivas que entendem o *stress* como estímulo ou como resposta reproduzem a ideia da natureza negativa do fenómeno, a alternativa é entendê-lo como um processo em constante mudança, que resulta de uma relação recíproca entre um dado contexto ambiental e determinados fatores pessoais (Fletcher *et al.*, 2008; Lazarus & Folkman, 1984; McGrath, 1970; Woodman & Hardy, 2001). Deste modo, atribui-se aos fatores psicológicos o desempenho de um papel decisivo, o que nos permite aferir o resultado do confronto com a situação de *stress*. Assim, o desfecho da experiência pode até ter um significado positivo para a pessoa, dependendo da eficácia com que esta conseguir lidar com o problema (Gomes, 2011).

Ellis (1962) foi um dos primeiros autores a defender que o *stress* enquanto resposta individual poderia ser influenciada por fatores psicológicos, o que faria com que as pessoas diferissem na perceção das situações como geradoras ou não de *stress*.

Seguidamente, Lazarus (1966) introduziu a avaliação cognitiva como conceito-chave, afastando a causalidade linear entre um estímulo *stressante* e uma resposta, deixando o *stress* de ser a

consequência direta de um *stressor*, para prevalecer a ideia de que existe uma relação interativa entre o estímulo e a interpretação do seu significado. Essa atribuição de sentido dependeria dos recursos exigidos e das competências percebidas como disponíveis para lidar com a situação. Consequentemente, a premissa de que o *stress* se baseia num processo de transação entre a pessoa e o ambiente implica que se considere não só o *stressor*, mas também o modo como a pessoa avalia o *stressor*, as emoções resultantes e os esforços para lidar com as exigências (Lazarus, 1991a, b; Lazarus & Folkman, 1984).

Introduz-se assim uma componente psicológica na compreensão do *stress*, que é muito mais que a simples interação. Trata-se da noção de transação, que nos remete para o significado relacional atribuído à situação, quando se enfrenta um ambiente problemático e se consideram as implicações que o resultado do confronto terá no comportamento futuro.

Como consequência destes desenvolvimentos teóricos, a investigação tem integrado progressivamente a análise da avaliação cognitiva e do *coping* nos trabalhos realizados sobre o *stress*. Deste modo, mais do que estudar o *stress*, a tendência atual da investigação insere-se numa lógica mais ampla, que poderá designar-se como o processo de adaptação a contextos de realização humana (Dugdale *et al.*,2002; Gomes, 2014; Tamminen *et al.*, 2014; Turner & Jones, 2014).

1.4. Modelos Explicativos do *Stress*

1.4.1. *Modelo Fisiológico -Síndroma Geral de Adaptação (SGA)*

Teoria e Investigação. Até meados do século passado, consideraram-se essencialmente os aspetos biológicos do *stress*, estudando-se as reações fisiológicas (ao nível dos sistemas nervoso e endócrino) e as consequências prejudiciais da exposição do organismo aos agentes *stressores*. Neste contexto, os *stressores* são encarados como agressores capazes de ameaçar o equilíbrio e a sobrevivência da pessoa, podendo causar problemas de saúde como úlceras, hipertensão arterial, asma e doenças relativas ao comprometimento da função imunitária. A resposta que visa a manutenção de uma estimulação adequada foi designada por Selye (1936, 1956) como a Síndroma Geral de Adaptação (SGA) e consistia na forma como o organismo se defendia, reagindo inespecífica e fisiologicamente, através da regulação dos níveis de ativação, independentemente da natureza do fator indutor de *stress* (endógeno ou exógeno).

A SGA explica que em situações de *stress*, surge inicialmente o alarme, causando uma reação de emergência, com mobilização de energia e de níveis de ativação elevados, responsável pela

desregulação dos níveis ótimos de funcionamento, afetando o bem-estar e impedindo a plena adaptação. Na fase de resistência, é sugerido que os organismos procuram enfrentar de forma bem-sucedida o fator causador de *stress*, sendo que essa capacidade tenderá a ficar comprometida se houver uma exposição continuada ao *stressor*. Finalmente, na fase de exaustão, esgotam-se os recursos de defesa, surgindo consequências como a doença e as lesões graves e permanentes, de ordem fisiológica ou psicológica.

Esta abordagem, enfatiza a etapa intermédia como decisiva, na qual são levados a cabo os esforços no sentido de haver uma adaptação ao *stressor*. Nesta concetualização, a noção de níveis ótimos de funcionamento adquire grande relevância, referindo-se à capacidade de se atingir um ponto de estimulação que extinga a ameaça e seja capaz de evitar a exaustão, recorrendo, para isso, à libertação das hormonas associadas à ocorrência do *stress*, como o cortisol e as catecolaminas (adrenalina, noradrenalina e dopamina). Esta teoria destaca o *eustress*, referente à manutenção de uma quantidade adequada de estimulação fisiológica para que o *stress* tenha um efeito positivo, podendo assim haver benefício em termos de adaptação.

Implicações e Desafios Futuros. Pode dizer-se que este modelo exerceu uma profunda influência no desenvolvimento das teorias fisiológico-comportamentais posteriores, pela assunção de que existe uma quantidade limitada de energia que as pessoas podem utilizar para se adaptarem aos *stressores.* Outra importante implicação da SGA, prende-se com o facto de os efeitos nefastos na saúde serem a consequência dos esforços mantidos no sentido de tentar superar o *stressor,* num processo que Selye (1956) designou de custo adaptativo.

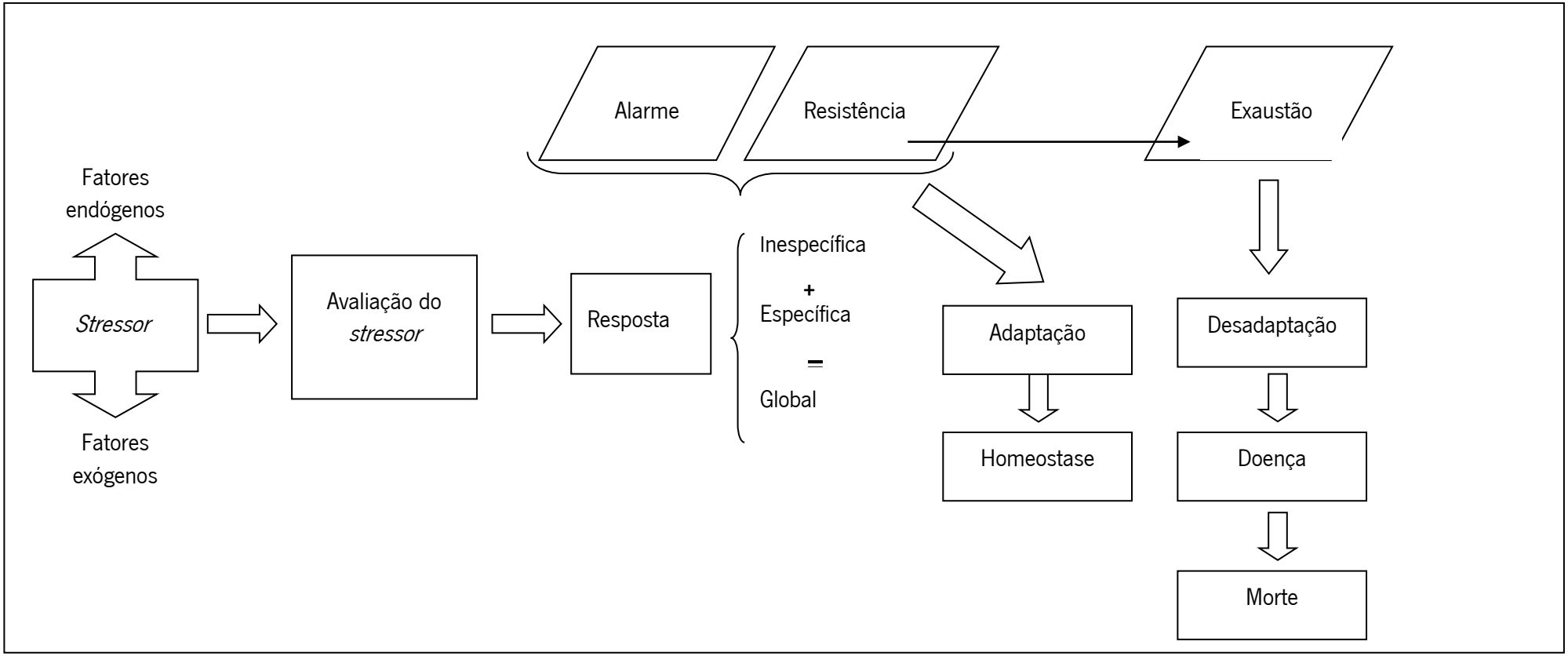
Este quadro conceptual deu, por isso, um grande contributo na mudança de paradigma na relação *stress*-doença. Foi a partir dos trabalhos realizados em torno da SGA que os ramos da psicofisiologia e da medicina se distanciaram da perspetiva de que a doença é o efeito direto de agentes do ambiente, para se aceitar progressivamente a ideia de que os fatores psicossociais desempenham um papel fundamental na preservação da saúde, enfatizando-se a noção de vulnerabilidade à doença. Neste sentido, os estudos fisiológicos de Selye (1936, 1956) salientaram a importância da resposta imunológica, abrindo caminho a investigações que comprovaram que a doença pode ter uma etiologia psicossocial dentro de um sistema multicausal.

Por outro lado, a evidência do impacto dos fatores psicológicos na saúde esteve na base do crescente número de estudos sobre a psicologia da saúde e no elevado interesse que foi conferido à relação entre tópicos como o *stress* e as questões psicossomáticas.

Por fim, a principal limitação apontada ao SGA relaciona-se com o facto de se considerar que diferentes *stressores* causam a mesma resposta inespecífica, não se levando em conta os fatores de ordem psicológica que influem na determinação das respostas, como por exemplo, a avaliação cognitiva.

Figura 1

Modelo Fisiológico da Síndroma Geral de Adaptação (Adaptado de Selye, 1956, 1976).



1.4.2. *Modelo do Ciclo de Stress de McGrath*

Teoria e Investigação. No início da década de 70, McGrath sugere que se deve considerar a necessidade de abordagens teóricas que sequenciem os eventos e expliquem as interações entre os fatores que intervém no processo transacional de *stress*. Os trabalhos de McGrath (1970, 1976) revestiram-se de grande importância porque foi um dos primeiros quadros concetuais a enfatizar a perspetiva transacional, reconhecendo a natureza dinâmica e adaptativa do *stress*. Para além disso, o modelo do ciclo de *stress* forneceu as bases teóricas para o florescimento de um conjunto específico de abordagens que desempenharam uma relevante função no estudo do fenómeno, designadamente, os modelos de ajustamento ou equilíbrio pessoa-ambiente, como o *person-environment fit*, na sua versão original (e.g. Edwards *et al.*, 1998).

O modelo do equilíbrio pessoa-ambiente é um dos quadros conceptuais que mais extensamente tem sido estudado no âmbito do *stress* (Cooper *et al.*, 2001). Brevemente, considera-se que a tensão ocorre quando existe um desequilíbrio entre a pessoa e o ambiente, falhando o ajustamento entre as características pessoais (ex.: valores, competências) e as ambientais (ex.: exigências, carências). Esse estado de desajustamento conduz a necessidades individuais ou a exigências laborais, que resultam em tensão. Um aspeto essencial deste estado subjetivo de desequilíbrio prende-se com a possibilidade da tensão se instalar quando aumenta o grau de consciência que a pessoa tem da desarmonia existente. Neste processo, a avaliação das propriedades ambientais e das competências pessoais para gerir a interação vão determinar o desequilíbrio concreto que a pessoa irá perceber.

Referindo-nos especificamente ao Modelo do Ciclo de *Stress* de McGrath (1970), o autor enfatiza que o desajustamento entre a pessoa e o ambiente ocorre quando se avalia que não se está à altura das exigências e se teme pelas consequências desse desajustamento. O autor defende que as exigências e o desfecho da relação se relacionam ao longo de três fatores, designadamente, a avaliação, que diz respeito ao modo como a pessoa interpreta a relação; a tomada de decisão, que envolve a seleção de uma resposta e o rendimento, que diz respeito à capacidade demonstrada para gerir e lidar com a relação. Sublinha-se ainda que os processos de resposta são descritos como mecanismos de *feedback* através dos quais a situação será posteriormente reavaliada.

Implicações e Desafios Futuros. O conhecimento empírico que se desenvolveu em relação ao equilíbrio pessoa-ambiente é extremamente vasto, estando comprovada não só a importância dessa relação, mas também dos processos psicológicos que ocorrem durante a mesma.

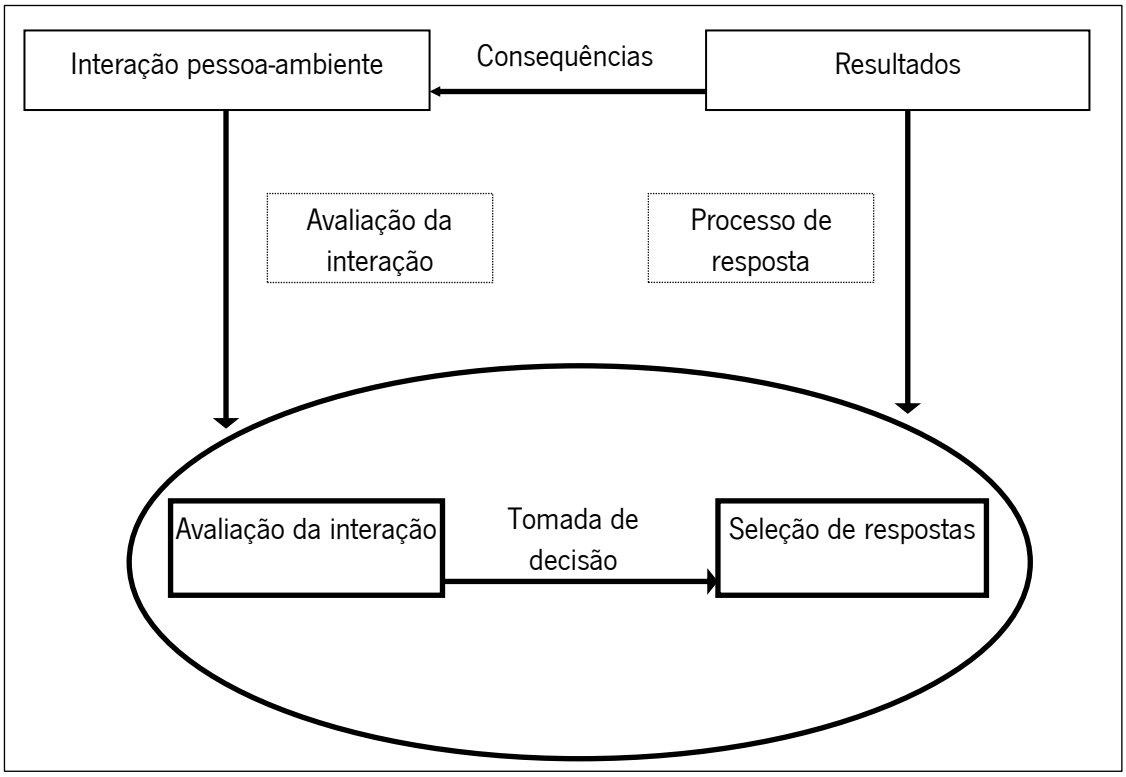
Como atrás se referiu, a principal predição do modelo de McGrath (1970, 1976) indica que o *stress* ocorre quando a pessoa atribui significado à relação que estabelece com o ambiente e antecipa consequências negativas do facto de não conseguir responder adequadamente às exigências dessa relação. Assim, o autor sugere a existência de seis categorias de tensão decorrentes da relação desajustada entre a pessoa e o contexto organizacional em que se insere, designadamente, (a) as questões relacionadas com as tarefas; (b) o papel desempenhado na organização; (c) as questões relativas ao comportamento que é esperado dentro da organização; (d) as propriedades físicas do ambiente; (e) o ambiente social e, (f) o *stress* pessoal que a pessoa transfere para o trabalho.

No contexto mais vasto da teoria do equilíbrio pessoa-ambiente, Caplan (1987) realizou diversas investigações enfatizando o conceito de sobrecarga no trabalho, diferenciando a sobrecarga quantitativa ("muito que fazer") e a sobrecarga qualitativa (dificuldade do trabalho). Para este autor, a sobrecarga seria uma das razões que melhor explicaria o desajustamento entre a pessoa e o ambiente laboral.

Apesar de vastamente testado, a maior dificuldade prende-se com a evidência empírica para suportar este modelo ser insuficiente em termos práticos. Isto porque existem problemas na clarificação da exata natureza do desequilíbrio pessoa-ambiente, uma dificuldade associada à incapacidade de medir apropriadamente os constructos envolvidos nesta abordagem.

Figura 2

Modelo do Ciclo de Stress (Fonte: McGrath, 1970, 1976)



1.4.3. *Modelo do Stress Ocupacional de Cooper*

Teoria e Investigação. O modelo do *Stress* Ocupacional de Cooper e colaboradores (Cooper, 1986; Cooper & Marshall, 1976, 1978; Cooper & Payne, 1990) é uma das abordagens teóricas que mais interesse e investigação tem gerado. Um dos elementos centrais, comum a outras teorias transacionais aplicadas ao contexto laboral, prende-se com a ideia de que as pessoas fazem esforços no sentido de estarem conscientes dos eventos, situações ou objetos que se podem constituir como fontes de *stress*.

Por outro lado, salientam-se também os custos e os efeitos do *stress*, não só a nível individual, mas também em termos organizacionais. Deste modo, adquirem grande importância os efeitos negativos do *stress* organizacional na saúde física e mental das pessoas, na satisfação profissional e na sua produtividade (Cooper & Marshall, 1982; Cooper & Payne, 1990).

Adicionalmente, reconhece-se que o absentismo e o fraco rendimento são largamente determinados pelo *stress* ocupacional, referindo-se que as causas potenciais de *stress* são as fontes intrínsecas ao trabalho, o papel na organização, as relações interpessoais, o desenvolvimento de carreira, o clima e a estrutura organizacionais e os fatores extraorganizacionais. Um segundo aspeto sublinhado diz respeito aos moderadores, exemplificados pelo *locus* de controle e pelas estratégias de confronto. Por fim, de entre as consequências do *stress*, que podem ser individuais e organizacionais, destacam-se os sintomas psicológicos (humor depressivo, irritabilidade) e fisiológicos (aumento da pressão sanguínea, dependências e outras queixas psicossomáticas) (Cartwright *et al.*, 1995).

Implicações e Desafios Futuros. Em termos de intervenção, as estratégias desenvolvidas a partir deste modelo tem como objetivo a eliminação das causas do *stress*, ajudando as pessoas a lidar o mais adequadamente com a presença deste fenómeno. Ao nível do contexto laboral, as estratégias podem ser direcionadas para a implementação de novos modelos organizativos ou para a supervisão e seleção adequada de profissionais, no sentido de se promover a melhoria das características físicas do local de trabalho. No que concerne à relação pessoa-organização, as intervenções situam-se nas relações interpessoais no trabalho, no ajustamento das funções profissionais e na promoção da participação e da autonomia laborais (Cooper & Payne, 1992).

Em termos de avaliação, foi construído o *OSI* (*Occupational Stress Indicator*, Cooper *at al.*, 1988), um instrumento que assenta nas bases teóricas do quadro conceptual de Cooper (Cooper, 1986; Cooper & Marshall, 1976, 1978; Cooper & Payne, 1990), aferindo sete dimensões relativas ao *stress* ocupacional, nomeadamente, as fontes de pressão no emprego, o padrão de comportamento de

tipo A, o *locus* de controle, as estratégias de confronto, a satisfação profissional, a saúde mental e a saúde física.

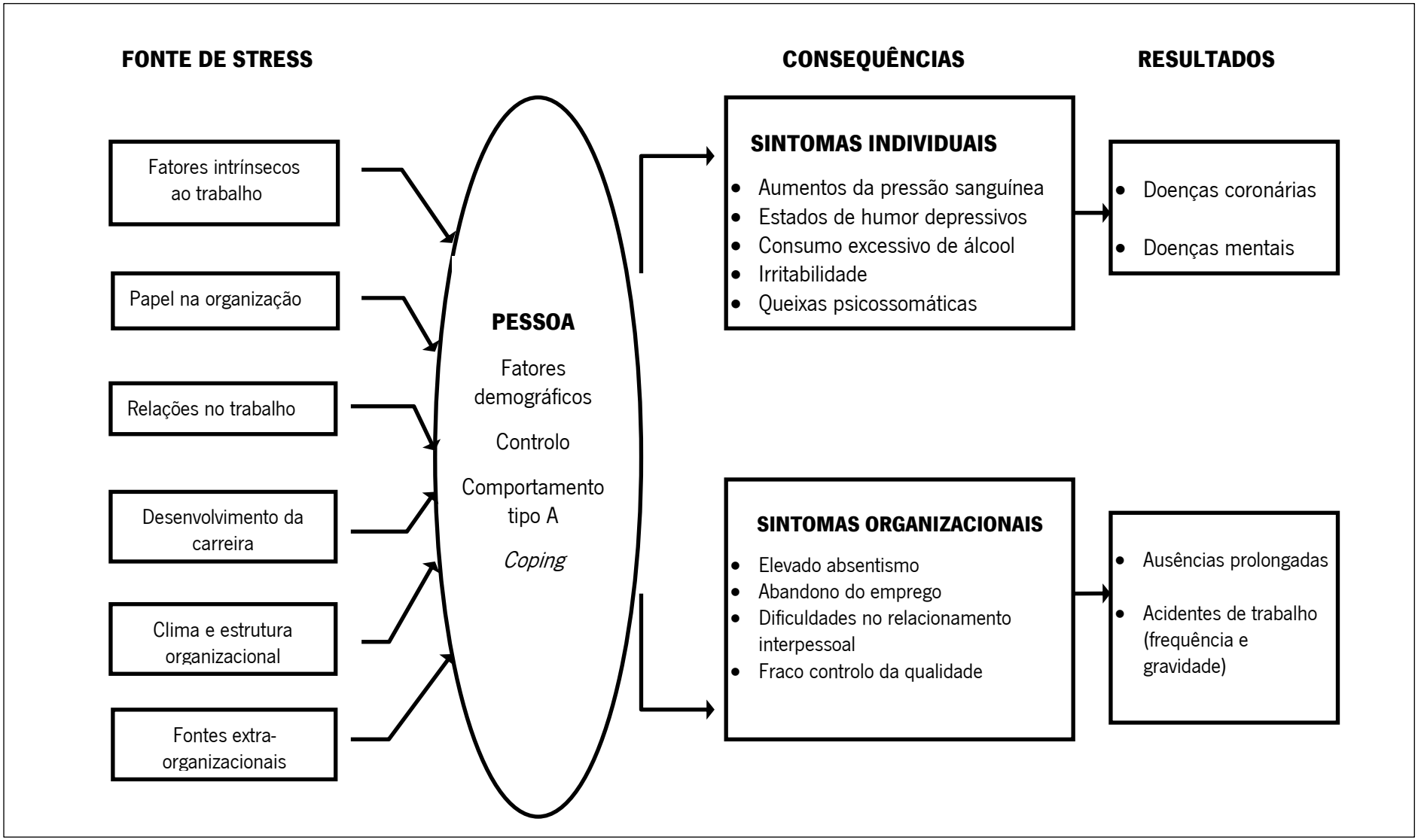
No que concerne às implicações do modelo, apesar das indicações que comprovam a relação entre o *stress* ocupacional, as doenças cardiovasculares (devido à forte incidência do comportamento de tipo A) e a doença mental, este é um tema que beneficiaria de pesquisa adicional que trouxesse maior evidência ao conhecimento existente.

Advoga-se que a doença (física e mental) e os comportamentos inadequados (mais absentismo em termos de frequência e de gravidade e o aumento da vulnerabilidade para acidentes pessoais) são os resultados mais prevalentes de um trabalho *stressante* (Cartwright *et al.*, 1995). Neste particular, parece-nos que seria importante determinar se estes resultados são transversais a diversas ocupações profissionais e se ocorre a linearidade proposta pelo modelo na relação entre as consequências e os resultados, ou seja, se as consequências individuais só causam doença e se as consequências organizacionais apenas tem efeito nos comportamentos inadequados.

Um último aspeto a salientar é a grande importância atribuída aos fatores extraorganizacionais do *stress*, considerando-se o seu impacto no rendimento laboral (Cooper & Marshall, 1982). Esses fatores não estão diretamente associados às características individuais nem ao ambiente de trabalho, inserindo-se nas relações e nos acontecimentos de vida gerais como por exemplo, problemas familiares, dificuldades financeiras e crises pessoais (ex.: morte de um familiar próximo).

Figura 3

Modelo de Stress Ocupacional de Cooper (Adaptado de Cartwright *et al.*, 1995)



1.4.4. *Modelo das Exigências e do Controlo no Trabalho*

Teoria e Investigação. Karasek (1979) defende que o *stress* ocupacional resulta da interação entre as características pessoais e as propriedades do trabalho, nas situações em que as exigências percebidas excedem a capacidade da pessoa para as controlar. O modelo das exigências e do controlo no trabalho, ou *Job Demands-Control* Model, (*JDC-M*), na versão original (Karasek, 1979), confere uma importância fulcral aos moderadores da relação entre o *stressor* e a tensão, destacando o conceito de controle. O *JDC* baseia-se no pressuposto de que a interação entre as exigências e o controle define a tensão (elevada-baixa) experienciada e o tipo de trabalho em que a pessoa se vai enquadrar (ativo-passivo). Assim, o controle traduz o grau de autoridade e a competência para tomar decisões (*job decision latitude*).

Desta forma, considera-se que a tensão resulta da perceção de uma baixa amplitude de ação para tomar decisões, combinando-se as exigências elevadas e o sentimento de incapacidade para fazer face às tarefas e aos procedimentos laborais.

Adicionalmente, sugere-se que o impacto das exigências é atenuado se houver uma maior perceção de controle sobre os aspetos do ambiente laboral. Deste modo, a elevada exigência, associado a um maior controle, é indicador de um trabalho ativo, de que resultarão maiores benefícios (Karasek, 1979). No outro pólo, as profissões com baixas exigências e níveis mais escassos de controle (ex.: tarefas repetitivas e monótonas características das linhas de produção em série) são trabalhos passivos, suscetíveis de provocarem mais *stress*.

De acordo com Fox e colaboradores (1993), a razão pela qual um trabalho com elevadas exigências se torna *stressante*, relaciona-se com a ansiedade associada ao rendimento e com as consequências de não atingir o desempenho pretendido. Considera-se que a ansiedade poderá ser atenuada se houver uma maior autonomia para tomar decisões (autoridade de decisão) e se houver a possibilidade de optar por uma de entre várias competências (capacidade discricionária).

Implicações e Desafios Futuros. Um dos maiores problemas do *JDC* prende-se com o facto de ser difícil determinar o peso relativo dos fatores organizacionais na tensão. Por outras palavras, admite-se que tanto as características pessoais como as propriedades específicas do trabalho desempenham um papel importante no *stress*, no entanto, é difícil determinar de modo claro a contribuição relativa de cada uma das componentes (Jones & Fletcher, 1996).

Apesar da vasta literatura, os resultados são incongruentes no que concerne à operacionalização do conceito de controle. Assim, tem-se indicado a necessidade de uma especificação mais clara deste fator, averiguando se as suas propriedades dependem, por exemplo, do carácter mais individualista ou coletivista das populações estudadas. A evidência não é conclusiva, na medida em que a maioria dos estudos tem sido realizados na Europa e nos Estados Unidos e assim sendo, será também necessária a recolha de evidência em outras populações, que relacionem ou que demonstrem que a interação entre as exigências e a latitude de decisões não será decisivamente mediada pelo controle (Fox *et al.*, 1993).

Por outro lado, tem-se questionado a forma mais eficaz de avaliar se existe uma relação significativa entre as exigências e o controle, verificando-se a necessidade de estudos complementares que permitam comprovar se existe um efeito protetor do controle na saúde e na promoção do bem-estar individual das pessoas.

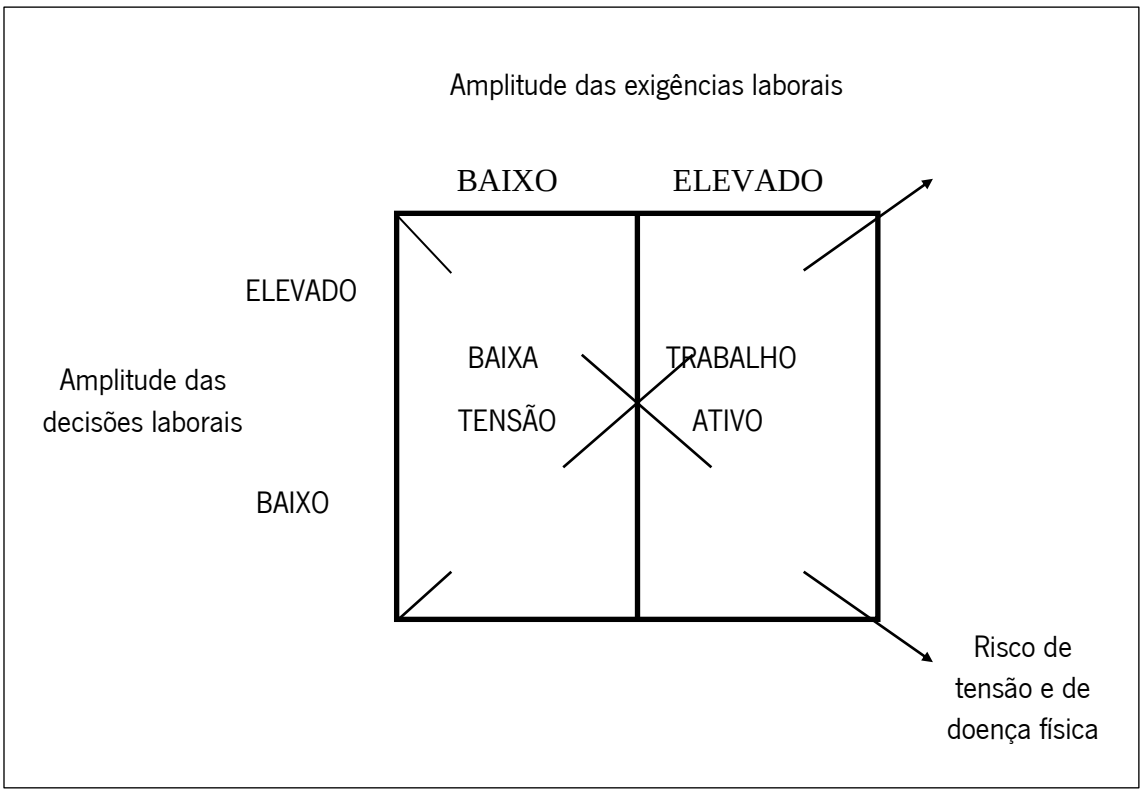
A um outro nível, seria importante testar-se mais detalhadamente a premissa fundamental do *JDC*, que assenta na ideia de que as excessivas exigências ambientais podem associar-se a elevados níveis de tensão e provocar problemas físicos de saúde, como o risco aumentado de doença cardíaca (Karasek, 1979).

Globalmente, constata-se que existe evidência para a aplicabilidade do modelo, particularmente quando as exigências laborais e as áreas de controlo estão claramente identificadas, sendo que nesses casos o efeito moderador emerge de forma mais notória. De qualquer modo, a investigação futura deverá observar os fatores individuais, organizacionais e sociais que possam ser suscetíveis de fazer aumentar a autonomia percebida e ativar os efeitos moderadores do controle.

Em conclusão, uma das questões mais críticas reside na dificuldade de mensurar em que medida o controle modera a relação entre o *stress* e os resultados fisiológicos e emocionais da tensão.

Figura 4

Modelo das Exigências e do Controle no Trabalho (Fonte: Karasek, 1979).



1.4.5. *Modelo do Processo de Stress e da Ansiedade*

Teoria e Investigação. De acordo com Spielberger (1989), o *stress* refere-se a um processo psicobiológico que inclui uma sequência temporal de acontecimentos: *stressor*, avaliação cognitiva de ameaça (objetiva ou subjetiva) e emoção (ansiedade). De modo sucinto, considera-se que o processo de *stress* se inicia no momento em que um evento externo ou um estímulo interno é avaliado como potencialmente ameaçador ou perigoso. Se isso acontecer, será produzida uma resposta de ansiedade.

Este modelo baseia os seus principais pressupostos na asserção de que o desporto competitivo pode gerar *stress*, não só por se tratar de uma importante área de realização, mas também porque implica uma elevada exposição e escrutínio públicos (Scanlan & Lewthwaite, 1984). À semelhança de outros contextos, a perceção de ameaça no desporto explica-se pelo facto do atleta atribuir relevância à situação e considerar que é decisivo transmitir uma imagem de competência, correspondendo às expetativas próprias e dos outros. Assim, a ameaça resulta do estado de dúvida ou do sentimento de que se é impotente para responder adequadamente às exigências que recaem sobre si.

Em teoria, a ameaça relativa a perigos presentes ou futuros têm a função de gerar ansiedade, mobilizando a pessoa para agir e evitar o dano. A ameaça desencadeia um estado de ansiedade,

acreditando-se que esta emoção varia em intensidade ao longo do tempo, de acordo com o nível de ameaça percecionado. A ameaça é moderada pelas capacidades pessoais, pelas competências de confronto, pela experiência passada e pelo perigo objetivo da situação (Spielberger, 1989). Neste sentido, o modo como o atleta interpreta a situação, mediará a relação entre o *stressor* e a ansiedade.

Uma das principais contribuições teóricas do modelo do processo de *stress* e da ansiedade é a distinção entre o estado e o traço de ansiedade (Spielberger, 1966). O autor define a ansiedade-estado como uma condição momentânea, caracterizada por sentimentos de tensão e de apreensão, conscientemente percebidos e por um aumento da atividade do SNA. A ansiedade-estado tem a particularidade de mudar rapidamente ao longo do tempo. Por outro lado, a ansiedade-traço refere-se à tendência de experienciar aumentos na ansiedade-estado quando se é exposto a situações percebidas como ameaçadoras, sendo definida como a existência de uma predisposição relativamente estável para sentir ansiedade.

Implicações e Desafios Futuros. Antes, durante ou depois de uma competição, um atleta pode sentir-se ameaçado devido a diversas razões, incluindo a avaliação de outros significativos, o medo de se lesionar, as más decisões do árbitro, a pressão dos meios de comunicação social ou o receio de não estar à altura das próprias expetativas (Scanlan & Lewthwaite, 1984).

Após um evento externo ou um estímulo interno serem avaliados como ameaçadores, o atleta terá uma reação momentânea de ansiedade, que inclui ativação do SNA e sentimentos subjetivos de tensão e de expetativa. A intensidade da ansiedade-estado será determinada e é proporcional ao nível de ameaça que a situação representar para o atleta. Paralelamente, a ansiedade-estado permanecerá elevada enquanto a situação permanecer ameaçadora, um ciclo que será interrompido se o processo de *coping* for eficaz.

Spielberger (1966) defende ainda que as diferenças individuais na ansiedade-traço determinam os *stressores* específicos que serão avaliados como ameaçadores e o nível de ansiedade que será experienciada no futuro. De um modo geral, considera-se que os atletas com níveis mais elevados de ansiedade-traço tendem a avaliar as situações competitivas como sendo mais ameaçadoras.

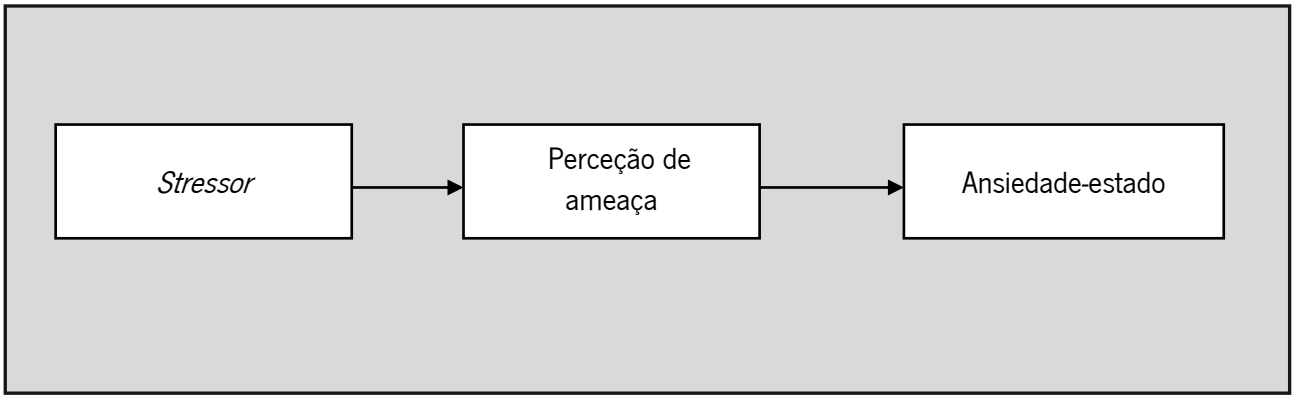
A literatura reflete o interesse suscitado pelo trabalho de Spielberger no campo do *stress* e da ansiedade. De um modo mais específico, surgiram ao longo das últimas décadas vários estudos que exploraram as implicações da distinção entre a ansiedade-estado e a ansiedade-traço, com particular evidência para a construção de instrumentos para a avaliação da ansiedade (ver *CSAI-2*, de Martens *et al.*,1990; *STAI*, de Spielberger, *et al.*, 1970).

Em resumo, o modelo do processo de *stress* e da ansiedade continua a ser uma linha teórica influente para o entendimento da relação entre a perceção de ameaça e a ansiedade, predizendo os *stressores* que causam a ameaça e explicando os sintomas da ansiedade que surgem associados à ameaça. Assim, um dos maiores desafios da investigação neste campo do conhecimento, para além de alargar os tipos de avaliação cognitiva e as emoções estudadas, prende-se com o estudo do modo como outros fatores tais como o *coping*, o controle e a autoeficácia podem mediar a relação entre a ameaça e a ansiedade.

Não obstante a importância e a função precursora deste modelo, pode considerar-se que o mesmo se apresenta atualmente como um quadro concetual simplista para a compreensão do processo de *stress* em contextos de realização humana, por três razões principais. Primeiro, pelo modo como o *stress* é concetualizado. Nos dias de hoje, a ideia do *stress* como um fator externo ou um estímulo interno que causa um desequilíbrio momentâneo tem sido progressivamente suplantada pela concetualização transacional do construto (Cooper *et al.*, 2001; Fletcher *et al.*, 2008). Depois, porque será restrito limitar-se a avaliação cognitiva à ameaça e as respostas emocionais à ansiedade, assim como relacionar de forma exclusiva a ameaça e a ansiedade (Lazarus, 1991a). Deve ainda referir-se que o modelo considera que os esforços de *coping* eficazes serão a melhor forma de fazer diminuir os níveis de ameaça, no entanto, não se explica como isso acontece. Por isso, pode considerar-se que é atribuída pouca importância a fatores como o *coping*, os resultados adaptativos e os esforços de reavaliação cognitiva implementados pelos atletas.

Figura 5

Modelo do Processo de Stress e da Ansiedade (Fonte: Spielberger, 1989)



1.4.6. *Modelo dos Recursos e das Exigências no Trabalho*

Teoria e Investigação. Tendo por base os estudos inicialmente desenvolvidos por Karasek (1979) e Schaufeli e Bakker (2004), foi criado o modelo dos recursos e das exigências laborais, designado originalmente como *JDR* (*Job Demands Resources*). A formulação desta abordagem inclui as contribuições provenientes das pesquisas realizadas por diversas equipas de investigadores (ver Bakker *et al.*, 2003; Demerouti *et al.*, 2001; Hakanen *et al.*, 2008; Schaufeli *et al.*, 2009). O *JDR* procura explicar o bem-estar (ou saúde) e o mal-estar (ou doença) gerados no exercício laboral através da ação das características psicossociais do trabalho (exigências e recursos), dos processos antecedentes (motivação ou tensão) e dos mediadores (e.g. envolvimento organizacional/ *burnout*) (Hakanen *et al.*, 2008; Schaufeli *et al.*, 2009).

As tarefas desempenhadas num determinado trabalho contêm aspetos físicos, sociais e organizacionais e requerem um esforço físico e psicológico continuado na sua execução, implicando custos. Assim, as exigências laborais constituem-se frequentemente como fatores negativos devido à dificuldade em recuperar adequadamente do esforço empregue na execução quotidiana das tarefas. Exemplos disso são a excessiva carga de trabalho e a pressão de tempo a que os trabalhadores são frequentemente submetidos (Schaufeli *et al.*, 2009).

Por outro lado, os contextos laborais também fornecem os recursos propícios para atingir os objetivos profissionais, estimulando o crescimento pessoal e reduzindo as exigências e os custos físicos e psicológicos associados. Desta forma, o processo motivacional é perspetivado de acordo com a disponibilidade de recursos, preenchendo as necessidades humanas básicas como o sentimento de pertença e a realização pessoal. O *feedback* positivo relativo ao rendimento favorece a aprendizagem, elevando a competência laboral. Complementarmente, a oportunidade de tomar decisões leva à autonomia e o suporte social associa-se positivamente à filiação em relação ao grupo (Demerouti *et al.*, 2001). Também a possibilidade de fazer novas aprendizagens revela-se fundamental para a aquisição de competências, obtendo-se maiores possibilidades de progressão na carreira (Schaufeli *et al.*, 2009).

Implicações e Desafios Futuros. São amplas as implicações de se considerar que, independentemente da profissão, as exigências do trabalho, se forem dominantes, podem provocar tensão e deterioração do estado de saúde e que a supremacia dos recursos induz níveis mais altos de motivação e, consequentemente, mais bem-estar pessoal (Bakker & Demerouti, 2017).

Na medida em que a maioria dos modelos relativos ao *stress* ocupacional dedica pouca atenção aos efeitos positivos do desempenho de funções profissionais, a *JDR* destaca-se pelo facto de enfatizar

o papel central do compromisso, definindo-o como um estado afetivo-emocional positivo relacionado com o bem-estar laboral, que se caracteriza pelo vigor, dedicação, um estado em que a pessoa se sente absorvida e completa com o trabalho que realiza. Schaufeli e Bakker (2004) afirmam que é possível predizer o compromisso através dos recursos laborais, como a autonomia, a supervisão adequada e o *feedback* do desempenho e de recursos pessoais como o otimismo, a autoeficácia e a autoestima.

No que concerne ao processo de tensão do *JDR*, Hockey (1997) ilustrou-o, tendo esboçado um modelo de controle da regulação e da compensação. Assim, quem está sujeito a situações de *stress* encontra-se dividido entre os objetivos de rendimento (benefício) e a necessidade de fazer um esforço mental no sentido de os atingir (custo). Quando as exigências aumentam, podem ocorrer problemas de regulação porque tem que ser feito um esforço compensatório para lidar com esse aumento, lutando-se para que os níveis de rendimento não baixem. Considera-se assim que a compensação se associa a custos psicofisiológicos, tais como a ativação excessiva, a fadiga e a irritabilidade. Paralelamente, as elevadas exigências laborais (ex.: conflito casa-trabalho; pressão emocional), podem provocar a perceção de níveis de tensão aumentados, solicitando continuamente uma mobilização compensatória. Deste modo, a pessoa pode facilmente esgotar a sua energia, sendo conduzida para estados sucessivos de *burnout*, absentismo e doença.

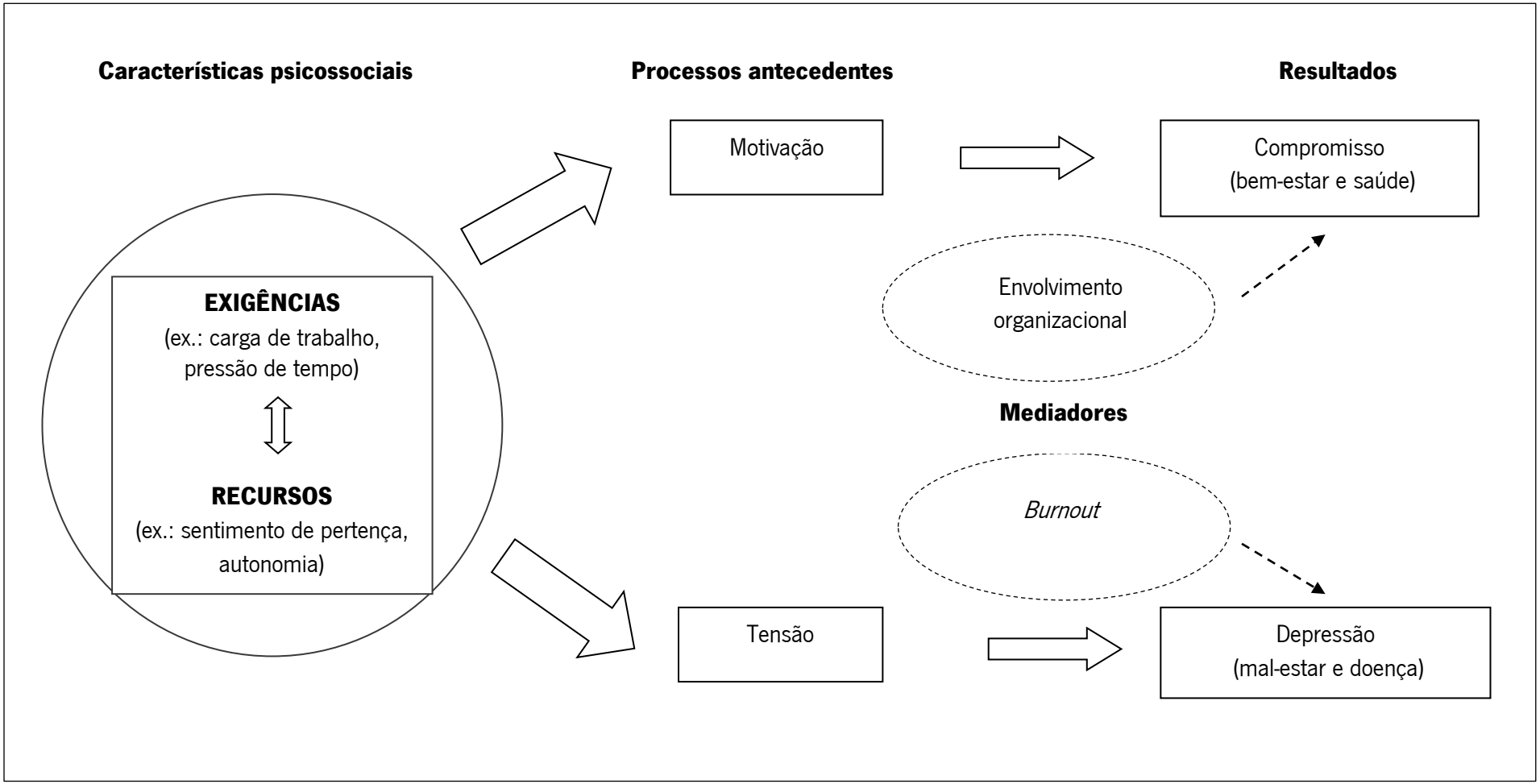
Em suma, se o processo motivacional for dominante, haverá a tendência de considerar que os recursos laborais são mais significativos e exercem um papel dominante. Nestes casos, as pessoas são conduzidas a um maior envolvimento organizacional, sendo mais reduzida a possibilidade de ausências prolongadas ao trabalho e o surgimento da doença será também menos provável (Schaufeli *et al.*, 2009).

Apesar da evidência que suporta a função estruturante do compromisso, bem como da importância dos mediadores e dos resultados com os quais o compromisso se associa (Schaufeli & Bakker, 2004; Schaufeli *et al.*, 2009), existem fatores e relações neste modelo que se encontram menos bem estudados. Como exemplo disso, será necessário um esclarecimento mais cabal do mecanismo que leva a que os recursos ou exigências se tornem dominantes, devendo também considerar-se os fatores cognitivos que intervêm nesta fase do processo. Outro aspeto que ainda não foi suficientemente explicado prende-se com a transição dos fatores psicossociais para o processo antecedente dominante (tensão-motivação). Neste sentido, não é claro se é admitida a existência de uma predisposição individual que leve a pessoa a recair preferencialmente num dos processos ou se

existe uma avaliação prévia das características psicossociais do trabalho a determinar o processo dominante.

Figura 6

Modelo dos Recursos e das Exigências no Trabalho (Adaptado de Schaufeli & Bakker, 2004; Shaufeli *et al.*, 2009)



1.4.7. *Teoria da Ativação Cognitiva do Stress*

Teoria e Investigação. Ursin e Eriksen (2004) defenderam que o *stress* poderia ser operacionalizado como um processo constituído por quatro componentes, designadamente, o estímulo (também designado como carga ou *stressor*); o relato subjetivo da experiência *stressante*; a resposta (caracterizada pela elevação dos níveis de ativação) e o *feedback* da resposta, processada no cérebro. Esta formulação conceptual, para além de recuperar alguns dos conceitos fundamentais do modelo fisiológico da SGA de Selye (1956), considera também os aspetos cognitivos relacionados com a experiência prévia da pessoa em situações similares de *stress*, assim como as expetativas criadas sobre os estímulos. Dito de outro modo, os aspetos da ativação fisiológica são interligados com as questões da avaliação cognitiva, refletindo-se sobre o modo subjetivo como a pessoa experiencia o estímulo e a resposta.

Ursin e Eriksen (2010) complementaram as investigações realizadas previamente e finalizaram a Teoria da Ativação Cognitiva do *Stress* (TACS). Os autores defendem que a resposta de *stress* é o alarme geral que se produz quando ocorre uma falha, desequilíbrio ou ameaça e que causa um nível inespecífico de ativação neurofisiológica. O alarme acontece devido à constatação de que existe uma discrepância entre os estados ideal e atual. A componente desagradável do alarme não constitui uma ameaça à saúde por si só; no entanto, a sua persistência poderá causar mal-estar e doença, produzindo um processo patofisiológico. O nível de alarme, depende não só das expetativas criadas em relação ao resultado do estímulo, mas também das respostas de *coping* que são avaliadas como disponíveis. Nas situações em que o *coping* é entendido como sendo insuficiente ou ineficaz, surge a defesa psicológica, um processo referente à distorção das expetativas associadas ao estímulo, com a função de preservar a integridade da pessoa.

Ao mesmo tempo, o modelo advoga que o desânimo, que se caracteriza pela expetativa adquirida de que as respostas conduzem sempre a um resultado negativo e a impotência, que se traduz na ideia de que não existe equivalência entre o que a pessoa fizer e o desfecho que obterá, são os tipos de *feedback* negativo e que devem ser evitados no sentido de se obter uma boa adaptação.

Os mesmos autores salientaram que a avaliação cognitiva irá determinar se o estímulo será analisado como agradável ou ameaçador, baseando-se nas experiências e nas aprendizagens prévias da pessoa, levando-a a construir expetativas sobre o resultado do estímulo.

Implicações e Desafios Futuros. Este modelo defende que o *stress* é originado pelo confronto com a novidade e com o desconhecido. Por outras palavras, é a discrepância entre o que se espera e que é normal que aconteça e aquilo que na realidade ocorre, que leva ao alarme geral e inespecífico, que caracteriza as reações *stressantes*. Advoga-se que se um dado estímulo for avaliado como ameaçador e negativo, a pessoa será submetida a uma experiência de *stress.* O TACS postula a importância de se considerarem as diferenças individuais na interpretação dos estímulos.

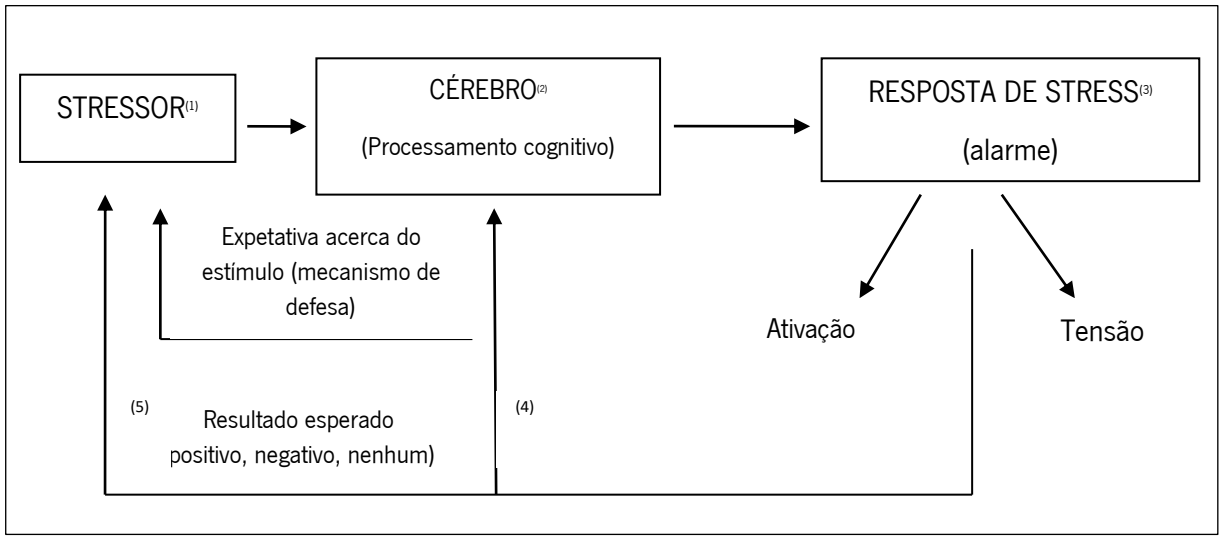
Paralelamente, Ursin e Eriksen (2004), afirmam que de entre os estímulos que são cognitivamente processados, os mais suscetíveis de se tornarem *stressantes* são de natureza emocional. Por outras palavras, as preocupações e as crenças sobre as consequências que a situação terá no estado de saúde atual da pessoa serão geradoras de níveis especialmente elevados de *stress.*

Em resumo, o estímulo é avaliado pelos mecanismos cerebrais, resultando numa resposta que age sobre o estímulo, que o vai influenciar e remeter ao cérebro para nova análise. Sublinhe-se que a resposta fisiológica ao *stress* pode conduzir à tensão ou à aprendizagem, dependendo do tipo de ativação desencadeada. Assim, a ativação mais prolongada tenderá a causar maior tensão, enquanto a ativação mais curta se associa a expetativas mais positivas. O processamento cognitivo da informação pode alterar a perceção posterior do estímulo, seja através de ações (*coping*) ou de expetativas. Por fim, quando a resposta retorna ao cérebro, o processo de *feedback* fornece informações importantes sobre as modificações que ocorreram e a pessoa toma consciência das alterações corporais periféricas que se produziram, obtidas através dos seus esforços.

Em termos de investigação futura, apesar do potencial heurístico desta teoria atendendo à facilidade de operacionalização da maioria dos conceitos propostos, a TACS necessita de ser mais extensivamente testada em outros contextos de realização humana, como por exemplo, o organizacional e o desportivo.

Figura 7

Teoria da Ativação Cognitiva do Stress (Fonte: Ursin & Eriksen, 2004, 2010).



(1) o *stressor* é conduzido ao cérebro para ser avaliado; (2) o cérebro faz o processamento cognitivo; (3) o alarme mostra que há uma experiência subjetiva de *stress.* A ativação é momentânea e associa-se a expetativas positivas. A tensão indica uma ativação mais prolongada e pode conduzir a patologia; (4) o estímulo é reenviado ao cérebro para novo processamento (*feedback*); (5) o cérebro pode alterar a perceção do estímulo através do *coping* ou da defesa psicológica.

1.5. A Avaliação do *Stress*

O desacordo em relação ao *stress* não se cinge ao seu significado e teorização, estendendo-se também ao modo como é avaliado. A profusão de modelos explicativos do *stress* e a extensa investigação produzida neste âmbito, levou ao surgimento de diversas propostas avaliativas. Quando é encarado como fator externo (estímulo), a avaliação recai habitualmente na classificação das fontes de *stress*, verificando-se a existência de um conjunto extenso de instrumentos e de medidas. A título ilustrativo, Lazarus e Cohen (1977) referem-se a três tipos de *stressores*, designadamente, as grandes mudanças que afetam um grande número de pessoas (ex.: catástrofes naturais); as grandes mudanças que afetam uma ou poucas pessoas (ex.: morte de um familiar querido) e os pequenos problemas do quotidiano que afetam várias pessoas (ex.: discussão com o companheiro). Os autores desta proposta referem que apesar destes pequenos acontecimentos serem menos dramáticos em comparação com as grandes alterações de vida, podem ter uma enorme importância na adaptação e nos níveis gerais de saúde da pessoa. Assim, torna-se importante atender não só à intensidade e à magnitude das

situações de *stress*, mas também à frequência com que as pessoas são afetadas, na medida em que o efeito prolongado (crónico) e a acumulação de pequenos acontecimentos de vida também são suscetíveis de provocar níveis elevados de *stress.*

Passando para outra tipologia de classificação, Elliott e Eisdorffer (1982) propuseram um sistema de avaliação no qual o *stress* é segmentado em quatro tipos, de acordo com a sua duração: (a) agudo (*stressores* temporalmente limitados, como saltar de um paraquedas); (b) a sequência de *stressores* (série de eventos que ocorrem durante um período extenso de tempo, como um divórcio); (c) crónico, mas intermitente (problemas que podem ocorrer com frequência incerta, isto é, uma vez por semana ou por mês, como por exemplo, dificuldades no ato sexual); e (d) crónico (problemas permanentes, que pode ser ilustrado pelo *stress* laboral constante).

As duas classificações anteriores, permanecem úteis e refletem de forma clara a definição de estímulo, através da qual determinadas situações são normalmente consideradas *stressantes*, podendo causar *stress* psicológico, psicossocial ou fisiológico. Mas subsistem ainda outras escalas, que assinalam ainda hoje uma utilização frequente. A título ilustrativo, podemos referir: (a) as escalas do tipo *stressful life events* (registo da quantidade de acontecimentos traumáticos de vida), como são exemplos, a *SRRS* (*Social Readjustement Rating Scale*, Holmes & Rahe, 1967); a *LES* (*Life Events Scale*; Sarason *et al.*, 1978); a *PERI* (*Life Events Scale*; Dohrenwend *et al.*, 1978) e a *UES* (*Unpleasant Events Scale*; Lewinsohn *et al.*,1985); e (b) as escalas do tipo *daily hassles* (registo de pequenos acontecimentos quotidianos), de que é exemplo a escala de registo e avaliação de Kanner e colaboradores (1981).

No que concerne ainda à avaliação do *stress* enquanto estímulo, alguns investigadores têm optado mais recentemente pela construção de instrumentos específicos, adaptados ao contexto e às exigências do grupo profissional. Para exemplificar, referimos trabalhos realizados no âmbito do desporto envolvendo atletas de futebol australiano (Noblet & Gifford, 2002); atletas a recuperar de lesões (Gould *et al.*, 1997) ou árbitros (Rainey, 1995).

No que se refere à avaliação do *stress* enquanto resposta, observa-se que esta abordagem é bastante utilizada no contexto laboral, analisando-se o modo como a pessoa reage em situações potencialmente prejudiciais. Assim, alguns instrumentos específicos foram construídos para avaliar o *stress* no trabalho, procurando aferir os níveis de tensão causados pelas exigências, determinando as consequências na saúde física e mental da pessoa (Cooper *et al.*, 1988). Adicionalmente, no contexto da saúde ocupacional, investiga-se regularmente fenómenos como a depressão (Hakanen *et al.*, 2008); o absentismo (Schaufeli, *et al.*, 2009) ou o *burnout* (Maslach & Jackson, 1986).

Outros autores enfatizam as reações ao *stress* em função das aprendizagens anteriores e das expetativas que a pessoa gera a partir de situações similares (Ursin & Eriksen, 2004).

Selye (1976) afirmou que aquilo que faz com que algo seja considerado *stressante* é o carácter nocivo de que se reveste, para os diversos sistemas orgânicos. Mais concretamente, as respostas da pessoa ao *stressor* podem ser aferidas pelo aumento dos níveis de ativação fisiológica, suscetível de ser avaliado através da resposta elétrica da pele, da pressão arterial, do ritmo cardíaco ou respiratório. No que concerne às análises bioquímicas do sangue é ainda possível controlar a quantidade das hormonas do *stress*, que são libertadas pelas glândulas suprarrenais, a que já se fez referência (ex.: cortisol e catecolaminas).

No que concerne à perspetiva transacional, alguns investigadores têm optado pela elaboração de guiões ou diários de bordo, que procuram descrever, rigorosamente, a experiência da pessoa. A título ilustrativo podem referir-se os sistemas de amostragem (*ESM*, *Experience Sampling Method*), uma metodologia que observa as fontes de *stress*, mas também os fatores cognitivos e os resultados do referido processo (Cerin & Barnett, 2001). Deste modo, é defendida a construção de medidas ideográficas ou narrativas para avaliar o *stress* em contextos de realização humana, como o organizacional (Fletcher & Hanton, 2003; Woodman & Hardy, 2001) ou o desportivo (Reeves *et al.* 2009; Thatcher & Day, 2008). A metodologia ideográfica apela à descrição e caracterização das situações em termos de frequência e de intensidade, procurando obter informações pessoais e ambientais, como por exemplo, a técnica do pensamento em voz alta, uma estratégia que tem vindo a ser muito utilizada nos últimos anos para o estudo do stress (McGreary *et al.*, 2020; Swettenham *et al.*, 2020). Simultaneamente, avalia-se diferentes tipos de *stressores* e as consequências dos mesmos, designadamente nas emoções e nos resultados adaptativos (Arnold *et al.*, 2017; Tamminen *et al.*, 2014).

1.5.1. *Desafios Futuros para a Avaliação do Stress*

Não obstante a utilidade e os avanços permitidos pelas escalas tradicionais de avaliação de *stress*, constata-se que a maioria apenas permite uma recuperação retrospetiva e incompleta do conteúdo das situações de *stress*, para além de que nem sempre refletem, de modo preciso, o discurso pessoal de quem responde.

Em relação a este problema, Scanlan e Lewthwaite (1984), referiram que os questionários deveriam espelhar as especificidades da população estudada, atendendo a que alguns contextos são indutores de níveis especialmente elevados de *stress*. Apesar do inegável benefício de que se reveste a

análise dos estímulos ambientais, definidos em termos de características, forma ou conteúdo, tais como a duração ou a cronicidade, também se deve considerar que a vulnerabilidade individual aos *stressores* é um aspeto de grande importância. Esta noção é decisiva na medida em que, mais do que avaliar as propriedades do estímulo que fazem com que o *stressor* seja prejudicial, é central que se saiba as condições pessoais que fazem com que um dado estímulo seja exigente. Lazarus e Folkman (1984), exemplificaram esta realidade afirmando que uma bactéria não causa doença a alguém que seja resistente a uma infeção e o consumo de álcool terá consequências mais nefastas para as pessoas que já tenham desenvolvido problemas hepáticos, em comparação com as pessoas que mantenham fígados saudáveis.

Por isso, hoje sabe-se que o *stress*, por si só, não é causa suficiente para se constituir como uma situação problemática para a pessoa. Por isso, uma das prioridades atuais da investigação é o aprofundamento do conhecimento acerca dos fatores que medeiam e moderam o *stress*, como por exemplo, a avaliação cognitiva, devendo os instrumentos de avaliação refletir essa necessidade (e.g. TCTSA, M. Jones *et al.*, 2009; Meijen *et al.*, 2020).

Mas verifica-se também que o *stress* tem sido relacionado, ao longo do tempo, com condições distintas (estímulo, resposta ou interação), impedindo o desenvolvimento de um corpo sistematizado de conhecimentos que permita a construção de instrumentos suficientemente integradores (Fletcher *et al.,* 2008; Hardy *et al.,* 1996; Woodman & Hardy, 2001).

Anshel e Sutarso (2007) destacaram o facto de não existirem medidas globalmente aceites para avaliar as fontes de *stress*. Esta realidade pode ser ilustrada com o facto da avaliação das fontes de *stress* ser associada, habitualmente, a outros fatores e variáveis relativos ao processo de adaptação humana, como sejam, o *coping* (Thelwell *et al.*, 2007); a avaliação cognitiva (Holt & Dunn, 2004); as lesões (Rogers & Landers, 2005); o apoio social (Rees & Hardy, 2004; Tamminen *et al.*, 2019); o *burnout* (González-Garcia *et al.*, 2020; Raedeke & Smith, 2004); as atividades académicas e o exercício físico (Giacobbi Jr. *et al.*, 2007); a ansiedade e a depressão enquanto perturbações psicossomáticas (McLoughlin *et al.*, 2021; Wijndaele *et al.*, 2007) ou a recuperação psicológica (Maestu *et al.*, 2006). Estes trabalhos documentam o modo distinto como o *stress* tem sido aferido, transmitindo a ideia de existirem tantos *stresses* quanto os estudos realizados. Assim, se por um lado, a profusão de trabalhos tem permitido ampliar a informação sobre o fenómeno, por outro lado, a heterogeneidade de definições, medidas e metodologias utilizadas para o descrever e explicar, atestam a necessidade de se proceder à sistematização do conhecimento produzido, tarefa inevitável no sentido de predizer

emoções, comportamentos e resultados, que nos ajudem a integrar o *stress* no processo de adaptação humana (Fletcher & Fletcher, 2005; Gomes, 2014; Lazarus & Folkman, 1987).

A um outro nível, verifica-se a existência de tentativas de perspetivar o fenómeno no quadro mais global das emoções, tarefa dificultada pela insuficiente operacionalização e uso impreciso do termo *stress*, tantas vezes confundido com outros conceitos como a ativação e a ansiedade. Esse esforço tem sido prejudicado pelo facto de o estudo do *stress* ter sido tradicionalmente remetido para uma posição secundária, sendo dado mais enfoque às emoções, como a ansiedade (Fletcher *et al.*, 2008; McLoughlin *et al.*, 2021; Mellalieu *et al.*, 2006).

Um outro problema prende-se com a separação entre estímulo e resposta. Durante muito tempo, investigaram-se as fontes de *stress* e, em simultâneo, procurou recolher-se as reações das pessoas a outros fenómenos como a ansiedade, questionando, por exemplo, as preocupações e as dúvidas (Fletcher *et al.*, 2008). Essa decisão parece-nos errada, por duas razões. Primeiro, porque existe o risco de se confundir o *stress* com uma emoção específica (a ansiedade) e depois porque mesmo que as preocupações e as dúvidas fossem meras respostas ao *stress*, deveriam ser avaliadas em escalas (ou subescalas) distintas.

Globalmente, pode considerar-se que a intensidade de *stress* suscitada pelos eventos externos, depende da avaliação individual de cada pessoa, que como já se debateu, não é universal. Assim, a existência de instrumentos para avaliar fontes de *stress* não elimina a necessidade de se analisar também as reações ao *stress*. Mas também a avaliação do *stress* segundo este paradigma se apresenta dilemática, na medida em que uma reação que num dado momento é indicadora de *stress*, pode não se verificar passado algum tempo ou adquirir até um significado diferente (M. Jones *et al.*, 2009; Meijen *et al.*, 2020). Como referem Lazarus e Folkman (1984), pode observar-se que o aumento do ritmo cardíaco tanto pode estar presente numa situação de *stress*, como quando a pessoa acaba de fazer um prolongado esforço após uma sessão de treino físico. Por outras palavras, a ideia de que qualquer mudança no estado de energia demonstra que a pessoa está sob *stress*, não é rigorosa. Assim, será mais adequado considerar-se que as respostas de *stress* se caracterizam por significativas alterações observadas no comportamento habitual da pessoa, acompanhadas por uma extrema e incomum estimulação e induzidas por uma exigência, ameaça ou dano.

Por tudo o que foi dito, o desafio mais atual será uma avaliação rigorosa do *stress* enquanto processo que comece por valorizar a necessidade de se formular uma definição clara daquilo que é o *stress* e de todos os aspetos que aquele fenómeno envolve, dada a sua natureza multifatorial. Desse

modo, para uma mais completa avaliação do *stress*, devem considerar-se os diferentes fatores que são parte integrante do referido processo, como a avaliação cognitiva, as emoções e o *coping*.

1.6. Implicações para a Teoria, Investigação e Prática

A ideia de que o *stress* é uma componente inevitável da vida humana é algo consensual, assim como a necessidade de ser dada uma atenção crescente aos fatores psicológicos, como a avaliação cognitiva, as emoções e o *coping*, aos quais se pode conferir um papel decisivo no desfecho das lutas adaptativas que o ser humano leva a cabo no seu quotidiano (Lazarus, 1966, 1999).

Se a título ilustrativo nos detivermos na investigação realizada em organizações desportivas, verifica-se que os modelos de *stress* não oferecem explicações suficientes sobre a forma como o *stress* afeta as emoções e o rendimento (Arnold *et al.*, 2017; Woodman e Hardy, 2001), porque apesar da relação ansiedade-rendimento estar extensamente estudada, permanece limitada a compreensão acerca da relação entre as restantes emoções e o rendimento.

Nas últimas décadas, tem-se assistido à multiplicação de propostas teóricas sobre o processo de *stress,* concetualizado mais recentemente enquanto transação, em virtude de se considerar que as abordagens do *stress* como estímulo e como resposta não fornecem explicações suficientemente abrangentes para o fenómeno (Fletcher *et al.*, 2008; Gomes, 2014). Constata-se também que a maioria dos modelos se apoia fortemente nas premissas fundamentais do modelo transacional cognitivo motivacional e relacional de Lazarus (1991b; Lazarus & Folkman, 1984).

Se nos cingirmos ao contexto desportivo, verifica-se a crescente influência do modelo transacional, sendo o mesmo utilizado como quadro de referência teórica para um extenso número de investigações efetudas junto de atletas, tendo o mesmo Lazarus (2000b) considerado que o desporto seria um cenário de excelência para estudar algumas das lutas adaptativas mais importantes que as pessoas travam nas suas vidas.

No entanto, refira-se que só esporadicamente o modelo transacional tem sido testado de forma integral. Podemos concluir como sendo escassos os trabalhos que analisaram, de modo global e integrada, os diversos fatores envolvidos no processo de adaptação ao *stress* (Hammermeister, Burton, 2001; Hanton *et al.*, 2008; Nicholls, 2016). Ora, o facto de a investigação estudar estes aspetos de um modo parcelar, impossibilita um entendimento mais cabal das relações que ocorrem na adaptação a situações de *stress.*

Pode, por isso, considerar-se que um dos aspetos mais aliciantes da investigação, seja no desporto ou em outros domínios de realização humana, é a validação e a incorporação do

conhecimento proveniente do quadro conceptual de Lazarus, procurando perspetivar em conjunto os diversos fatores que o compõem (1991b; Lazarus & Folkman, 1984). Isto porque apenas o desenvolvimento de modelos teóricos capazes de explicar a relação entre o *stress*, a avaliação cognitiva, as emoções e o *coping*, permitirá uma compreensão mais integrada da adaptação ao *stress*, sendo este um dos maiores desafios que se colocam atualmente à investigação (Gomes, 2014). Optando por essa via, será possível obter-se um entendimento mais aprofundado das razões que levam alguns atletas a adaptar-se melhor às exigências que enfrentam (Fletcher *et al.*, 2008).

O modelo transacional cognitivo, motivacional e relacional (Lazarus, 1991a; Lazarus & Folkman, 1984) sugere também que o *stress* e as emoções devem ser estudados em conjunto e que a divisão entre o lado cognitivo e emocional da experiência de *stress* não faz sentido. De qualquer modo, se houver necessidade de separar conceitos para a simplificação das análises, defende-se o benefício de transferir a atenção do *stress* para as emoções no sentido de se obter uma compreensão mais aprofundada do modo como as pessoas experienciam e resolvem as exigências adaptativas com que se confrontam no seu quotidiano (Lazarus, 1999).

Mas se a visão transacional é fundamental, por outro lado também é importante que não se abandone o trabalho relativo à identificação e compreensão das fontes de *stress* com que as pessoas se confrontam nos diversos contextos de realização, podendo esse esforço constituir-se como uma base importante para a teoria, investigação e prática. E na verdade, verifica-se que se continua a produzir muita pesquisa de acordo com a perspetiva do *stress* enquanto estímulo, algo que se deve, à facilidade da obtenção de informação que aquela abordagem possibilita (Harwood *et al.*, 2019; Miles *et al.*, 2016)

Outros autores, têm alertado para a importância dos fatores internos da experiência humana (ex.: variáveis emocionais e psicossociais), que se podem revelar decisivos para a adaptação funcional da pessoa em ambientes exigentes. Assim, advoga-se também que os sistemas biológicos e psicológicos operam em conjunto e devem ser considerados como interdependentes, bastando que mude um deles para influenciar o outro (Meijen *et al.*, 2020; Ursin, 2009; Ursin & Eriksen, 2004). Esta interdependência está na base da emergência de novos campos científicos (ex.: neuropsicofisiologia, psiconeuroimunologia), disciplinas que tem estudado a interação que se estabelece entre o *stress*, o cérebro, os vários sistemas orgânicos, a saúde e a doença. Assim, reconhece-se que um entendimento mais completo do *stress* só é possível atendendo-se ao modo integrado e concertado de funcionamento dos sistemas nervoso, endócrino e imunológico.

Assim, outro dos principais desafios no estudo do *stress*, projeta-se exatamente na interdisciplinaridade da investigação. As ciências biológicas, por exemplo, têm-se debruçado sobre as alterações fisiológicas produzidas ao nível dos diversos sistemas orgânicos, enfatizando-se os conceitos relativos à ativação neuroendocrinofisiológica. No entanto, não é de estranhar que estas conceções, à procura de maior abrangência para a explicação do *stress*, contemplem também o importante papel que é desempenhado pelos processos de ordem psicológica (ex.: avaliação cognitiva e aprendizagem), na regulação dos mecanismos fisiológicos, como a atividade da glândula pituitária-adrenocortical, uma das responsáveis pela configuração da resposta ao *stress* (Ursin, 2009; Ursin & Eriksen, 2004).

Quanto à natureza dos estudos realizados, apesar de se manter o interesse da investigação de cariz nomotético, devido à necessidade de se analisar as diferenças nas reações ao *stress*; a investigação de acordo com a perspetiva idiossincrática faz igualmente todo o sentido, permitindo observar a forma como a pessoa reage no decurso da situação (Ruiz & Hanin, 2004; McLoughlin *et al.*, 2021; Swettenham *et al.*, 2020; Vallerand & Blanchard, 2000). Nos últimos anos, alguns autores têm afirmado que as metodologias ideográficas são bastante adequadas para estudar o *stress*, porque captam o relato das experiências que são narradas pela pessoa, perspetivando as relações com as propriedades ambientais das situações e levando em linha de conta a natureza altamente individualizada dessas relações (Neil *et al.*, 2007; Thathcher & Day, 2008). Deste modo, a atitude mais adequada poderá residir numa abordagem que combine as principais potencialidades das duas perspetivas, importando que se compreenda não só as diferenças entre as pessoas, mas também o modo como se processa a adaptação ao *stress* do ponto de vista individual.

A investigação futura deve assim integrar medidas que considerem os *stressores*, a avaliação cognitiva, as emoções, a orientação motivacional e o comportamento do atleta no ambiente competitivo, adotando perspetivas metodológicas e instrumentos que considerem os diversos fatores que interagem no processo do *stress* competitivo.

Numa vertente mais comparativa e descritiva, o modo como determinados fatores antecedentes de natureza biográfica e desportiva podem interferir nas emoções e na subsequente adaptação aos contextos de vida, deve continuar a ser investigado. De forma específica, variáveis como o sexo, as características de personalidade, os processos de avaliação cognitiva, o nível competitivo e de competência desportiva, a experiência na modalidade em causa, o percurso anterior de sucesso ou de insucesso e o tipo de desporto praticado representam temáticas que beneficiarão de maior atenção no futuro (Campo *et al.*, 2012; Cerin *et al.,* 2000; Morais *et al.*, 2023).

A um nível mais prático, Wijndaele e colaboradores (2007) fazem referência ao dano causado pelo *stress* na saúde física e psicológica das pessoas, sendo, por isso, essencial, a identificação dos grupos de risco que revelam níveis mais elevados de *stress*. Deste modo, defende-se a importância de conferir mais atenção às políticas de saúde pública de prevenção primária e secundária, dada a elevada prevalência das perturbações relacionadas, que para além dos avultados encargos financeiros para as entidades estatais, tem também um grande impacto na qualidade de vida das pessoas, em função das graves perturbações mentais que o *stress* provoca, como a ansiedade e a depressão.

1.7 Referências

Ader, R. (1980). Psychosomatic and psychoimmunological research. Presidential Address. *Psychosomatic Medicine, 42*, 307-321.

Afonso, J. M. P. & Gomes, A. R. (2009). Stress ocupacional em profissionais de segurança pública: Um estudo com militares da Guarda Nacional Republicana. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 22* (2), 294-303. https://doi.org/10.1590/S0102-79722009000200017.

Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of sports sciences*, *35*(7), 694-703. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299.

Anshel, M. H. & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes`coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 1-24. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.003.

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of occupational health psychology*, *22*(3), 273-285. https://doi.org/10.1037/ocp0000056.

Bakker, A. B., Demerouti, E., de Boer, E. & Schaufeli, W. (2003). Job demands and job resources as predictors of absence duration and frequency. *Journal of Vocational Behavior*, *62*, 341-356. https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00030-1.

Cambridge Advanced Learner`s Dictionary (2003). Cambridge University Press.

Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G. & Rosnet, S. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist, 26*(1), 62-97. https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.62.

Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body* (2ª ed.). Norton.

Caplan, R. D. (1987). Person-environment fit theory and organizations: Commensurate dimensions, time perspectives, and mechanisms. *Journal of Vocational Behavior, 31*, 248-267. https://doi.org/10.1016/0001-8791(87)90042-X.

Cartwright, S., Cooper C. L. & Murphy, L. R. (1995). Diagnosing a healthy organization: A proactive approach to stress in the workplace. In L. R. Murphy, J. J. Hurrel, S. L. Sauter & G. P. Keita (Eds.), *Job stress interventions*. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10183-015.

Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of precompetitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 223-238. https://doi.org/10.1080/10413200305389.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, *18*(8), 605-626. https://doi.org/10.1080/02640410050082314.

Cerin, E., Szabo, A., & Williams, C. (2001). Is the experience sampling method (ESM) appropriate for studying pre-competitive emotions? *Psychology of Sport and Exercise, 2*, 27–45. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00009-1.

Cooper, C. L. (1986). Job distress: Recent research and the emerging role in the clinical occupational psychologist. *Bulletin of the British Psychological Society*, *39*, 325-331.

Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Sage Publications, Inc.

Cooper, C. L., & Marshall, J. (1976). Occupational sources of *stress*: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill disease. *Journal of Occupational Psychology, 49*, 11-28. https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1976.tb00325.x.

Cooper, C. L., & Marshall, J. (1978). *Understanding executive stress*. Macmillan.

Cooper, C. L., & Marshall, J. (1982). Fontes ocupacionais de "stress": Uma revisão da literatura relacionada com doenças coronárias e com saúde mental. *Análise psicológica*, II (2/3), 153-170. http://hdl.handle.net/10400.12/2066.

Cooper, C. L., & Payne, R. (1988). *Causes, coping and consequences of stress at work*. John Wiley & Sons Ltd.

Cooper, C. L., & Payne, R. (1992). International perspectives on research into work, well-being, and stress management. In J. C. Quick, L. R. Murphy & J. J. Hurrel, Jr. (Eds.), *Stress & well-being at*

work: *Assessments and interventions for occupational mental health* (pp. 348–368). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10116-023.

Cooper, C. L., Sloan, J., & Williams, S. (1988). *Occupational Stress Indicator: Management Guide.* Nfer-Nelson.

Crocker, P.R.E., & Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist, 9,* 325-338. https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325.

Cruz, J. F. (1996). *Stress, ansiedade e rendimento da competição desportiva*. Braga (Portugal): Centro de Estudo em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Delahaij, R., Dam, K. V., Gaillard, A. W., & Soeters, J. (2011). Predicting performance under acute stress: The role of individual characteristics. *International Journal of Stress Management*, *18*(1), 49. https://doi.org/10.1037/a0020891.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, *86*(3), 499-512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499.

Dicionário de Língua Portuguesa (2018). Dicionários Editora. Porto Editora.

Dohrenwend, B. S., Askenasy, A. R., Krasnoff, L., & Dohrenwend, B. P. (1978). Exemplification of a method for scaling life events: The PERI Life Events Scale. *Journal of health and social behavior*, 205-229. https://doi.org/10.2307/2136536.

Doron, J, & Martinent G. (2017). Appraisal, coping, emotion, and performance during elite fencing matches: a random coefficient regression model approach. *Scandinavian Journal of Sport Sciences Sport*, *27*, 1015–1025. https://doi.org/10.1111/sms.12711.

Dorsch, K. D., & Paskevich, D. M. (2007). Stressful experiences among six certification levels of ice hockey officials. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(4), 585-593. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.003.

Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected *stressors* in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist, 16,* 20-33. https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.20.

Edwards, J. R., Caplan, R. D., & Van Harrison, R. (1998). Person-environment fit theory: Conceptual foundations, empirical evidence, and directions for future research. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress* (pp. 28-68). Oxford University Press.

Elliott, G. R. & Eisdorfer, C. (1982). Stress and human health: An analysis and implications of research. A study by the Institute of Medicine. *National Academy of Sciences*, *79*, 11-24.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of *stress*, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions. *Journal of Sport Sciences, 23* (2), 157-158. https://doi.org/10.1080/02640410512331334413.

Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, *17* (2), 175-195. https://doi.org/10.1123/tsp.17.2.175.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2008). An organizational *stress* review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Nova Science.

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the *stress* process. *Anxiety, Stress, and Coping, 21*(1), 3-14. https://doi.org/10.1080/10615800701740457.

Fox, M. L., Dwyer, D. J., & Ganster, D. C. (1993). Effects of stressful job demands and control on physiological and attitudinal outcomes in a hospital setting. *Academy of Management journal*, *36*(2), 289-318. https://doi.org/10.5465/256524.

Giacobbi, P., Foore, B., & Weinberg, R. S. (2004a). Broken clubs and expletives: The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology, 16,* 166-182. https://doi.org/10.1080.10413200490437688.

Giacobbi Jr, P. R., Lynn, T. K., Wetherington, J. M., Jenkins, J., Bodendorf, M., & Langley, B. (2004b). Stress, coping, and adaptation for first year female university athletes. *Sport Psychologist*, *18*(1), 20. https://doi.org/10.1123/tsp.18.1.1.

Giacobbi, Jr. P. R., Tuccitto, D. E., & Frye, N. (2007). Exercise, affect and university students` appraisals of academic events prior to the examination period. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 261-274. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.001.

Gomes, A. R. (2011). Adaptação humana em contextos desportivos: Contributos da teoria para a avaliação psicológica. *Avaliação Psicológica, 10*(1), 13-24. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=335027285003.

Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Gomes, A. R., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2013): Cognitive appraisal as a mediator in the relationship between stress and burnout. *Work & Stress, 27*(4), 351-367. https://doi.org/10.1080/02678373.2013.840341.

Gomes, A. R., Simães, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology, 13*, 939840. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992a). U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist, 6,* 358-382. https://doi.org/10.1123/tsp.6.4.358.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992b). 1998 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist, 6,* 383-402. https://doi.org/10.1123/tsp.6.4.383.

Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993a). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research quarterly for exercise and sport*, *64*(4), 453-468. https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10607599.

Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993b). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *15*, 134-159. https://doi.org/10.1123/jsep.15.2.134.

González-García, H., Martinent, G., & Pelegrín, A. (2020). Sport emotions profiles: Relationships with burnout and coping skills among competitive athletes. *International Journal Sports Science Coach, 15*, 9–16. https://doi: 10.1177/1747954119884039.

Hakanen, J. J., Schaufeli, W. B., & Ahola, K. (2008). The Job Demands-Resources model: A three-year cross-lagged study of burnout, depression, commitment, and work engagement. *Work & Stress*, *22*(3), 224-241. https://doi.org/10.1080/02678370802379432.

Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). *Stress*, appraisal, and coping revisited: examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist, 15,* 66-90. https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.66.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition *stress* research. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 45-57. https://doi.org/10.1080/17509840701827445.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Stress and anxiety. In L. Hardy, G. Jones, & D. Gould (Eds.), *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers* (pp. 139-172). John Wiley & Sons.

Harwood, C., & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of sport and exercise*, *10*(4), 447-456. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.01.005.

Harwood, C. G., Thrower, S. N., Slater, M. J., Didymus, F. F., & Frearson, L. (2019). Advancing of psychological stress and coping among parents in organized youth sports. *Frontiers in Psychology, 10*:1600. https://doi: 10.3389/fpsyg.2019.01600.

Hinkle, L. E., Jr. (1973). The concept of "stress" in the biological and social sciences. *Science, Medicine and Man, 1*, 31-48.

Hinkle, L. E., Jr. (1977). The concept of "stress" in the biological and social sciences. In Z. J. Lipowski, D. R. Lipsitt, & P. C. Whybrow (Eds.), Psychosomatic medicine: *Current trends and clinical implications*. Oxford University Press.

Hockey, G. R. J. (1997). Compensatory control in the regulation of human performance under stress and high workload: A cognitive-energetical framework. *Biological psychology*, *45*(1-3), 73-93. https://doi.org/10.1016/S0301-0511(96)05223-4.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*, 213-218. https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4.

Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer World Cup finals. *The Sport Psychologist*, *16*, 251-271. https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.251.

Holt, N. L., & Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, *16*(3), 199-219. https://doi.org/10.1080/10413200490437949.

https://dicionario.priberam.org/stress#google_vignette. Acesso em 27 de Outubro de 2023.

James, B., & Collins, D. (1997). Self-presentational sources of competitive stress during performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19,* 17-35. https://doi.org/10.1123/jsep.19.1.17.

Janis, I. L. (2013). *Psychological stress: psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients*. Academic Press.

Janke, W., & Wolffgramm, J. (1995). Biopsychologie von Streß und emotionalen Reaktionen: Ansätze interdisziplinärer Kooperation von Psychologie, Biologie und Medizin. *Biopsychologie von Streß und emotionalen Reaktionen*, 293-347.

Jones, F., & Fletcher, B. C. (1996). Job control and health. In M. J. Schabracq, J. A. Winnubst & C. L. Cooper (Eds). *Handbook of work and health psychology.* Wiley and Sons.

Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psichology*, *2*(2), 161-180. https://doi.org/10.1080/17509840902829331.

Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., & Lazarus, R. S. (1981). Comparisons of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4*, 1-39. https://doi.org/10.1007/BF00844845.

Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, *24*(2), 285-308. https://doi.org/10.2307/2392498.

Kelley, B. C., Eklund, R. C., & Ritter-Taylor, M. (1999). Stress and burnout among collegiate tennis coaches. *Journal of sport and exercise psychology*, *21*(2), 113-130. https://doi.org/10.1123/jsep.21.2.113.

Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *20*, 95-102. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process.* McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1991a). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1991b). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 4*(8), 819-834. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis.* Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252. https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229.

Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In *Human Behavior and the Environment: Advances in Theory and Research Volume 2* (pp.89-127). Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.*: Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, *1*(3), 141-169. https://doi.org/10.1002/per.2410010304.

LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual review of neuroscience*, *23* (1), 155-184. https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.23.1.155.

Le Scanff, C., & Taugis, J. (2002). Stress management for police special forces. *Journal of Applied Sport Psychology*, *14*(4), 330-343. https://doi.org/10.1080/10413200290103590.

Lewinsohn, P. M., Mermelstein, R. M., Alexander, C., & MacPhillamy, D. J. (1985). The Unpleasant Events Schedule: A scale for the measurement of aversive events. *Journal of Clinical Psychology*, *41*(4), 483-498. https://doi.org/10.1002/1097-4679(198507)41:4<483::AID-JCLP2270410407>3.0.CO;2-0.

Mäestu, J., Jürimäe, J., Kreegipuu, K., & Jürimäe, T. (2006). Changes in perceived stress and recovery during heavy training in highly trained male rowers. *The Sport Psychologist*, *20*(1), 24-39. https://doi.org/10.1123/tsp.20.1.24.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*, *3*(1), 117-190.

Martin, J. J., Kelley, B., & Eklund, R. C. (1999). A model of stress and burnout in male high school athletic directors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *21*(3), 280-294. https://doi.org/10.1123/jsep.21.3.280.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey- Bass.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual*, 2ª edição, Counsulting Psychologists Press.

Mason, J. W. (1975). A historical view of the stress field. *Journal of Human Stress*, *1*(2), 22-36. https://doi.org/10.1080.0097840X.1975.9940405.

McGrath, J. E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J. E. McGrath (Ed.), *Social and Psychological Factors in Stress* (pp.10-21). Holt, Rinehart and Winston.

McGrath, J. E. (1976). *Stress* and behavior in organizations. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 1351-1395). Rand McNally.

McGreary, M., Eubank, M., Morris, R., & Whitehead, A. (2020). Thinking aloud: Stress and coping in junior cricket batsmen during challenge and threat states. *Perceptual and Motor Skills*, *127*(6), 1095-1117. https://doi.org/10.1177/0031512520938911.

McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology Sport Exercise, 52*, 101823. https://doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101823.

Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in Psychology, 11*, 126. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126.

Mellalieu, S. D., Hanton, S. & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In S. Hanton & S. D. Mellalieu, (Eds.). *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp. 1-45). Nova Science Publishers.

Miles, A. J., Neil, R., & Barker, J. (2016). Preparing to Take the Field: A Temporal Exploration of Stress, Emotion, and Coping in Elite Cricket. *The Sport Psychologist*, *30*(2), 101-112. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0142.

Morais, C., Simães, C., Gomes, A. R., & Gonçalves, B. M. (2023). Stressors and Expected Performance of Soccer Athletes: The Role of Sport Confidence and Cognitive Appraisal. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *1*(aop), 1-21. https://doi.org/10.1123/jcsp.2022-0046.

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*(1), 56-67. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56.

Neil, R., Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2007). Reconceptualizing competition stress in sport performers. *Sport & Exercise Psychology Review, 3*, 23-29.

Nerstad, C. G., Seljeseth, I. M., Richardsen, A. M., Cooper, C. L., Dewe, P. J., & Michael, P. O. (2023). Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Applications.

Nicholls, A. R. (2016). Adaptation, stress, and coping in sport. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.). *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp. 119-127). Routledge.

Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., & James, D. W. G. (2005). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 333- 340. https://doi.org/10.1080/10413200500313644.

Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 1-13. https://doi.org/10.1080/10413200209339007.

O´Driscoll, M. P.; & Cooper, C. L. (1996). A critical incident analysis of stress-coping behaviours at work. *Stress Medicine*, *12*(2), 123-128. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1700(199604)12:2<123::AID-SMI696>3.0.CO;2-R..

Pollock, K. (1988). On the nature of social stress: Production of a modern mythology. *Social Science & Medicine*, *26*(3), 381-392. https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90404-2.

Raedeke, T. D.; & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of sport and exercise psychology*, *26*(4), 525-541.https://doi.org/10.1123/jsep.26.4.525.

Rainey, D. W. (1995). Sources of stress among baseball and softball umpires. *Journal of Applied Sport Psychology, 7*, 1-10. https://doi.org/10.1080/10413209508406296.

Rees, T.; & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of sport and exercise*, *5*(3), 319-337. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00018-9.

Reeves, C. W., Nicholls A. R.; & McKenna, J. (2009). Stressors and coping strategies among early and middle adolescent premier league academy soccer players: Differences according to age. *Journal of Applied Sport Psychology*, *21*(1), 31-48. https://doi.org/10.1080/10413200802443768.

Rogers, T. J.; & Landers, D. M. (2005). Mediating effects of peripheral vision in the life event stress/athletic injury relationship. *Journal of sport and exercise psychology*, *27*(3), 271-288. https://doi.org/10.1123/jsep.27.3.271.

Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2004). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance related states in high-level karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 258-273. https://doi.org/10.1080/10413200490498366.

Sarason, I. G. (1975). Test anxiety and the self-disclosing coping model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*(2), 148–153.https://doi.org/10.1037/h0076507.

Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the Life Experiences Survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46*, 932-946. https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.5.932.

Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *6*(2), 208-226. https://doi.org/10.1123/jsp.6.2.208.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(2), 103-120. https://doi.org/10.1123/jsep.13.2.103.

Schaufeli, W. B., Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, *25*(3), 293-315. https://doi.org/10.1002/job.248.

Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Rhenen W. V. (2009). How changes in job demands and resources predict burnout, work engagement, and sickness absenteeism. *Journal of Organizational Behaviour, 30,* 893-917. https://doi.org/10.1002/job.595

Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5.

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature, 138*, 32. https://doi.org/10.1038/138032a0.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill Book Company.

Selye, H. (1976). Forty years of stress research: Principle remaining problems and misconceptions. *Canadian Medical Association Journal*, *115*(1), 53-56.

Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,* 283-305. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.283.

Spielberger, C. D. (Ed.). (1966). *Anxiety and behavior*. Academic Press.

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

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory ("Self Evaluation Questionnaire").* Consulting Psychologists' Press.

Swettenham L., Eubank M., Won D., & Whitehead A. E. (2020). Investigating stress and coping during practice and competition in tennis using think aloud. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*(2), 218–238. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511622.

Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2014). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 143- 162). Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Tamminen, K. A., Sabiston, C. M., and Crocker, P. R. (2019). Perceived esteem support predicts competition appraisals and performance satisfaction among varsity athletes: a test of organizational stressors as moderators. Journal of Applied Sport Psychology, *31*, 27–46. https://doi: 10.1080/10413200.2018.1468363.

Teigen, K. H. (1994). Yerkes-Dodson: A law for all seasons. *Theory and Psychology, 4,* 525-547. https://doi.org/10.1177/0959354394044004.

Terry, P. C. (2004). Mood and emotions in sport. In T. Morris and J. Summers (Eds), Sport Psychology: Theory, Applications and Issues, (2ª Ed., pp. 48-73). John Wiley.

Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., & Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of sports sciences*, *17*(11), 861-872. https://doi.org/10.1080/026404199365425.

Terry, P.C., Lane, A.M., & Fogarty, G. (2003). Construct validity of the Profile of Mood States-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*, 125-139.

Thatcher, J., & Day, M. C. (2008). Re-appraising *stress* appraisals: The underlying properties of *stress* in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9,* 318-335. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.005.

Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. (2007). Batting on a sticky wicket: identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 219-232. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.002.

Tomkins, S. (1962). *Affect imagery consciousness: Volume I: The positive affects*. Springer Publishing Company.

Turner, M. J., & Jones, M. (2014). *Stress*, emotions and athletes` positive adaptation to sport: Contributions from a transactional perspective. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 85-111). Nova Science.

Turner, M. J., Jones, M., Sheffield, D., & Cross, S. L. (2012). Cardiovascular indices of challenge and threat states predict performance under *stress* in cognitive and motor tasks. *International Journal of Psychophysiology, 86*(1), 48-57. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.08.004.

Turner, M. J., Jones, M., Sheffield, D., Slater, M. J., Barker, J. B, & Bell, J. (2013). Who thrives under pressure? Predicting the performance of elite academy cricketers using the cardiovascular indicators of challenge and threat states. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*(4), 387-397. https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.387.

Ursin, H. (2009). The development of a Cognitive Activation Theory of Stress: From limbic structures to behavioral medicine. *Scandinavian journal of psychology*, *50*(6), 639-644. https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00790.x.

Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, *29*(5), 567-592. https://doi.org/10.1016/S0306-4530(03)00091-X.

Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2010). Cognitive activation theory of stress (CATS). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *34*(6), 877-881. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.03.001.

Ursin, H., Baade, E., & Levine, S. (1978). *Activation, coping, and psychosomatics. Psychobiology of stress: A study of coping men.* Academic Press.

Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 3-37). Human Kinetics.

Weston, N. J. V., Thelwell, R. C., Bond, S. & Hutchings N. V. (2009). Stress and Coping in Single-Handed Round-the-World Ocean Sailing, *Journal of Applied Sport Psychology, 21(4)*, 460-474. https://doi.org/10.1080/10413200903232607.

Wijndaele, K., Matton, L., Duvigneaud, N., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Duquet, W., Thomis, M., & Philippaerts, R. M. (2007). Association between leisure time physical activity and stress, social support and coping: A cluster-analytical approach. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(4), 425-440. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.08.001.

Wolff, H. G. (1953). Stress and disease.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *13*, 207-238. https://doi.org/10.1080/104132001753149892.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18*, 459-482.

2. *Stress* e Adaptação no Desporto: Uma Análise das Perspetivas Transacionais

O *stress* assume grande importância no quotidiano do ser humano, influenciando a pessoa em muitas das áreas do seu funcionamento. Apesar de ser, geralmente, entendido e tratado como um obstáculo à qualidade de vida e ao desempenho de diversas tarefas, a verdade é que todos necessitam de algum *stress* para sobreviver. Não será, por isso, exagero afirmar-se que o *stress* encerra em si uma evidente função adaptativa.

Pela razão exposta, que nos remete para a natureza omnipresente do *stress*, é normal que o estudo deste fenómeno suscite grande interesse e se trate de uma temática atual que se constitui como um foco muito relevante de investigação nas ciências que tratam sobre o comportamento humano e, particularmente, dentro da psicologia (Fletcher *et al.*, 2008; Gomes, 2014; Gomes *et al.*, 2022; Lazarus, 1991a; Morais *et al.*, 2023; Turner & M. Jones, 2014; Thatcher & Day, 2008).

O *stress* foi utilizado maioritariamente, durante as últimas décadas, para descrever sentimentos e outros fatores negativos, refletindo uma visão debilitante do fenómeno que dominou os esforços da investigação e da intervenção em diferentes domínios de conhecimento, mais preocupados com a deteção e a cura da doença, do que com a promoção da saúde, descurando os aspetos positivos da experiência humana, como o bem-estar e o progresso pessoal. A tendência para associar o *stress* a uma situação externa de adversidade, por vezes extrema, que prejudica a ação humana e que pode implicar também consequências negativas severas, conduziu a ciência a um interesse crescente em torno da adaptação ao *stress* (McLoughlin *et al.*, 2021). Tamminen e colaboradores (2014), definem a adaptação humana ao *stress* como um processo de natureza longitudinal e dinâmico, que se caracteriza pelo constante ajustamento às mudanças nas condições físicas, sociais e psicológicas, que decorrem num determinado contexto.

O interesse pela compreensão da adaptação humana ao *stress* torna-se particularmente pertinente nos contextos de vida em que as pessoas têm que desempenhar regularmente tarefas de elevada exigência. A este nível, o contexto desportivo representa um cenário potencialmente *stressante*, tornando-se fundamental perceber a capacidade do atleta para lidar eficazmente com as pressões inerentes ao alto rendimento. Isto mesmo é comprovado pela investigação, referindo-se que a maioria dos atletas, ao longo da carreira, relata experiências com elevados níveis de *stress* (Cerin, 2004; Hanin, 2007; Thatcher & Day, 2008).

Depois de um período em que muitos dos esforços da investigação se centraram na compreensão das situações de *stress* que podem causar problemas ao atleta, observa-se, presentemente, uma intensificação do interesse sobre os fatores que intervém no processo de

adaptação. Deste modo, variáveis como a avaliação cognitiva, o confronto e as emoções decorrentes das situações de *stress*, tem suscitado uma atenção crescente. De um modo geral, verifica-se que a avaliação cognitiva é importante para identificar as situações de desafio ou de ameaça, deixando de se atribuir relevância apenas às características específicas do estímulo *stressante* (Lazarus, 2000a). Considerando estes aspetos, torna-se fundamental conhecer e explicar as especificidades pessoais e situacionais que permitem a compreensão integrada do modo como os atletas respondem aos eventos *stressantes* e o impacto final em termos do funcionamento pessoal e do rendimento desportivo de cada atleta.

Foi a partir desta ideia estrutural que este capítulo foi organizado, procurando-se explicar o modo como a adaptação humana se processa no ambiente desportivo através de uma lógica transacional. Para isso, efetuamos uma análise sintetizada de alguns dos principais modelos teóricos desenvolvidos neste domínio, com particular ênfase para as propostas provenientes do âmbito desportivo, referindo-se também alguns dados da investigação e os problemas e desafios futuros colocados aos modelos apresentados. O capítulo finaliza com uma análise integradora e com uma reflexão acerca das implicações para a teoria e para a investigação, realçando-se os aspetos que necessitarão ainda de um estudo mais aprofundado no âmbito da adaptação humana no desporto.

2.1. Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (CRM)

Teoria e Investigação

O surgimento do Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (CRM) de Lazarus (1991b; Lazarus & Folkman, 1984) marcou decisivamente o modo como se concebe a adaptação humana nos mais variados contextos de vida, atribuindo-se um papel central aos fatores cognitivos e motivacionais da relação pessoa-ambiente. No caso desportivo, esta perspetiva representou uma alternativa inovadora para o entendimento do processo, na medida em que a compreensão da relação entre o *stress*, as emoções e o rendimento desportivo passou a centrar-se nos fatores psicológicos da avaliação cognitiva e do *coping* e na transação que se estabelece entre um atleta com certas características individuais e um ambiente com determinadas propriedades físicas e sociais (Lazarus, 1999).

No que se refere ao ambiente, Lazarus e Folkman (1984) identificaram oito propriedades suscetíveis de tornar a situação *stressante*, designadamente, a novidade, o grau de imprevisibilidade, a incerteza da ocorrência do acontecimento, a iminência, a duração, a incerteza sobre o momento de ocorrência, a ambiguidade e a relação do evento com o ciclo de vida da pessoa.

Apesar da importância de se considerar as propriedades da situação, o modelo CRM defende que o *stress* surge quando uma situação é percecionada como relevante para a sobrevivência e para o bem-estar pessoal (Lazarus, 1991b). Dito de outro modo, não existe *stress* perante situações irrelevantes ou benignas e será a avaliação da situação e não a situação em si mesma que determinará a ocorrência do *stress*.

O reconhecimento do *stress* como a transação entre a pessoa e o ambiente implica que se considere não só o *stressor*, mas também o modo como a pessoa o avalia, as emoções resultantes e os esforços efetuados para lidar com o problema (Lazarus, 1991b; Lazarus & Folkman, 1984). Neste sentido, o *stress* é definido como a relação particular entre a pessoa e o ambiente, avaliada e classificada como excedendo recursos e ameaçando o bem-estar. A partir desta ideia, Lazarus (1999) referiu que o principal problema das teorias do *stress* é a especificação do que faz com que algo se torne psicologicamente nocivo, devendo, por isso, observar-se não só as situações que podem representar fatores de *stress*, mas também o que explica que estes fatores tenham efeitos distintos nas pessoas, analisando-se o modo como estas reagem e lidam perante a situação *stressante*.

A avaliação cognitiva é um dos fatores que explica o facto do *stress* atuar de forma diferente sobre o funcionamento humano, na medida em que as pessoas atribuem um significado diferente ao que lhes acontece. Daí que a avaliação cognitiva contribua para perceber as diferenças no modo como as pessoas reagem emocionalmente a uma situação de *stress*, momentaneamente, mas também ao longo do tempo.

Lazarus (1991b) conceptualiza a existência de dois tipos de avaliação cognitiva: primária e secundária. Na avaliação cognitiva primária, é observado o significado e a relevância atribuídos à situação, podendo ser geradas perceções de ameaça, de desafio, de dano ou de benefício. A perceção resultante depende das circunstâncias onde a pessoa se encontra (que implica analisar as propriedades da situação em si) bem como dos objetivos, crenças e recursos pessoais.

Na avaliação cognitiva secundária, colocam-se questões acerca do que poderá ser feito para lidar com a situação e se o que vai acontecer pode afetar adversamente o atleta. A resposta a estas questões implica a análise das opções disponíveis para eliminar, prevenir ou gerir as consequências de uma ameaça ou para promover o seu bem-estar. Este tipo de avaliação cognitiva implica também a apreciação dos recursos cognitivos e comportamentais para o confronto com a situação (Lazarus, 1991a; Lazarus *et al.*, 1980). A este nível, os esforços de *coping* podem estar focados no problema, remetendo para ações conducentes à mudança da relação pessoa-ambiente ou serem focados na emoção, que implicam a regulação das emoções suscitadas pelo *stress*, sem que haja uma mudança

efetiva da realidade em que ocorre a situação *stressante*. A título ilustrativo, o atleta pode aumentar a carga de treino físico para melhorar a sua capacidade atlética se a situação de *stress* for causada por recorrentes lesões provocadas por fraqueza muscular (*coping* focado no problema) ou pode evitar pensar acerca da situação de *stress*, de modo a diminuir os sentimentos de desconforto e de mal-estar (*coping* focado na emoção) (Lazarus, 1999).

Lazarus (1991a) considera evidente a relação entre a avaliação cognitiva e as emoções. Aplicado ao contexto desportivo, o atleta que perceba a situação como ameaçadora ou causadora de mal-estar terá uma maior tendência a experienciar emoções negativas como a ansiedade, enquanto a perceção de maior desafio tenderá a desencadear emoções positivas, como a alegria ou a excitação.

No que concerne às emoções, Lazarus (1991a, 2000a) considerou que o entendimento das reações emocionais poderia ser melhorado através dos temas relacionais centrais (TRC). Isto porque, para o autor, cada emoção implica um determinado drama pessoal de vida, uma história particular e única, que se relaciona com os objetivos da pessoa (motivações, metas), as crenças pessoais, as exigências e as estratégias.

O modelo CRM classifica 15 emoções (positivas, negativas ou neutras), diferenciáveis entre si pelos TCR que as caracterizam (Lazarus 1991a, 2000a), propondo que oito dessas emoções seriam observáveis no contexto desportivo, designadamente, a raiva, a ansiedade, a culpa, a vergonha, o alívio, a alegria, o orgulho e a esperança. Assim, a raiva é definida como uma ofensa real ou imaginada à identidade; a ansiedade implica uma ameaça incerta ao sentido existencial; a culpa pressupõe o sentimento de que os imperativos morais foram transgredidos; a vergonha é a tentativa fracassada em estar de acordo com o ego ideal; o alívio é sentido sempre que se ultrapassa uma incongruência e se evolui em relação a um objetivo; a alegria relaciona-se com progressos em direção a um objetivo importante; o orgulho implica atingir um objetivo ou retirar vantagem pessoal ou coletiva de uma situação desejada e a esperança é experienciada sempre que se acredita na mudança de uma situação desfavorável (Lazarus, 2000b). As emoções são geradas enquanto estratégia adaptativa, servindo como tentativa para a obtenção de melhores rendimentos. No entanto, quando a avaliação cognitiva não é realista, o processo emocional pode ser causador de inadaptação (Lazarus, 1991a).

Em síntese, o modelo transacional apresenta uma relação complexa e dinâmica entre a situação ambiental, os processos de avaliação cognitiva e as emoções.

Implicações e Desafios Futuros

No que se refere ao contexto desportivo, o principal desafio do Modelo CRM relaciona-se com a necessidade de se realizarem futuramente mais estudos que analisem de um modo integrado todas as dimensões propostas pelo modelo e que permita uma análise integrada da avaliação cognitiva, das emoções e do *coping* (Gomes, 2014; Tamminen *et al.*, 2014).

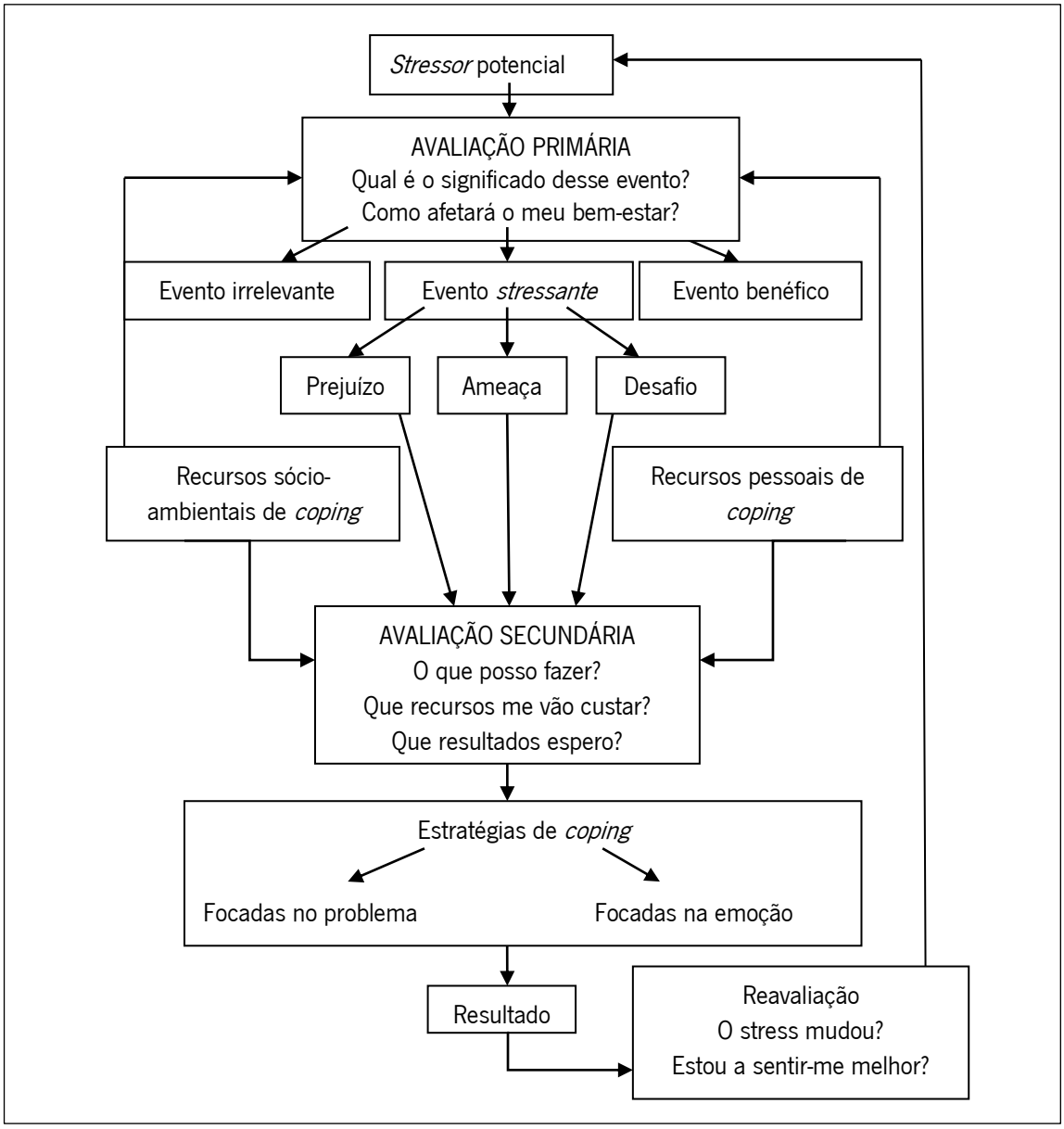
Neste sentido, Hammermeister e Burton (2001), salientaram que a maioria da investigação se tem centrado no estudo do *coping*, sendo poucos os estudos que tenham procurado testar as proposições teóricas do modelo em simultâneo. A título excecional, destacamos alguns trabalhos que se focaram na análise de *stressores*, emoções e *coping* em atletas de diversas modalidades, em preparação para competições de destaque internacional (e.g. Miles *et al.*, 2016; Nicholls & Levy, 2016; Wong *et al.*, 2015). Para além destes, Nicholls e colaboradores (2012, 2014), para além dos fatores referidos, exploraram ainda a avaliação cognitiva e outros fatores importantes como a satisfação com o rendimento e os objetivos de realização.

No que se refere à importância da perspetiva transacional em contextos desportivos, Lazarus (2000b) considerou ainda que os modelos explicativos da relação *stress*-rendimento revelavam dificuldade na explicação cabal daquilo que deles se esperava, na medida em que a maior ênfase continuava a residir no impacto negativo dos fatores competitivos do *stress* sobre o rendimento, permanecendo por explicar as condições que justificam a ocorrência de benefício e de prejuízo sobre o rendimento desportivo. Concretamente, as referidas abordagens teóricas não especificavam "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 padrões emocionais resultantes" (1991a, p. 92).

Em síntese, a teoria e a investigação mais atuais perspetivam o *stress* como um processo transacional, sublinhando a importância de se entender a relação entre o *stress* e o rendimento como estando integrada na malha mais alargada do fenómeno da adaptação humana. A um outro nível, lançando as bases para se poder dar respostas mais ajustadas às necessidades dos atletas, Lazarus (2000b) considerou importante a descrição das emoções experienciadas pelos atletas no treino e na competição, procurando-se, de igual modo relacionar as emoções com os níveis de rendimento.

Figura 8

Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (CRM) (Fonte: Lazarus, 1991b; Lazarus & Folkman, 1984).



2.2. Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional do *Stress* e da Ansiedade no Desporto

Teoria e Investigação

O modelo proposto por Cruz (1994, 1996a) foi pioneiro em Portugal, sendo um dos primeiros quadros concetuais a teorizar a aplicação do Modelo Transacional Cognitivo Motivacional e Relacional de Lazarus (1991; Lazarus & Folkman, 1984) em contextos desportivos. Mais concretamente, o autor pretende explicar e relacionar o papel dos diferentes fatores que intervêm na adaptação humana a

situações de *stress* e de ansiedade, enfatizando as variáveis antecedentes (ambientais e individuais), os processos mediadores (avaliação cognitiva e *coping*), a reação emocional (o modo como a ansiedade se manifesta nas suas diversas componentes) e o rendimento do atleta. Esta perspetiva também se baseia nos resultados da investigação efetuada nos domínios do *stress* e da ansiedade, incluindo elementos gerais das abordagens cognitivas dessas temáticas (Cruz, 1996b).

De acordo com Cruz (1994), as variáveis ambientais incluem as oito propriedades situacionais que de acordo com Lazarus e Folkman (1991) e com Thatcher e Day (2008), são passíveis de conferir uma natureza *stressante* à situação que é enfrentada (e.g., novidade, incerteza, iminência). Adicionalmente, as especificidades físicas e materiais da competição (e.g., local da prova, tipo de competição); as características, complexidade e exigências físicas e psicológicas das tarefas (e.g., tipo de competências a desempenhar), assim como as competências psicológicas coletivas (e.g., coesão, liderança do treinador), são também suscetíveis de configurar a situação como *stressante*.

No que se refere às variáveis individuais, para além dos dados biográficos (e.g., sexo, idade), o autor considera também os fatores de natureza psicológica (e.g., concentração, autoconfiança, motivação). Cruz (1994) postula ainda que as variáveis ambientais e as individuais se podem influenciar reciprocamente.

Seguem-se os processos mediadores (avaliação cognitiva e *coping*), que se circunscrevem a um tipo de avaliação cognitiva primária baseada na ameaça. A ansiedade representa uma emoção que resulta da perceção de perigo, sendo descrita de acordo com os sintomas relativos às três componentes (cognitiva, somática e fisiológica) que a configuram. O modelo termina com o rendimento do atleta, relatado de acordo com as dimensões do processo e do resultado, nos níveis individual e coletivo.

Este modelo concetual considera o *stress* e a ansiedade como processos emocionais e relacionais, cognitivamente mediados, que surgem em situações em que os atletas percecionam uma ameaça incerta à sua identidade de ego. O *stress* e a ansiedade são ainda entendidos enquanto sistemas complexos de variáveis e processos psicológicos interdependentes, que se combinam numa configuração cognitiva, motivacional ou relacional única e diferente em vários momentos da situação competitiva. As reações de natureza multidimensional que daí resultam, englobam, pelo menos, uma componente cognitiva e outra somática (Cruz, 1996a).

A componente cognitiva da ansiedade engloba as baixas expetativas de eficácia pessoal e de preocupação ou dúvida relativamente à própria capacidade para lidar com a situação. A autocrítica, a sensação de derrotismo, a antecipação do fracasso, a interpretação das consequências desse fracasso

e os pensamentos relacionados com a fuga e o evitamento da situação são também frequentemente associadas à dimensão cognitiva da ansiedade

Por outro lado, a componente somática da ansiedade inclui dois elementos interrelacionados: a ativação fisiológica e os sentimentos de tensão, apreensão, desconforto e nervosismo (a perceção das reações fisiológicas). Acrescente-se que as componentes cognitiva e somática da ansiedade fornecem *feedback* da natureza e da intensidade da ansiedade, contribuindo para os processos de avaliação e reavaliação cognitiva, que ocorrem continuamente.

Cruz (1994) aponta três fatores para explicar os potenciais efeitos negativos da ansiedade no rendimento desportivo, designadamente: (a) a interferência atencional e/ou conflito motivacional (pensamentos irrelevantes para a tarefa desviam a atenção da tarefa a executar); (b) o défice de competências, podendo pressupor que não é a ansiedade que prejudica o rendimento, mas o oposto, isto é, a ansiedade resulta de rendimentos pobres e de más prestações anteriores devido, por exemplo, à falta de competências técnico-táticas, a hábitos de treino inadequados ou à deficiente forma física; e (c) os processos defensivos de *coping*, de que resulta um menor esforço e persistência na execução da tarefa.

Implicações e Desafios Futuros

No âmbito deste modelo e tendo em consideração as investigações realizadas não só em contextos desportivos mas também em outros contextos de avaliação e rendimento (e.g., testes escolares), Cruz (1996 a, b) sugere algumas hipóteses gerais para explicar a relação ansiedade-rendimento e para se compreender o impacto da interação das diferentes componentes da ansiedade no rendimento. Assim, defende-se que o rendimento é prejudicado quando a pessoa experiencia, de modo simultâneo, níveis elevados de ansiedade cognitiva e somática (a que se associa uma elevada perceção de ameaça). O oposto parece também verificar-se na medida em que os níveis moderados de ansiedade se parecem associar de um modo positivo ao rendimento. Em segundo lugar, o rendimento é prejudicado nas situações em que há grandes discrepâncias entre os níveis de ansiedade observados nas componentes cognitiva e somática.

A investigação realizada sugere ainda que o impacto da ansiedade no rendimento é moderado pela interação entre o traço de ansiedade competitiva e as competências de *coping*, sendo o impacto negativo menos sentido nos atletas com baixo traço de ansiedade e com elevadas competências de *coping*, porque percecionam níveis mais baixos de ameaça.

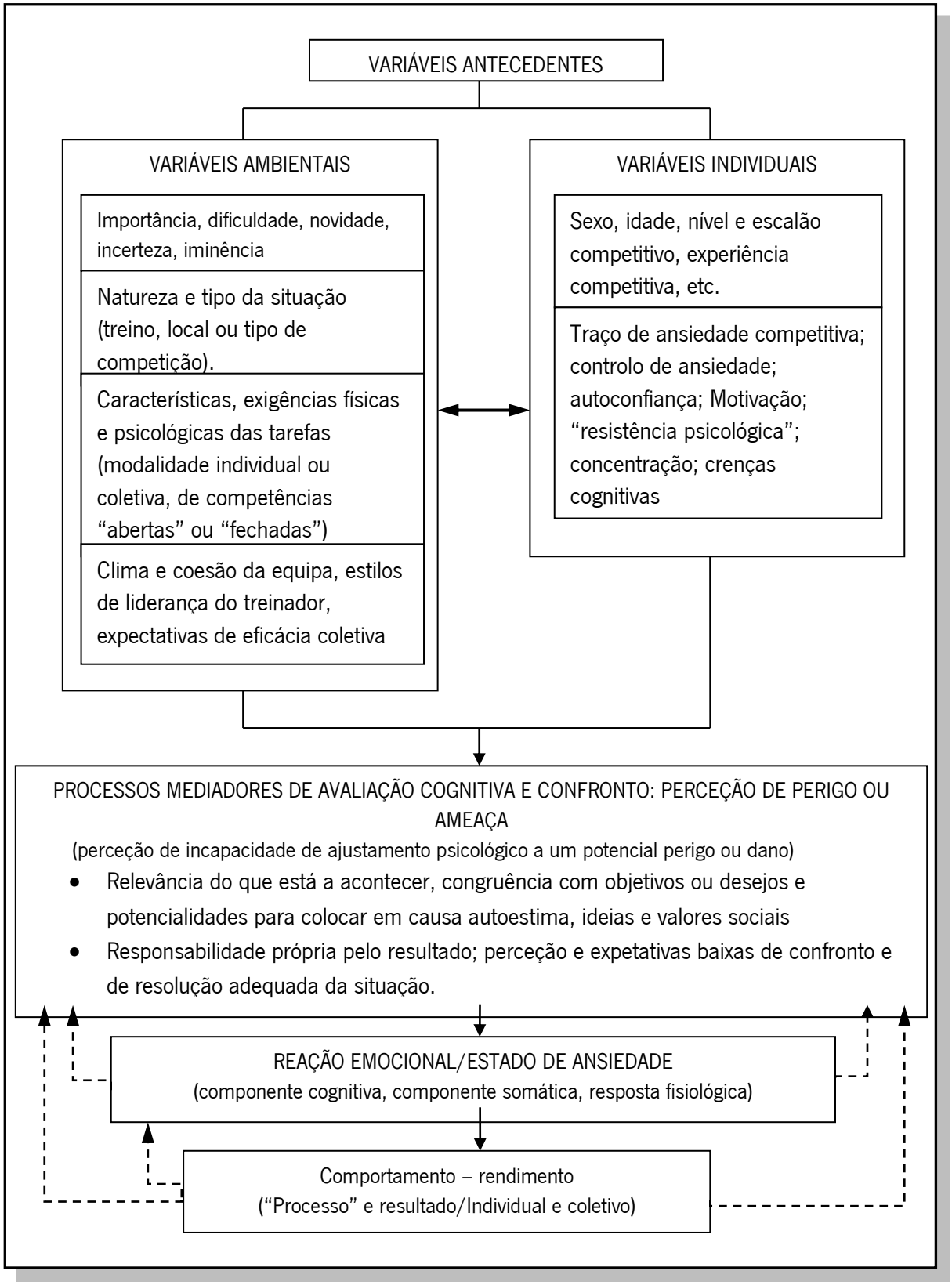
Cruz (1994, 1996a) propôs também que o estudo da ansiedade deveria ser alargado às diversas situações avaliativas que ocorrem ao longo de todo o ciclo de realização e que exigem ao atleta elevados níveis de esforço e de competência, quebrando com a prática comum de associar e de estudar apenas a ansiedade no contexto puramente competitivo. De acordo com o autor, o caráter avaliativo está implícito à natureza da prática desportiva e a um conjunto muito vasto de exigências situacionais que decorrem desse contexto.

O Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional do *Stress* e da Ansiedade no Desporto (Cruz, 1994, 1996a), enfatiza a necessidade de estudos adicionais que clarifiquem as relações entre as diferentes componentes da ansiedade e o rendimento desportivo, especificando os antecedentes e as consequências, nomeadamente no que concerne ao rendimento desportivo. Duas décadas depois, parece-nos que os desafios lançados por Cruz (1994, 1996a) permanecem atuais, continuando a reclamar-se um esforço mais extenso e aprofundado da investigação no sentido de identificar e relacionar, não só as causas e os efeitos do *stress* e da ansiedade (e outras emoções), mas também a influência exercida pelos processos moderadores (e.g., avaliação cognitiva, *coping*) nesse processo. Para além de se tentar perceber a forma como as respostas emocionais se repercutem no comportamento desportivo, a preocupação nos dias que correm tornou-se mais ampla e procura compreender o modo como ocorre a adaptação humana.

Por fim, Cruz (1994, 1996a) sugere que se deve deixar de observar a ansiedade como um fenómeno isolado (ideia que pode ser estendida ao *stress* e a qualquer outra variável, visto ter-se já percebido que os conceitos devem ser analisados de um modo integrado) que apenas ocorre antes ou durante a competição e passar a considerar o período pós-competitivo, momento em que o atleta avalia o seu rendimento, reflete sobre a satisfação que sente pelos resultados que obteve e retira ilações para o futuro.

Figura 9

Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional do Stress e da Ansiedade no Desporto (Fonte: Cruz, 1994).



2.3. Modelo Integrado de Confronto Psicológico no Desporto

Teoria e Investigação

O Modelo de Confronto Psicológico no Desporto (Hardy *et al.*, 1996) foi construído para oferecer uma nova proposta teórica que possibilitasse uma compreensão integrada dos principais conceitos relativos ao *stress* e ao *coping.* Assim, os aspetos incluídos sobre o *stress* são uma adaptação das contribuições de McGrath (1970) para a investigação sobre o tema, de que resultou o Modelo do Ciclo do *Stress*, enquanto os aspetos referentes ao *coping* resultam da adaptação do modelo de *coping* desenvolvido por Lazarus e colaboradores no contexto da teoria CRM (1991 a, b).

Por questões de facilidade de explicação do modelo, Hardy e colaboradores (1996) dividiram-no em duas partes, apresentando-as de modo separado. Assim, na primeira surge a avaliação cognitiva da situação, que se inicia quando o atleta percebe um acontecimento como *stressante*, antecipando que a situação lhe vai colocar exigências físicas e psicológicas com as quais terá que se confrontar. À semelhança das ideias defendidas por Lazarus (1991a; Lazarus & Folkman, 1984), a avaliação cognitiva é feita relativamente à ameaça, dano e desafio e assume duas formas diferentes: a avaliação primária e a avaliação secundária.

Hardy e colaboradores (1996), salientam também que são gerados níveis globais de *stress* após a perceção de ameaça ou dano. Nestes casos em concreto, Lazarus (1991a) explicam que se torna fundamental perceber exatamente o que está a causar o *stress*, no sentido de se poder ajudar as pessoas a lidar melhor com as situações. Para que o atleta se consiga ajustar mais facilmente às exigências com que se depara considera-se importante identificar se o atleta poderá ter alguma influência sobre a fonte de *stress*, isto é, se a mesma é controlável. Ainda nesta primeira fase do modelo, é introduzido o estado psicofisiológico, que reflete diversos níveis de ativação cognitiva e somática. Sublinha-se também que a avaliação do *stress* é influenciada pelos fatores motivacionais e da personalidade da pessoa (e.g., ansiedade-traço, otimismo, autoconfiança).

O *coping*, que ocupa a segunda fase do modelo, assume um papel central, considerada a sua natureza complexa e multidimensional e analisadas as múltiplas estratégias que os atletas têm disponíveis e que utilizam efetivamente.

De acordo com Hardy e colaboradores (1996), o *coping* é a forma encontrada pelos atletas para lidar com vários tipos de exigências, tais como lesões, quebras de rendimento, gestão ineficaz de tempo ou as expetativas irrealistas de si próprios ou de outros. Os autores defendem que os esforços de *coping* apenas são implementados se o atleta sentir que se encontra num estado de *stress* psicofisiológico. De entre as diversas estratégias alternativas para confrontar o *stressor*, a eficácia da

utilização das referidas estratégias irá relacionar-se, diretamente, com os resultados que serão obtidos nos níveis do rendimento, da saúde, do humor e da satisfação.

O modelo considera a existência de quatro principais tipos de estratégias de *coping*, nomeadamente, as que se centram no problema; as que se focam nas emoções; as que se baseiam no evitamento e as que conduzem à reavaliação da situação. Os esforços de *coping* são influenciados pelos estilos e disposições pessoais de cada atleta. Por outro lado, também se deverá atender aos recursos de *coping*, designadamente, ao facto do atleta ter mais ou menos estratégias em seu poder e ao carácter automático das respostas que domina. De um modo genérico, defende-se que quanto mais bem-sucedido o atleta for na reação, maior será a redução de *stress* que irá conseguir, que poderá culminar na extinção da exigência ambiental.

A natureza transacional do Modelo Integrado de Confronto Psicológico (Hardy *et al.*, 1996) advém da apreciação simultânea dos atributos estáveis da pessoa e das características específicas da situação. O modelo apresenta a particularidade das suas principais funções surgirem representadas de forma circular, sugerindo que os resultados dos esforços de *coping* são suscetíveis de interagir e de levar a alterações nas restantes fases do processo, como por exemplo, a avaliação do *stress*. Esta proposta teórica sugere ainda que a circularidade se repercute na possibilidade dos resultados de *coping* revelarem que não houve um confronto satisfatório com a exigência, redefinindo-se a fonte de *stress* que será enfrentada (Hardy *et al.*, 1996).

Implicações e Desafios Futuros

Este modelo tem refletido sobre o confronto com a adversidade, analisando as diversas classes de respostas de *coping*. As categorias mais amplamente aceites foram introduzidas por Folkman e Lazarus (1980) e remetem-nos para os esforços focados no problema e na regulação emocional. Considera-se, porém, que outras categorizações devem ser levadas em linha de conta, como, por exemplo, o evitamento e a reavaliação das opções (Hardy *et al.*, 1996).

Por outro lado, tem-se discutido a existência de estilos de *coping* que permaneçam estáveis ao longo do tempo, independentemente das situações de *stress* com que o atleta se depara. A literatura estabeleceu que as perspetivas disposicional e situacional podem complementar-se, existindo alguns aspetos estáveis de *coping* que necessitam de estudo adicional (Folkman, 1992). Por outro lado, Krohne (1988) especificou que o principal problema do estudo do *coping* residia no facto dos fatores situacionais e as disposições estáveis não serem consideradas em simultâneo quando se procurava a predição dos comportamentos de *coping.* Assim, alguns autores (e.g., Bouffard & Crocker, 1992)

adotaram, posteriormente, modelos interativos estado-traço nos quais as disposições mais estáveis são analisadas à luz da influência específica da situação.

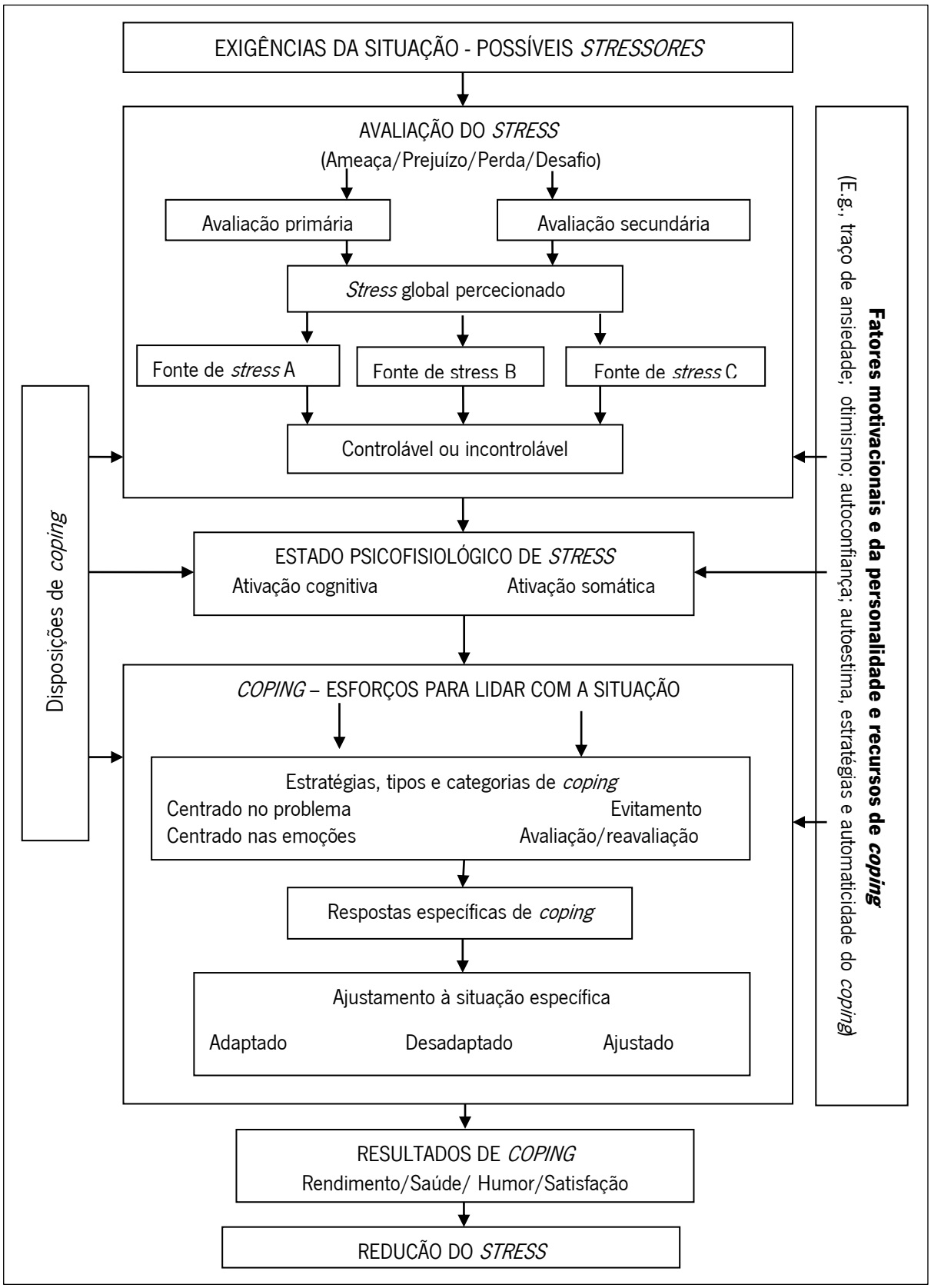
No que concerne à avaliação das respostas de *coping*, os instrumentos disponíveis são diversos, podendo optar-se entre as medidas baseadas na disposição ou na situação e entre as medidas específicas de determinados contextos e as gerais (e.g., *Athletic Coping Skills Inventory*-28; Smith *et al.*, 1995; *COPE*; Carver *et al.*, 1989; *Multidimensional Coping Inventory*; Endler & Parker, 1990; *Ways of Coping Checklist*; Folkman & Lazarus, 1988).

Para além da importância conferida à descrição teórica do *coping*, às tipologias desenvolvidas e aos diversos instrumentos para avaliar a frequência com que as estratégias são utilizadas, reconhece-se a importância de determinar a influência que o *coping* exerce sobre a desejada redução do *stress* e os resultados específicos que acontecem em cada pessoa e que sejam devidos à ação do *coping*. Outro aspeto fundamental que necessita de investigação futura é a relação entre os comportamentos e os resultados de *coping*, especialmente em situações de elevado rendimento.

De entre as muitas questões que continuam a necessitar de clarificação, Hardy e colaboradores (1996) destacaram ainda: (a) a identificação das características psicológicas dos atletas que efetivamente lidam melhor com as situações de *stress*; (b) aferir se as competências de *coping* são suscetíveis de ser treinadas e melhoradas; (c) que fatores tem uma maior influência sobre o *coping* e, (d) como desenvolvem os atletas os comportamentos de *coping*, os recursos e os estilos disposicionais.

Figura 10

Modelo Integrado de Confronto Psicológico no Desporto (Fonte: Hardy *et al.*, 1996)



2.4. Modelo Interativo do *Stress* Competitivo

Teoria e Investigação

O Modelo Interativo do *Stress* Competitivo (Cerin *et al.*, 2000) é o resultado dos contributos dos modelos de Hardy e colaboradores (1996) e de Lazarus (1991b; Lazarus & Folkman, 1984), integrando também as componentes temporais do modelo das Zonas Ótimas de Funcionamento Individual de Hanin (2000).

Este modelo define o *stress* competitivo como um processo constituído pela avaliação cognitiva, emoções e *coping* e caracterizado por uma transação entre o atleta e os aspetos relativos à competição (Cerin *et al.*, 2000; Hardy *et al.*, 1996). Neste sentido, o modelo contraria a tendência de estudar as emoções dos atletas baseando-se apenas na ansiedade pré-competitiva e enfatiza a importância de analisar outras emoções. Assim, uma das principais premissas do modelo baseia-se na análise das diferentes fases da situação competitiva, nomeadamente, os momentos antes, durante e após a competição. Para além dos padrões temporais do ciclo competitivo, são ainda considerados outros indicadores relativos às propriedades da situação, como a duração da competição e a ocorrência do evento relativamente ao ciclo de carreira do atleta (Lazarus & Folkman, 1984; Thatcher & Day, 2008). Os fatores pessoais como o sexo, a idade ou a experiência representam variáveis moderadoras que explicam a variabilidade intrapessoal e interpessoal na adaptação à situação de *stress*.

Este quadro concetual advoga que a competição desportiva é constituída por fatores antecedentes, designadamente, as exigências, os constrangimentos e as oportunidades colocadas ao atleta numa dada situação. A avaliação cognitiva, as emoções e o *coping* funcionam como variáveis mediadoras, enquanto o comportamento do atleta representa a consequência a avaliar.

O comportamento que ocorre após a competição varia de atleta para atleta (G. Jones, 1990). Estas diferenças ocorrem não só devido a fatores pessoais (traços de personalidade, tais como a ansiedade competitiva-traço e o perfecionismo, o sexo, a prontidão percebida, a competência e os objetivos de realização), mas também devido a fatores situacionais (o tipo de desporto, as condições ambientais, as relações pessoais e a coesão de grupo). Esta teoria concebe que o *stress* e o comportamento do atleta devem ser enquadrados num processo dinâmico e longitudinal porque as emoções, a avaliação cognitiva, o *coping* e as variáveis situacionais são caracterizadas pela mudança durante o evento *stressante*.

A avaliação cognitiva também desempenha um papel crucial nesta teoria, sendo constituída pelos processos conscientes e não conscientes, relativos à importância subjetiva atribuída a um determinado evento competitivo e pela capacidade percebida para lidar com o evento. Assim como as

variáveis situacionais, também a avaliação cognitiva tem o potencial de influenciar a qualidade e a intensidade das emoções que emergem num determinado evento e que, por seu turno, irão condicionar o comportamento e o rendimento futuro do atleta (G. Jones, 1995; Lazarus & Folkman, 1991b).

O foco atual da investigação seguido pelo modelo enfatiza a necessidade de identificar e avaliar as emoções presentes nos contextos desportivos e os *stressores* competitivos que lhes surgem associados. Assim, a evidência empírica revela que o aumento na intensidade das emoções pré-competitivas corresponde geralmente a um estado de preparação para se investir esforço numa determinada tarefa (e.g., ansiedade, vigor, tensão). Em relação às emoções pós-competitivas, os resultados mostram a existência de uma tendência para a diminuição da intensidade das emoções ao longo da competição, podendo, no entanto, emergir durante as competições emoções positivas ou negativas, que tendem a ser determinadas, em grande parte, pelo resultado da competição (e.g., orgulho, vergonha, culpa ou humilhação) (Cerin, 2003; Izard, 1991). Assim, ao longo do ciclo temporal da competição ocorre uma multitude de emoções (muitas delas positivas) observando-se que a ansiedade não é a emoção dominante (G. Jones, 1995). Outro aspeto importante relativamente aos estados emocionais prende-se com o facto de a experiência simultânea de emoções opostas ser um fenómeno comum (Folkman, 2008).

Implicações e Desafios Futuros

A investigação realizada no âmbito deste modelo tem enfatizado que o estudo do *stress* produzirá resultados mais frutuosos se os investigadores combinarem metodologias qualitativas e quantitativas. A primeira, mais focada na descrição dos estados emocionais que refletem a idiossincrasia da experiência e do vocabulário do atleta, dá-nos conta da singularidade da sua vivência. A segunda, analisa os conteúdos essenciais das emoções experienciadas ao longo da competição, centrando-se nas diferenças individuais e nos fatores que as determinam. A conjugação destas abordagens, uma ideográfica e outra nomotética, tem a vantagem de permitir uma melhor compreensão das razões que fazem com que os atletas interpretem de forma diferente o processo de *stress* e os seus efeitos no rendimento desportivo (Cerin, 2004). Seguindo esta linha de pensamento, os estudos realizados à luz deste modelo têm recorrido frequentemente à utilização de metodologias para a recolha e monitorização das experiências pessoais do atleta. Um dos exemplos é o procedimento *Experience Sampling Method* (ESM; Cerin, 2004; Cerin *et al.*, 2001), que tem como

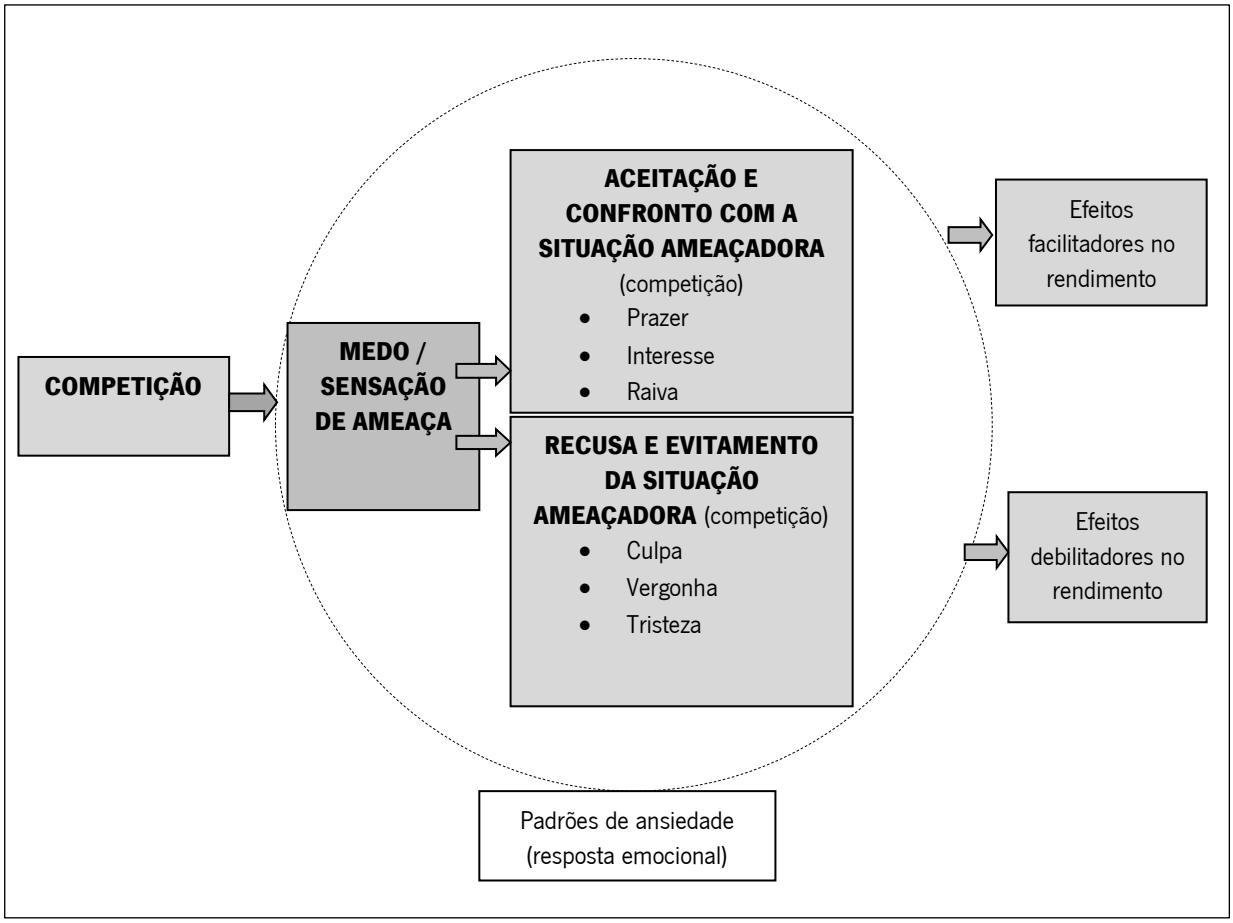
objetivo analisar o *stress* competitivo do atleta em contexto natural, sem interferir com a competição nem com o fluxo espontâneo das cognições (e.g., preocupações).

Por outro lado, o estudo do processo de *stress* competitivo tem sido importante não só para predizer o rendimento dos atletas, mas também para planear estratégias de intervenção psicológica (Hanton *et al.*, 2008; G. Jones, 1995; G. Jones & Swain, 1992).

Por fim, a Teoria Interativa do *Stress* Competitivo de Cerin e colaboradores (2000), ajuda-nos também a entender o facto de os atletas poderem interpretar as suas emoções e as suas experiências pessoais de um modo muito diverso, podendo um determinado estado emocional ser percebido como facilitador por alguns e debilitador por outros atletas.

Figura 11

Modelo Interativo do Stress Competitivo (Fonte: Cerin *et al.*, 2000).



2.5. Meta-Modelo do *Stress*, Emoções e Rendimento

Teoria e Investigação

O Meta-Modelo do *Stress*, Emoções e Rendimento de Fletcher e Fletcher (2005), posteriormente aplicado a contextos desportivos no sentido de terem sido analisadas as suas aplicações práticas (Fletcher & Arnold, 2016), oferece uma perspetiva integrada do processo do *stress* e da relação deste com o rendimento humano, englobando os *stressores* competitivos (e.g., ambiente de treino e de competição, questões de liderança, papéis a desempenhar na equipa), organizacionais (e.g., critérios de recrutamento, questões financeiras, viagens e alojamento) e pessoais (e.g., apoio na recuperação de lesões e no aconselhamento nutricional, expetativas e objetivos).

O *stress* é entendido como a transação entre o meio externo e a pessoa, reconhecendo-se as mútuas implicações entre o ambiente, a pessoa e os processos psicológicos, como a avaliação cognitiva e o *coping* (Fletcher *et al.*, 2008).

O meta-modelo faz uma síntese das principais teorias psicológicas gerais e aplicadas ao desporto, com o objetivo de extrair as bases teóricas para a investigação do *stress*, assentando grande parte dos seus pressupostos no Modelo CRM de Lazarus (1991b; Lazarus & Folkman, 1984) bem como nas contribuições de modelos gerais de *stress* (e.g., Modelo do Ciclo do *Stress* de McGrath, 1976; Modelo dos Sistemas Gerais de *Stress* de Cox & McKay, 1981; Teoria do Controlo do *Stress* Laboral de Spector, 1998). Pode ainda observar-se a adoção de conceitos provenientes da investigação no contexto desportivo (e.g., Modelo dos Efeitos Debilitador ou Facilitador do Estado de Ansiedade Competitiva de G. Jones, 1995; Modelo das Zonas Ótimas de Funcionamento Individual de Hanin, 2000).

Tendo por base os diferentes contributos destes modelos, o Meta-Modelo do *Stress*, Emoções e Rendimento assenta o entendimento do *stress* no surgimento de um desequilíbrio entre as exigências ambientais e os recursos pessoais do atleta, enfatizando nesta relação os processos de avaliação cognitiva (Fletcher & Arnold, 2016; Fletcher & Fletcher, 2005; Fletcher *et al.*, 2008). Mais concretamente, defende-se que os *stressores* emergem do ambiente em que a pessoa se encontra, sendo as respostas à situação de *stress* mediadas pela avaliação cognitiva e pelo *coping*. A mediação é feita por fatores pessoais (e.g., objetivos assumidos, hierarquia de objetivos, crenças sobre si e sobre o mundo e recursos pessoais) e situacionais (e.g., exigências, constrangimentos, oportunidades e cultura). O Meta-Modelo advoga também que o processo de *stress* pode ser dividido em três fases principais, designadamente: (a) a relação pessoa-ambiente; (b) a relação emoção-rendimento; e (c) o *coping* subsequente e o resultado final global (Fletcher *et al.*, 2008).

Na primeira etapa (relação pessoa-ambiente) torna-se relevante considerar a avaliação cognitiva primária e secundária dos *stressores*, resultando daqui respostas emocionais (positivas ou negativas). A avaliação cognitiva desempenha um papel importante, na medida em que fornece informação acerca da forma como a pessoa percebe a sua transação com o ambiente. Nesta etapa, é avaliado o significado do que está a acontecer, decorrendo daqui implicações para o bem-estar do atleta bem como para aquilo que pode ser feito para lidar com a situação. A avaliação cognitiva envolve a atribuição de uma determinada relevância ao *stressor* e se este for significativo, a pessoa aferirá se tem recursos disponíveis para lidar com o *stressor*. Ainda nesta etapa do modelo são incluídas as emoções, caracterizadas de acordo com a relevância, a congruência dos objetivos, o tipo de envolvimento do ego, as opções e o potencial de *coping* e as expectativas futuras envolvidas na situação em causa.

Na segunda etapa do Meta-Modelo (relação emoção-rendimento), são enfatizados processos cognitivos mais avançados (ao nível terciário e quaternário), que se relacionam com o significado relacional atribuído à avaliação das emoções. Assim, é proposto que os estados emocionais de cariz negativo ocorrem quando a emoção gerada é interpretada como prejudicial para o rendimento (Fletcher & Fletcher, 2005). Estes autores consideram que nos anos mais recentes os investigadores têm vindo a interessar-se pela direção das emoções, que traduz os sintomas cognitivos e somáticos que fazem com que as emoções sejam interpretadas como tendo um efeito positivo (facilitador) ou negativo (prejudicial) sobre o rendimento. Referindo-se à avaliação cognitiva terciária, Fletcher e Fletcher (2005) consideram que esta envolve a avaliação que é feita de uma emoção analisando-se se esta é ou não relevante para o rendimento. Se isso acontecer, dá-se início à avaliação cognitiva quaternária, onde a pessoa identifica os recursos disponíveis para lidar com essa emoção.

Na terceira e última etapa do Meta-Modelo (*coping* e resultado final) são analisados os resultados positivos ou negativos que podem ser produzidos em virtude das estratégias de *coping* serem utilizadas de forma mais ou menos adequada. Assim, considera-se que os estados de bem-estar e de rendimento ótimo são o reflexo da capacidade de confronto do atleta para lidar com a situação de *stress.*

Em síntese, destaca-se neste modelo a análise transacional do fenómeno do *stress*, enfatizando-se os processos de avaliação cognitiva, desde o nível primário até ao nível quaternário.

Implicações e Desafios Futuros

Após a revisão do *stress* organizacional no desporto competitivo, Fletcher e colaboradores (2008) realçaram a importância de se adaptarem as estratégias de intervenção em função da etapa do

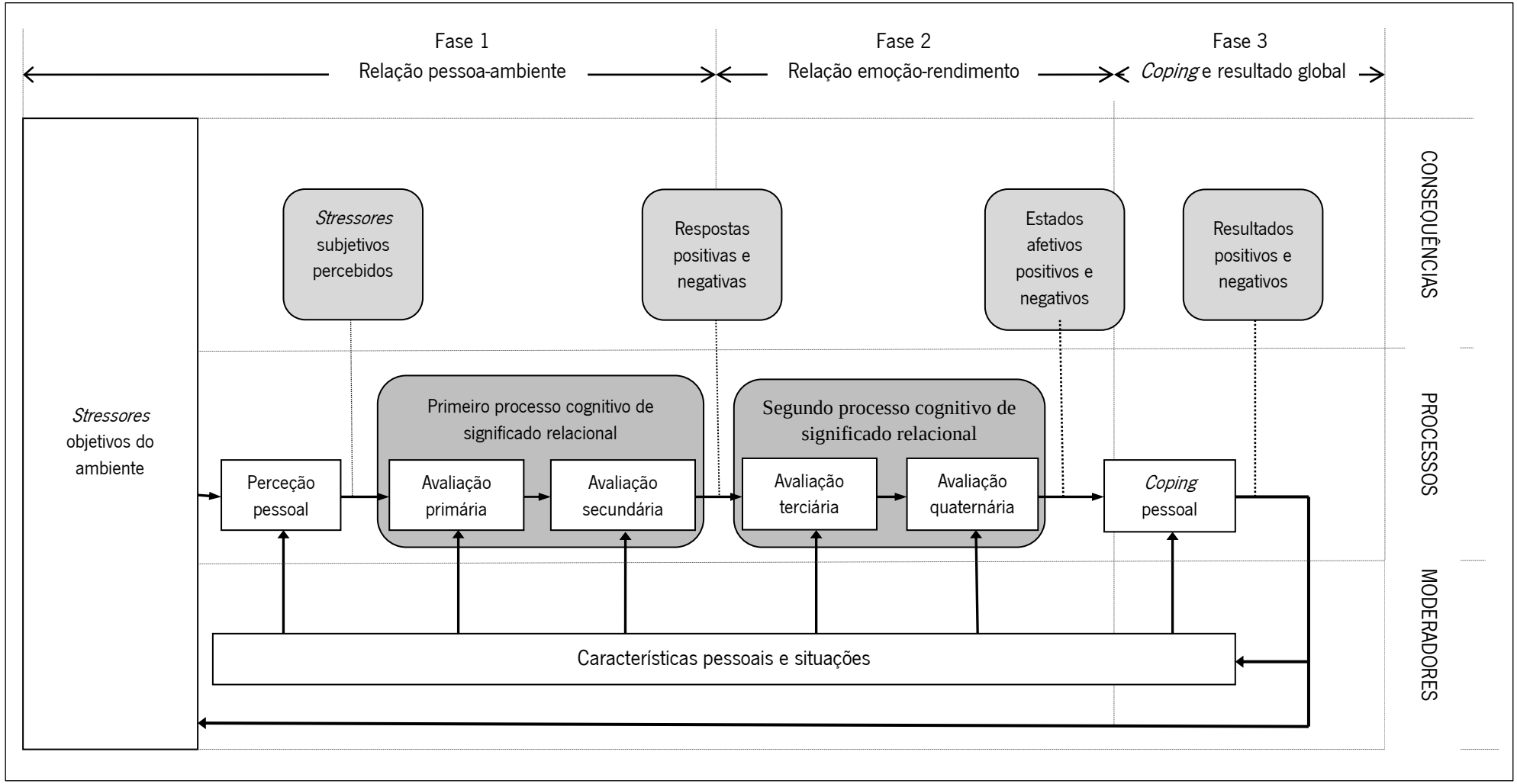
processo de confronto com o *stress,* de modo a aumentar o rendimento desportivo dos atletas. Neste sentido, os autores propõem três níveis de intervenção, associados às três etapas do modelo. Assim, as estratégias podem incluir a eliminação ou a redução do potencial efeito negativo das fontes de *stress* (intervenção primária), pela modificação das respostas do atleta aos *stressores* (intervenção secundária) e pela minimização dos efeitos negativos dos *stressores* quando estes efetivamente se fazem sentir (intervenção terciária).

Uma das inovações desta proposta teórica, e que tem vindo a ser assumida por outras abordagens conceptuais (Gomes, 2011, 2014), reside na ideia de que em caso de persistência da experiência de *stress*, ou seja, se os esforços de *coping* não tiverem solucionado o problema e se a situação continuar a ser avaliada como relevante, se inicia um nível adicional de avaliação cognitiva, que engloba a avaliação cognitiva terciária e quaternária (Fletcher *et al.*, 2008). De acordo com Gomes (2011), a avaliação cognitiva terciária e quaternária procura complementar o processo de adaptação, analisando o modo como o atleta reage e se comporta face às emoções.

O aspeto essencial deste modelo assenta no processo interativo da relação pessoa-ambiente e na conceção do confronto com o *stress* em quatro níveis, enfatizando assim o papel da avaliação cognitiva no resultado final da adaptação ao *stress*.

Figura 12

Meta-Modelo do Stress, Emoções e Rendimento (Fonte: Fletcher & Fletcher, 2005)



2.6 Teoria dos Estados de Desafio e de Ameaça nos Atletas

Teoria e Investigação

A Teoria dos Estados de Desafio e de Ameaça nos Atletas (TCTSA) de M. Jones e colaboradores (2009), recentemente atualizada por Meijen e colaboradores (2020), procura explicar o modo como os atletas reagem cognitiva e psicofisiologicamente a situações *stressantes* de natureza competitiva. Assim, é proposta uma estrutura teórica que perspetiva a compreensão do rendimento dos atletas e a qualidade da adaptação humana a situações *stressantes* em função do modo como decorre a avaliação. Mais concretamente, a teoria atribui um papel central à avaliação cognitiva (ameaça ou desafio), defendendo que esta resulta da análise dos recursos e das exigências que emergem da relação entre o atleta e a situação competitiva (M. Jones *et al.*, 2009). Assim, o estado de desafio é experienciado quando os recursos são suficientes para fazer face às exigências da situação, sendo que a ameaça surge quando os recursos se revelam insuficientes (Blascovich & Mendes, 2000).

A partir desta ideia central, a teoria propõe um corpo sustentado de proposições que explicam o facto de alguns atletas responderem e lidarem positivamente face a situações de pressão, enquanto outros o não conseguem. Em termos estruturais, o modelo descreve um ciclo sequencial, começando pelo evento competitivo em si, que é depois avaliado em termos das exigências, da incerteza e do perigo para a autoestima. De seguida, são analisados os recursos disponíveis para lidar com a situação, designadamente, a autoconfiança, o controlo percebido e o foco no confronto ou no evitamento enquanto possíveis estratégias para lidar com o evento competitivo.

O resultado deste processo de confronto faz-se sentir do ponto de vista fisiológico e emocional, traduzindo-se em consequências sobre o rendimento desportivo e que incluem fatores como a tomada de decisão, a qualidade do funcionamento físico e cognitivo e a capacidade de rendimento propriamente dito. As consequências são expressas através de indicadores como a frequência cardíaca, o nível de cortisol e o carácter de benefício ou de prejuízo atribuído às emoções.

De realçar que alguns dos fatores integrados na teoria, nomeadamente as variáveis causais (exigências e recursos) já tinham sido propostas por outros autores como, por exemplo, Blascovich e Mendes (2000; Modelo Biopsicossocial), Skinner e Brewer (2004; Modelo Teórico das Perceções Benéficas e Prejudiciais da Emoção) e por G. Jones (1995; Modelo dos Efeitos Debilitador e Facilitador do Estado de Ansiedade Competitiva).

Um outro aspeto a realçar no modelo, prende-se com a enfatização dos padrões psicofisiológicos que se verificam nos estados de desafio e de ameaça. Assim, no primeiro caso (onde se verifica que os

recursos excedem as exigências), tende a ocorrer a libertação de catecolaminas no sangue, observando-se também a diminuição da resistência vascular periférica e o aumento da reação cardíaca, resultando na manutenção ou mesmo melhoria do rendimento. Desta forma, existe a promoção de uma maior eficiência no uso da energia disponível, o que facilita a tomada de decisão, um maior envolvimento nas tarefas, uma autorregulação mais adequada e um maior poder anaeróbico na resposta física.

Já no estado de ameaça, os padrões observados são diferentes, uma vez que o fluxo de sangue para o cérebro e para os músculos não só é diminuído como ainda se constata que a mobilização da energia utilizada é feita de uma forma mais lenta (Dienstbier, 1989).

A influência dos processos cognitivos nas respostas fisiológicas tem vindo a ser comprovada por estudos no domínio da neuroendocrinologia, estudando-se a forma mais ou menos adaptativa como o organismo responde aos *stressores*. Neste caso, tem sido dada atenção ao sistema simpático adrenomedular, responsável pela produção e libertação de catecolaminas e ao sistema pituitário adrenocortical, implicado na libertação de cortisol. Os dados revelam que quando o atleta se sente mais tenso e afetado negativamente pela situação *stressante* a que está sujeito, tende a libertar maiores níveis de cortisol, o que o leva a experienciar emoções negativas que tendem a debilitar o rendimento obtido. Os atletas que tendem a percecionar a situação *stressante* como positiva tendem a libertar mais catecolaminas, observando-se uma estabilidade ou melhoria do rendimento desportivo (ver Frankenhaeuser *et al.*, 1980; Ursin *et al.*, 1978).

Em suma, também nesta teoria são visíveis as influências do modelo de Lazarus (1991a, b; Lazarus & Folkman, 1984) no que se refere não só aos conceitos cognitivos (relativos aos processos de avaliação cognitiva e entendimento das emoções), mas também na conceção do próprio fenómeno do *stress*.

Implicações e Desafios Futuros

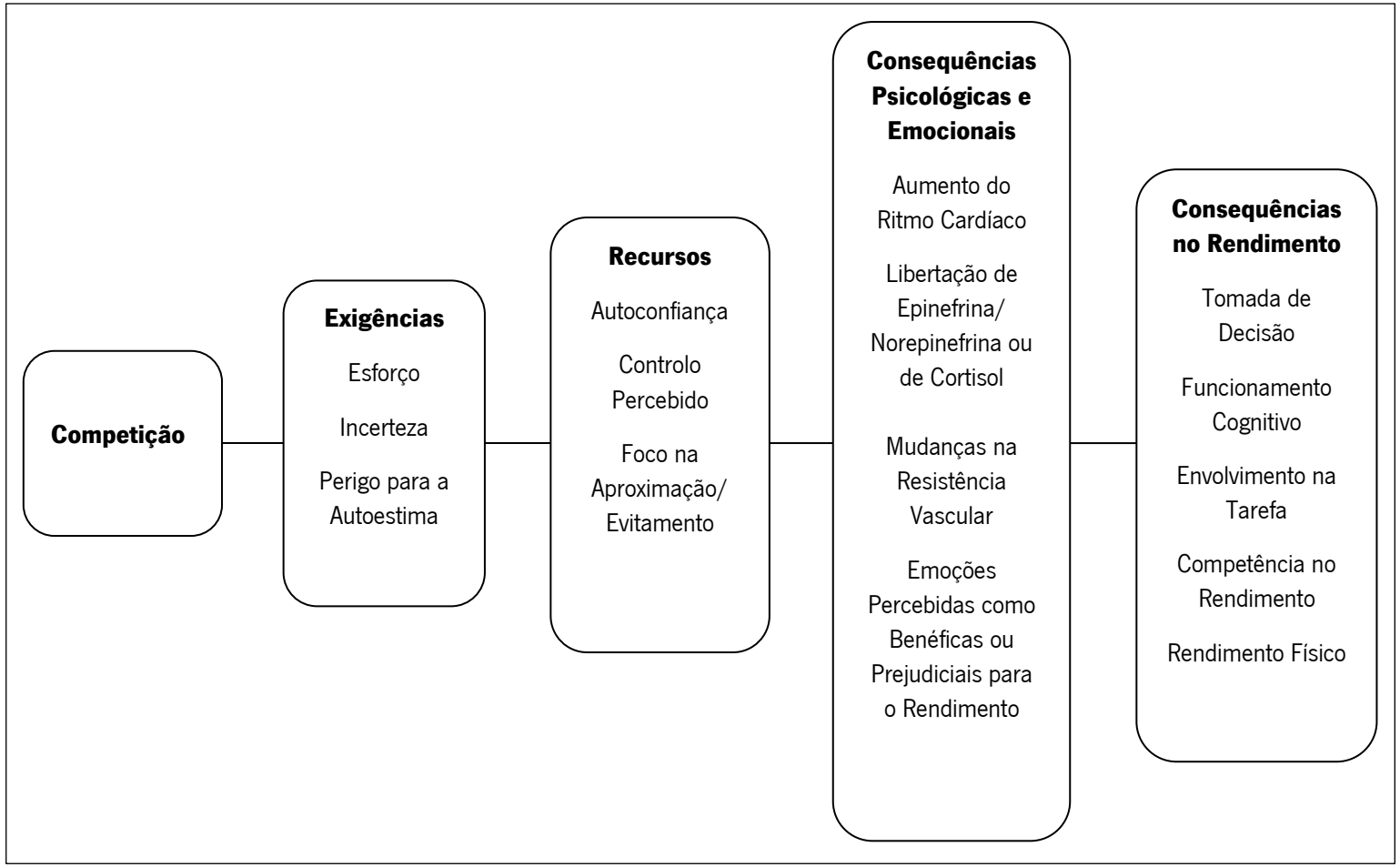
A implicação prática mais notória desta teoria resulta da predição de que um atleta que avalie a situação como desafiante (se avaliar os recursos como sendo superiores às exigências), tenderá a obter um melhor rendimento do que se sentir ameaçado. Por outro lado, a incapacidade de experienciar estados de desafio constitui-se como um fator de prejuízo prolongado do rendimento. Essa ideia é atestada pela evidência empírica que suporta a ligação entre o estado de desafio e o rendimento superior em atletas de elite (ver Seery *et al.*, 2010; Turner *et al.*, 2012, 2013).

Seguindo esta linha de análise, Turner e M. Jones (2014) propuseram recentemente o treino e a gestão dos níveis de *stress*, no sentido de promover estados de desafio nos atletas. De um modo global, essas estratégias estão relacionadas com a necessidade de operar ajustamentos e alterações no ambiente em que o atleta atua bem como na possibilidade de proceder ao desenvolvimento de competências psicológicas (Turner & M. Jones, 2014). Esta proposta vai de encontro à sugestão de que a promoção da perceção de controle e o foco em objetivos de aproximação à competição representam recursos psicológicos importantes para ajudar o atleta a lidar com as situações de *stress*, estando estes fatores geralmente associadas a estados de desafio (Meijen *et al.*, 2020; Gomes *et al.*, 2022). Um dos reptos que se coloca à investigação prende-se com a necessidade de conceber planos para a promoção da autoconfiança e do autocontrolo dos atletas em relação às situações desportivas e uma definição mais clara dos objetivos competitivos. Estas condições são cruciais para elevar os recursos percebidos e, consequentemente, proporcionar estados de desafio quando os atletas se aproximam da competição, representando a melhor forma de preparar os atletas para atingirem o seu potencial e, com isso, obterem uma adaptação mais positiva ao desporto.

No que concerne à relação entre *stress* e emoções, existe alguma evidência sobre a associação entre a avaliação cognitiva de ameaça e os estados emocionais negativos, ao passo que a avaliação cognitiva de desafio surge associada a estados emocionais positivos, como sejam, a alegria e o orgulho (Giacobbi *et al.*, 2007). Parece-nos, porém, que a relação entre os estados de desafio e de ameaça relativamente às emoções carece de estudo adicional.

Figura 13

A Teoria dos Estados de Desafio e de Ameaça nos Atletas (Fonte: M. Jones *et al.*, 2009).



2.7 Modelo Interativo da Adaptação Humana ao *Stress*

Teoria e Investigação

O Modelo Interativo da Adaptação Humana ao *Stress* (Gomes, 2014), pretende explicar a adaptação humana em situações *stressantes*, atribuindo um papel de preponderância à avaliação cognitiva. Para além de defender a natureza transacional do *stress*, Gomes (2014) assume um conjunto de outros princípios, sendo de destacar: a relevância da avaliação da importância conferida ao evento *stressante*, sendo este aspeto essencial para que o processo de adaptação tenha continuidade; a centralidade dos processos de avaliação cognitiva na adaptação ao *stress*, podendo funcionar como variável mediadora da relação entre a situação de *stress* e o resultado final da adaptação; a natureza interativa entre os processos de avaliação cognitiva e as respostas à situação de *stress*; o facto do evento *stressante* poder terminar a qualquer momento, bastando que a pessoa deixe de o interpretar como relevante para o rendimento ou bem-estar e o papel dos fatores antecedentes (e.g., características pessoais e situacionais) como variáveis moderadoras da relação entre a situação de *stress* e o resultado final da situação. Considerando estes fatores, o modelo propõe que a adaptação negativa ao *stress* decorre de um desfasamento entre as exigências colocadas à pessoa e os seus recursos para lidar com estas exigências e a adaptação positiva resulta de um balanceamento equilibrado entre estes dois fatores.

Paralelamente, o Modelo Interativo da Adaptação Humana ao *Stress* também refere a importância dos processos de avaliação cognitiva ao nível terciário e quaternário, propostos por Fletcher e Fletcher (2005; Fletcher *et al.*, 2008). No entanto, o Modelo Interativo não restringe as respostas ao plano das emoções experienciadas na situação de *stress*, alargando o entendimento da avaliação cognitiva terciária ao conjunto de respostas psicológicas, fisiológicas e comportamentais que a pessoa experiencia durante a situação de *stress*. Ao nível quaternário, o modelo sustenta igualmente a importância da identificação e análise das opções de *coping* disponíveis para lidar com as referidas respostas na situação de *stress*. De referir também que esta proposta teórica abrange ainda as contribuições relativas às fontes de *stress* (Modelo do *Stress* Ocupacional; Cooper & Marshall, 1976); a noção do equilíbrio entre pessoa e ambiente (Equilíbrio Pessoa-Ambiente; Edwards *et al.*, 1998) e a importância do controle pessoal proveniente do Modelo do Controle das Exigências Laborais (Karasek, 1979).

Considerando estas influências concetuais, o modelo interativo discute de modo sequencial seis fatores que ajudam a compreender o processo de adaptação ao *stress*, nomeadamente: (a) a influência

dos fatores antecedentes na experiência de *stress*, designadamente as características pessoais e da situação; (b) a importância atribuída, tanto ao evento *stressante* como ao conjunto das respostas que ocorrem durante o processo interativo de gestão do *stress*; (c) o papel central da avaliação cognitiva no modo se avalia e lida com a situação de *stress*, destacando-se os processos cognitivos de primeiro nível, identificados pelas avaliações cognitivas primária e secundária e os processos cognitivos de segundo nível, identificados pelas avaliações cognitivas terciária e quaternária (onde a pessoa avalia o resultado do confronto com o *stress* e lida com as respostas); (d) as respostas ocorridas, que podem ser de natureza fisiológica, psicológica e comportamental; (e) o processo interativo entre o primeiro nível de avaliação cognitiva (primária e secundária), as respostas e o segundo nível de avaliação cognitiva (terciária e quaternária); e (f) os resultados ou desfecho do evento, podendo culminar num funcionamento humano positivo (e.g., compromisso, bem-estar, rendimento elevado) ou negativo (e.g., tensão, *burnout*, mau rendimento, *stress* ocupacional).

Em suma, o modelo entende a adaptação humana ao *stress* como um processo dinâmico e interativo que envolve os processos de avaliação cognitiva, as respostas (ao nível psicológico, fisiológico e comportamental) e as tentativas de ajustamento às exigências colocadas pela situação de *stress*.

Implicações e Desafios Futuros

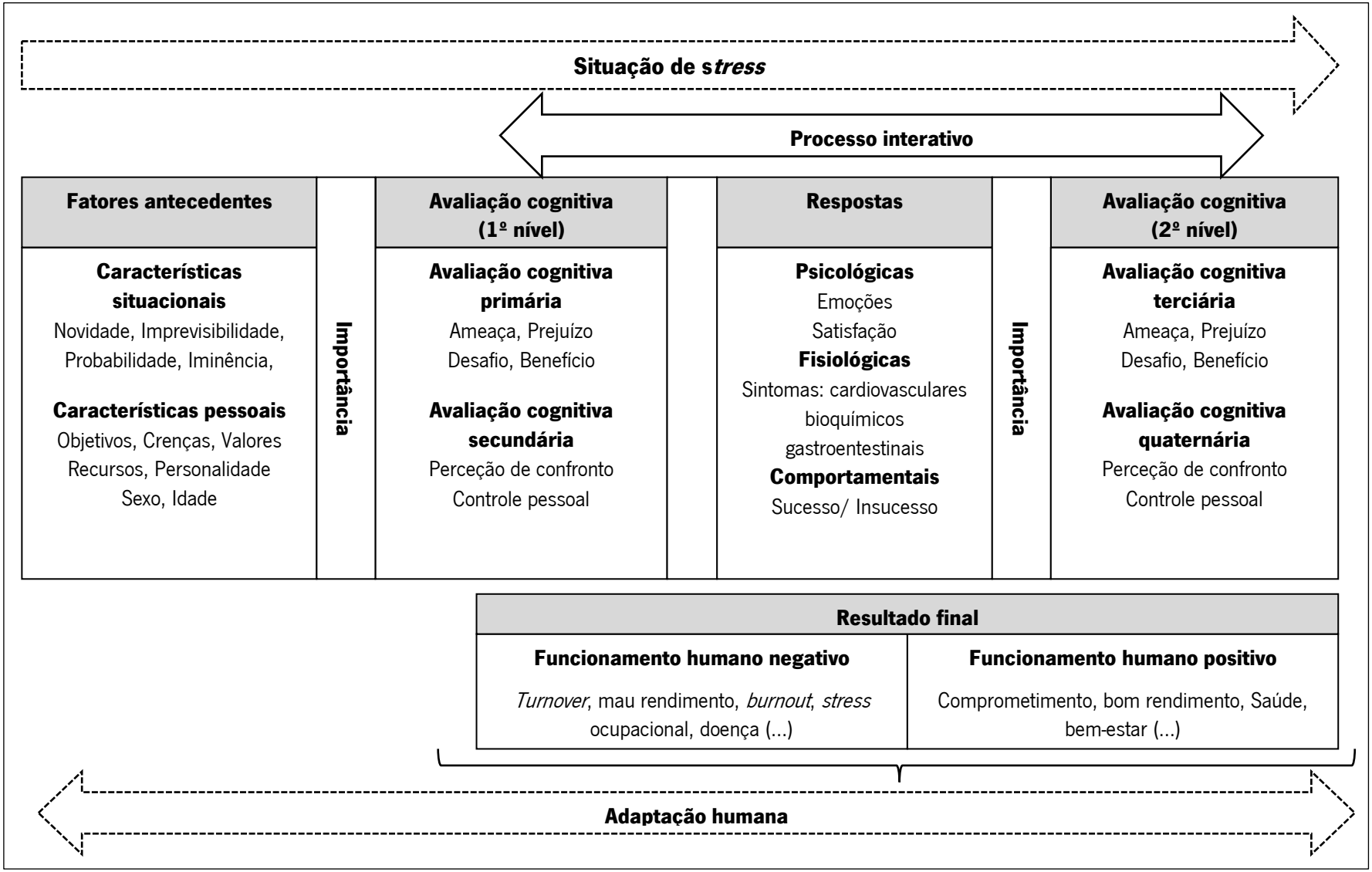
Este modelo centra grande parte da sua atenção nos processos psicológicos de avaliação cognitiva, sendo que estes permitem aferir o resultado da transação e o tipo de funcionamento (positivo ou negativo) que resulta do confronto com o *stress*. A sua formulação recente tem como consequência o facto de necessitar de dados empíricos que confirmem a sua aplicação e utilidade, tanto no contexto desportivo como nas outras áreas de funcionamento. A este nível, um dos aspetos mais interessantes de estudo prende-se com o facto de o modelo assumir o papel mediador dos processos de avaliação cognitiva na relação entre os acontecimentos *stressantes* e a adaptação final ao *stress*. Recentemente, alguns indicadores têm sugerido o papel mediador da avaliação cognitiva em contextos laborais (e.g. Gomes *et al.*, 2013, 2017) e desportivos (Gomes *et al.*, 2022).

Outros desafios lançados pelo Modelo Interativo para a investigação futura relacionam-se, a título ilustrativo, com o entendimento do impacto das variáveis antecedentes na compreensão da adaptação humana (ex: podem os traços de personalidade desempenhar um papel central na resposta ao *stress*?); o estudo de outras ligações entre as componentes do modelo (para além da relação sequencial proposta), bem como a necessidade de se avaliar de um modo integrado e dinâmico o processo de confronto com o *stress*, incluindo no mesmo estudo os fatores antecedentes (e.g.,

características pessoais e situacionais), os processos de avaliação cognitiva, as respostas que ocorrem durante o confronto com o *stress* e o resultado final desse confro

Figura 14

Modelo Interativo de Adaptação ao Stress (Fonte: Gomes, 2014)



2.8. Aspetos Comuns dos Modelos: O *Stress* numa Perspetiva Transacional

A tendência atual do estudo do *stress* perspetiva-o como um processo dinâmico e interativo de adaptação a diferentes contextos de realização humana (Dugdale *et al.*, 2002; Gomes, 2014; Gomes *et al.*, 2022; M. Jones *et al.*, 2009; Meijen *et al.*, 2020; Turner & M. Jones, 2014). O fenómeno deixou de ser encarado apenas como um estímulo nocivo que prejudica invariavelmente o funcionamento humano ou como uma reação perturbada que interfere negativamente na realização das mais diversas tarefas, enfatizando-se cada vez mais a existência de fatores que propiciam a adaptação humana bem-sucedida a situações *stressantes*, bem como a possibilidade de se promoverem estratégias que favoreçam o bem-estar, a saúde e a otimização do rendimento (Turner & M. Jones, 2014). A este nível, Gomes (2014) refere que a sociedade e cada pessoa em particular não devem esperar menos que o funcionamento humano positivo, podendo haver uma formação e um treino eficaz nesse sentido.

As abordagens mais recentes do processo de adaptação humana equacionam a possibilidade de o *stress* ter um desfecho positivo para a pessoa, na medida em que a relação recíproca entre um dado contexto ambiental e os fatores pessoais são influenciados por processos psicológicos que se revelam decisivos para determinar o benefício ou o prejuízo da transação pessoa-ambiente. Dito de outro modo, atribui-se aos processos psicológicos, como por exemplo à avaliação cognitiva, uma influência central no resultado da transação entre a pessoa e a situação de *stress*. Por outro lado, o desfecho da experiência *stressante* poderá ter, de igual modo, um resultado positivo, se os esforços de *coping* forem eficazes para lidar com a situação enfrentada (Cerin *et al.*, 2000; Fletcher *et al.*, 2008; Gomes, 2011, 2014).

Apresentamos ao longo deste capítulo alguns dos mais representativos modelos da adaptação humana ao *stress*, que contribuem para a explicação da relação entre o *stress*, as emoções e o rendimento em contextos desportivos. Entre os aspetos em comum das abordagens teóricas, ressalta a influência do Modelo CRM de Lazarus (1991b; Lazarus & Folkman, 1984), cujos conceitos, dimensões e proposições servem de base para a maioria das restantes teorias. Mais concretamente, os modelos enfatizam a centralidade dos processos de avaliação cognitiva e a importância de se perspetivar o estudo do *stress* em conjugação com os restantes fatores implicados na adaptação a este fenómeno (e.g., fatores antecedentes, respostas psicológicas como as emoções, *coping* e o resultado final do processo de adaptação ao *stress*).

Neste sentido, emerge a convicção de que todos aqueles fatores devem ser perspetivados e compreendidos através do recurso a estudos integradores, não fazendo sentido perpetuar a separação

existente entre a investigação centrada no estudo do *stress* e do *coping* e a investigação centrada na avaliação cognitiva e nas emoções. Não obstante, a separação destes conceitos continua a ser uma prática corrente, que se justifica por permitir uma maior simplicidade na análise de dados, produzindo, no entanto, o efeito negativo de impedir uma compreensão integrada do fenómeno de adaptação em contextos de realização humana, como é o caso do desporto (Gomes, 2011, 2014; Lazarus, 2000b).

2.9. Implicações para a Teoria, Investigação e Prática

Para encerrar este capítulo, é importante destacar seis aspetos principais.

(a) A investigação deve dar continuidade à identificação das fontes de *stress* com que os atletas se confrontam na sua atividade, permitindo que se entenda de um modo mais extenso e aprofundado as diversas situações de pressão inerentes ao contexto desportivo. Paralelamente, a investigação futura deve integrar medidas que considerem fatores como os *stressores*, a avaliação cognitiva, as emoções e o comportamento do atleta no ambiente competitivo (e.g. *coping*), adotando perspetivas metodológicas e instrumentos que considerem os diversos fatores que intervêm ao longo do processo de adaptação ao *stress*.

(b) Um dos dados essenciais para a investigação no domínio das emoções no desporto prende-se com o alargamento do leque de emoções estudadas no âmbito da adaptação dos atletas a situações de tensão no desporto. A este nível, a observação dos fatores que podem predizer o rendimento desportivo deve incluir a análise das emoções desagradáveis (e.g., negativas) mas também as de natureza agradável (e.g., positivas), desviando-se assim a focalização excessiva que subsiste acerca da ansiedade que os atletas sentem antes da competição (Hanin, 2007). Este alargamento deverá envolver a reflexão sobre a relação entre cada uma das emoções experienciadas pelos atletas e o rendimento desportivo. No caso da ansiedade, alguns autores têm sugerido o potencial efeito facilitador e debilitador da ansiedade (G. Jones, 1995; G. Jones & Swain, 1992), sendo necessário apurar esta possibilidade para outras emoções. E, igualmente importante, é necessário determinar que fatores e em que circunstâncias tais efeitos diferenciais podem ocorrer.

(c) Quanto à natureza dos estudos a realizar, apesar do interesse da investigação de cariz nomotético, onde se analisa o modo como diferentes atletas experienciam e lidam com as emoções e o seu impacto no rendimento desportivo, a focalização numa perspetiva idiossincrática fará igualmente sentido, analisando-se, em profundidade, o modo como o atleta ou um grupo específico de atletas avalia e reage em competição (e.g. Robazza, 2006; Vallerand & Blanchard, 2000). Dito por outras

palavras, importa não só compreender as diferenças entre atletas e desportos, mas é também importante compreender a adaptação ao *stress* do ponto de vista individual.

(d) Numa vertente mais comparativa e descritiva, o modo como determinados fatores pessoais e desportivos podem interferir nas emoções e na subsequente adaptação aos contextos desportivos também deve merecer a atenção da investigação. Mais especificamente, variáveis como o sexo, as características de personalidade, o nível competitivo e de competência desportiva, a experiência na modalidade, o percurso anterior de sucesso ou insucesso e o tipo de desporto praticado representam temáticas que beneficiarão de maior interesse por parte da investigação (Campo *et al.*, 2012; Cerin *et al.,* 2000).

(e) Um dos aspetos mais desafiantes que se coloca à investigação reside na necessidade de se continuar a testar modelos teóricos de adaptação humana ao *stress*, procurando compreender as relações entre o fenómeno de *stress*, o modo como os atletas avaliam as situações de stress, as emoções que são desencadeadas e as estratégias que utiliza para lidar com a adversidade. A compreensão integrada da adaptação ao *stress* permanece como uma das temáticas mais aliciante da investigação na psicologia aplicada ao desporto de alto rendimento.

(f) As questões debatidas ao longo deste capítulo têm também implicações óbvias e fundamentais para a intervenção psicológica. Sendo certo que o contexto desportivo coloca diversas e significativas exigências aos atletas, particularmente na alta competição, torna-se evidente que os processos emocionais em resposta ao *stress* encerram um papel determinante no modo como os atletas se ajustam às diferentes circunstâncias da sua modalidade e ao rendimento que exibem. Assim, torna-se não só benéfico aumentar a consciência das reações emocionais dos atletas nas diferentes situações desportivas, sendo igualmente vantajoso muni-los de competências para controlar positivamente as suas emoções.

Em síntese, são muitas as complexidades colocadas ao estudo da adaptação humana a situações de *stress*, mas a investigação terá amplos benefícios na adoção de perspetivas transacionais para analisar o referido fenómeno, na medida em que os pressupostos daquelas abordagens são os que permitem compreender mais adequadamente o desígnio máximo de cada atleta ou equipa, isto é, a obtenção do máximo rendimento, mesmo quando a pressão ou dificuldade é de nível máximo.

2.10. Referências

Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2000). Challenge and threat appraisals: The role of affective cues. In J. P. Forgas (Ed.) *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp. 59-82). Cambridge Universitiy Press.

Bouffard, M., & Crocker, P.R.E. (1992). Coping by individuals with physical disabilities with perceived challenge in physical activity: Are people consistent? *Research Quaterly for Exercise and Sport, 63*, 410-417.https://doi.org/ 10.1080/02701367.1992.10608763

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267.

Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of precompetitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 223-238. https://doi.org/10.1080/10413200305389.

Cerin, E. (2004). Predictors of competitive anxiety direction in male Tae Kwon Do practitioners: A multilevel mixed idiographic/nomothetic interactional approach. *Psychology of Sport and Exercise*, *5*, 497-516. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00041-4.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, *18*(8), 605-626. https://doi.org/10.1080/02640410050082314.

Cerin, E., Szabo, A., & Williams, C. (2001). Is the experience sampling method (ESM) appropriate for studying pre-competitive emotions? *Psychology of Sport and Exercise, 2*, 27–45. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00009-1.

Cooper, C. L., & Marshall, J. (1976). Occupational sources of *stress*: A review of the literature relating to coronary heart disease and mental ill disease. *Journal of Occupational Psychology, 49*, 11-28. https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1976.tb00325.x.

Cox, T., & McKay, C. (1981). A transactional approach to occupational research. In E. N. Corlett and J. Richardson (Eds.), *Stress, work design and productivity* (pp. 91-115). John Wiley.

Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: A importância das competências e processos psicológicos.* Dissertação de doutoramento. Universidade do Minho.

Cruz, J. F. (1996a). *Stress, ansiedade e rendimento da competição desportiva*. Braga (Portugal): Centro de Estudo em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Cruz, J. F. (1996b). A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: Teorias e hipóteses explicativas. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 215-263). S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda. http://hdl.handle.net/1822.1/116.

Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and psychological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review, 96*, 84-100. https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.1.84.

Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected *stressors* in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist, 16,* 20-33. https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.20.

Edwards, J. R., Caplan, R. D., & Van Harrison, R. (1998). Person-environment fit theory: Conceptual foundations, empirical evidence, and directions for future research. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress* (pp. 28-68). Oxford University Press.

Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 844-854. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844.

Frankenhaeusen, M., Lundberg, U., & Forsman, L. (1980). Dissociation between sympathetic-adrenal and pituitary-adrenal responses to an achievement situation characterized by high controllability: Comparison between type A and type B males and females. *Biological Psychology, 10,* 79-91. https://doi.org/10.1016/0301-0511(80)90029-0.

Fletcher, D., & Arnold, R. (2016). Stress in sport. *The Organizational Psychology of Sport: Key Issues and Practical Applications*, 83.

Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of *stress*, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions. *Journal of Sport Sciences, 23* (2), 157-158. https://doi.org/10.1080/02640410512331334413.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2008). An organizational *stress* review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Nova Science.

Folkman, S. (1992). Making the case for coping. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research and application* (pp. 31–46). Praeger.

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the *stress* process. *Anxiety, Stress, and Coping, 21*(1), 3-14. https://doi.org/10.1080/10615800701740457.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239. https://doi.org/10.2307/2136617.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Consulting Psychologist Press.

Giacobbi, Jr. P. R., Tuccitto, D. E., & Frye, N. (2007). Exercise, affect and university students` appraisals of academic events prior to the examination period. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 261-274. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.001.

Gomes, A. R. (2011). Adaptação humana em contextos desportivos: Contributos da teoria para a avaliação psicológica. *Avaliação Psicológica, 10*(1), 13-24. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=335027285003.

Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Gomes, A. R., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2013): Cognitive appraisal as a mediator in the relationship between stress and burnout. *Work & Stress, 27*(4), 351-367. https://doi.org/10.1080/02678373.2013.840341.

Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *27*(12), 2116-2126. https://doi.org/10.1111/sms.12841.

Gomes, A. R., Simães, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology, 13*, 939840. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840.

Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). *Stress*, appraisal, and coping revisited: examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist, 15,* 66-90. https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.66.

Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion Performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65-89). Human Kinetics.

Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 31–57). Wiley & Sons.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition *stress* research. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 45-57. https://doi.org/10.1080/17509840701827445.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Stress and anxiety. In L. Hardy, G. Jones, & D. Gould (Eds.), *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers* (pp. 139-172). John Wiley & Sons.

Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Plenum.

Jones, G. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between *stress* and performance in sport. In G. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 17- 42). John Wiley.

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology, 86*(4), 449-478. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x.

Jones, G., & Swain, A. B. J. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74*(2), 467–472. https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.467.

Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psichology*, *2*(2), 161-180. https://doi.org/10.1080/17509840902829331.

Karasek Jr, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative science quarterly*, 285-308. https://doi.org/10.2307/2392498.

Krohne, H.W. (1988). Coping research: Current theoretical and methodological developments. *The German Journal of Psychology, 12*, 1-30.

Lazarus, R. S. (1991a). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1991b). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 4*(8), 819-834. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis.* Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Human Kinetics.

Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252. https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.*: Springer.

Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: theory, research, and experience* (pp. 189-217). Academic Press.

McGrath, J. E. (1970). A conceptual formulation for research on stress. In J. E. McGrath (Ed.), *Social and Psychological Factors in Stress* (pp.10-21). Holt, Rinehart and Winston.

McGrath, J. E. (1976). *Stress* and behavior in organizations. In M. D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology* (pp. 1351-1395). Rand McNally.

McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology Sport Exercise,52*, 101823. https://doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101823.

Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in Psychology*, *11*, 126. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126.

Miles, A. J., Neil, R., & Barker, J. (2016). Preparing to Take the Field: A Temporal Exploration of Stress, Emotion, and Coping in Elite Cricket. *The Sport Psychologist*, *30*(2), 101-112. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0142.

Morais, C., Simães, C., Gomes, A. R., & Gonçalves, B. M. (2023). Stressors and Expected Performance of Soccer Athletes: The Role of Sport Confidence and Cognitive Appraisal. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *1*(aop), 1-21. https://doi.org/10.1123/jcsp.2022-0046.

Nicholls, A. R., & Levy, A. R. (2016). The road to London 2012: The lived stressor, emotion and coping experiences of gymnasts preparing for and competing at the World Championships. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 14,* 255–267. https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1020664.

Nicholls, A.R., Polman, R.C.J., & Levy, A.R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270.https://doi: 10.1016/j.psychsport.2011.12.003.

Nicholls, A. R., Perry, J. L., & Calmeiro, L. (2014). Precompetitive achievement goals, stress, appraisals, emotions and coping among athletes. *Journal of Sport &Exercise Psychology, 36,* 433-445. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0266.

Rees, T.; & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of sport and exercise*, *5*(3), 319-337. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00018-9.

Robazza, C. (2006). Emotion in sport: An IZOF perspective. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 127–158). Nova Science.

Seery, M. D., Weisbuch, M., Hetenyi, M. A., & Blascovich, J. (2010). Cardiovascular measures independently predict performance in a university course. *Psychophysiology, 47*, 535-539. https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2009.00945.x.

Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,* 283-305. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.283.

Smith, R. E., Schutz, R., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 379-398. https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379.

Spector, P. E. (1998). A control theory of the job *stress* process. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress* (pp. 153-169). Oxford University Press.

Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2014). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 143-162). Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Thatcher, J., & Day, M. C. (2008). Re-appraising *stress* appraisals: The underlying properties of *stress* in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9,* 318-335. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.005.

Turner, M. J., & Jones, M. (2014). *Stress*, emotions and athletes` positive adaptation to sport: Contributions from a transactional perspective. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 85-111). Nova Science.

Turner, M. J., Jones, M., Sheffield, D., & Cross, S. L. (2012). Cardiovascular indices of challenge and threat states predict performance under *stress* in cognitive and motor tasks. *International Journal of Psychophysiology, 86*(1), 48-57. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.08.004.

Turner, M. J., Jones, M., Sheffield, D., Slater, M. J., Barker, J. B, & Bell, J. (2013). Who thrives under pressure? Predicting the performance of elite academy cricketers using the cardiovascular indicators of challenge and threat states. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 35*(4), 387-397. https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.387.

Ursin, H., Baade, E., & Levine, S. (1978). *Activation, coping, and psychosomatics. Psychobiology of stress: A study of coping men.* Academic Press.

Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 3-37). Human Kinetics.

Wong, R. S. K., Teo, E. W., & Polman, R. C. J. (2015). Stress, coping, coping effectiveness and emotions in Malaysian Elite tenpin bowlers: Role of context and importance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1,* 1-15. https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.999345.

3. *Stress*, Emoções e Rendimento Desportivo

Após a abordagem genérica ao estudo do *stress* no capítulo inicial desta revisão e de um enquadramento mais específico do modo como é explicada a adaptação humana ao *stress* em contextos desportivos através de uma lógica transacional, empreendemos neste terceiro capítulo a sistematização do conhecimento sobre o *stress,* as emoções e o rendimento desportivo, temáticas que tem sido exploradas conjuntamente e que tem suscitado um grande interesse em termos teóricos, empíricos e no plano da aplicação prática.

Podemos dividir este capítulo em quatro secções. Assim, começaremos pela distinção de alguns conceitos que tem surgido associados na literatura, como são os casos do *stress*, da ativação e da ansiedade. Nesta primeira parte do capítulo apresentamos também os modelos que, tradicionalmente, propuseram a compreensão do rendimento desportivo com base nos níveis de ativação fisiológica: a teoria do *drive* (Hull, 1943; Spence & Spence, 1966) e a hipótese do U invertido (Yerkes & Dodson, 1908). De seguida, serão revistos os dados essenciais da investigação e da avaliação do *stress* no contexto desportivo.

Posteriormente, introduziremos o conceito de emoção, debatendo a natureza e a concetualização do fenómeno, apresentando as questões teóricas que têm sido discutidas e as principais correntes ou classificações em que se podem integrar as teorias da emoção.

Na terceira parte, abordaremos a ansiedade enquanto emoção mais estudada em contextos desportivos, precursora na investigação das implicações que as emoções assumem no rendimento desportivo (e.g. efeito potencialmente benéfico/debilitante dos sintomas ansiosos no rendimento) e cuja relevância se tem expandido a todo o reportório de padrões emocionais (Hanin, 2007; Mertinent & Ferrand, 2009; Martinent *et al.*, 2018 Skinner & Brewer; 2004; Woodman *et al.*, 2009). Mais especificamente, procederemos à apresentação dos modelos teóricos que inicialmente explicaram a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo, designadamente, o modelo multidimensional da ansiedade competitiva (Martens *et al.*, 1990b); a teoria da catástrofe (Hardy, 1990, 1996; Hardy & Fasey, 1987) e o modelo da ansiedade do rendimento desportivo (Smith & Smoll, 2004).

Este capítulo será concluído com uma análise mais abrangente ao campo das emoções, introduzindo dados recentes que apontam para a ocorrência de um conjunto alargado de emoções no contexto desportivo (Doron & Martinent, 2017; Neil *et al.*, 2016; Nicholls *et al.*, 2014; Ratschlag & Memert, 2015). Assim, finalizaremos com a apresentação dos quadros conceptuais que explicam e contextualizam a ocorrência de diversas emoções no desporto (Lazarus, 2000b) e discutiremos, adicionalmente, dois modelos teóricos que relacionam o rendimento desportivo com diferentes

emoções ou estados afetivos, designadamente, a teoria das zonas ótimas de funcionamento individual (Hanin, 2000a, 2007) e a teoria dos reversos (Apter, 1982, 1991; Kerr, 1993, 1999).

3.1. *Stress*, Ativação e Ansiedade: Definição e Distinção de Conceitos

O desporto é um ambiente privilegiado para se estudar o comportamento humano, o que pode explicar-se pelo facto de ser um contexto de realização onde as exigências são normalmente elevadas.

Um olhar retrospetivo sobre a investigação, permite observar que alguns conceitos como o *stress*, a ativação e a ansiedade (na sua componente mais somática), têm sido utilizados, sistematicamente, de modo confuso e inconsistente ao longo das últimas décadas (Mellalieu *et al.*, 2006).

Para além de serem aplicados de modo pouco rigoroso ao contexto desportivo, dando origem a imprecisões, esta dificuldade de clarificação tem originado ambiguidade conceptual, imprimindo um carácter pouco preciso às explicações teóricas, aspetos que se tem constituído como significativas limitações ao progresso e avanço científicos (Cruz, 1996b; Dias *et al.*, 2012).

Uma análise mais específica ao *stress* e à ansiedade, leva à verificação de que estes conceitos se relacionam estreitamente, o que tem levado a serem, muitas vezes, utilizados indiscriminadamente como sinónimos, apesar de ser evidente que não se referem ao mesmo construto (Raglin, 1992).

No que se refere ao *stress*, existe consenso em associá-lo a situações que excedem as capacidades físicas e psicológicas das pessoas. Considera-se, por isso, que se trata de um processo que causa um desequilíbrio momentâneo, dada a imparidade entre as exigências (internas e externas) e os recursos disponíveis, o que pode causar níveis elevados de tensão (Lazarus & Folkman, 1984; Weinberg & Gould, 2007).

Por outro lado, a ansiedade é uma emoção aversiva ou desagradável ao *stress*, que resulta de uma avaliação de ameaça e que tem a função de detetar perigo em ambientes potencialmente *stressantes*. Pode acrescentar-se que a ansiedade é frequentemente caracterizada por sentimentos subjetivos de preocupação e de apreensão relativamente à possibilidade de um dano físico ou psicológico, muitas vezes acompanhados de um aumento da ativação fisiológica (Eysenck, 1992).

Uma outra distinção que convirá clarificar é a que separa o *stress* e a ativação. Assim, apesar de poder revelar-se difícil estabelecer uma fronteira clara entre os dois conceitos, na medida em que se tende a considerar que a natureza *stressante* das situações provoca, habitualmente, um aumento da ativação fisiológica, é necessário diferenciar, de um modo claro, o *stress* e a ativação de forma a esbater eventuais problemas teóricos. Deste modo, o *stress* funciona como um estimulante que ativa

os sistemas nervosos centrais e periféricos, um processo multifatorial e que é gerado por situações relevantes para a pessoa. Por outro lado, a ativação, para além de não ser diretamente controlada pela vontade da pessoa, tem uma valência afetiva neutra.

De um modo mais detalhado, pode dizer-se que a ativação se associa às alterações corporais básicas que ocorrem quando a pessoa é estimulada por fatores internos ou externos. Os níveis de ativação são controlados pelo Sistema Nervoso Autónomo (SNA), variando num contínuo entre o sono profundo e a excitação extrema. Assim, no que se refere à atividade eletrocortical, a ativação pode ser avaliada através da monitorização das ondas cerebrais, que podemos dividir em quatro principais tipos: (a) *delta* -sono profundo; (b) *theta* - estados de sonolência; (c) *alpha* – acordado, mas relaxado e; (d) *beta* – excitação elevada (Weinberg & Gould, 2007).

Genericamente, pode falar-se de três estruturas cerebrais do SNA associadas à ativação, nomeadamente, o córtex cerebral, o hipotálamo e a formação reticular, que comandam funções corporais que estão fora do controlo da pessoa, como por exemplo, indicadores fisiológicos (e.g. batimento cardíaco, tensão muscular -EMG, níveis de respiração, pressão sanguínea, suor palmar, resposta galvânica da pele -GSR) ou bioquímicos (e.g. níveis de adrenalina e de noradrenalina no sangue) (Neiss, 1988).

Deste modo, é necessário entender as mudanças que ocorrem no corpo. A intervenção sobre a ativação no desporto ocorre através de diversas estratégias e técnicas, suscetíveis de induzirem estados de maior relaxamento ou excitação, que sejam mais apropriados de acordo com o período competitivo, o tipo de modalidade ou as necessidades e preferências dos atletas (Krane & Williams, 1994).

Pode acrescentar-se que os diversos indicadores através dos quais a ativação é aferida mostram diferenças individuais notórias, podendo, por isso, falar-se em níveis ótimos de ativação, que variam entre atletas e modalidades (Hanin, 2000b). Tradicionalmente, tem-se considerado que a ativação significa um estado de alerta, na medida em que alguém que esteja ativado encontra-se num estado fisiológico de prontidão para a ação (Frijda, 1994).

Uma confusão recorrente no uso dos termos refere-se à distinção entre *arousal* e ativação, na medida em que o termo inglês *arousal* se aproxima da ativação. No entanto, *arousal* implica uma designação mais restrita, que designa apenas os níveis de ativação mais elevados, como por exemplo, a excitação (Martens, 1977).

Paralelamente, a ativação tem surgido associada a diversas emoções, sendo que a ansiedade, em particular, tem sido regularmente relacionada à ativação elevada. Esse facto tem contribuído para a

confusão concetual em torno dos dois termos (Cruz, 1996a). Por exemplo, quando é confrontado com uma situação nova e imprevista, um atleta poderá sentir-se ansioso e em consequência disso, o coração acelerar e a respiração tornar-se ofegante, sugerindo um aumento da ativação. No entanto, esse aumento não se observa apenas na ansiedade, podendo ocorrer também em emoções positivas como a alegria e a excitação, como nas situações em que o atleta alcança uma vitória importante (Burton & Naylor, 1997).

Sendo a ansiedade uma emoção negativa, caracterizada pelo nervosismo, preocupação e apreensão, a principal dificuldade situa-se, especificamente, na distinção entre ativação e ansiedade somática. Assim, enquanto a ativação pode ser aferida pelos marcadores fisiológicos que correspondem à ação do SNA (e.g. pulsação, GSR, frequência respiratória), a ansiedade somática está relacionada com a interpretação e com a avaliação subjetiva que a pessoa faz do seu nível de ativação. Por outro lado, a ativação associa-se a diferentes emoções (positivas e negativas) e nesse contexto, alguns modelos conceptuais mais clássicos como a teoria do *drive* (Hull, 1943; Spence & Spence, 1966) e a hipótese do U invertido (Yerkes & Dodson, 1908), foram originalmente desenvolvidos para explicar as variações no rendimento pessoal com base nos níveis de ativação, mas sem conseguir discriminar emoções. Seguidamente serão apresentados os principais dados da investigação sobre os modelos atrás mencionados, debatendo-se também a aplicabilidade dos pressupostos daqueles modelos ao desporto, averiguando o potencial de influência da ativação sobre o rendimento desportivo (Gould & Krane, 1992; G. Jones, 1995; Landers, 1980; Neiss, 1988; Raglin, 1992).

3.2. Modelos Conceptuais Explicativos da Relação Ativação – Rendimento

3.2.1. *Teoria do Drive*

Teoria e Investigação. A teoria do *drive* foi originalmente proposta por Hull (1943), baseando-se no pressuposto de que existe uma força de *drive* (ativação fisiológica) que incita o organismo à atividade.

Nas experiências laboratoriais que estiveram na base desta teoria, postulou-se que a aprendizagem ocorreria quando era reforçado o comportamento que reduzia a ativação, defendendo-se que as fontes seriam inespecíficas e, nesse sentido, estados corporais diversos como a fome e o medo poderiam levar à produção de energia de *drive*.

Posteriormente, Spence e Spence (1966) aplicaram a teoria no estudo do rendimento em tarefas motoras complexas. Mais concretamente, procurou perceber-se o efeito da ativação e da dificuldade da

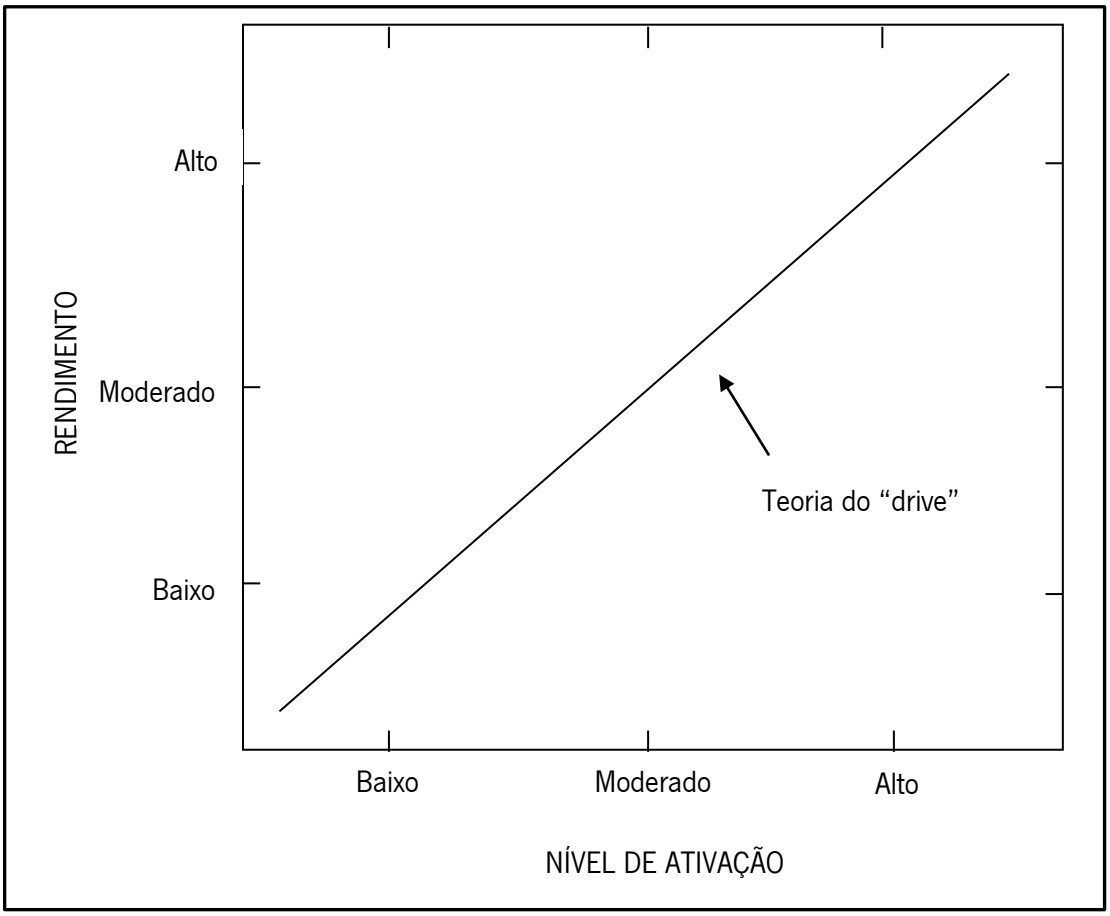
tarefa na aprendizagem, concluindo que a ativação elevada estaria associada a um rendimento superior em tarefas mais fáceis e a um rendimento inferior em tarefas mais difíceis. Assim, sugeriu-se que o rendimento resultaria de uma determinada função multiplicativa (a ativação fisiológica a multiplicar pelo treino), sendo que o predomínio de respostas corretas e o nível de competência adquirido estaria na base do aumento ou da diminuição do rendimento. Por outras palavras, para tarefas simples ou bem aprendidas, a probabilidade de ocorrência de respostas corretas seria maior se houvesse emparelhamento com níveis de ativação mais elevados. Contrariamente, quando existia o predomínio de respostas incorretas (e.g. etapas iniciais da aprendizagem de uma tarefa) e em situações em que a competência não fosse suficiente, o aumento da ativação prejudicaria o rendimento (Gould & Krane, 1992).

Problemas e Implicações Práticas. Depois de considerado o potencial explicativo deste modelo no que concerne à relação entre a ativação e o rendimento em diversos contextos de realização humana, procurou testar-se a aplicação da teoria do *drive* à relação ansiedade - rendimento. Porém, a investigação tem considerado que a teoria do *drive* fornece explicações pouco adequadas ou válidas ao desporto. Mais concretamente, apesar de ter estado na base de algumas estratégias de ativação utilizadas pelos treinadores para preparar os atletas para a competição, a evidência empírica desta teoria em contextos desportivos revelou-se ambígua e inconsistente (Cruz, 1994; Gould & Krane, 1992; Raglin, 1992).

De um modo geral, é difícil objetivar a aquisição de competências motoras (e.g. predominância ou não de respostas corretas). Além disso, parece existir evidência para rejeitar alguns pressupostos desta teoria, devido ao facto de diversos atletas, músicos e dançarinos, por exemplo, referirem que os seus rendimentos eram prejudicados ou afetados negativamente por níveis de ativação elevados, mesmo em tarefas mais simples (Neiss, 1988). Assim, pode questionar-se se a teoria do *drive* ajudará efetivamente a explicar o comportamento dos atletas em situações competitivas reais (Cruz, 1996b).

Figura 15

Teoria do Drive: predição da relação ativação-rendimento (Fonte: Cruz, 1996b)



3.2.2. *Hipótese do U Invertido*

Teoria e Investigação. A hipótese do U invertido teve origem no trabalho de Yerkes e Dodson (1908), explorando o pressuposto de que a eficiência da aprendizagem e do rendimento seria maximizada num determinado nível ótimo de ativação, geralmente de intensidade moderada (G. Jones, 1995).

No estudo clássico que forneceu evidência experimental para esta hipótese, analisou-se a influência da intensidade de um estímulo no desenvolvimento de hábitos em ratos de laboratório, utilizando uma tarefa de discriminação. Yerkes e Dodson (1908) observaram a existência de uma relação entre a intensidade dos choques elétricos (ativação) e a dificuldade da discriminação (iluminação), sendo que o tipo de interação entre as duas variáveis permitiria determinar o número de erros cometidos.

Deste modo, o padrão exato da função do U invertido dependeria da dificuldade da tarefa, sendo que a aprendizagem seria acelerada pelos choques elétricos. No entanto, os choques de intensidade mais elevada tendiam a tornar mais lenta a aprendizagem, sugerindo-se que a estimulação moderada seria a mais adequada para incrementar a aprendizagem.

Assim, foi proposta a existência de um nível ótimo de estimulação em que a aprendizagem é bem-sucedida e o rendimento máximo é atingido e que ultrapassado esse nível de ativação, a aprendizagem e o rendimento serão prejudicados. Esta é a principal predição do U Invertido, aplicada também aos contextos desportivos (Gould & Krane, 1992; Neiss, 1988; Raglin & Hanin, 2000b).

Embora Yerkes e Dodson (1908) tenham avaliado a influência da intensidade de um único estímulo aversivo (choques elétricos), os resultados da experiência foram rapidamente generalizados para diversos construtos como o *drive*, a motivação ou a aprendizagem, sendo essa generalização conhecida como a "Lei de Yerkes-Dodson" (Teigen, 1994). Neste caso, para a maioria das pessoas, considerava-se que o nível ótimo de ativação se relacionaria com o rendimento máximo, formando assim uma figura curvilínea (U invertido).

De salientar que a hipótese do U invertido tem gerado ao longo das últimas décadas um elevado número de investigações em três áreas específicas do contexto desportivo, nomeadamente, as características da tarefa, a experiência desportiva e as diferenças individuais (Cruz, 1996b).

No que se refere às características da tarefa, defende-se que à medida que aumenta a dificuldade ou a energia necessária para executar uma tarefa, a ativação já não funcionaria de acordo com níveis ótimos de funcionamento, mas antes em função de valências opostas, indicadoras da preferência por níveis baixos ou elevados de ativação (e.g. tiro/maratona). Assim, as exigências motoras de uma determinada tarefa desportiva determinariam os níveis de ativação mais indicados, sendo que atividades motoras associadas à força, velocidade ou resistência seriam beneficiadas com níveis mais altos de ativação (maior exigência de esforço físico e menor necessidade de controlo motor), enquanto as tarefas complexas que exigem grande coordenação, firmeza e precisão beneficiariam de níveis mais baixos de ativação (menor esforço físico e maior necessidade de controlo motor) (Raglin & Hanin, 2000).

No entanto, alguns estudos realizados neste âmbito não apoiam a hipótese de que o nível ótimo de ativação estivesse dependente das características da tarefa do evento desportivo, permanecendo ambígua esta separação entre os dois tipos de tarefa motora (Krane & Williams, 1994).

No que concerne à experiência desportiva, prevê-se que independentemente da tarefa, um atleta mais experiente toleraria melhor um nível elevado de ativação, comparativamente a um atleta menos

experiente (Raglin, 1992). Assim, prediz-se que o nível ótimo de ativação seria mais elevado nos atletas experientes, implicando que se houver dados rigorosos sobre o nível desportivo do atleta, seremos capazes de prever os níveis de ativação em que o seu rendimento será mais elevado (Landers & Boutcher, 1998). No entanto, também nesta área os dados são inconsistentes, não havendo evidência que permita relacionar a ativação e o nível de experiência dos atletas, existindo estudos que revelam até o contrário, isto é, que o rendimento dos atletas mais experientes seria melhor com níveis de ativação mais baixos (Raglin, 1992).

A investigação tem incidido também no estudo das diferenças individuais, havendo evidências de que os atletas obteriam os seus melhores rendimentos em níveis diferentes de ativação. Deste modo, acredita-se que o nível ótimo de ativação poderá variar radicalmente de atleta para atleta, mesmo quando a idade e a experiência sejam idênticas (Raglin, 1992).

Weinberg (1990) salientou também a elevada frequência com que poderiam ser observadas diferenças individuais na suscetibilidade à ativação, referindo a existência de estudos que sugeriam que o nível de ativação de base poderia ser um fator de análise menos importante que os padrões de mudança e as estratégias utilizadas para lidar com níveis indesejados de ativação. Globalmente, é defendido que à medida que a ativação aumenta, o rendimento de alguns atletas melhora e o de outros torna-se pior.

Em suma, apesar de serem evidentes as diferenças entre atletas nos níveis ótimos de ativação, o principal problema da hipótese do U invertido reside na dificuldade de explicar essas divergências de forma coerente.

Problemas e Implicações Práticas. Devido à simplicidade e carácter intuitivo, a hipótese do U invertido foi bastante utilizada para explicar a relação ativação -rendimento no desporto, tendo os seus pressupostos sido estendidos à relação ansiedade -rendimento (Cruz, 1996b). No entanto, nas últimas décadas foram várias as críticas apontadas ao modelo, mencionando questões conceptuais e interpretativas, problemas metodológicos e aspetos práticos de vária ordem (Hardy & Fazey, 1987; G. Jones, 1995; Neiss, 1988; Weinberg, 1990).

Uma das maiores críticas centra-se no facto do estudo original de Yerkes e Dodson (1908) ter incidido na análise da relação entre a aprendizagem de tarefas e a intensidade de um estímulo. Assim, defende-se que as suas conclusões deveriam cingir-se apenas à associação entre a estimulação aversiva e a aprendizagem (Raglin, 1992). Assim, esta abordagem parece relacionar-se apenas com a associação da ativação com os efeitos gerais no rendimento, sendo incapaz de explicar a complexidade

da relação entre a ativação e as componentes específicas do rendimento (G. Jones, 1995). Deste modo, pode afirmar-se que a hipótese do U invertido é apenas uma predição geral e não pode ser considerada uma teoria que explique como, porquê, ou quando a ativação afeta o rendimento (Gould & Krane, 1992). Por outro lado, a hipótese do U invertido tem sido utilizada para explicar, indiscriminadamente, os efeitos da ativação, ansiedade e *stress* no rendimento (Cruz, 1996b; G. Jones, 1995).

Paralelamente, outros problemas conceptuais são reportados à natureza da relação entre a ativação e o rendimento, permanecendo por esclarecer o facto de o rendimento ser prejudicado quando os níveis ótimos de ativação são excedidos ou não atingidos. A utilização de um nível médio de ativação ou de ansiedade ótima sugere a existência de um valor único generalizável a todos os atletas, negligenciando a variabilidade individual nos níveis ótimos de ativação ou de ansiedade, não se atendendo ao facto de um mesmo estado fisiológico poder ser interpretado de forma distinta por diferentes atletas (Raglin, 1992).

Uma outra predição não confirmada prende-se com os resultados que indicam que alguns atiradores de elite atingiam bons rendimentos evidenciando uma ativação fisiológica elevada durante a competição, contrariando a ideia de que a ativação elevada prejudicaria o rendimento em tarefas motoras finas, havendo igualmente resultados que sugerem, ao contrário do que é postulado pela hipótese do U invertido, que a ativação ou ansiedade elevadas podem restringir seletivamente a atenção central e não a periférica (Raglin & Hanin, 2000).

Adicionalmente, uma revisão efetuada por Neiss (1988) revela que a hipótese do U invertido é escassamente apoiada pela investigação, realçando a dificuldade em determinar se a ativação excessiva provoca diretamente o rendimento malsucedido ou se existe a forte influência de outros fatores a que não se atende.

Por fim, os problemas metodológicos mais frequentemente apontados à hipótese do U invertido prendem-se com a avaliação inadequada da relação curvilínea entre ativação e rendimento, a dificuldade de definir critérios objetivos de rendimento, a utilização de amostras de não atletas e de atletas com diferentes níveis de competência para contrastar com os indicadores dos atletas de elite e assim validar externamente os resultados. Por outro lado, muitos dos estudos decorreram em contextos laboratoriais inadequados, colocando também problemas de validação ecológica Cruz (1994).

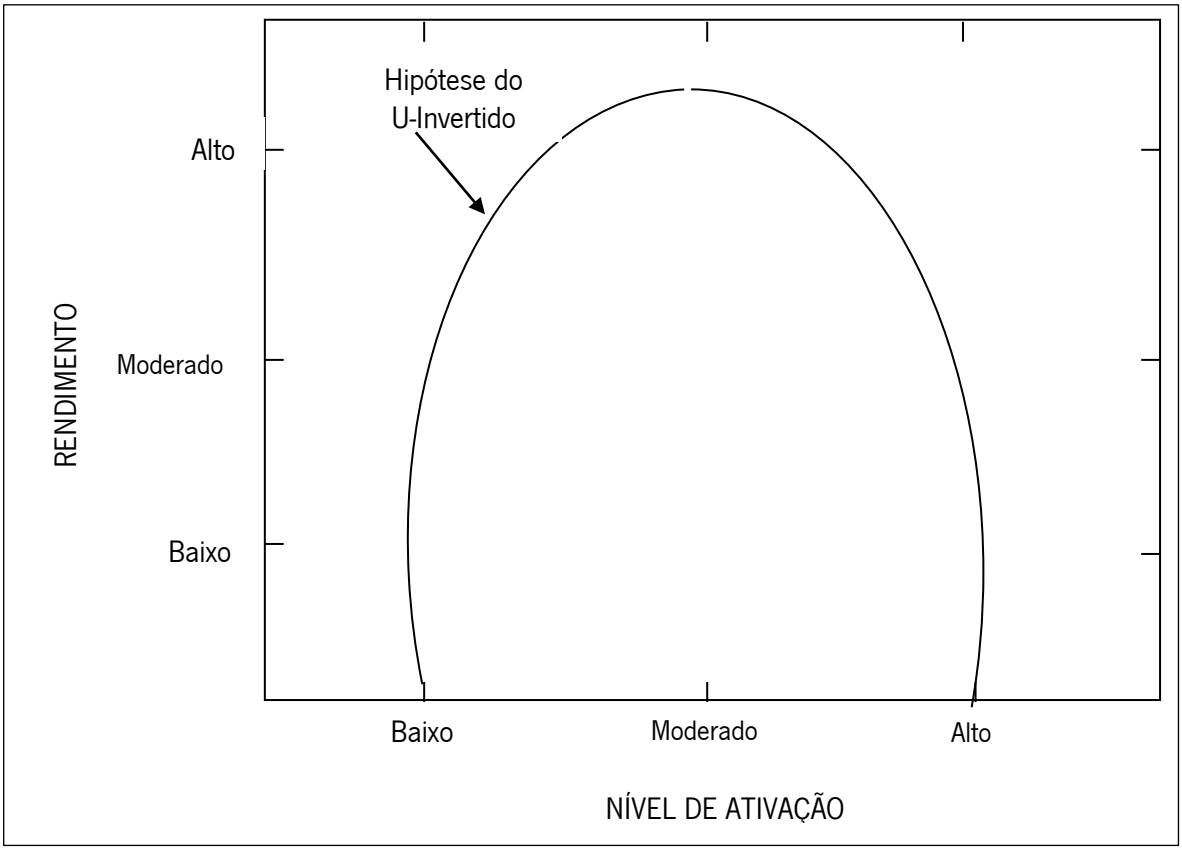
Krane (1992) introduziu ainda a aparente falta de validade preditiva em situações reais, relacionados com o pressuposto apresentado pela hipótese do U invertido de que após se ultrapassar o

nível ótimo de ativação ou ansiedade, os decréscimos nos níveis de ativação ou ansiedade não corresponderiam a melhorias do rendimento.

Em suma, Weinberg (1989) afirmou que esta abordagem é demasiado simplista, descurando outros fatores que podem interferir no rendimento e nos níveis de ativação, tais como as exigências percetivas da tarefa ou o processo de tomada de decisão.

Figura 16

Hipótese do U Invertido: predição da relação ativação - rendimento (Fonte: Cruz, 1996b)



3.3. A Investigação do *Stress* no Desporto

O desporto competitivo pode gerar elevado *stress* por se tratar de um importante e exigente contexto de realização humana, uma área de vida onde as competências dos atletas são constantemente colocadas à prova, em situações públicas de escrutínio onde se é aclamado e considerado o melhor quando se ganha e criticado ou mesmo esquecido quando se perde ou se tem maus rendimentos.

Assim, o *stress* competitivo é uma inevitabilidade que atinge todos os atletas, incluindo os de elite, em algum momento das suas carreiras. Por outro lado, apesar da experiência de *stress* ser transversal às diversas modalidades e situações, verifica-se que algumas modalidades são, por natureza, mais avaliativas que outras, podendo por isso, induzir níveis mais elevados de *stress* (Scanlan, 1984; Woodman *et al.*, 2009).

De um modo geral, as três últimas décadas de investigação em contextos desportivos tem-se focado em fatores de *stress* abrangentes e diversos como a eventualidade de cometer erros, falhar ou ter rendimentos baixos em momentos decisivos, a má forma física e as lesões, a incerteza, a novidade ou a imprevisibilidade da situação, a violência ou a agressividade dos opositores, a superioridade dos adversários, as injustiças de outros agentes desportivos, o sentimento de incapacidade pessoal, o receio de desiludir outros significativos ou a dúvida sobre a adequação da preparação (Dugdale *et al.*, 2002; Gould *et al.*, 1993b; McKay *et al.*, 2008; Noblet & Gifford, 2002; Scanlan *et al.*, 1991).

Procurando descrever o modo como evoluiu a investigação das fontes de *stress* no desporto, observa-se que numa primeira fase, a pesquisa incidiu maioritariamente sobre as exigências que o atleta poderia encontrar no seu contexto competitivo específico e, posteriormente, os estudos centraram-se nos tipos de situações que são relevantes para o atleta, como por exemplo, as fontes de *stress* associadas ao rendimento ou os fatores extracompetitivos, como o ambiente organizacional (e.g. condições, horários dos treinos), as questões interpessoais (e.g. relação com o treinador e colegas de equipa) ou os problemas ligados à autoapresentação e avaliação social (Arnold *et al.*, 2017; Didymus & Fletcher, 2017; Fletcher & Hanton, 2003; Harwood *et al.*, 2019; James & Collins, 1997; Thelwell *et al.*, 2007; Woodman & Hardy, 2001).

Posteriormente, o interesse transfere-se dos inventários de *stressores* previamente gerados para a análise da incidência que assumem na experiência dos atletas, estudando-se a regularidade e a intensidade com que os atletas de um determinado nível competitivo e de uma modalidade específica experienciam os referidos *stressores*, enfatizando-se também as diferenças entre os atletas (Noblet & Gifford, 2002; Holt & Hogg, 2002).

Mais recentemente, analisando a experiência dos atletas de elite, muitos estudos têm constatado que as exigências que mais frequentemente se constituem como fontes de *stress* são os aspetos de índole organizacional (e.g. relação com os treinadores e estilos de liderança, aspetos comunicacionais e fatores ambientais) e não tanto os fatores intrinsecamente competitivos (Arnold *et al.*, 2017; Didymus & Fletcher, 2017; Harwood *et al.*, 2019; Swettenham *et al.*, 2020; Woodman & Hardy, 2001).

Relativamente à prevalência das fontes de *stress*, alguns estudos tem revelado que a fase prévia ou o decurso de uma competição decisiva, como a final de um campeonato do mundo ou a participação nos jogos olímpicos, são situações suscetíveis de conferir elevados níveis de *stress* a muitos atletas (Doron & Martinent, 2017; Gould *et al.*, 1992 a, b; Holt & Hogg, 2002; Miles *et al.*, 2016; Nicholls & Levy, 2016; Pensgaard & Duda, 2003).

No que concerne às características ambientais das situações, Lazarus e Folkman (1984) identificaram oito propriedades, passíveis de tornar a exigência em fonte de *stress*, designadamente, a novidade, o grau de imprevisibilidade, a incerteza da ocorrência do acontecimento, a iminência, a duração, a incerteza sobre o momento de ocorrência, a ambiguidade e a relação do evento com o ciclo de vida da pessoa, ou seja, a possibilidade desta atravessar, em simultâneo, acontecimentos *stressantes* em outros contextos de vida.

Apesar da necessidade destas propriedades serem mais extensivamente testadas no desporto, existem indicações de que elas possam ter um papel importante na compreensão das circunstâncias que determinam a reação dos atletas a situações de elevada exigência (Thatcher & Day, 2008).

No entanto, está comprovado que o *stress* não afeta apenas os atletas. Apesar de estes serem protagonistas, são muitos os agentes que desempenham papéis fulcrais para que os atletas tenham as condições ideais para poderem competir a um elevado nível e atingirem rendimentos excecionais. A investigação do *stress* em contextos desportivos continua a limitar-se quase exclusivamente aos atletas, sendo necessário o desenvolvimento de mais estudos que envolvam outros agentes desportivos, como por exemplo, treinadores, pais, árbitros ou dirigentes (Harwood & Knight, 2009; Martin *et al.*, 1999; Olusoga *et al.*, 2009; Rainey, 1995).

Por outro lado, o modelo transacional cognitivo, motivacional e relacional de Lazarus (1991c; Lazarus & Folkman, 1984), tem concebido que a compreensão mais aprofundada do *stress* no contexto desportivo só será possível se forem priorizados esforços no sentido de perceber adequadamente os processos de avaliação cognitiva e as emoções. De um modo geral, as propostas transacionais têm-se revestido de grande importância e aceitação porque permitem uma conceção mais alargada das inter-relações entre o atleta e o ambiente desportivo (e.g. relações pessoa-ambiente), possibilitando também uma compreensão mais vasta da experiência emocional do atleta. A este respeito, Lazarus (2000a) considerou que não fazia sentido o *stress* e as emoções serem tratados de modo separado na investigação. Esse afastamento seria contraproducente em termos de avanço do conhecimento, podendo o estudo integrado dos dois temas proporcionar uma compreensão mais rica das lutas adaptativas que as pessoas travam nas suas vidas.

Ao mesmo tempo, também se tem assistido ao recentrar da atenção em torno das fontes de *stress*, que tem acompanhado o crescimento do interesse pelas questões relativas às estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas (Nicholls *et al.*, 2016) e pela eficácia das referidas estratégias (Nieuwenhuys *et al.*, 2011). Assim, diversos estudos demonstraram que o desporto tem o potencial de ser um cenário extremamente *stressante*, daí que a capacidade para lidar e reduzir eficazmente o *stress*, através da utilização de diferentes e apropriadas estratégias de *coping* é parte integrante da capacidade para se atingir o sucesso e continuar envolvido no desporto. Deste modo, afigura-se preponderante continuar a predizer, avaliar e intervir sobre as fontes de *stress*, na medida em que a elevação dos níveis de *stress* competitivo está muito associada ao abandono e à desistência da competição, principalmente em atletas mais jovens (Scanlan, 1984; McGreary *et al.*, 2020; Madden, 1995).

Não obstante a utilidade do conhecimento obtido nas últimas décadas acerca das diversas estratégias cognitivas, comportamentais e emocionais empregues pelos atletas, constata-se que a informação sobre a relação entre as estratégias de *coping* e as fontes de *stress* específicas, é ainda bastante superficial (Nicholls *et al.*, 2016; Thelwell *et al.*, 2007). A título ilustrativo e apesar de terem já passado três décadas, os estudos realizados por Gould e colaboradores (1993 a, b) com atletas de patinagem artística continua a afigurar-se como um dos melhores exemplos para documentar a investigação bem-sucedida de fontes de *stress* e das estratégias de *coping* especificamente concebidas para as enfrentar. Mais recentemente, tem recebido crescente aceitação a investigação da relação *stress-coping* através da recolha de dados pela técnica de pensamento em voz alta, pois permite um relato mais aproximado e fidedigno das situações de *stress* e das estratégias de *coping* utilizadas para as confrontar (McGreary *et al.*, 2020; Swettenham *et al.*, 2020). Não obstante os recentes avanços, continua a ser necessário o desenvolvimento de esforços adicionais para o aprofundamento do conhecimento acerca da relação entre o *stress* e o *coping*.

3.3.1. *A Avaliação do Stress no Desporto*

Como atrás se referiu, um grande número de investigações tem procurado identificar as fontes de *stress* mais frequentemente relatadas em atletas de diferentes modalidades, géneros, idades e experiências ou níveis competitivos. As primeiras investigações pretenderam a identificação dos fatores associados à experiência de *stress* no desporto e foram realizadas na década de 80 do século passado, possuindo um cariz marcadamente quantitativo, privilegiando o recurso a inventários de autorrelato (Scanlan, 1984). Desse modo, a literatura rapidamente identificou um largo conjunto de fatores que

poderiam gerar *stress*, devido ao risco de afetar o equilíbrio entre as exigências da competição e as capacidades pessoais do atleta.

Os estudos da década de 80, realizados sobretudo com populações de jovens desportistas, tiveram como objetivo alargar a pesquisa, inventariando a amplitude de fatores associados ao *stress*. Verificou-se que os atletas partilham algumas fontes de *stress* mais genéricas, no entanto, a avaliação do *stress* nesta fase não coloca a tónica na diferenciação individual. Dito de outro modo, é possível constatar que existem diferenças individuais entre atletas, um aspeto que se estende à maioria de estudos quantitativos sobre fontes gerais de *stress*, no entanto, as causas dessas diferenças não são determinadas, permanecendo por saber se são devidas a fatores pessoais ou a especificidades metodológicas ou populacionais dos estudos (e.g. tipo de modalidade, momento de recolha dos dados, nacionalidade dos atletas, tipo de *design* experimental) (Hardy *et al.*, 1996; Marchand & Morris, 2004; Scanlan, 1984).

De qualquer modo, torna-se possível estabelecer que as principais fontes de *stress* se relacionam com o medo de falhar, preocupações com a avaliação do rendimento ou sentimentos de incapacidade ou de incompetência. Por outro lado, ao contrário do que inicialmente se previu, a avaliação evidencia que a experiência de *stress* não ocorre apenas em jovens atletas, mas surge também em atletas mais experientes (Cruz, 1996a; James & Collins, 1997).

Nos anos 90 começou a assistir-se a uma mudança no paradigma da avaliação das fontes de *stress*, passando a privilegiar-se as metodologias de análise qualitativa do conteúdo de entrevistas mais aprofundadas a atletas de elite (Gould *et al.*, 1992a; Gould *et al.*, 1993b; James & Collins, 1997; Kreiner-Phillips & Orlick, 1993; Scanlan *et al.*, 1991). Estes estudos basearam-se no pressuposto que mesmo para os atletas com níveis mais elevados de rendimento, o *stress* também se pode constituir como uma experiência com efeitos prejudiciais e negativos (Cruz, 1996a).

De uma forma geral, a análise de conteúdo das entrevistas revelou que as fontes de *stress* mais salientes representavam dimensões específicas do desporto, mas também exigências de vida mais gerais. A título ilustrativo, o estudo de Scanlan e colaboradores (1991) com duas dezenas de patinadores é considerado pioneiro neste tipo de análise, revelando que as maiores fontes de *stress* diziam respeito a cinco aspetos principais: (a) aspetos negativos da competição (e.g. preocupação em conseguir um rendimento ao nível das capacidades); (b) relações negativas com outros significativos; (c) exigências financeiras; (d) lutas pessoais (e.g. não conseguir lidar com a ansiedade, dúvidas sobre si próprio); e (e) experiências traumáticas (e.g. problemas familiares, morte de alguém significativo). Os

atletas deste estudo relataram ainda maiores níveis de *stress* depois de obterem resultados elevados, o que se explica pelo papel das expetativas impostas aos atletas por si próprios e pelos outros.

Paralelamente, Gould e colaboradores (1993b) avaliaram também as fontes de *stress* experienciadas na patinagem artística, concluindo-se que as dimensões de *stress* identificadas incluíam relações interpessoais, expectativas e pressão de realização, exigências físicas e psicológicas e preocupações com o rumo de vida. Assim, as fontes de *stress* recolhidas nos dois estudos com patinadores são idênticas, acreditando-se que em conjunto forneceriam um quadro para a compreensão das experiências de patinadores de elite, concluindo-se que os atletas de elite experienciam fontes de *stress* relacionadas com a competição e outras relacionadas com aspetos mais gerais da vida dos atletas, devendo, por isso, atender-se à extensão da experiência do patinador. Por outro lado, foram identificados alguns padrões de grupo, mas verificaram-se evidentes diferenças entre as fontes de *stress* relatadas pelos atletas de elite. São óbvias as implicações da comparação destes estudos com amostras similares, enfatizando-se a possibilidade de traçar uma tendência geral no que concerne às preocupações relatadas pelos atletas, ressaltando também a necessidade de aplicar esforços adicionais para explicar as diferenças existentes.

A este nível, Kreiner-Phillips e Orlick (1993) utilizaram uma metodologia inovadora, com um desenho de investigação qualitativo e longitudinal, estudando fontes de *stress* num conjunto de atletas de diferentes modalidades e nacionalidades. As conclusões revelam que a fonte de *stress* mais importante residia nas expetativas dos outros (e.g. comunicação social, adeptos, patrocinadores).

Comparando os resultados das investigações quantitativas dos anos 80, com os dados relativos aos estudos de cariz qualitativo que tem dominado a investigação a partir da década de 90 do século passado, verifica-se que as principais fontes de *stress* identificadas são coincidentes independentemente da metodologia de avaliação (e.g. preocupação com a autoestima, receio com a avaliação de outros significativos, medo de falhar). No entanto, a adoção de uma metodologia baseada na análise qualitativa permite aceder a um conjunto mais amplo de fontes de *stress*, possibilitando também a recolha de dados mais específicos acerca das diferentes situações competitivas.

Em suma, apesar do longo e frutuoso caminho percorrido no âmbito da investigação e da avaliação do *stress* no desporto, verifica-se a necessidade de continuar a identificar e a perceber, de uma forma alargada e aprofundada, as fontes de *stress* que os atletas enfrentam na competição. O desporto é um domínio vital da vida humana em constante mutação e será, por isso, pertinente que se estudem as novas e atuais exigências com que os atletas se deparam nos seus ambientes competitivos.

3.4 Natureza e Conceptualização das Emoções

3.4.1. *Enquadramento Histórico*

Na visão produzida pelo conhecimento ocidental, dominada pelas discussões filosóficas desde a antiguidade clássica, a emoção sempre foi encarada como o fenómeno oposto da razão, capaz de conduzir a tendências disruptivas e destruidoras da moralidade humana. Mais do que em qualquer outro, o domínio das emoções foi fortemente marcado pelo debate em torno da conceção de alguns pensadores de referência: a dualidade cognição-emoção, em Platão; a dualidade mente-corpo, em Descartes; a dualidade biologia-cultura, em Darwin ou a dualidade centro-periferia, em James (Solomon, 1993).

As primeiras teorias datam de fins do século XIX e esse interesse tardio deve-se a uma resistência que a psicologia tradicional travou em relação às emoções (e.g. comportamentalismo), justificada pela ênfase atribuída aos aspetos mais observáveis do comportamento humano (Lazarus, 1991a; Lazarus & Folkman, 1984). Nesse contexto, a emoção foi sendo descurada por ser entendida como um fenómeno que apenas existia no interior das pessoas. Assim, o início do estudo científico da emoção é atribuído ao advento da psicologia enquanto disciplina autónoma, começando por se questionar aquilo que é a emoção e defendendo-se, que o fenómeno dizia respeito, basicamente, a estados corporais (James, 1884).

A esta contribuição, podemos juntar as perspetivas de Darwin (Solomon, 1993), que defendeu que as emoções evoluíam para cumprir uma função adaptativa e de Cannon (1932), que introduziu a ideia de que se deve procurar entender as emoções através do modo como estas se manifestam nos órgãos periféricos. De um modo geral, estas são algumas das bases explicativas em que assentou a primeira fase do estudo do fenómeno, sendo que o grande incremento da investigação apenas ocorreria na década de 80 do século passado. Para Lazarus (1991a), é incompreensível a falta de atenção que durante tanto tempo foi dada às emoções, atendendo a que os cientistas sociais tinham reconhecido há muito tempo a centralidade do tema na experiência e na adaptação humana.

No entanto, nas três últimas décadas, a emoção tornou-se uma das áreas preferenciais de investigação, podendo atribuir-se essa mudança de paradigma ao renovado interesse que as questões da motivação adquiriram (e.g. valores, objetivos, compromisso), concluindo-se que as diferenças individuais na resposta ao *stress* e na produção de emoções, não poderiam ser adequadamente compreendidas sem considerar o que é pessoalmente significativo para a pessoa. Por outras palavras,

estabeleceu-se que as emoções surgem quando a pessoa se encontra diante de valores e de objetivos com os quais se sente comprometida (Lazarus, 1991 a, b; Lazarus & Folkman, 1984).

3.4.2. *Definição de Emoção*

Apesar de hoje se poder afirmar que as emoções estão presentes em todas as dimensões da vida humana, o modo como surgem e se manifestam, continua a ser motivo de grande debate (Vallerand & Blanchard, 2000). Atendendo ao elevado número de teorias e ao facto de que qualquer uma tem subjacente uma definição diferente, facilmente se constata que conceptualizar as emoções continua a ser uma tarefa árdua e complexa (Solomon, 1993; Strongman, 1996).

Em relação à definição da emoção, um dos principais problemas é desde logo a grande ambiguidade existente sobre as diferentes emoções que cada teoria considera, sendo que a própria denominação e descrição atribuídas a cada emoção individual, é também uma questão acerca da qual existe grande divisão (Strongman, 1996).

Por isso, a emoção continua a ser um dos conceitos mais difíceis de explicar e pode dizer-se que não existem definições consensuais, que sejam generalizadamente aceites e que abranjam o imenso conhecimento produzido (Ekman & Davidson, 1994; Vallerand & Blanchard, 2000).

Tradicionalmente, essa dificuldade pode residir no modo como a emoção tem sido conceptualizada, enfatizando-se as tendências de ação, as mudanças fisiológicas e os estados cognitivos e afetivos de subjetividade de modo separado e sem orientações teóricas que permitam estabelecer fronteiras entre emoção e não-emoção, nem reproduzir o processo emocional. A este nível, a teoria da emoção de Lazarus (1991c), contribuiu para fazer alguns esclarecimentos, diferenciando, por exemplo, as emoções, dos reflexos (e.g. espanto, dor, prazer) e *drives* fisiológicos (e.g. reações rígidas a estímulos externos, como os recursos adaptativos dos animais).

No que concerne à definição da emoção, pertenceu a Lazarus e colaboradores (1980) uma das primeiras tentativas para realizar um compromisso teórico mais alargado, propondo um conceito com três componentes. Assim, a emoção é descrita como uma organização complexa, formada pelas reações psicofisiológicas aos eventos, pessoas ou objetos e que envolvem mente e corpo. Estas reações incluem um estado mental subjetivo, como a raiva ou a ansiedade; impulsos para agir, como fugir ou atacar, quer sejam ou não abertamente expressas e as profundas mudanças no corpo, como o ritmo cardíaco acelerado ou a pressão arterial elevada. As três componentes operariam em conjunto, tornando cada emoção uma experiência única e particular.

Mais tarde, Lazarus (1991c) procurou completar a definição anterior, introduzindo a importância do conhecimento e das crenças prévias da pessoa, a construção de um significado pessoal e a análise do bem-estar que a situação pode assumir. Por outro lado, a qualidade (a emoção em si) e a intensidade da emoção, dependem das avaliações subjetivas (a avaliação cognitiva) em relação aos objetivos a curto e longo-prazo e da tendência de ação mais provável. O significado atribuído à situação dependeria assim da relação entre os objetivos, os valores e o contexto ambiental. Em suma, as emoções são configurações organizadas de nível cognitivo, motivacional e relacional, que mudam na relação pessoa- ambiente, de acordo com o modo como são percebidas e avaliadas.

Posteriormente, Lazarus e Lazarus (1994) acrescentaram que as mudanças corporais que ocorrem na emoção prepararam as pessoas para ações de *coping* e outros comportamentos, como posturas, gestos e expressões faciais que comunicam aos outros o que estamos a sentir ou o queremos transmitir. Uma emoção é assim um drama de vida, que difere de emoção para emoção, tendo cada uma a sua história particular, que se relaciona com o destino dos nossos objetivos e crenças pessoais.

Em decurso da conceptualização de Lazarus (1991a; Lazarus & Kanner, 1980; Lazarus & Folkman, 1984), vários autores enfatizaram a natureza funcional da emoção, designadamente, a função informativa e motivacional (Ekman & Davidson, 1994). Mais concretamente, acredita-se que as emoções fornecem informações aos outros sobre os nossos objetivos e valores, acreditando-se que motivem as pessoas para maximizar a experiência de emoções positivas, minimizando as negativas. A título ilustrativo, se a pessoa interpretar a possibilidade de atingir um objetivo ainda que distante, poderá sentir esperança e desejo e, posteriormente, atingindo-o sentirá alegria e satisfação (Lazarus, 1991a, 2000b).

Por outro lado, a existência de um sistema emocional organizado é importante porque prepara e motiva a pessoa para responder de forma adaptativa às exigências ambientais e, paralelamente, assume no ambiente social a função de comunicar aos outros a emoção que está a ser sentida e os comportamentos prováveis que se irão seguir (Lazarus & Lazarus, 1994).

Levenson (1994) apresentou uma proposta alternativa de definição da emoção, advogando que as emoções seriam fenómenos bidimensionais (com componentes psicológica e fisiológica), de breve duração, que representam modos eficazes de adaptação a exigências ambientais que mudam constantemente. Em termos psicológicos, as emoções alteram a atenção, dando prioridade a determinados comportamentos nas hierarquias de resposta e ativando redes associativas relevantes de memória. Ao nível fisiológico, organizam rapidamente as respostas de diferentes sistemas biológicos

(e.g. expressão facial, tónus muscular somático, tom de voz, actividade do SNA, actividade endócrina), com o objetivo de produzirem um contexto corporal com características ótimas para uma resposta eficaz.

Mais recentemente, Rottenberg e colaboradores (2007) definiram a emoção como o conjunto transitório, mas coordenado de respostas, que ocorre quando a pessoa enfrenta uma situação, seja real ou imaginada, que é relevante para a concretização de importantes objetivos pessoais.

3.4.3. *Debates Concetuais*

Atualmente, existe unanimidade na ideia de que a emoção é um dos conceitos que mais interesse e relevância tem gerado nas ciências sociais e humanas, no entanto, também se verifica alguma controvérsia acerca do conhecimento existente sobre o tema, o que se poderá justificar pela dificuldade de sistematizar e integrar o vasto caudal de informação, produzido a partir de perspetivas díspares e, muitas vezes, opostas. Assim, se é verdade, por um lado, que a profícua investigação se tem refletido no desenvolvimento de muitas definições e propostas teóricas, também se observa, por outro lado, que a maioria dessas abordagens se tem revelado idiossincráticas e discrepantes, conduzindo a emoção para um quadro de grande subjetividade (Averill, 1992; Ekman & Davidson, 1994; Frijda, 1986, 1994; Izard, 1991; Lazarus, 1991a, c, 2000a; Vallerand & Blanchard, 2000).

Concretamente, verifica-se que são muitas as questões que permanecem por esclarecer, designadamente, a necessidade de haver uma rigorosa distinção entre as emoções e os restantes fenómenos afetivos; a importância de se definir se as emoções são fenómenos constituídos por dimensões ou se são melhor conceptualizadas enquanto unidades discretas; a clarificação sobre as componentes das emoções; o esclarecimento sobre a pertinência de se considerar a existência de emoções básicas ou secundárias; a necessidade de averiguar se faz sentido separar emoções positivas e negativas ou a decisão sobre a saliência de distinguir emoções universais e emoções determinadas culturalmente.

3.4.3.1 Distinção entre Emoção e Outros Fenómenos Afetivos. Ao nível dos debates travados em torno das emoções, uma das questões mais discutidas na literatura é a ambiguidade sobre a distinção conceptual entre a emoção e os restantes fenómenos afetivos (Frijda, 1994). Constata-se, frequentemente que são utilizados, de forma indiscriminada, conceitos como afetos, estados de humor, sentimentos e emoções (Dias *et al.*, 2012).

No entanto, todos esses conceitos são diferentes, existindo aspetos que os distinguem em termos de intensidade e de clareza, bem como ao nível do padrão temporal, ou seja, na duração e na persistência (Frijda, 1994). Por exemplo, o afeto refere-se a um estado afetivo subjetivo agradável ou desagradável, normalmente associado a pensamentos prévios e a ações subsequentes. Neste sentido, pode englobar estados temporários bem como disposições de tipo traço que podem durar dias, meses ou até anos (Watson, & Clark, 1994).

Por outro lado, o humor identifica uma experiência subjetiva de mais longa duração, podendo durar dias ou meses. Não é dirigido a um objetivo específico de uma forma tão clara, sendo por vezes difícil determinar a sua causa (Frijda, 1994). Ao contrário, a emoção é uma reação mais rápida e intensa a um estímulo, durando muitas vezes apenas segundos, no máximo alguns minutos, sendo sempre dirigida a "alguma coisa" (Clore, 1992). Também a abrangência do humor é maior e apresenta-se mais difusa, na medida em que a sua causa é mais difícil de identificar comparativamente à emoção (Frijda, 1994; Terry, 2004). Pode ainda dizer-se que o estado de humor inclui sentimentos de prazer ou de dor, tendo a particularidade de estar sempre presente e de afetar um conjunto mais alargado de processos cognitivos, ao passo que as emoções aparecem e desaparecem ao longo do tempo (Ekman, 1994; Ekman, & Davidson, 1994; Terry, 2004).

Menos referido na literatura é o conceito de sentimento, entendido como a manifestação da experiência subjetiva da emoção. Por fim, o conceito de temperamento surge ainda mais esporadicamente e apresenta-se relacionado com os traços de personalidade (Frijda, 1994).

3.4.3.2 Componentes das Emoções. Quando se aborda o estudo das diferentes componentes da emoção, a proposta de Lazarus e colaboradores (Lazarus, 1991c; Lazarus *et al.*, 1980) é uma das mais aceites pela literatura, referindo a experiência subjetiva, os impulsos para a ação e os padrões de resposta somática.

A experiência subjetiva é também designada por sentimento, reportando-se à descrição que a pessoa faz do modo como se sente. Esta componente é habitualmente expressada através do relato verbal, possibilitando a recolha e a análise da realidade interior da pessoa, isto é, do modo como os acontecimentos são observados e interpretados. Por exemplo, a Teoria das Zonas Ótimas de Funcionamento de Hanin (2000a, 2007) recorre a esta componente para obter, através do uso de metodologias ideográficas (e.g. entrevistas de autorrelato), a narrativa das experiências individuais.

A experiência subjetiva refere-se ainda àquilo que as pessoas experienciam, de modo consciente, durante um episódio emocional. O que as pessoas contam sobre as suas emoções quando relatam

sentir-se enraivecidas, ansiosas, ou orgulhosas, ou mesmo quando negam as suas emoções, descrevem as condições que geram uma emoção ou indicam os objetos ou as crenças subjacentes às reações (Lazarus, 1991c; Vallerand & Blanchard, 2000).

A componente subjetiva da emoção humana é a mais estudada, porém, Lazarus (1991c) alerta que os cientistas sociais debatem constantemente a validade dos relatos da experiência subjetiva, pois estes podem facilmente ser distorcidos pela desejabilidade social ou pela má compreensão relativamente ao que está a acontecer.

As tendências de ação são os comportamentos externos, traduzidos habitualmente em duas principais categorias: a aproximação ou o evitamento (Frijda, 1994). Enquanto na primeira a pessoa investe sobre o ambiente para atingir determinados objetivos, reforçando o comportamento em função das mudanças conseguidas (consequências); no evitamento as respostas são condicionadas por estímulos antecedentes (e.g. a má experiência anterior pode levar a que a ansiedade nos testes se generalize, ocorrendo, posteriormente, o evitamento a esse tipo específico de tarefa). Outros autores referem-se ainda aos comportamentos agressivos, uma tendência que surge regularmente associada à raiva (Isberg, 2000).

Por outro lado, a tendência para a ação também sugere um tipo específico de *coping* (e.g. confronto ativo/evitamento) ou a adoção de uma determinada postura corporal (Lazarus, 1991c). Alguns autores defendem que a tendência para a ação representa a componente central de uma emoção (Frijda, 1986; Oatley, 1992), afirmando-se mesmo que a tendência para a ação pode residir num comportamento difícil de observar, como a inação ou a passividade, que ocorre na tristeza (Lazarus, 1991c).

As reações fisiológicas, enquanto componente da emoção, visam preparar a pessoa para lidar com as exigências adaptativas e tem vindo a ser associadas, em grande medida à ativação (Hanin, 2000a). Com efeito, a emoção possui um padrão de mudança fisiológica, que pode incluir alterações no SNA (e.g. aumento do batimento cardíaco, pressão arterial e condutância da pele), na atividade cerebral ou nas hormonas segregadas, um tema estudado de forma aprofundada pelos psicofisiologistas (Levenson *et al.*, 1990).

Paralelamente, os psicofisiologistas sociais dedicaram-se ao estudo de mudanças fisiológicas na face, que são relevantes também pela possibilidade de transmissão de mensagens sociais (Cacioppo & Gardner, 1999).

No entanto, Lazarus (2000a) adverte que esta componente deve ser analisada com prudência, defendendo que o tipo de atividade fisiológica nem sempre permite diferenciar as emoções, na medida em que alguns casos podem ser respostas de regulação homeostática.

3.4.3.3. Emoções Positivas e Negativas. De uma forma geral, os investigadores têm devotado mais atenção ao estudo de emoções negativas, como a raiva, ansiedade ou tristeza, em detrimento do estudo das emoções positivas. Esta situação pode explicar-se pela existência de mais rótulos emocionais negativos do que positivos (pelo menos na língua inglesa, estimando-se que existe uma emoção positiva para cada três ou quatro negativas), sugerindo-se, por isso, que as pessoas discriminem mais emoções negativas do que positivas (Fredrickson, 2001, 2003). Esta autora acrescentou que a escassa atenção conferida às emoções positivas se deve também à tendência que existe para se estudar, prioritariamente, aquilo que aflige o bem-estar das pessoas. Por outro lado, as emoções positivas parecem mais difíceis de analisar, na medida em que a componente fisiológica que as caracteriza é menos diferenciável (e.g. configurações faciais, respostas do SNA).

Adicionalmente, enquanto as emoções negativas podem facilmente ser explicadas através de uma perspetiva evolutiva, preservando a sobrevivência da espécie e permitindo que se solucionem eficazmente alguns dos principais problemas que os nossos antepassados enfrentariam através de mudanças corporais, tendências específicas para agir e expressões faciais distinguíveis, o mesmo não se passa com as emoções positivas, na medida em que as características destas são menos específicas e não tão obviamente relevantes para a sobrevivência.

De forma consistente com este último argumento, Lazarus (2000a) defende que a razão pela qual as emoções positivas têm sido praticamente ignoradas ou pouco valorizadas se relaciona com o maior impacto que as emoções negativas parecem ter na adaptação e no bem-estar psicológico. No entanto, apesar das emoções positivas serem geralmente menos intensas e terem um impacto mais diminuído comparativamente às emoções negativas, também desempenham importantes funções adaptativas na luta para sobreviver e prosperar, podendo ser vistas, simultaneamente, como uma proteção em relação às consequências destrutivas das emoções negativas, na medida em que as substituem e impedem o seu surgimento (Lazarus *et al.*, 1980).

Mas, mais importante ainda, considera-se que na globalidade da vida psicológica das pessoas, as emoções positivas podem até ser entendidas como mais decisivas devido à função que desempenham no *coping*, associando-se a comportamentos relacionados com a execução de tarefas (e.g. excitação subjacente ao desafio e otimismo inerente à esperança). As emoções positivas

funcionam ainda na produção do fluxo emocional, que acontece quando se sente prazer pelo envolvimento numa atividade de que se gosta, sendo capazes ainda de desempenhar um papel saliente no processo de recuperação de perdas (Lazarus, *et al.*, 1980).

Assim, as emoções positivas têm um efeito benéfico no rendimento humano porque as pessoas sentem-se mais seguras, autoconfiantes, vêm os outros mais favoravelmente e os pensamentos e as ideias surgem mais claramente devido à melhor utilização dos recursos mentais, o que faz com que os problemas sejam resolvidos de modo mais eficaz, adicionando criatividade e facilitando o processamento de informação (Lazarus, 1991 b, c).

Isen (1993) aponta outros dados que apoiam os benefícios das emoções positivas na resolução de problemas no desporto, designadamente, a recuperação de ideias e a tomada de decisão mais rápida e qualitativamente melhor diante de problemas complexos e a manutenção de estados emocionais positivos através de tarefas otimizadoras.

Em contraponto, existe evidência que as emoções negativas levam a um estreitamento da atenção e a um empobrecimento na utilização da informação, na medida em que as respostas tendem a ser mais rápidas, menos discriminadas e é mais difícil encontrar novas alternativas, o que é problemático principalmente nas tarefas mais complexas. Não obstante, uma emoção negativa nem sempre é desagradável e pode até ter efeitos benéficos se possibilitar a reconstrução de competências ou estratégias que possibilitem o ajustamento às novas circunstâncias (Lazarus 1991a; Martinent & Ferrand, 2009).

Por outro lado, afirma-se ainda que a associação entre emoções negativas e avaliações pessoais negativas é mais provável e forte do que a associação entre emoções positivas e avaliações positivas, sendo que as emoções negativas se constituem ainda como mais problemáticas nas relações interpessoais, na medida em que a sua exteriorização se reflete em comportamentos que prejudicam o contacto social (Frijda, 1986; Lazarus, 1991a).

Assim, a literatura tem sido consistente na ideia de que se deve distinguir emoções positivas e negativas, demonstrando que a vida emocional das pessoas é preenchida por um largo espectro de emoções (Cerin *et al.*, 2000; Fletcher *et al.*, 2008; Folkman, 2008; Hanin, 2000 a, b; Hanton *et al.*, 2008; Lazarus, 2000b; Martinent *at al.*, 2018; Skinner, & Brewer, 2004).

No entanto, esta distinção não resolve uma das questões que mais interesse tem suscitado nos investigadores e que se prende em determinar se as emoções definidas como positivas geram sempre benefício na adaptação a situações de *stress* e se as emoções consideradas negativas podem também

incrementar o funcionamento humano perante situações adversas e a identificação das condições necessárias para que isso aconteça (Martinent & Ferrand, 2009).

Paralelamente, alguma literatura tem evidenciado que emoções positivas e negativas podem coocorrer na mesma situação de *stress*, sendo que as emoções positivas são as que podem conduzir a um maior impacto na adaptação a situações de elevado *stress*, afastando-se a ideia de que apenas as emoções negativas teriam influência na adaptação humana (Folkman, 2008; Skinner & Brewer, 2004).

Por outro lado, ao alterar-se a conceção de que a vida emocional das pessoas é dominada unicamente por conteúdos de carácter negativo quando se enfrentam eventos exigentes, a investigação nas últimas décadas também começou a questionar o facto de a ansiedade ser a emoção mais prevalente e importante (Cerin *et al.*, 2000; Skinner & Brewer, 2004), havendo mesmo revisões da literatura e meta-análises que questionam o efeito determinante da ansiedade no rendimento desportivo (Hanton *et al.*, 2008, 2011).

Em função destes dados, afigura-se necessário aprofundar o estudo de um leque alargado de emoções no desporto, que forneça uma leitura abrangente da temática do *stress* e da adaptação humana, na medida em que o papel que algumas emoções menos investigadas podem ter no rendimento desportivo não é ainda suficientemente conhecido, designadamente, no funcionamento psicológico e no comportamento motor e percetivo dos atletas (Gomes, 2014; Lazarus, 2000a; Tamminen *et al.*, 2014).

3.4.3.4 Emoções Universais/Culturais. Outra discussão tem-se situado em torno da existência ou não de emoções universais. Para Averill (1992), a universalidade não é possível de ser estabelecida porque as emoções, tal como as espécies, mudam e progridem não só pela evolução biológica, mas também pela história social e pelo desenvolvimento individual. Contrariamente, outros autores baseiam-se em estudos transculturais para argumentar a diferenciação universal de determinadas emoções na expressão facial e postural (Izard, 1991). Ainda a este nível, Ekman (1994) sublinha o carácter universal de sete emoções, designadamente, raiva, desprezo, nojo, medo, tristeza, surpresa e felicidade, que se apresentam invariáveis e independentes de fatores linguísticos, culturais ou históricos.

Relacionado com este debate, tem-se discutido também a distinção de emoções básicas e secundárias, sendo que no contexto de estudos biológicos e evolucionistas o termo básico é utilizado com significado idêntico a universal (Averill, 1992). Outros autores designam as emoções básicas como sendo essenciais ou prototípicas, sugerindo-se a possibilidade de poderem resultar emoções

mais gerais a partir da saturação de estados emocionais ou afetivos de segunda ordem, que seriam assim designadas como emoções secundárias (Cerin, 2003; Hanin, 2000a; M. Jones, 2005 *et al.*).

3.4.3.5. Carácter Unívoco ou Multidimensional. Existe uma corrente que tem perspetivado as emoções num contínuo de determinadas dimensões, como por exemplo a ativação (elevada/ baixa), o tónus hedónico (prazer/ desprazer) ou a funcionalidade (facilitadora/debilitante) (Cacciopo & Gardner, 1999; Hanin, 2000b; Kerr, 1991).

A outra corrente defende que as emoções são melhor explicadas enquanto unidades discretas e singulares, sendo dessa forma que adquirem uma maior riqueza heurística e uma maior potencialidade explicativa (Izard, 1991, Lazarus, 1991b).

3.4.3.6. Primado da Emoção Vs. Cognição. Muito se tem debatido nas últimas décadas a relação entre a emoção e a cognição, sendo que a disputa mais célebre opôs Lazarus (1981) a Zajonc (1980, 1984).

Para Lazarus (1991a, 2000 a, b), as emoções são sempre conscientes e a cognição é o antecedente causal necessário e suficiente para que as emoções ocorram. No entanto, a cognição pode não ser totalmente deliberada ou racional. Outros autores, adiantam ser impossível que a emoção ocorra sem cognição, referindo que a compreensão acerca da emoção é inferior à de outros domínios da cognição, pelo facto do seu estudo ter sido negligenciado pelos investigadores ao longo de muitas décadas. Ainda assim, refere-se que as emoções são a mais complexa expressão de um sistema nervoso integrado, permitindo a regulação homeostática que possibilita a sobrevivência humana (LeDoux, 2000).

Em contraponto às posições atrás expostas, Zajonc (1980, 1984) argumenta que a emoção e a cognição são sistemas estruturalmente separados, controlados por sistemas biológicos distintos. Primeiro ocorre a resposta emocional e só depois a cognição, recuperando a expressão máxima que caracteriza a conceção fisiológica de Cannon (1932) e segundo a qual a pessoa tem medo porque foge ou sente-se triste porque chora.

3.4.4. *Modelos Gerais no Estudo das Emoções*

Perante as dificuldades expostas na clarificação da natureza da emoção, não é surpreendente verificar-se que, apesar de existir uma grande diversidade de teorias e modelos, a maioria tem sido alvo de críticas e de contrapropostas (Strongman, 1996).

A principal razão apontada para justificar a desorganização e a ambiguidade existentes, reside no facto de que apesar de responderem às mesmas questões, as propostas tem atribuído fundamentação insuficiente para estruturar as preposições teóricas sobre as emoções (Apter, 1991; Averill, 1992).

De facto, encontram-se diferentes classificações para integrar as teorias emocionais com base nos seus pressupostos (e.g. teorias evolucionistas, fisiológicas, cognitivas, motivacionais), no entanto, uma detalhada análise das teorias que são colocadas dentro dessas classificações, mostra um grande desacordo sobre o modo como as teorias são consideradas (e.g. dependendo do prisma de análise, a teoria das emoções de Lazarus pode ser entendida como teoria cognitiva, avaliativa ou funcional) (Strongman, 1996).

Para responder àquilo que é uma emoção foram desenvolvidas, ao longo dos tempos, três principais correntes – duas mais tradicionais e opostas entre si (fisiológica *vs.* cognitiva) e uma mais atual, que procurou o consenso entre as duas correntes anteriores, pretendendo também utilizar os equipamentos tecnológicos mais recentes para o avançar do conhecimento sobre as emoções (corrente neurocientífica). Assim, as teorias fisiológicas (ver Cannon, 1932), entendem a emoção como um fenómeno indiferenciado que tem um marcador somático na sua génese; as teorias cognitivas (ver Frijda, 1994; Lazarus, 1991a, b; Apter, 2001), colocam a tónica nos processos sociais, funcionais e nas motivações ou objetivos da pessoa, considerando a centralidade da avaliação cognitiva e das disposições internas da pessoa (e.g. autocontrole, expetativas de autoeficácia) e mais recentemente, as teorias neurocientíficas (ver LeDoux, 2000), definem e distinguem as emoções com base nos circuitos neuronais que as caracterizam.

3.4.4.1 Corrente Fisiológica. As teorias fisiológicas tiveram a sua origem nos primórdios da psicologia como ciência (James, 1884; Cannon, 1932) e assentaram na ideia de que as emoções são basicamente determinadas pelos estados somáticos. Esta corrente tem sido alvo de muitas críticas, pelo facto de não ser possível distinguir todas as emoções em função das alterações fisiológicas que ocorrem. Por outro lado, também recolhe pouca aceitação a ideia de que as mudanças que ocorrem

nos órgãos internos sejam as principais responsáveis pela experiência consciente de uma emoção, dada a lentidão com que o cérebro as processa.

Os pressupostos dos estados corporais e do marcador somático também se relacionam estreitamente com as abordagens comportamentalistas, que dominaram o curso da investigação no início do século XX, encarando a emoção do mesmo modo que os eventos externos e observáveis, isto é, como se fossem estímulos indiferenciados que correspondem a um determinado nível de ativação fisiológica.

Adicionalmente, os estudos da psicofisiologia social, que procuraram identificar expressões faciais universais (Cacciopo & Gardner, 1999; Izard, 1977; Levenson *et al.*, 1990) deram também uma importante sustentação para o primado das alterações fisiológicas no organismo, defendendo-se que a manifestação emocional seria observável de modo imediato através do reconhecimento facial e postural que as pessoas adotam.

Atualmente, em termos fisiológicos é comum estudar-se a emoção através de diversos tipos de indicadores: (a) respostas automáticas (e.g. ritmo cardíaco, aquecimento corporal); (b) respostas somáticas (e.g. atividade eletromiográfica, respiratória) e (c) respostas centrais (e.g. atividade eletroencefalográfica, potenciais evocados).

3.4.4.2 Corrente Cognitiva. Para as teorias desta corrente concetual, as emoções decorrem do modo como as pessoas interpretam uma determinada situação. As diferenças individuais explicam-se através da avaliação cognitiva, na medida em que a emoção é desencadeada pelo significado e importância que a situação assume para a pessoa. As abordagens cognitivas podem ser representadas, por exemplo, pela teoria funcional de Frijda (1986, 1994), que enfatiza o importante papel desempenhado pela emoção nas interações sociais; pelo modelo transacional CRM de Lazarus (1991a, b; Lazarus & Folkman, 1984), que advoga que as emoções são basicamente configurações cognitivas, motivacionais e relacionais ou pela teoria construtivista de Mandler (1975), que refere que o conteúdo emocional valorizado pelas diferentes sociedades resulta de construções sociais.

Outras teorias cognitivas têm enfatizado a importância do processamento de informação e a relevância da memória como estrutura cuja ativação contribui decisivamente para explicar a disposição para agir emocionalmente, baseando-se na codificação dos dados e na associação da informação (Eynsenck & Calvo, 1992).

3.4.4.3 Corrente Neurocientífica. Se para a psicofisiologia, as bases biológicas observadas no corpo são o indicador que melhor permite determinar e caracterizar a emoção, para a neuropsicofisiologia, as bases biológicas que ocorrem no cérebro são o modo mais direto e rigoroso de explicar a manifestação comportamental dos fenómenos emocionais.

O advento das neurociências correspondeu à necessidade detetada de obtenção de uma compreensão mais aprofundada da emoção, considerando-se que o conhecimento existente acerca do fenómeno é inferior ao que temos sobre os outros domínios da cognição, tanto teórica como empiricamente. Por outro lado, defende-se que as emoções permitem-nos distinguir, em qualquer processamento de informação e de tomada de decisão, os estímulos mais relevantes, sendo por isso, indispensáveis para o funcionamento adaptativo do ser humano (LeDoux, 2000).

Adicionalmente, sugere-se que a emoção integra um conjunto de mudanças nos estados cerebrais como resposta à avaliação cognitiva ou memória de um evento particular, ocorrendo depois o processamento da informação. As referidas mudanças cerebrais produzem mudanças somáticas no comportamento motor, nas expressões faciais, no SNA e no sistema endócrino.

Adicionalmente, advoga-se que apenas é possível compreender as razões de um funcionamento humano de nível superior através da análise da experiência das pessoas quando estas se confrontam com situações complexas e são levados a decidir em fase de incerteza, recorrendo a sistemas do neocórtex, que é o sector mais moderno do cérebro em termos evolutivos. Adicionalmente, Barrett e colaboradores (2007) defendem que as emoções constituem aspetos centrais da regulação biológica, mas por outro lado, as emoções apenas são desencadeadas após um processo mental de avaliação cognitiva.

A um nível mais prático, pode referir-se o estudo realizado por Collet e colaboradores (1997), estabelecendo uma relação entre a valência (positiva/negativa) das emoções e os diferentes padrões cerebrais que as caracterizam, verificando-se que existia uma associação entre a valência da emoção e o seu impacto no rendimento (emoções mais positivas correspondem a melhores rendimentos).

As investigações de LeDoux (2000), por outro lado, centraram a atenção nos mecanismos neuronais do cérebro, como a descoberta da especificidade dos circuitos de geração do medo. Este autor sugeriu ainda o desafio da multidisciplinaridade no sentido de se fazer avançar o conhecimento sobre as emoções, combinando os estudos de cariz laboratorial, que dependem imensamente dos recursos tecnológicos e os estudos nos contextos reais de vida.

Em síntese, existe concordância de que as emoções são indispensáveis para o funcionamento adaptativo das pessoas, representando um fator essencial para se compreender as razões pelas quais algumas pessoas conseguem lidar melhor com as exigências a que estão sujeitas.

Apesar do trabalho já realizado pelas diferentes correntes, são diversos os desafios que se colocam hoje à investigação, faltando ainda percorrer um longo caminho para serem encontradas as definições, as classificações e as teorias das emoções mais consensuais e estruturadas, que reúnam um acordo mais unânime.

3.5. As Emoções no Desporto

3.5.1. *A Ansiedade como Emoção Precursora*

Depois de décadas de investigação, a ansiedade em contextos desportivos é hoje entendida como um constructo multidimensional (Martens *et al.*, 1990b; Morris *et al.*, 1981), de natureza negativa (Mellalieu *et al.*, 2006) e separada em duas componentes: uma mais disposicional ou estrutural (traço) e outra mais transitória ou processual (estado) (Spielberger, 1966).

Spielberger (1966), propôs a distinção entre a ansiedade – estado, definida por estados afetivos transitórios caracterizados por apreensão, medo e tensão e acompanhada por um aumento do nível de ativação fisiológica e a ansiedade – traço, entendida como a predisposição para perceber as situações como mais ameaçadoras e de responder à ameaça com aumentos na ansiedade-estado.

Numa primeira aplicação sistemática ao desporto, Martens (1977) designou por competitiva a ansiedade que ocorre no contexto desportivo e, mais tarde, Morris e colaboradores (1981) estabeleceram que a ansiedade competitiva se caracterizava por uma dimensão mental ou cognitiva (e.g. pensamentos negativos sobre o rendimento, perturbação da concentração, preocupação, apreensão) e por uma dimensão física ou somática, que se manifesta através de reações corporais e sentimentos de mal-estar orgânico (e.g. aumento da pulsação, sudação, tremuras, desconforto abdominal e muscular).

Adicionalmente, crê-se que a origem da ansiedade se relaciona com a ocorrência de um acontecimento cujas consequências são incertas e vagas, colocando em causa a segurança e a identidade da pessoa. Por essa razão, Lazarus (1991c) denomina a ansiedade como uma emoção existencial, que questiona o sentido da vida e o bem-estar futuro.

Mais recentemente, Mellalieu e colaboradores (2006) clarificaram que a ansiedade no desporto é uma resposta emocional negativa a *stressores* competitivos, acrescentando que apesar da natureza negativa, os atletas podem interpretar os sintomas da ansiedade como facilitadores do rendimento.

Por outro lado, o crescente interesse suscitado pela ansiedade, tem sido associado ao estudo do *stress* e da perceção de ameaça, que também se têm destacado como temas de grande relevância da investigação realizada em contextos desportivos (Cruz, 1996a; Dias *et al.*, 2012; Martens, 1977; McGreary *et al.*, 2020; McLoughlin *et al.*, 2021; Meijen *et al.*, 2020; Spielberger, 1966; Swettenham *et al.*, 2020). A relação muito próxima entre *stress*, a perceção de ameaça e a ansiedade justifica-se pelo viés teórico e empírico que tem conduzido a investigação para o domínio dos processos negativos (e.g. avaliações cognitivas, emoções). No entanto, hoje parece evidente que a relação entre a perceção de ameaça e a ansiedade não é estrita, aceitando-se, por um lado, que a ameaça possa gerar outras emoções (Cerin, 2003; Lazarus, 2000a; Meijen *et al.*, 2020; Skinner & Brewer, 2004) e que a ansiedade se possa relacionar com outros tipos de avaliação cognitiva (Gomes *et al.*, 2022; Morais *et al.*, 2023).

A denominação de ansiedade competitiva tem dominado a investigação realizada no contexto desportivo nas duas últimas décadas, englobando também a ansiedade que ocorre no período pré-competitivo, aquele em que por questões de conveniência metodológica, continuam a decorrer a maioria das recolhas de dados. Este facto, levou a que alguns autores tenham chamado a atenção para a necessidade de se reconceptualizar o conceito e perspetivar a ansiedade ao longo de todo o ciclo competitivo (Cerin *et al.*, 2000; Cruz, 1996a; Naylor *et al.*, 2002).

A atenção que continua a ser devotada à ansiedade no desporto de elite parece ter uma explicação evidente. A exigência de competir a um nível elevado em situações de intensa pressão levou a que muitos dos esforços dos psicólogos do desporto se tivessem concentrado nas estratégias de intervenção, no sentido de ajudar os atletas a lidar mais eficazmente com o *stress* e a ansiedade que acompanham o rendimento (Smith & Smoll, 2004; Weinberg & Gould, 2007). Facilmente se constata que o sucesso dos psicólogos na sua intervenção, dependeria da existência de um sólido corpo de conhecimentos, que se baseasse na teoria e na investigação da ansiedade. Assim, numa primeira fase, terá sido a literatura das áreas clínica e educacional a emprestar a edificação teórica necessária para responder ao grande interesse recebido pela ansiedade no desporto.

G. Jones (1995) referiu que a influência das outras áreas subsistiu ainda durante algum tempo, sendo isso evidente nos modelos concetuais e nos instrumentos de avaliação aplicados no desporto até à década de 90 do século passado, no entanto, essa realidade já não se verifica e os avanços obtidos

pela investigação da ansiedade no desporto conduziram à sua gradual autonomia (ver Hanton *et al.*, 2008).

Devido ao impacto que a ansiedade pode ter no rendimento desportivo dos atletas, tem-se verificado que o modo como os atletas experienciam a ansiedade tem sido vastamente estudado. Assim, Hanton e colaboradores (2008) consideram que os dados mais recentes da investigação apontam para novos avanços, designadamente, (a) o desenvolvimento de escalas que permitem perspetivar a relação ansiedade competitiva – rendimento de um modo mais completo (e.g. DM-CSAI-2; G. Jones, 1995); (b) a apresentação de progressos relacionados com a teoria e a avaliação da ansiedade estado (Burton, 1998); (c) a reconceptualização da ansiedade traço para ser aplicada ao desporto (SAS-2; Smith *et al.*, 1998); (d) a apresentação de uma perspetiva integradora sobre diferentes medidas para avaliar ativação, excitação, ansiedade e rendimento (Gould *et al.*, 2002) e (e) a exploração das diferentes consequências positivas da ansiedade nos estados psicológicos e no rendimento do atleta (Mellalieu *et al.*, 2006).

Historicamente, existe referência a três orientações concetuais na abordagem à ansiedade competitiva, nomeadamente, as Teorias Gerais da Ativação (e.g. Teoria do *Drive*, Hull, 1943; Spence & Spence, 1966; Teoria do U Invertido, Yerkes & Dodson, 1908; Teoria dos Reversos, Apter, 1982, 2001) as Teorias Gerais da Ansiedade (e.g. Modelo do Processo de *Stress* e da Ansiedade, Spielberger, 1966; Modelo das Zonas Ótimas de Funcionamento Individual, Hanin, 1980, 2007) e os Modelos Multidimensionais da Ansiedade (e.g. Modelo Multidimensional da Ansiedade Competitiva, Martens *et al.*, 1990b). A terceira abordagem concetual tem concentrado a maioria das investigações nos tempos mais recentes, sendo reconhecidamente a perspetiva que permite uma compreensão mais aprofundada e alargada do fenómeno da ansiedade no desporto. De um modo concreto, a natureza multidimensional da ansiedade competitiva permite analisar, de um modo específico, os antecedentes, os padrões temporais e a frequência das cognições intrusivas (ver G. Jones, 1995).

A investigação tem confirmado que as pessoas com níveis mais elevados de ansiedade -traço tem tendência para experienciar maiores índices de ansiedade -estado, atribuindo uma maior perigosidade aos eventos que enfrentam (Spielberger, 1989).

Paralelamente, tem-se também observado que os níveis mais elevados de ansiedade – estado se traduzem habitualmente em indicadores mais baixos de autoestima e de autoconfiança (Martens *et al.*, 1990 a, b; Morais *et al.*, 2023). Por outro lado, os atletas que formulam objetivos e apresentam expetativas mais positivas de rendimento, relatam menor ansiedade –traço, o mesmo sucedendo com os atletas mais velhos, mais experientes e mais competentes (G. Jones & Swain, 1995; Mellalieu *et al.*,

2006). No que concerne ao género, constata-se que as mulheres tendem a sentir maior ansiedade somática (G. Jones *et al.*, 1991; Krane & Williams, 1994).

No que se refere aos preditores desportivos da ansiedade, está documentado que as modalidades individuais (e.g. maior avaliação pessoal); as modalidades de avaliação subjetiva do rendimento, como a ginástica (e.g. menor perceção de controle) e as modalidades com maior contacto físico (e.g. ameaça ao bem-estar físico), tendem a desencadear níveis mais elevados de ansiedade (Campo *et al.*, 2012; Woodman e tal., 2009).

De um modo geral, a ansiedade tem sido encarada como um fator prejudicial para o rendimento desportivo, suscetível de gerar dificuldades nos rendimentos competitivos e extracompetitivos (Arnold *et al.*, 2017; McLoughlin *et al.*, 2021; Swettenham *et al.*, 2020). Como reflexo da grande atenção que o tema tem suscitado, emergiu também um conjunto diverso de quadros concetuais interessados em construir instrumentos capazes de operacionalizar e medir o constructo da ansiedade, tendo sido também realizados esforços no sentido de desenvolver técnicas e estratégias de intervenção capazes de ajudar os atletas a reduzirem os seus níveis de ansiedade (ver Hardy, 1990, 1996; Hardy & Fazey, 1987; Martens *et al.*, 1990b; Morris *et al.*, 1981; Smith & Smoll, 2004).

Mais recentemente, o estudo da ansiedade tem-se focando na dimensão da direção (G. Jones, 1991, 1995; G. Jones & Swain, 1992) e, mais recentemente, na pertinência do controle percebido (Gomes *et al.*, 2022), a autorregulação da ansiedade (Cheng *et al.*, 2011) e a autoconfiança (Morais *et al.*, 2023). De acordo com Hanton e colaboradores (2008), esta refocalização da atenção tem contribuído para o aprofundamento da compreensão da ansiedade competitiva. Seguindo a mesma linha de pensamento, Woodman e Hardy (2001), debruçaram-se sobre os aspetos cognitivos da relação ansiedade -rendimento, alertando que as componentes cognitiva e somática da ansiedade não forneciam a explicação suficiente acerca das respostas dos atletas em situações de *stress*. Mais concretamente, os instrumentos existentes avaliariam apenas a intensidade da ansiedade competitiva (e.g. respostas cognitivas e perceção dos indicadores fisiológicos), falhando ao não considerar a interpretação que os atletas fazem dos sintomas ansiosos ao nível do benefício ou do prejuízo em relação ao rendimento.

3.5.1.1 A Direção da Ansiedade. A ansiedade competitiva tem sido entendida, particularmente no âmbito da literatura publicada na psicologia do desporto, como uma emoção negativa que tem um efeito prejudicial no rendimento (Mellalieu *et al.*, 2006). No entanto, à semelhança daquilo que já tinha sido referido em outras áreas da psicologia, sugere-se que os

sintomas da ansiedade possam ser interpretados como facilitadores (G. Jones, 1991, 1995; Parfitt *et al.*, 1990) ou ter consequências benéficas no rendimento em determinadas circunstâncias (Hardy, 1997a; Ratschlag & Memert, 2015; Woodman & Hardy, 2001; Woodman *et al.*, 2009).

Um dos primeiros estudos a sugerir isso foi realizado por Mahoney e Avener, em 1977, tendo os autores constatado que os atletas bem-sucedidos tendiam a usar a ansiedade como um estímulo para melhorar o rendimento, enquanto os outros se ativavam excessivamente e recorriam depois a verbalizações de dúvida e a imagens de fracasso.

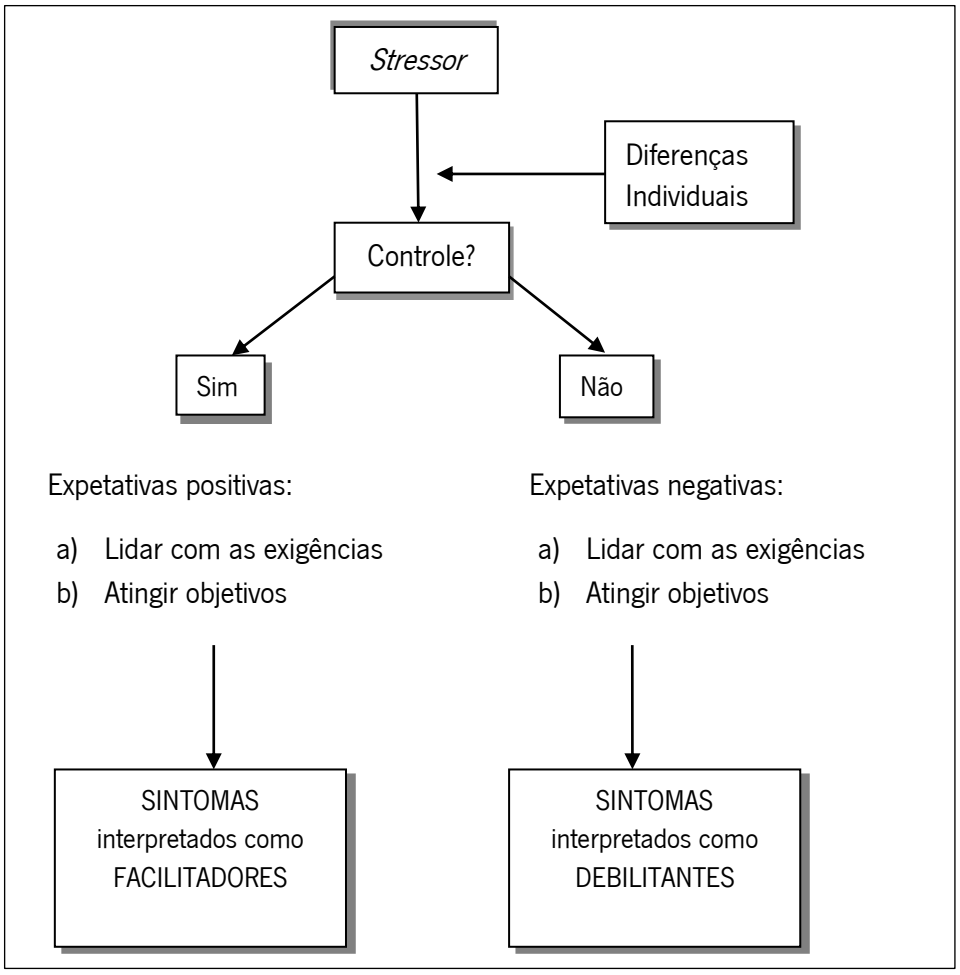
Também Eysenck (1984) sustentou que a ansiedade poderia exercer um efeito positivo no rendimento através do efeito da memória e do esforço. Parfitt e colaboradores (1990), por outro lado, defenderam que as potenciais consequências positivas da ansiedade no rendimento dependeriam do facto de os atletas avaliarem as exigências da tarefa como desafiantes.

Paralelamente, alguns resultados remetem-nos para a relevância da tenacidade e da competência psicológica e desportiva como exemplos de variáveis pessoais e situacionais que parecem predizer a interpretação dos sintomas de ansiedade como mais facilitadores do rendimento (Hanton *et al.*, 2008). Outros fatores como a autoconfiança (Hardy, 1997b; Morais *et al.*, 2023) e o processamento eficiente de informação (Eysenck & Calvo, 1992) poderiam também moderar o efeito da ansiedade sobre o rendimento de uma forma benéfica, compensando eventuais consequências indesejáveis da elevada ativação fisiológica.

Paralelamente, constata-se que os *scores* de questionários de autorrelato mais utilizados, como o CSAI-2, avaliam parcialmente a ansiedade-estado, medindo apenas a intensidade dos sintomas e não a direção ou o significado desses sintomas para o atleta. Nesse contexto, o pressuposto de que a ansiedade cognitiva é sempre prejudicial para o rendimento seria incompleto, defendendo-se a introdução da dimensão da direção (Hardy, 1997a; G. Jones, 1991; G. Jones & Swain, 1992, 1995). Assim, foi adicionada a escala de direção ao CSAI-2, apelidando o instrumento de *Direction Modified Competitive State Anxiety Inventory-2* (DM-CSAI-2; G. Jones, 1995), sendo que essa nova escala surge associada ao desenvolvimento do modelo de controle da ansiedade competitiva estado. Sucintamente, G. Jones (1995) advoga que mesmo quando a intensidade da ansiedade é elevada, os atletas podem ainda assim atingir um rendimento elevado se sentirem controle sobre os sintomas de ansiedade e se tiverem expetativas positivas em relação à capacidade de lidar com as exigências e a obtenção dos objetivos, uma predição que mais recentemente tem recolhido apoio, estendendo-se a importância do controle à influência que exerce sobre a globalidade da experiência emocional dos atletas (Gomes *et al.*, 2022; Meijen *et al.*, 2020).

Figura 17

Modelo do Controle da Ansiedade Competitiva -Estado (Efeito Facilitador-Debilitante) (Fonte: G. Jones, 1995)



Apesar de nos remeter para a avaliação cognitiva, a perceção de controle é incluída nesta rubrica pelo facto de se assumir como um mecanismo essencial para explicar as diferenças encontradas no modo como os atletas atribuem impacto às emoções sobre o rendimento. Assim, de modo sucinto, a perceção de controle permite-nos aferir o grau de influência que se é capaz de exercer sobre ambiente e a identidade pessoal. Originalmente, o controle surge associado ao *coping* nos trabalhos de Carver e Scheier (1986, 1988), prevendo-se que os atletas que se julguem com um nível mais elevado de controle, terão uma capacidade superior para lidar com as exigências da situação, maiores expetativas de sucesso e uma maior capacidade mais alta de manter a focalização da atenção na tarefa a realizar.

G. Jones e Swain (1995) utilizaram o DM-CSAI-2 para compararem a ansiedade estado entre atletas de elite e não elite, verificando-se que os atletas mais bem-sucedidos interpretavam os seus

sintomas cognitivos e somáticos como mais facilitadores para o rendimento. Posteriormente, G. Jones e Hanton (2001) apuraram que quase metade dos atletas interpretou os sintomas de ansiedade de modo facilitador para o rendimento.

Por seu turno, Lazarus (2000b), no artigo em que debateu o modo como as emoções influenciam o rendimento, considerou também que as emoções negativas como a ansiedade nem sempre prejudicam o rendimento, podendo, em certas condições, facilitá-lo e melhorá-lo.

Estes dados parecem assim fornecer a ideia de que é importante avaliar, de um modo mais sistemático, o modo como os atletas interpretam os sintomas associados à ansiedade competitiva e que a dimensão da direção demonstra que é mais indicada para o estabelecimento de diferenças na ansiedade, comparativamente à dimensão da intensidade (Cerin *et al.*, 2000).

Não obstante o significativo apoio recebido pela posição que defende que as emoções negativas, como a ansiedade, podem assumir um impacto positivo sobre o rendimento, será apressado considerar-se esta disputa como terminada. Porque, em sentido oposto, posicionam-se aqueles que argumentam que a noção de ansiedade facilitadora pode representar uma contradição, na medida em que a ansiedade tem uma conotação negativa e se os atletas interpretam os sintomas cognitivos (e.g. preocupação) ou somáticos (e.g. ritmo cardíaco acelerado) como positivos podem não estar a experienciar ansiedade, mas outra emoção (e.g. excitação) ou mesmo um tipo de avaliação cognitiva (e.g. desafio). Burton e Naylor (1997), acrescentaram que seria ambígua a possibilidade de os sintomas ansiosos poderem ser interpretados como facilitadores do rendimento porque poderá estar-se a confundir conceitos como a ansiedade somática e a ativação fisiológica. Deste modo, permanece em aberto a necessidade de clarificar se a informação que evidencia significativos aumentos na intensidade das emoções pré-competitivas corresponde a um estado de antecipação preparatória para se investir numa determinada tarefa com esforço e vigor, podendo assim algumas dessas emoções, que são positivas, ser confundidas com a ansiedade, um argumento a que Lazarus (2000b), também fez referência.

3.5.1.2 A Avaliação da Ansiedade no Desporto. O desenvolvimento de instrumentos adequados é fundamental para o estudo de qualquer construto psicológico, o que acontece também na ansiedade. A avaliação da ansiedade inclui a aferição de comportamentos internos, com recurso a indicadores fisiológicos (e.g. batimento cardíaco, atividade galvânica da pele, hormonas de *stress*) ou comportamentos externos, recorrendo a medidas de autorrelato (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

No que concerne às medidas fisiológicas, estas são normalmente agrupadas em três tipos, designadamente, as cardiorrespiratórias (e.g. ritmo cardíaco e respiratório, pressão sanguínea); as bioquímicas (e.g. níveis de adrenalina e de noradrenalina) e as eletrofisiológicas (e.g. eletroencefalogramas, potenciais musculares e resposta galvânica da pele) (Burton, 1998). Os índices fisiológicos da ansiedade têm como vantagens o facto de não serem prejudicados pela capacidade de expressão verbal e a possibilidade de serem avaliados durante a competição, sem interromper a atividade desportiva do atleta.

Em contraponto, estas medidas têm como desvantagens a baixa relação entre alguns índices fisiológicos da ansiedade, podendo obter-se resultados muito distintos em função do indicador que se selecione. Por outro lado, o *stress* não origina respostas iguais nos atletas, colocando-se também a dificuldade prática de recolher dados fisiológicos em modalidades dinâmicas, pelo carácter intrusivo da recolha e porque os indicadores se alteram muito rapidamente, tornando-se difícil distinguir se as mudanças que se observam são atribuíveis à elevação da atividade física ou ao aumento da ansiedade (Burton, 1998; Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

Devido à dificuldade da recolha de medidas fisiológicas, tornou-se mais usual avaliar-se a ansiedade através do recurso a instrumentos de autorrelato (Martens *et al.*, 1990a; Raglin & Hanin, 2000). De um modo geral, estas medidas têm-se mostrado mais consistentes e precisas, não obstante algumas dificuldades, como por exemplo, a fiabilidade das respostas poderem ser afetadas pela capacidade verbal e introspetiva do atleta. Outras limitações podem ser apontadas, nomeadamente, o facto de as respostas poderem ser distorcidas pela desejabilidade social ou expetativas que recaem sobre o atleta; o fenómeno da estereotipia das respostas quando ocorrem repetidas avaliações num curto espaço de tempo e a possibilidade da avaliação da ansiedade, quando ocorre pouco tempo antes da competição, poder distrair o atleta (Hackfort & Schwenkmezger, 1993; Raglin & Hanin, 2000).

No que concerne especificamente ao desenvolvimento de instrumentos de autorrelato, uma das primeiras escalas a surgir decorreu da distinção entre ansiedade-estado e ansiedade-traço, feita por Spielberger (1966, 1989). Assim, o *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI; Spielberger *et al.*, 1970) é constituído por duas diferentes escalas, uma para medir a ansiedade-traço (STAI-T) e outra a ansiedade estado (STAI-S).

O STAI forneceu um importante contributo à investigação da ansiedade competitiva, tendo sido provavelmente o instrumento mais usado na década de 80 para avaliar a ansiedade (G. Jones, 1995; Smith *et al.*, 1998). Porém, a literatura sugere que a versão estado do questionário tem mais utilidade no contexto desportivo do que a versão traço. Assim, apesar da importância de que se revestiu para o

avanço do conhecimento da ansiedade competitiva, é importante ter em atenção que o STAI é um instrumento que não é específico do contexto desportivo, sendo que as medidas de ansiedade devem ser sensíveis às características particulares das situações desportivas (G. Jones, 1995).

Neste contexto, as escalas de ansiedade geral como o STAI revestiram-se de grande utilidade, num primeiro momento, para avaliar as diferenças individuais, avaliando a ansiedade dos atletas num leque alargado de situações gerais, no entanto, não poderia concluir-se que um resultado elevado numa medida geral de ansiedade - traço pudesse ser generalizável à ansiedade-traço no desporto (Smith *et al.*, 1998).

Não foi, por isso, de estranhar que o STAI tenha acabado por ser largamente suplantado por medidas de ansiedade específicas do desporto. O primeiro questionário desenvolvido com base no pressuposto de que uma escala de ansiedade traço específica do desporto seria um melhor preditor da ansiedade -estado em situações competitivas do que uma escala geral de ansiedade, foi o *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT; Martens, 1977). Este questionário baseia-se numa abordagem interativa, considerando que a pessoa e a situação se determinam reciprocamente.

Adicionalmente, o SCAT parte do pressuposto que as medidas de ansiedade -traço específicas da situação são melhores preditoras da elevação da ansiedade estado do que as medidas generalizadas, considerando também que se devem considerar também as diferenças individuais na ansiedade -estado.

A conceptualização de Martens (1977) da ansiedade-traço no desporto baseou-se no construto geral de ansiedade -traço desenvolvido por Spielberger (1966), com a particularidade de ser ajustada à especificidade das situações que mais frequentemente ocorrem em contextos desportivos.

O SCAT não mostrou problemas nas propriedades psicométricas e esse facto esteve na base da sua extensa utilização em investigações posteriores, possibilitando avanços na compreensão dos antecedentes e das consequências da ansiedade competitiva (Martens *et al.*, 1990b; Morris *et al.*, 1981). Apesar disso, o SCAT não resolveu o problema da inexistência de uma escala da ansiedade – estado específica para o desporto. Para colmatar esta lacuna, foi desenvolvido o *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI; Martens *et al.*, 1980).

Contudo, o CSAI, apesar de ser uma medida específica, que avaliava não só o estado da ansiedade, permitindo também relacionar estado e traço, revelou-se problemático devido ao seu carácter unidimensional. Para responder à exigência da multidimensionalidade, foram desenvolvidas, por exemplo, a *Worry-Emocionality Inventory* (WEI; Morris *et al.*, 1981), que avaliava o estado de ansiedade e o *Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire* (CSAQ; Schwartz *et al.*, 1978), para avaliar o

traço de ansiedade. Posteriormente, Martens e colaboradores (1990a) reconceptualizaram o CSAI para medir as componentes cognitiva e somática da ansiedade, desenvolvendo assim o *Competitive State Anxiety Inventory –2*, uma medida multidimensional do estado de ansiedade competitiva.

Durante a validação do CSAI -2 emergiu uma terceira dimensão associada à ansiedade: a autoconfiança. As respostas dos *itens* de cada subescala são somadas, totalizando um *score* que representa a intensidade para cada componente da ansiedade e para a autoconfiança. De acordo com G. Jones (1995), o CSAI-2 tem-se constituído, desde os anos 80, como o instrumento mais utilizado para medir a ansiedade competitiva, do tipo estado.

Deve referir-se também que G. Jones e Swain (1992) modificaram o CSAI-2, adicionando-lhe uma escala que representa a avaliação da direção da ansiedade no rendimento (facilitadora-debilitante), designando-a de *Direction Modification-Competitive State Anxiety Inventory* (DM-CSAI-2). G. Jones (1995) justificou o desenvolvimento da nova escala mencionando ser insuficiente que medir apenas a intensidade ao estudar-se a relação entre a ansiedade e o rendimento.

Para Burton (1998), os estudos que utilizaram o DM-CSAI-2 sugerem a utilidade da escala da direção, sendo por isso vantajoso que os instrumentos que forem desenvolvidos futuramente para avaliar a ansiedade estado combinem as dimensões da intensidade e da direção.

Posteriormente foi desenvolvida a *Sport Anxiety Scale* (SAS; Smith *et al.*, 1990), no sentido de suprir a necessidade de um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva no desporto. Esta escala, com um total de 21 *itens*, afere as diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões da ansiedade cognitiva: preocupação e perturbação da concentração.

O Modelo da Ansiedade Multidimensional do Rendimento Desportivo (Smith, 1985; Smith & Smoll, 2004) é o quadro teórico subjacente à construção desta escala, distinguindo traço e estado e diferenciando claramente os processos cognitivos, fisiológicos e comportamentais da ansiedade. Mais tarde, foi publicada a segunda versão do SAS (Smith et al., 2006), que apresenta a particularidade de ser uma medida que pode também ser utilizada com populações mais jovens. Este instrumento foi adaptado por Cruz e Gomes (2007) para Portugal, numa versão para investigação, traduzido como Escala de Ansiedade no Desporto -2 (EAD -2).

Assim, o EAD -2 integra um total de 15 *itens*, distribuídos por três subescalas: (a) ansiedade somática; (b) preocupação e; (c) perturbação da concentração. Para além dos *scores* de cada escala, pode obter-se um *score* total do traço de ansiedade competitiva, que resulta do somatório dos pontos das três subescalas.

Podemos ainda referir o *Mental Readiness Form* (MRF -3; Krane, 1994), adaptado para Portugal por Cruz e Gomes (1996) e traduzido por Estado de Prontidão Mental. Krane (1994) desenvolveu este instrumento com o objetivo de disponibilizar uma medida alternativa que avaliasse as mesmas dimensões propostas pelo *Competitive State Anxiety Inventory -2* (CSAI -2) de Martens e colaboradores (1990a), mas que incluísse menos *itens*. Assim, a versão proposta é constituída por apenas três *itens*, que avaliam a dimensões originais do CSAI -2 (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança).

Deste modo, o MRF -3 permite rapidez no preenchimento, um aspeto importante porque se trata de uma medida de análise do estado de ansiedade que deve ser respondida o mais próximo possível da competição. Com a opção pelo MRF-3 procura reduzir-se as alterações nas rotinas dos atletas na preparação para a competição.

Para efeitos da utilização portuguesa, foram adicionados seis *itens* relacionados com os objetivos, o grau de importância, a dificuldade atribuída à competição, o nível de preparação e o bem-estar antes da competição. Estes *itens* fornecem informações sobre a relação entre estados da ansiedade e o modo como o atleta avalia a competição futura (perceção de ameaça). A versão portuguesa do Estado de Prontidão Mental utilizada nos estudos empíricos deste trabalho, inclui também uma escala adicional para avaliar o carácter facilitador ou debilitante de cada um dos seis *itens* referidos, avaliando o impacto da ansiedade sobre o rendimento (Hanton *et al.*, 2008).

3.6 Modelos Explicativos da Relação Ansiedade - Rendimento

A investigação da relação ansiedade -rendimento pode ser considerada uma das áreas que mais atenção tem gerado no desporto (Burton, 1998; Hanin, 2000a).

Esse interesse é explicado pelo facto do desporto, principalmente o de competição, se caracterizar por uma elevada exigência, que gera *stress* e ansiedade nos atletas independentemente do seu sexo, idade, experiência ou nível competitivo (Cruz, 1996a; G. Jones & Hardy, 1990).

No entanto, face à constante pressão colocada pela atividade desportiva, muitos atletas revelam dificuldade em gerir eficazmente as exigências competitivas, constatando-se que para muitos, a competição assume-se como sendo uma realidade que é mais frequentemente ameaçadora e aversiva do que agradável e desafiante (Smith *et al.*, 1998). Em decurso deste facto, o interesse devotado à ansiedade e à sua relação com o rendimento, tem-se repercutido no surgimento de diversos modelos teóricos (e.g. Martens *et al.*,1990b; Smith *et al.*, 1990; Spielberger *et al.*, 1970).

O conhecimento produzido nesta área permite-nos afirmar que a ansiedade pode exercer influência no rendimento dos atletas (G. Jones, 1995; Hardy, 1997a; Raglin, & Hanin, 2000a; Hanton *et al.*, 2008). No entanto, importa responder a outras questões relacionadas, designadamente, como se explica o impacto da ansiedade no rendimento desportivo, quando ocorre, quais os atletas que afeta e em que medida se nota esse impacto. Mas a obtenção de respostas para estas questões tem-se revelado difícil, na medida em que o aspeto principal que tem caracterizado o estudo da ansiedade é a divergência no seu entendimento (Cruz, 1996a; Hanton *et al.*, 2008; G. Jones, 1995).

3.6.1. *Modelo da Ansiedade Competitiva*

Teoria e Investigação. A construção deste modelo teve várias fases e sofreu diversas influências. Assim, numa primeira etapa, procurou obter-se uma compreensão mais global da ansiedade competitiva, através da análise dos fatores envolvidos na competição desportiva (Martens, 1975). Deste modo, foi desenvolvido um modelo do processo competitivo que engloba as qualidades do atleta como dimensão central (e.g. capacidades, motivações, atitudes e disposições da personalidade) e apoia-se em quatro componentes fundamentais: (a) a situação competitiva objetiva (SCO), que inclui os estímulos objetivos da competição (e.g. tipo de tarefa, dificuldade dos adversários, condições e regras de jogo, recompensas extrínsecas); (b) situação competitiva subjetiva (SCS), que abrange o modo como o atleta avalia a situação competitiva objetiva, como uma ameaça ou desafio, sendo a perceção mediada pelas qualidades do atleta; (c) respostas (e.g. comportamentais, como ter um bom desempenho; fisiológicas, como o aumento do ritmo cardíaco e as psicológicas, como o aumento do estado de ansiedade) e (d) consequências (e.g. sucesso ou fracasso).

O modelo geral do processo competitivo foi adaptado ao estudo específico da ansiedade no desporto (modelo da ansiedade competitiva; Martens, 1977), considerando-se o traço de ansiedade como a variável da personalidade que afeta diretamente a perceção de ameaça que, por sua vez, medeia as respostas de ansiedade -estado à SCO. Deste modo, o traço de ansiedade é entendido como moderador da ansiedade -estado em situações competitivas (ver Figura 18).

Problemas e Implicações Práticas. Neste modelo, prevê-se que os atletas com um traço mais elevado de ansiedade tendem a avaliar a competição desportiva como mais ameaçadora e a experienciar níveis de ansiedade estado mais elevados.

O principal objetivo do modelo concetual da ansiedade competitiva era o fornecimento de uma estrutura que organizasse a investigação em quatro relações-tipo. Na primeira delas, os fatores

situacionais na SCO e os fatores intrapessoais (e.g. traço de ansiedade competitiva) provocam a perceção de ameaça, que em interação com os restantes fatores situacionais influenciará as respostas da pessoa (e.g. ansiedade estado). A segunda relação proposta pelo modelo é em tudo idêntica à primeira, sendo que os fatores situacionais da SCO são substituídos pelo rendimento, que em conjunto com os fatores intrínsecos provocam a perceção de ameaça.

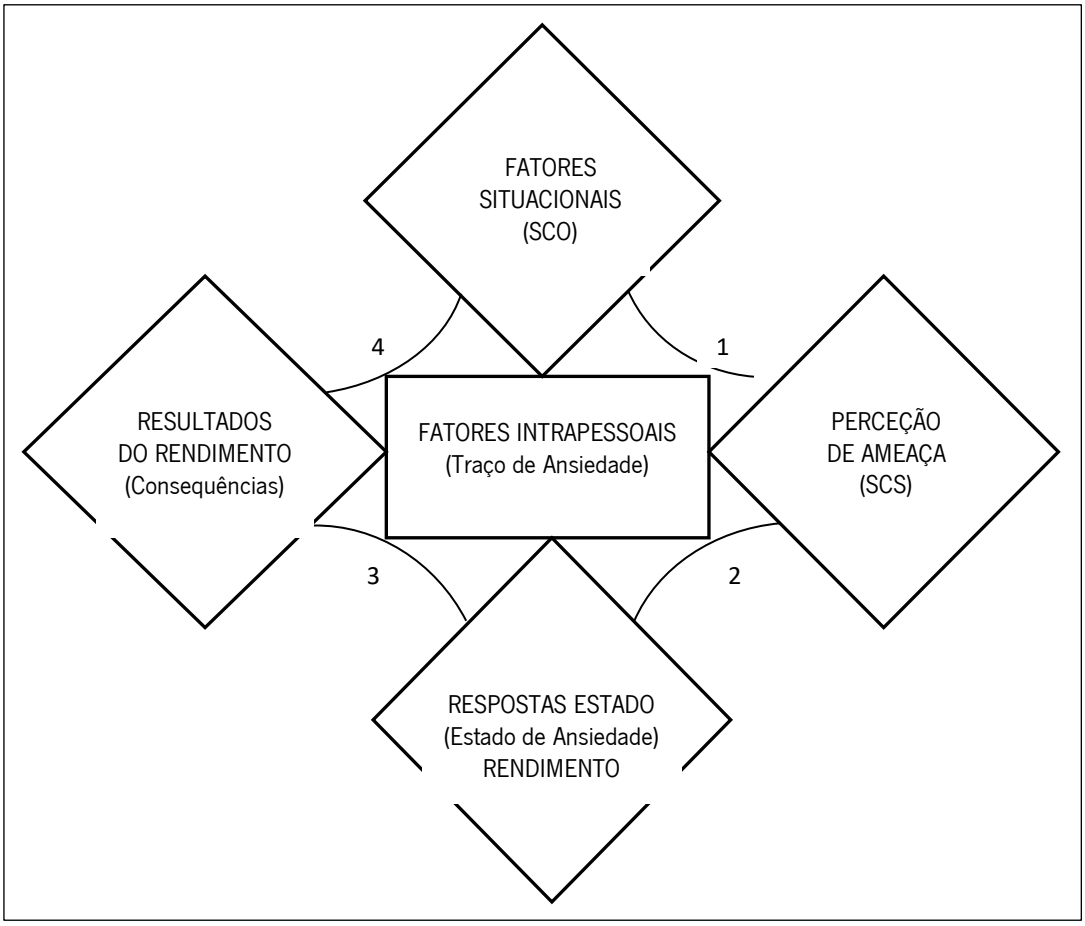
Na terceira relação, as respostas interagem com os fatores intrapessoais para gerar diferentes consequências. Na última relação, as consequências são provocadas pela relação que se estabelece entre os fatores situacionais e os fatores intrapessoais.

Adicionalmente, perspetiva-se que a incerteza e a importância da competição são dois elementos centrais da SCO que geram perceção de ameaça e consequentemente, estados de ansiedade. Prevê-se assim que se não existir incerteza ou o resultado não for importante, não haverá ameaça nem ansiedade estado.

No entanto, a incerteza nem sempre será considerada uma fonte de ameaça, na medida em que pode ser encarada como um desafio que torna a competição excitante. Por outro lado, a importância do resultado depende do grau de valor que os atletas atribuem à obtenção de um resultado favorável. Este valor pode ser interno (e.g. aumento da autoestima; satisfação e realização pessoal) ou externo (e.g. prémio monetário).

Figura 18

Modelo da Ansiedade Competitiva (adaptado de Marten *et al.*, 1990b).



3.6.2. *Teoria da Catástrofe*

Teoria e Investigação. A Teoria da Catástrofe começou por ser aplicada ao desporto por Zeeman (1976). Neste contexto específico, o modelo da catástrofe revela-se diferente dos anteriores paradigmas do estudo da relação ansiedade-rendimento, procurando desenvolver um padrão temporal para a ocorrência da ansiedade cognitiva e somática antes de um acontecimento competitivo importante (Burton, 1998; Hardy, 1990).

Esta teoria tenta responder a algumas das limitações apresentadas à teoria do U-Invertido, designadamente, a proposta de uma natureza multidimensional para os construtos e a introdução de maior evidência empírica para as predições teóricas e práticas (Hardy, 1990; Hardy & Fazey, 1987; Jones & Hardy, 1990).

À semelhança da teoria do U invertido, esta abordagem prediz que o aumento dos níveis de ansiedade facilitarão o rendimento até um nível ótimo, mas enquanto a primeira sugere o declínio simétrico e curvilíneo do rendimento à medida que a ativação ultrapassa o ponto máximo, a teoria da

catástrofe propõe que o rendimento será afetado de um modo brusco e dramático, defendendo-se que será extremamente difícil recuperar dessa quebra, mesmo que seja para níveis médios de rendimento (Cruz, 1996b; Gould & Krane, 1992).

Paralelamente, este modelo tem também semelhanças com a teoria multidimensional da ansiedade competitiva (Martens *et al.*, 1990b), na medida em que se pretende constituir como uma explicação multidimensional da relação ansiedade - rendimento, clarificando, especificamente, a relação entre a ansiedade cognitiva, a ativação fisiológica e o rendimento (Hardy & Fazey, 1987).

Apesar de terem sido desenvolvidos vários modelos de catástrofe, o mais aplicado ao desporto é o modelo de catástrofe tridimensional tipo *cusp* (Gould & Krane, 1992; Hardy, 1990). Este modelo integra três fatores, designadamente, um fator normal, um fator de divisão e uma variável dependente. Ao aumento do fator normal surgem associados aumentos na variável dependente, enquanto o fator de divisão determina o efeito do fator normal na variável dependente.

O ponto de bifurcação representa uma área em que a variável dependente poderá assumir dois valores distintos, dependendo do facto de estar a ocorrer o aumento ou a diminuição dos valores do fator normal (G. Jones, 1995).

A ativação fisiológica representa o fator normal, apesar de alguns autores terem proposto que faria mais sentido designar este fator como a perceção da ativação fisiológica, ou seja, a ansiedade somática (Gould & Krane, 1992).

Por outro lado, a ansiedade cognitiva representa o fator de divisão, mediando o efeito que a ativação fisiológica exerce sobre o rendimento desportivo, que é a variável dependente.

Em termos práticos, no dia de uma competição importante, considera-se que a ansiedade cognitiva determina o efeito da ativação fisiológica no rendimento, isto é, se será mínimo, catastrófico ou mediano. Assim, se a ansiedade cognitiva for elevada, o seu efeito no rendimento será catastrófico se a ativação fisiológica também for elevada, considerando-se que apenas se poderá voltar a melhorar o rendimento depois de haver uma significativa redução dos níveis de ativação fisiológica (Hardy, 1990; Raglin & Hanin, 2000a).

Relativamente às principais hipóteses ou predições advogadas pela teoria da catástrofe, estabelece-se que quando a ansiedade cognitiva é baixa, a relação entre a ativação fisiológica e o rendimento será do tipo U invertido (representada nas costas da figura) e neste caso o rendimento já não irá variar em função do nível da ativação fisiológica. Por outras palavras, mesmo com uma ativação elevada, não haverá prejuízo do rendimento (Hardy, 1990, 1996).

A segunda hipótese estabelece que quando a ansiedade cognitiva é elevada, o rendimento será afetado de modo distinto consoante a ativação fisiológica aumenta ou diminui. Mais especificamente, o rendimento melhora até um nível ótimo, ponto a partir do qual os aumentos posteriores da ativação fisiológica levarão a uma queda catastrófica do rendimento, designada por histerese (parte da frente da figura).

O modelo da catástrofe prediz também que os níveis mais baixos de rendimento atingidos na condição de elevada ansiedade cognitiva são mais reduzidos comparativamente aos níveis baixos de rendimento que podem ser atingidos quando a ansiedade cognitiva é baixa. De modo proporcional, os níveis mais elevados de rendimento na condição de ansiedade cognitiva elevada são significativamente mais elevados que os níveis altos de rendimento atingidos nas situações em que a ansiedade cognitiva é mais reduzida.

Problemas e Implicações Práticas. O modelo da catástrofe foi inovador pela possibilidade que conferia de analisar o efeito combinado da ansiedade cognitiva e da ativação fisiológica no rendimento (G. Jones, 1995).

A ideia de que a interação entre a ansiedade cognitiva e a ativação fisiológica poderia ocorrer causando mudanças repentinas no rendimento (e.g. situações com elevada ativação fisiológica e elevada ansiedade cognitiva) foi igualmente nova, reconhecendo-se que no contexto desportivo os fenómenos nem sempre surgem de forma perfeita, havendo lugar para o imprevisto (Cruz, 1996b).

Este modelo sugere ainda a importância de se avaliarem, de modo mais direto as relações entre o estado de ansiedade cognitiva e a ativação fisiológica, considerando o efeito interativo das duas componentes no rendimento desportivo.

Importa também salientar que Fazey e Hardy (1988) e Hardy (1990) propuseram uma versão mais complexa da teoria da catástrofe – a teoria da catástrofe tipo *butterfly*, incluindo cinco fatores em vez de três, adicionando-se a autoconfiança e a dificuldade da tarefa e, em termos de investigação futura, seria interessante avaliar mais extensamente a forma como os cinco fatores se poderão relacionar.

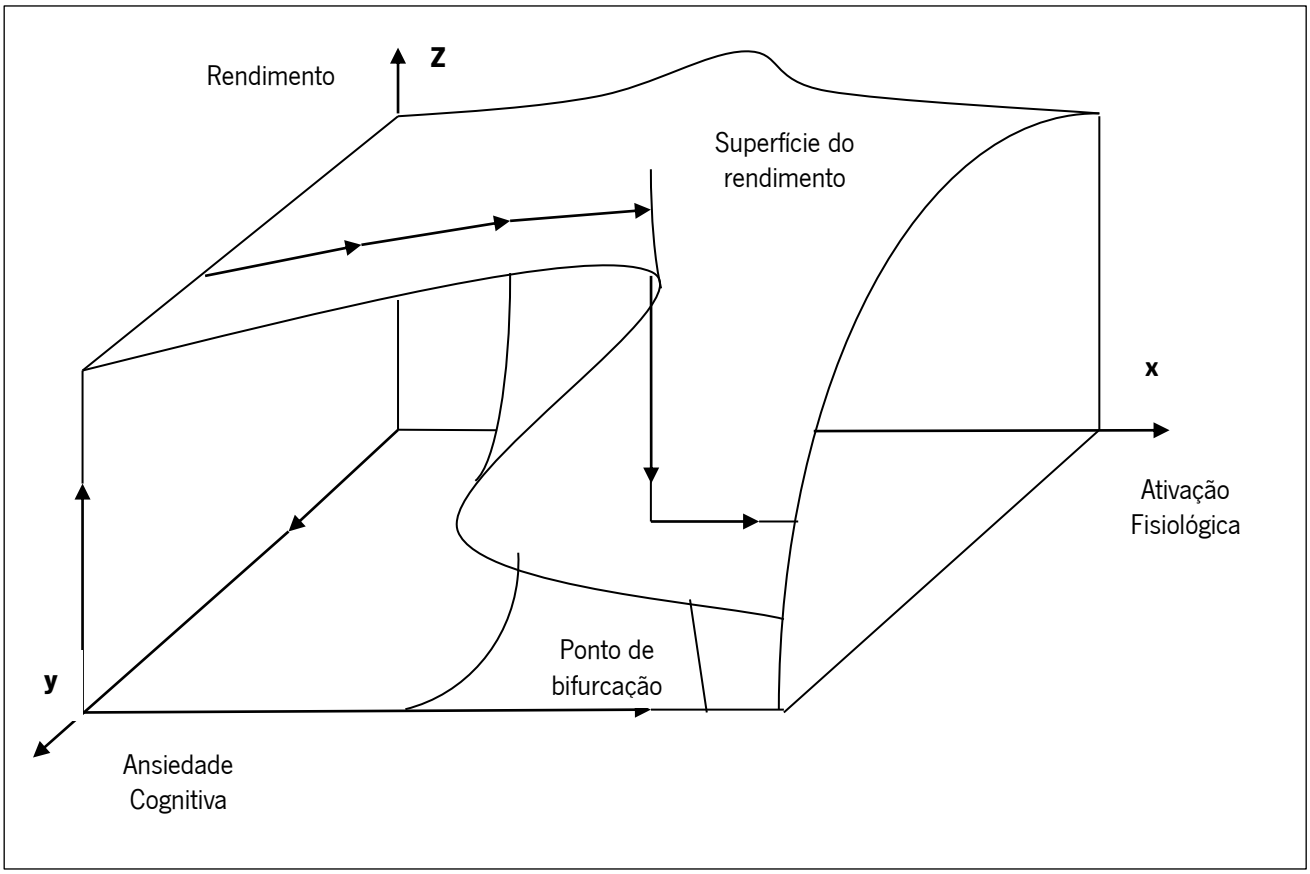
Relativamente às principais limitações apontadas, salienta-se a natureza complexa da teoria da catástrofe, que o tornam pouco prático e a dificuldade de testar algumas das suas predições (Cruz, 1994; G. Jones, 1995; Raglin & Hanin, 2000a). Se atendermos ao rigor metodológico e à especificidade das condições propostas, verifica-se que é extremamente difícil comprovar a aplicação global do modelo, limitando-se os investigadores a procurar comprovar algumas das hipóteses

delineadas (e.g. relação ansiedade - rendimento em condições de elevada ou baixa ansiedade cognitiva). Não obstante, mesmo para testar alguns elementos específicos da teoria, terá que se esperar que ocorra uma quebra catastrófica no rendimento do atleta (Gould & Krane, 1992).

Ainda assim, embora seja extremamente exigente testar a teoria da catástrofe devido aos complexos procedimentos estatísticos necessários para avaliar as predições do modelo, permanece ainda hoje como uma área prometedora de investigação futura e, particularmente, para o estudo aprofundado do modo como a ansiedade cognitiva e a ativação fisiológica (ou ansiedade somática) interagem para influenciar o rendimento desportivo (Burton, 1998).

Figura 19

Teoria da Catástrofe: A Relação entre a Ansiedade e o Rendimento (adaptado de Hardy & Fazey, 1987).



3.6.3. *Modelo Multidimensional da Ansiedade Competitiva.*

Teoria e Investigação. Depois da Teoria do *Drive* (Hull, 1943; Spence & Spence, 1966) e da Hipótese do U invertido (Yerkes & Dodson, 1908), na década de 80 do século passado tornou-se

dominante a ideia de que a abordagem unidimensional da relação ansiedade- rendimento era simplista e ineficaz (Fazey & Hardy, 1988; Gould & Krane, 1992; Hardy, 1990, 1996; G. Jones, 1995; Neiss, 1988; Weinberg, 1990). Paralelamente, alguns estudos apresentaram evidências que a ansiedade seria constituída por componentes físicas e mentais (Burton, 1998; G. Jones, 1990, 1995; Morris *et al.*, 1981).

A ansiedade cognitiva diria assim respeito a uma dimensão mental da ansiedade, incluindo expetativas e preocupações de ordem negativa, que recairiam sobre o seu funcionamento pessoal e sobre o rendimento, que poderão ser traduzidos em pensamentos autodepreciativos (e.g. "vou falhar", "não valho nada"). A ansiedade cognitiva surge ainda associada a imagens ou a visualizações mentais prejudiciais relacionadas com a avaliação, a problemas de concentração e à falta de controle.

Por outro lado, a ansiedade somática é a componente mais física da ansiedade, refletindo perceções sobre os sintomas fisiológicos associados à ativação, tais como, aumento do ritmo cardíaco, distúrbios gastrointestinais e tensão muscular (Burton, 1998; Hardy, 1990; Martens *et al.*, 1990 a, b).

A conceptualização multidimensional da ansiedade assenta no pressuposto que as componentes da ansiedade são independentes porque têm diferentes antecedentes e consequências, que influenciam o rendimento de forma distinta, podendo, por isso, ser analisadas separadamente. Considera-se ainda que estas duas componentes se comportam de modo diferente ao longo do ciclo competitivo (Burton, 1998; Hardy, 1990; G. Jones & Hardy, 1988; Martens *et al.*, 1990 a, b).

No que diz respeito à ansiedade somática, advoga-se que as reações fisiológicas são mais intensas antes da competição e tendem a atenuar-se após o começo da mesma. Deste modo, prevê-se que o rendimento inicial possa ser mais afetado, numa altura em que os atletas se sentem habitualmente mais nervosos e tensos, esperando-se que o seu impacto diminua ao longo da competição (Burton, 1998; Hardy, 1990; Martens *et al.*, 1990b). Assim, estes sintomas têm uma duração bastante curta e surgem geralmente associados às rotinas pré-competitivas (e.g. preparação no balneário, palestra do treinador, aquecimento).

Contrariamente, os antecedentes da ansiedade cognitiva são os fatores competitivos que afetam negativamente as expetativas de rendimento e de sucesso dos atletas (G. Jones & Hanton, 2001; G. Jones *et al.*, 1990). Neste contexto, o nível de ansiedade cognitiva depende, por exemplo, de aspetos como a perceção de competência (baseada em experiências competitivas prévias) e a capacidade atribuída ao adversário.

Acredita-se que a diminuição de expetativas ou a incerteza do desfecho também conduzem ao aumento da ansiedade cognitiva e à diminuição da autoconfiança. Deste modo, prediz-se que a

ansiedade cognitiva estará muito dependente da perceção subjetiva de sucesso e que pode ser alterada em resultado de fatores, tais como, lesões, qualidade dos treinos ou a implementação de uma determinada estratégia de jogo (Martens *et al.*, 1990b; Morais *et al.*, 2023).

Por outro lado, deve considerar-se o efeito de uma terceira dimensão –a autoconfiança, que foi introduzida aquando do desenvolvimento do CSAI -2, o instrumento que os autores do modelo multidimensional da ansiedade criaram para avaliar a relação entre a ansiedade e o rendimento. A autoconfiança relaciona-se positivamente com o rendimento, sendo entendido como um fator que permite estabelecer diferenças individuais entre os atletas (Martens *et al.*, 1990a).

As predições teóricas que incidem sobre a autoconfiança são semelhantes às da ansiedade cognitiva, ou seja, são alteradas conforme as expetativas de sucesso. No entanto, as evidências relativas ao padrão pré-competitivo da autoconfiança necessitam de maior sustentação teórica (Craft *et al.*, 2003; Naylor *et al.*, 2002).

Problemas e Implicações Práticas. Nas três últimas décadas, o modelo da ansiedade multidimensional tem sido amplamente testado e se em alguns estudos as predições são confirmadas, outras investigações têm referido que esta abordagem revela algumas inconsistências. A título ilustrativo, vários autores encontraram resultados que se afastam do esperado nas dimensões da autoconfiança e da ansiedade somática, concluindo que os níveis de ansiedade pré-competitiva variam muito em função das diferenças individuais dos atletas (e.g. nível de competência, traço de ansiedade, tipo de desporto, género, experiência anterior, objetivos de rendimento) (Gomes *et al.*, 2017, 2022; Woodman & Hardy, 2001).

Por outro lado, as predições de que a ansiedade somática aumenta gradualmente com a aproximação da competição decaindo rapidamente após o seu início e de que a ansiedade cognitiva permanece estável antes e durante a competição, parecem não se aplicar, de modo igual, a homens e mulheres. Assim, existem evidências que permitem afirmar que as mulheres têm tendência a mostrar elevações graduais nos níveis de ansiedade somática e cognitiva e diminuição dos indicadores de autoconfiança com a aproximação da competição (Dias *et al.*, 2012; G. Jones & Cale, 1989; G. Jones *et al.*, 1991).

Paralelamente, os atletas mais experientes revelam níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática, sendo que a ansiedade cognitiva também parece variar em função da complexidade da tarefa, associando-se níveis mais elevados às tarefas mais complexas (Krane & Williams, 1994).

A literatura sugere ainda que existem diferenças no modo como os atletas respondem à mesma situação, verificando-se que enquanto alguns mostram aumentos na ansiedade cognitiva, outros podem reagir com uma elevação nos indicadores de ansiedade somática, revelando-se deste modo que as componentes da ansiedade se manifestam de forma diferente nas pessoas e em diferentes situações existem variações na mesma pessoa (Cerin *et al.*, 2001). No entanto, outros autores acrescentam que, apesar de independentes, a relação entre as duas componentes da ansiedade acabará por se fazer sentir, levando a que a subida nos indicadores de uma componente torne provável a elevação da outra (G. Jones *et al.*, 1993).

No que concerne à relação entre a ansiedade somática e cognitiva e o rendimento desportivo, algumas investigações tem evidenciado que a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança têm relações independentes com o rendimento, sendo que os efeitos de cada componente no rendimento são separados e mais aditivos do que interativos (Hardy, 1990, 1996). Assim, a relação de cada componente do modelo com o rendimento pode ser representada de modo diferente: (a) uma curva de U invertido para a ansiedade somática; (b) uma função linear positiva, similar à utilizada pela teoria do *drive* para a autoconfiança e (c) uma função linear negativa para a ansiedade cognitiva (Burton, 1998; Martens *et al.*, 1990b; Raglin & Hanin, 2000).

Por outro lado, a predição de que a ansiedade cognitiva estará mais relacionada com o rendimento devido, por exemplo, à potencial perturbação da concentração dos atletas durante a competição também não tem encontrado total correspondência na literatura, havendo estudos que não confirmaram a relação entre aquelas dimensões e o rendimento e outros que mostraram a existência de relações contrárias ao esperado (e.g. a autoconfiança associar-se negativamente ao rendimento) (Hardy, & Fazey, 1987; Karteroliotis & Gill, 1987).

Estes resultados equívocos levaram os investigadores a procurar outras explicações para a relação entre as componentes da ansiedade e o rendimento, advogando-se que a relação é mais clara quando se analisam tarefas específicas de rendimento (Parfitt *et al.*, 1990).

Assim, conclui-se que os aumentos na ansiedade cognitiva apenas se repercutiriam em tarefas de natureza cognitiva e que os aumentos na ansiedade somática seriam mais prejudiciais na execução de tarefas manuais. Paralelamente, G. Jones e Hardy (1988) evidenciaram que a ansiedade somática estaria associada a uma melhoria do desempenho em certas tarefas motoras, mas a um decréscimo noutras tarefas do mesmo tipo.

Em suma, apesar do apoio parcial para a predição de que a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática podem afetar diferentes aspetos do rendimento, de modo distinto, a investigação futura

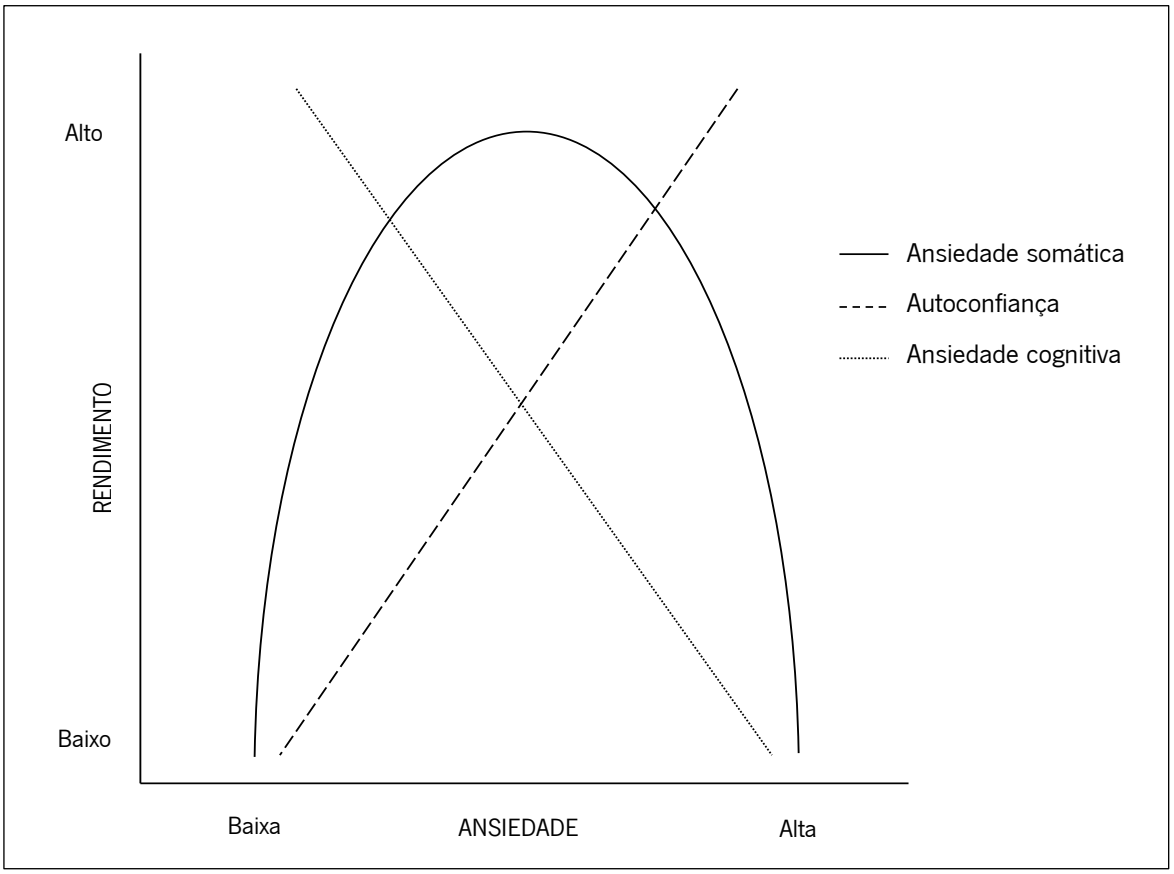
deverá conduzir mais estudos que possam determinar quais as componentes específicas do rendimento que em diferentes modalidades são mais afetadas pela ansiedade somática e cognitiva, esclarecendo também o papel que a autoconfiança desempenha nessa relação.

Gould e Krane (1992) também referem a falta de evidência para suportar a influência negativa que a ansiedade cognitiva exerce no rendimento através da distração dos mecanismos atencionais. Um outro problema reside no facto da teoria multidimensional tentar explicar a relação entre a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e rendimento em termos de efeitos bidimensionais, assumindo os efeitos separados de cada uma daquelas componentes no rendimento, quando permanece por explicar o modo como a ansiedade cognitiva e somática interagem para influenciar o rendimento (Hardy, 1990).

Adicionalmente, o modelo multidimensional da ansiedade competitiva carece também de mais investigação que averigue as diferenças individuais (Hanton *et al.*, 2008; Neil *et al.*, 2007), um aspeto que se poderá revelar decisivo para introduzir maior clareza na relação entre o rendimento e as componentes da ansiedade estado, designadamente, a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a autoconfiança.

Figura 20

Modelo Multidimensional da Ansiedade Competitiva (Fonte: Martens *et al.*, 1990a).



3.6.4. *Modelo Conceptual da Ansiedade do Rendimento Desportivo*

Teoria e Investigação. A partir dos trabalhos desenvolvidos no âmbito do modelo multidimensional da ansiedade competitiva e do modelo conceptual da ansiedade (Martens *et al.*, 1990b), Smith e Smoll (2004) desenvolveram o modelo de ansiedade do rendimento desportivo, apoiando-se também nos pressupostos do modelo transacional cognitivo, motivacional e relacional de Lazarus (1991c; Lazarus & Folkman, 1984). Este modelo, para além de incluir a distinção entre estado e traço, faz também a diferenciação das várias componentes (cognitivas, fisiológicas e comportamentais) da ansiedade.

Segundo este modelo, o estado da ansiedade será determinado pela natureza da situação em que o atleta está envolvido, pelo traço de ansiedade (cognitiva e somática) e pelas estratégias de *coping* que o atleta possa desenvolver para lidar com o aumento de ansiedade competitiva.

Estes processos de *coping*, ao modificarem a perceção da situação, poderão atenuar os efeitos de um traço de ansiedade elevado. Por sua vez, os processos de avaliação cognitiva do atleta constituem o elemento central do modelo e incluem: (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 pessoal que as consequências têm para a pessoa.

Problemas e Implicações Práticas. A situação competitiva avaliada será considerada ameaçadora, gerando desse modo ansiedade se o atleta definir as exigências da situação como inatingíveis, avaliar os recursos e competências pessoais como insuficientes para lidar com as exigências da situação e antecipar fracasso ou desaprovação social em resultado do desequilíbrio entre exigências e recursos. O atleta com maiores níveis de ameaça faz ainda depender a autoestima do sucesso ou da aprovação dos outros (Smith & Smoll, 2004).

Paralelamente, o estado emocional e motivacional do atleta pode gerar respostas relevantes (e.g. facilitam o rendimento) ou irrelevantes (e.g. prejudicam o rendimento), de natureza cognitiva (e.g. pensamentos de confiança ou preocupação), fisiológica (e.g. níveis diferentes de ansiedade) ou comportamental (e.g. persistência ou evitamento), considerando-se aqui a importância dos processos atencionais e da interferência cognitiva na geração de situações de ansiedade (Smith, 1996).

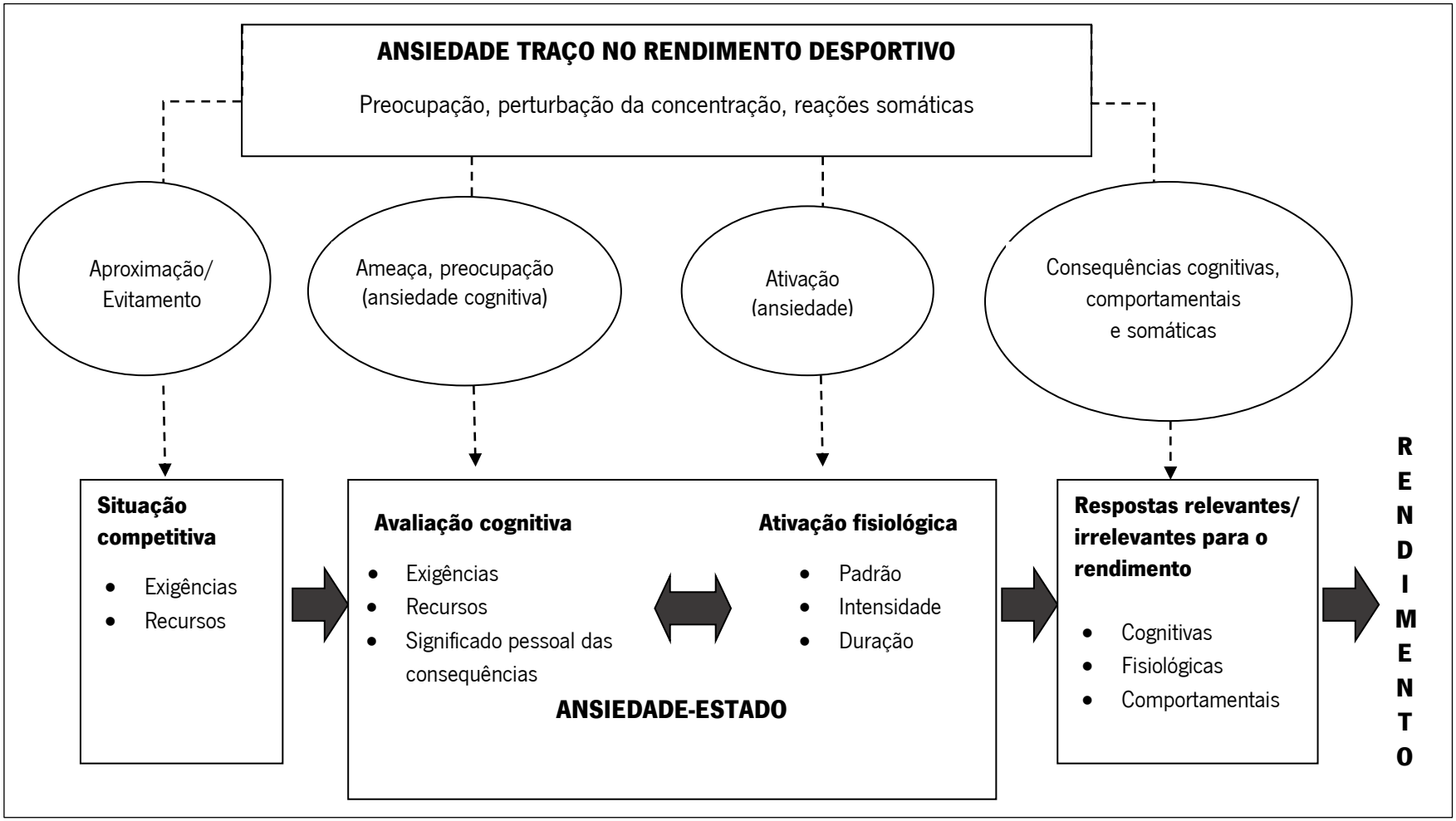
O modelo é constituído por quatro componentes principais, que são influenciadas pelo traço de ansiedade, nomeadamente, (a) situação (e.g. exigências ambientais colocadas ao atleta, nível dos adversários, importância da competição, presença de outros significativos, apoio de colegas e

treinador); (b) avaliação cognitiva (e.g. exigências, recursos, consequências e significado pessoal das consequências); (c) ativação fisiológica (e.g. padrão, intensidade e duração) e (d) comportamentos (e.g. relevantes ou irrelevantes). Tanto o *stress* como a ansiedade podem ser entendidos como a discrepância entre as exigências internas (e.g. objetivos, expetativas) ou externas (e.g. adversários) e os recursos pessoais.

Por fim, deve considerar-se que as diferenças individuais podem afetar a avaliação da situação e a resposta (e.g. o elevado traço de ansiedade pode levar ao evitamento de situações muito exigentes) (Smith *et al.*, 1998)

Figura 21

Modelo Conceptual da Ansiedade do Rendimento Desportivo (influência da ansiedade traço na ansiedade-estado) (Fonte: Smith & Smoll, 2004).



3.7 Desafios Futuros para o Estudo da Ansiedade no Desporto

São importantes os desafios que se colocam atualmente à investigação e avaliação da ansiedade competitiva. Procedemos à identificação de seis aspetos que nos parecem essenciais: (a) desenvolver e refinar entrevistas e medidas de autorrelato que reflitam mais adequadamente as cognições e as emoções dos atletas, alargando a avaliação da ansiedade às dimensões da direção e da frequência; (b) introduzir variáveis psicofisiológicas (e.g. eletroencefalogramas, indicadores cardiovasculares) e analisar a ansiedade competitiva através das inter-relações entre as variáveis psicofisiológicas; (c) desenvolver medidas que permitam avaliar dados da ansiedade e do rendimento de modo sincronizado, ou seja, no mesmo momento temporal; (d) desenvolver outras medidas que permitam avaliar a tendência disposicional (traço) para o controle e para a interpretação facilitadora ou debilitante dos sintomas de ansiedade; (e) desenvolver medidas globais de avaliação da eficácia do rendimento que cumpram as condições de rigor metodológico (e.g. estandardizadas, ecologicamente válidas, sensíveis) e (f) colocar maior ênfase na investigação da ansiedade competitiva através de metodologias qualitativas, considerando que o *stress* deve ser estudado como processo biopsicossocial e deve aumentar-se a informação sobre o fenómeno.

Apesar da saliência de todas as questões levantadas, entendemos que o desafio fundamental é ainda aquele que foi sugerido por G. Jones (1995) há quase três décadas, mas que continua, pelo menos parcialmente, por responder. Esse desafio diz respeito ao potencial explicativo da ansiedade, na medida em que permanece por averiguar se a ansiedade é o fenómeno que prediz a parte mais substancial da variação que ocorre no rendimento dos atletas ou se haverá outros fatores (e.g. controle, autoeficácia) ou mesmo outros emoções a influenciar o rendimento de um modo mais significativo. Neste sentido e acolhendo as indicações de Lazarus (1991a, 2000 a, b), a investigação alargou o interesse para um leque mais amplo das emoções, devido à importância de obter uma perspetiva mais alargada da reação e da resposta psicológica dos atletas a situações de *stress* competitivo.

3.8 O Estudo de Outras Emoções no Desporto

O desporto, devido à especificidade do ambiente competitivo, é um espaço de realização incomparável, que provoca a ocorrência de um conjunto alargado de emoções (e.g. positivas, negativas) que não são induzidas artificialmente e cujos efeitos (e.g. benéficos, debilitantes) são intensos e determinantes para o rendimento dos atletas, independentemente do nível de competência,

idade, género modalidade. Assim, não será surpreendente que as emoções importantes para o rendimento dos atletas não sejam necessariamente as mesmas que se revelam críticas em outros contextos de realização.

Podemos dizer que as emoções influenciam o rendimento desportivo porque modificam a motivação, através da alteração do estado cognitivo e fisiológico do atleta (M. Jones *et al.*, 2005, 2009; Meijen *et al.*, 2020) Deste modo, não é surpreendente a importância que a investigação tem conferido à análise e compreensão das diferentes emoções que ocorrem em resposta ao *stress*, depois de décadas em que estudos, modelos e instrumentos de avaliação se centraram maioritariamente sobretudo na ansiedade (Lazarus, 2000b; McLoughlin *et al.*, 2021). Não obstante, a tentativa de continuar a compreender a ansiedade nas suas múltiplas dimensões, não deve impedir os investigadores de reconhecer a existência e a importância de um conjunto alargado de emoções, no sentido de fornecer uma compreensão mais global da adaptação dos atletas a situações *stressantes*.

Através de uma breve análise dos dados publicados, verifica-se que os estudos sobre as emoções não incidem, de modo balanceado sobre os diferentes momentos competitivos, nem contemplam todo o ciclo competitivo, podendo verificar-se algumas exceções (Cerin *et al.*, 2000; Miles *et al.*, 2016). Deste modo, os trabalhos recolhem, maioritariamente, resultados do período pré-competitivo, observando-se que a ansiedade tem recolhido grande parte da atenção. No entanto, se atendermos às emoções pós-competitivas, o padrão de emoções estudadas tem sido mais abrangente (Cerin *et al.*, 2001). Concretizando, os resultados mostram que a intensidade das emoções tende a diminuir ao longo da competição e que as emoções (e.g. orgulho, vergonha, culpa, humilhação) que surgem após a competição são determinadas, grandemente, pelo desfecho competitivo. A este nível os trabalhos realizados por Cerin e colaboradores (2001; Cerin & Barnett, 2006) revestiram-se de grande utilidade, na medida em que o recurso a metodologias qualitativas para a monitorização do conteúdo, frequência e intensidade de um leque abrangente de emoções em situações exigentes possibilitou a análise mais aprofundada do fenómeno.

Resumidamente, os estudos que se debruçaram sobre a diversidade das emoções decorrentes de contextos desportivos, podem genericamente incluir-se nos três principais modelos que se propuseram enquadrar a relação entre as emoções e o rendimento desportivo, designadamente, a Teoria CRM (González-Garcia *et al.*, 2020; Neil *et al.*, 2016; Nicholls *et al.*, 2014; Doron & Martinent, 2017); o Modelo das ZOFI (Hagtvet & Hanin, 2007; Hanin, 2007; Robazza *et al.*, 2004; Ruiz & Hanin, 2004) e a Teoria dos Reversos (Apter, 2001; Kerr *et al.*, 2006; Perkins *et al.*, 2001; Wilson & Kerr, 1999). Seguidamente, iremos detalhar com mais atenção a Teoria CRM, na medida em que a mesma

fornece um quadro estrutural mais amplo e explicativo dos mecanismos que subjazem ao desencadeamento das várias emoções, entendendo-se a teoria de um modo mais geral ou observando com mais atenção os pressupostos da sua aplicação aos contextos desportivos. Em relação às duas restantes teorias, o interesse na revisão dos mesmos incide na proposta de explicação da relação entre as emoções e o rendimento desportivo.

3.8.1. *A Teoria das Emoções de Lazarus*

A partir da década de 80, Lazarus (1991a, c; 1999) transferiu a ênfase do seu trabalho do *stress* para as emoções, no entanto o *stress* permaneceu como importante tópico, passando a enquadrar-se no mais abrangente fenómeno das emoções. O processo emocional envolve a configuração organizada de vários fatores, que funcionam como um sistema de variáveis interdependentes (e.g. antecedentes, mediadores, resultados), influenciando e regulando as diversas emoções que podem ocorrer (e.g. raiva, ansiedade ou orgulho) (Lazarus, 1991c).

As variáveis antecedentes integram as características pessoais e as condições ambientais que fazem parte de um encontro adaptativo e que interagem para gerar avaliações cognitivas. As variáveis ambientais são as exigências, os constrangimentos e as oportunidades com que a pessoa terá que lidar, bem como as propriedades formais da situação como a iminência e a duração (Lazarus & Folkman, 1984; Thatcher & Day, 2008), que são úteis no fornecimento de informação sobre o que está a acontecer. Por outro lado, devem considerar-se ainda os fatores da personalidade (e.g. motivação, identidade pessoal), que clarificam os objetivos e as crenças sobre si próprio e sobre o mundo.

No que concerne às variáveis mediadoras, Lazarus (1991b, c) refere-se à avaliação cognitiva, ao *coping* e às tendências para a ação. A avaliação cognitiva é o mecanismo que permite aferir o significado que aquilo que está a acontecer terá para o bem-estar pessoal, sendo que o curso dessa avaliação será influenciado pelos fatores antecedentes, sendo que as tendências para a ação se revelam importantes na ligação entre uma emoção e o padrão fisiológico que lhe surge associado (Lazarus, 1994).

Por outro lado, o *coping* é fulcral na produção e na regulação do processo emocional porque tem o potencial de alterar o significado relacional, através da mudança da relação pessoa-ambiente e da avaliação cognitiva que é gerada. O *coping* contribui grandemente para a ocorrência ou não de uma emoção e para a determinação do tipo de emoção que será gerada. Quando se refere aos processos de avaliação cognitiva e de *coping*, Lazarus (1993, 1994) esclarece que estes fatores são particularmente mutáveis, no tempo e em função dos contextos situacionais. Não surgem logo no início

do processo, devendo ser entendidas como variáveis que respondem às condições prevalentes do momento, sendo, por isso, mais difíceis de predizer.

A compreensão do *stress* e das emoções leva-nos ainda a considerar as diferenças entre as pessoas e as variações intrapessoais no modo como se reage emocionalmente a uma situação (Lazarus, 1994, 1999). Isto é, existe sempre um significado relacional nos encontros emocionais (ameaça, desafio, dano ou benefício), levando as pessoas a pensarem, de modo diferente, sobre o que pode ser feito para lidar com a situação. Mas como a função da emoção é facilitar a adaptação, convirá realçar que se a avaliação for irrealista, a adaptação será dificultada. Assim, o processo de avaliação contém conteúdos motivacionais e cognitivos que incluem objetivos, crenças e recursos pessoais (Lazarus, 1991b, c). O significado relacional é construído através do significado pessoal que é conferido aos encontros adaptativos com outras pessoas e com o ambiente físico. Este significado é distinto de emoção para emoção. Em resumo, não se poderá compreender a vida emocional tendo por base o ponto de vista isolado da pessoa ou do ambiente, mas deve-se perspetivá-la como uma relação, que pode ser de dois tipos: (a) uma relação relativamente estável ou (b) relações instáveis ou passageiras que mudam de um momento para outro (provocando mudanças no estado emocional) (Lazarus, 1991c, 2000a).

Por outro lado, os temas relacionais centrais (TRC), emergem a partir dos significados relacionais atribuídos às transações. Os TRC são universais na experiência humana e inatamente capazes de gerar a emoção, tendo sido observados ao longo da história da humanidade (Lazarus 1991c).

Assim, para cada emoção individual existe um TRC, que constitui o dano ou o benefício central que está subjacente a cada tipo de emoção.

Os TRC são a chave para se perceber a forma como as emoções são produzidas, sendo necessário particularizar também os significados pessoais, expressos em componentes avaliativas e que são influenciadas por variáveis socioculturais e pelo desenvolvimento individual. Para se perceber como uma emoção é gerada, é necessário conhecer o padrão de avaliação específico que distingue as emoções. Este princípio da especificidade supõe que o processo emocional é característico de cada emoção, implicando que cada uma das principais tarefas da teoria é a geração de subteorias que permitam distinguir o processo emocional em cada emoção específica, sumarizando os danos e os benefícios interpessoais e intrapessoais inerentes a cada relação pessoa-ambiente.

Pode ainda acrescentar-se que os TRC asseguram a capacidade preditiva da teoria, na medida em que as proposições específicas para cada emoção determinam as condições para a sua ocorrência

e explicam o modo como irão influenciar as ações subsequentes da pessoa. No entanto, este fator descritivo ou qualitativo poderá não ser suficiente para algumas emoções mais complexas, na medida em que, por exemplo, a raiva e a ansiedade podem ser de vários tipos. Como tal, antes da predição, essas emoções deverão ser avaliadas no modo como interferem no rendimento (Lazarus, 1991c, 2000a).

No que se refere aos resultados, Lazarus (1994) dividiu esta componente em dois tipos: (a) de curto prazo, associadas às tendências para a ação, mudanças fisiológicas e estados subjetivos mais breves e; (b) de longo-prazo, relativos aos efeitos mais duradouros dos padrões emocionais recorrentes sobre o funcionamento social, bem-estar e saúde somática da pessoa.

Assim, a interação entre os antecedentes, os mediadores e os resultados constituem o processo emocional, concebendo-se cognição, motivação, atividade fisiológica e emoção como unidades interdependentes. Quando se reage emocionalmente, especialmente se a emoção for intensa, todo o organismo é envolvido e obtém-se informação saliente acerca do valor ou do objetivo em causa (e.g. se está a ser prejudicado, colocado em dúvida ou num estado de progresso). É esta visão analítica e sistemática do processo emocional que está na base do desenvolvimento da teoria cognitivo-motivacional-relacional (Lazarus, 1991b, c, 1994, 2000a).

A emoção desempenha um papel central e preponderante no modelo CRM de Lazarus (1991c; Lazarus & Folkman, 1984), na medida em que nenhum conceito é tão rico como a emoção na revelação do modo como a pessoa se relaciona com a vida e com as especificidades do ambiente físico e social. Com a emoção pode ainda aprender-se muito sobre o que é relevante para a pessoa, sobre o modo como a pessoa se vê a si própria e ao mundo que a rodeia, bem como a maneira com que habitualmente lida com danos, ameaças ou desafios.

Paralelamente, as emoções podem também ser concebidas enquanto reações ao estado dos nossos objetivos, nos encontros adaptativos do quotidiano e por isso, a teoria da emoção de Lazarus (1991c, 2000a) é motivacional. A motivação ajuda a compreender o que faz com que um encontro adaptativo seja pessoalmente relevante e, desse modo, uma fonte de dano ou de benefício. A motivação é por um lado um constructo-traço que a pessoa leva consigo para todos os encontros, sob a forma de objetivos em pirâmide. Mas é também a vontade momentânea de atingir um objetivo que pode ser ativada em qualquer encontro pelas exigências, constrangimentos ou recursos presentes no ambiente.

A teoria da emoção de Lazarus é também relacional porque as emoções são sempre sobre relações pessoa-ambiente, que envolvem danos (para as emoções negativas) e benefícios (para as

emoções positivas). O *stress* e a emoção estabelecem relações dinâmicas entre si e fazem parte do mesmo processo, no entanto, não são gerados *per se*, seja por fatores ambientais ou por processos intrapsíquicos isoladamente, mas por relações pessoa-ambiente que mudam constantemente.

Por outro lado, as emoções resultam do conhecimento e da avaliação do que está a acontecer nos encontros adaptativos e, por isso, esta teoria da emoção é ainda cognitiva. A pessoa baseia-se em crenças situacionais e generalizadas sobre o modo como o processo adaptativo se desenrola (Lazarus, 1966, 1999; Lazarus & Folkman, 1984, 1987).

Lazarus (1991c, 2000 a, b) refere-se ainda à saliência do processo e da estrutura na compreensão do *stress* e das emoções. A estrutura e o processo são complementares, no entanto, o foco tradicional da psicologia tem-se centrado naquilo que é mais estável ao longo do tempo – a estrutura psicológica, bem evidente nos instrumentos de avaliação existentes. Assim, advoga-se que as emoções expressam dois princípios interdependentes: (a) o princípio do processo (relacionado com o fluxo e com a mudança) e (b) o princípio da estrutura (relacionado com relações pessoa-ambiente estáveis que provocam padrões emocionais recorrentes na mesma pessoa). Sublinhando o facto de as circunstâncias físicas e sociais da vida humana estarem em mutação constante, a proposta de Lazarus (1991c; Lazarus & Folkman, 1984) é transacional e isso significa dinamismo no modo como os constructos se relacionam entre si. Por outro lado, é também o processo que permite explicar as alterações intraindividuais que ocorrem, por vezes, muito rapidamente numa mesma pessoa, sendo que essas variações se devem a mudanças nos processos cognitivos (e.g. atenção, concentração) e motivacionais (e.g. objetivos), que desencadeiam as emoções e que serão capazes de influenciar o comportamento humano (e.g. rendimento desportivo, se atendermos ao contexto desportivo). E apesar da importância dos fatores estruturais, considera-se também que o ser humano progride e desenvolve-se pessoal e socialmente ao longo da vida, o que reforça a valorização que deverá ser conferida aos fatores do processo.

Concretamente no desporto, Lazarus (2000b) defende que as emoções têm impacto no resultado final porque interferem com o rendimento do atleta no treino e na competição e devem ser entendidas enquanto unidades discretas porque desse modo fornecem um tipo de informação qualitativamente mais útil, na medida em que cada emoção nos conta uma história diferente sobre os esforços adaptativos do atleta. Assim, apesar de reconhecer a dificuldade de conceber uma emoção sem intensidade, conteúdo ou qualidade, Lazarus (2000a, b) não concorda com a abordagem dimensional que se esforça por encontrar um número mínimo de fatores duais (e.g. tensão-relaxamento, ativação-desativação, prazer-desprazer).

Lazarus (2000a) considera que uma teoria CRM das emoções pode ser útil na compreensão do modo como as emoções são geradas e no entendimento das fases adaptativas subsequentes. Ao nível da prática e da intervenção, este conhecimento pode ser útil na mudança de padrões emocionais que resultem de avaliações cognitivas e de *coping* disfuncionais, permitindo corrigir o processo, evitando problemas clinicamente salientes e situações potencialmente prejudiciais para a saúde. Especificamente no contexto desportivo, admite-se que não é suficiente dizer aos atletas que não há razões para sentirem determinadas emoções (e.g. ansiedade, culpa, vergonha) em condições problemáticas. Neste particular, Lazarus e Lazarus (1994) referem que o apoio mais eficaz poderá consistir em levar os atletas a compreender que são os significados pessoais que constroem sobre os acontecimentos que causam a ocorrência das emoções, que depois consideram desagradáveis e prejudiciais.

Ao debater o modo como as emoções influenciam o rendimento em contextos desportivos, Lazarus (2000b) esclareceu ainda que as emoções podem ter um impacto negativo ou positivo no rendimento desportivo, sendo necessário determinar as condições em que ocorre benefício e prejuízo. Adicionalmente, considerando-se o *stress* como o fator que mais leva o atleta a falhar, também se deve atender que é o fator que mais estimula o atleta a utilizar todas as suas competências para fazer face às exigências competitivas. Assim, não só o *stress* se associa a emoções positivas (e.g. alegria, orgulho) como as emoções positivas são frequentemente acompanhadas de *stress* (Lazarus, 1999).

Considerando que muitas emoções podem ocorrer simultaneamente no mesmo encontro adaptativo porque esses encontros contém diversos objetivos e desfechos possíveis, Lazarus (2000b) refere que em contextos desportivos, determinar as emoções mais importantes que podem ocorrer requer que se descreva com atenção as emoções experienciadas por um atleta no treino e quando está exposto a condições competitivas de exigência máxima, contrastando depois as diferenças entre as situações em que acontecem bons e maus rendimentos, respetivamente.

Quando se refere, de modo específico, às emoções presentes no contexto desportivo, Lazarus (2000b) reduz a lista original da teoria, de quinze para oito emoções, considerando apenas a raiva, a ansiedade, a vergonha, a culpa, a esperança, o alívio, a felicidade e o orgulho e excluindo a tristeza, a inveja, o ciúme, o nojo, a compaixão, o amor e o susto.

A raiva é a ofensa ao próprio, a ansiedade implica uma ameaça incerta ao sentido que se tem da vida, a culpa pressupõe uma transgressão dos valores, a vergonha é o fracasso que se sente quando não se está conforme a autoimagem, o alívio é a atenuação ou cessação de uma condição angustiante ou incongruente com os objetivos que se pretende atingir, a alegria relaciona-se com o progresso para

atingir um objetivo importante; o orgulho implica atingir um objetivo e estar numa situação desejada e a esperança significa que apesar da situação ser desfavorável, se acredita na mudança.

3.8.1.1 Ansiedade. Esta tem sido a emoção mais estudada no âmbito da psicologia geral, um interesse que se traduziu também na abundante investigação produzida sobre o tema e no desenvolvimento de modelos concetuais e teorias explicativas da relação entre o *stress,* a ansiedade e o rendimento no desporto. Relembrando a conceção mais geral que lhe tem sido atribuída por Lazarus (1991a, c, 2000a, b), a ansiedade surge na presença de uma ameaça indefinida (e.g. quando valores e objetivos importantes são colocados em causa por condições de ambiguidade) temendo-se o que irá acontecer. Os recursos pessoais para lidar com a ameaça são limitados, induzindo uma sensação de vulnerabilidade (e.g. escassez de informação) ou de incerteza (e.g. desconhecimento sobre o estado psicológico que irá resultar). Estes estados cognitivos distintivos da ansiedade podem inclusivamente imobilizar a pessoa e retirar-lhe toda a capacidade para enfrentar a situação.

A ansiedade tem sido encarada como a emoção mais crucial no rendimento desportivo, havendo bastante consenso na ideia de que a sua ocorrência é, por vezes, inevitável quando se enfrentam situações de extrema exigência que se transformam em situações de *stress* competitivo (Weinberg & Gould, 2007). Assim, o paradigma que dominou a investigação durante largas décadas assentou no pressuposto de que níveis elevados de ansiedade têm efeitos prejudiciais no rendimento desportivo e, consequentemente, as estratégias de intervenção deveriam incluir técnicas conducentes à redução da ansiedade (Cruz, 1996a).

No entanto, a suposição de que a ansiedade é habitualmente debilitante para o rendimento tem vindo a ser questionada. Assim, existe uma lógica concetual que defende que o rendimento ótimo pode beneficiar com a elevação dos níveis de ansiedade (G. Jones, 1991, 1995; Hardy, 1997a). Deste modo, alguns autores tentaram comprovar que uma parte dos atletas têm um rendimento mais elevado quando os seus níveis de ansiedade aumentam, existindo grandes diferenças individuais nas respostas de ansiedade a situações de *stress* competitivo.

Neste seguimento, Lazarus (2000b) sugere que uma das linhas mais pertinentes da investigação futura poderá residir na análise do modo diverso como a ansiedade afeta o rendimento através de um estudo mais detalhado dos fatores contextuais.

3.8.1.2 Raiva. Esta emoção tem sido utilizada, ao longo do tempo, como sinónima de hostilidade (Cerin, 2003; Izard, 1991) e agressão (Isberg, 2000). Inicialmente, foi entendida como o

motivo causador da agressão, que era a resposta que decorria da frustração dos objetivos. Spielberger e colaboradores (1983) distinguiram raiva (emoção), hostilidade (traço de personalidade) e agressão (manifestação comportamental da raiva ou da hostilidade).

Assim, a raiva intensa tende a expressar-se em comportamento agressivo ou hostil, no entanto, serão as pistas ambientais e as experiências prévias sobre o comportamento agressivo num determinado contexto que determinam se a pessoa expressa ou suprime a agressão. No contexto desportivo, isto significa que se devem atender às regras e a sua interpretação no contexto real, na medida em que um comportamento percebido como agressivo numa determinada modalidade, pode ser tolerado e considerado como um instrumento normal para se atingir os objetivos competitivos em outra modalidade diferente (Isberg, 2000).

O estudo da raiva permitiu perceber que esta emoção surge em situações em que a identidade pessoal ou social de alguém é humilhada, entendendo-se ainda que a frustração de uma gratificação esperada, a que se aliam a arbitrariedade, a falta de consideração e a maldade aumentam a intensidade da raiva e a probabilidade da sua ocorrência (Lazarus, 1991a).

Por outro lado, Lazarus (1991a) salienta que a ênfase que tem sido dada à agressão enquanto resposta comportamental à frustração de um objetivo, não é suficientemente clarificadora na medida em que a frustração pode associar-se a outras emoções negativas, como a ansiedade, culpa, vergonha, tristeza, inveja ou ciúme. Por isso, será importante especificar o que torna a frustração inerente à raiva diferente daquela que ocorre nas outras emoções negativas.

Em alguns casos, culpam-se os outros (o que é diferente de lhes atribuir a responsabilidade pelos danos), acreditando-se que teriam controle para agir de outra maneira. Assim, esse controle externo é uma atribuição causal que alimenta a raiva, considerando-se que a outra pessoa agiu intencionalmente, sem respeito pelas nossas necessidades, ou até de forma maldosa. Sucintamente, mais do que a frustração de um objetivo não alcançado, a pessoa sente-se afrontada e considera que a atitude ou comportamento do outro causou dano a si próprio ou a alguém a quem se sente afiliado.

Simultaneamente, a raiva pode também ser associada a um perigo social, ou seja, quando alguns valores básicos, como a imparcialidade e a justiça são colocados em causa (Lazarus, 1991a, 2000b).

A um outro nível, Averill (1992) considera que a raiva surge quando uma pessoa percebe que houve violação ou transgressão de um compromisso ou regra que permite regular o comportamento social. Neste contexto, considera-se que esta emoção tem como função o ajustamento dos relacionamentos. Na mesma linha de pensamento, Oatley (1992) argumenta que a raiva ocorre de

modo mais evidente em relações em que existe uma continuidade, como por exemplo, entre marido e mulher ou entre amigos próximos. Também aqui a raiva desempenha uma importante função na regulação dos papéis sociais.

No caso da raiva, a componente designada como tendência para a ação traduz-se no impulso para contra-atacar (e.g. agressão), de modo a reparar a humilhação infligida à identidade ou à autoestima.

Especificamente no contexto desportivo, a compreensão da raiva e do comportamento agressivo implicam que se considerem as variáveis antecedentes (e.g. personalidade do atleta) e as situacionais (e.g. normas e tradições próprias da modalidade). De um modo mais concreto, os juízos de valor sobre o modo de agir interagem com as regras situacionais, resultando daí uma forte influência sobre o comportamento (e.g. inibição ou facilitação da agressão) e rendimento dos atletas (Campo *et al.*, 2012; Gonzalez-Garcia *et al.*, 2020; Lazarus, 2000b). Outros dados relativos ao comportamento agressivo em desportos coletivos revelam que o contexto pode ser mais importante na determinação e reforço da agressividade do que as características de personalidade do atleta, na medida em que os atributos morais de uma equipa parecem exercer pressão no sentido dos atletas se comportarem de acordo com as regras vigentes na equipa (Isberg, 2000).

De facto, no contexto desportivo, há diversos aspetos que se associam de forma mais direta à raiva e ao prejuízo do rendimento, como por exemplo, a perturbação da concentração em virtude da ocorrência de eventos prévios que tenham sido distratores ou que tenham privado o atleta do necessário descanso e relaxamento (e.g. discussão com outro significativo) (Lazarus, 2000b).

Por outro lado, convém também distinguir a raiva centrada em outra pessoa (ou evento), a quem se atribui a culpa pela ofensa e a raiva centrada na própria pessoa, em que a culpa é imputada ao próprio. Considera-se que a autoculpabilização se possa constituir como um processo ainda mais prejudicial para o rendimento desportivo, levando simultaneamente à interferência da atenção e à diminuição da motivação (Lazarus, 2000b).

À semelhança do que acontece com a ansiedade, existe também uma lógica concetual que defende a possibilidade de os sintomas da raiva serem interpretados como benéficos para o rendimento, defendendo-se que a forte energia que é mobilizada possa resultar na elevação do rendimento, como por exemplo, quando o atleta se sente injustiçado pelo treinador (e.g. "vou mostrar-lhe que sou capaz"). Nestes casos, é possível que o ressentimento que se sente pelo facto de alguém desvalorizar ou denegrir a nossa imagem, leve a que se retire uma energia adicional para se trabalhar arduamente com o objetivo de se provar que essa pessoa estava errada e que, na verdade, somos

bons e temos valor. Não obstante, Lazarus (2000b) refere que não é possível determinar com clareza a frequência com que esta raiva construtiva ocorre na competição desportiva.

3.8.1.3 Culpa. Esta emoção associa-se à necessidade de corresponder aos padrões morais e ideais da identidade que a pessoa construiu ao longo da vida (Lazarus, 2000b). Por outro lado, a culpa relaciona-se muitas vezes com a vergonha e a distinção entre as duas emoções nem sempre é clara. Kugler e Jones (1992) procuraram estabelecer a separação entre culpa e vergonha, referindo que a culpa reflete um sentimento interior de que foi violado um padrão pessoal, enquanto a vergonha resulta da observação pública de uma transgressão ou fracasso.

É habitual associar-se a origem da culpa aos trabalhos de Sigmund Freud no âmbito da sua teoria psicodinâmica, designando a transposição de constrangimentos e restrições sociais. O não cumprimento das normas autoimpostas e o desejo de quebrar essas regras aliado a uma autocensura para não o fazer, estariam no surgimento desta emoção (Kugler & Jones 1992).

Izard (1977), por outro lado, considera que a culpa é uma emoção inata que fornece informações sobre o comportamento e prepara e motiva a pessoa para ações apropriadas. Deste modo, a culpa emerge devido ao sentido de responsabilidade sobre as regras culturais e o comportamento social esperado, regulando as funções sociais e promovendo o ajustamento da relação entre a pessoa e os outros.

No que diz respeito aos antecedentes, parece existir consenso de que a culpa resulta do reconhecimento de que foi violado um padrão moral ou social a que se atribui relevância, bastando, por vezes, que se antecipe a violação desses padrões. Assim, também não é necessário que a outra pessoa esteja fisicamente presente, sendo suficiente que se imagine nessa transgressão (Lazarus, 1991a, 2000b).

Quando uma pessoa sente culpa, a tendência para a ação que lhe surge associado é a reparação do dano infligido a outra pessoa, podendo procurar-se a autopunição, quando se considera que o dano foi severo e injustificado, o que pode resultar numa culpa excessiva ou inapropriada, resultando isso em experiências disfuncionais caracterizadas pela procura, a todo o custo, de restituir o que foi retirado e procurar perdão pelo mal que foi feito. No entanto, esta emoção também pode ter consequências adaptativas se for experienciada em níveis moderados, pois inibe as transgressões.

No caso específico do desporto, verifica-se que as situações competitivas são especialmente propícias a sentimentos de culpa, que podem advir, por exemplo, de ações hostis ou ilícitas contra um

adversário e que são vistas como imorais ou socialmente inaceitáveis, principalmente se forem reveladas.

Algumas atletas revelam-se mais propensos ou guiados pela culpa, podendo exibir essa emoção mesmo na competição mais exigente. Um dos exemplos referidos por Lazarus (2000b) relaciona-se com o atleta que ganha a um adversário mais velho ou a alguém com quem simpatiza e que esteja a atravessar problemas na sua carreira desportiva. A culpa manifesta-se na dificuldade em suprimir a sua preocupação empática com a situação difícil do adversário, podendo levar o atleta a piorar de rendimento, devido aos pensamentos ruminativos.

Considera-se ainda que no desporto de elite deveria haver pouco lugar para a culpa e para ganhar de modo consistente, não se pode facultar essa vantagem aos adversários. Assim e atendendo a que a culpa também faz parte da competição, o atleta que queira ser bem-sucedido, tem que aprender a controlar aquela emoção.

3.8.1.4 Vergonha. Surge quando não se consegue atingir o estado ideal ou desejável, principalmente aos olhos daqueles cuja opinião é importante e que estabelecem o padrão de exigência que é interiorizado (e.g. pais, treinador, companheiro/a). Assim, para que a vergonha ocorra é suficiente que se acredite que houve fracasso no ajustamento à identidade idealizada, bastando que se imagine a reação da figura de referência (Lazarus, 1991a, 2000b).

Deste modo, o atleta tende a esconder-se, para evitar que o seu falhanço seja visto, principalmente pela(s) pessoa(s) mais importante(s), na medida em que se teme que essa exposição possa levar à desaprovação e à rejeição. Outra possibilidade é o atleta perspetivar a vergonha como uma emoção que deve ser evitada, reavaliando a importância da situação e daquilo que aconteceu, ou atribuindo a outra pessoa a responsabilidade pelo fracasso (Lazarus, 2000b).

A vergonha desempenha um papel importante na competição desportiva, na medida em que os atletas mais propensos para a vergonha, podem ser levados não só a pensar que uma falha é reveladora das suas limitações, como a desenvolverem a ideia que desiludiram os outros e a si próprios e, em consequência disso, podem querer esconder isso através de uma desistência psicológica que condicionará o rendimento. De facto, querer esconder a vergonha pode levar a uma recusa em analisar o que aconteceu, o que atrasa ou distorce o diagnóstico necessário antes de se implementarem estratégias de *coping* que possam ser eficazes.

Mas Lazarus (2000b) considera também que a vergonha pode levar os atletas a externalizarem como forma de defesa, o que poderá ser ainda mais problemático no que concerne à possibilidade do

confronto bem-sucedido com o problema, na medida em que se deixa de ter o foco na regulação da emoção inicial e o atleta perde capacidade de estar atento e concentrado na competição. Nesse caso, a emoção mudará para a raiva, dirigindo-se o mal-estar para outra pessoa, que será culpabilizada por aquilo que aconteceu.

3.8.1.5. Felicidade. É uma emoção pessoal e socialmente atraente. Queremos estar com pessoas felizes e evitamos o convívio com aquelas que estão infelizes. Idealmente, desejamos sentir-nos felizes, o que poderá significar sentirmo-nos bem connosco próprios.

No entanto, alguns autores questionam a possibilidade de a felicidade ser uma emoção verdadeira, podendo não passar de um juízo cognitivo bastante volátil que surge a partir da qualidade de vida geral (e.g. avaliações do passado), não se baseando numa experiência em particular. A felicidade poderá ainda ser a consequência mais imediata daquilo que as pessoas percebem relativamente ao que está a acontecer e não tanto do que realmente acontece (McIntosh & Martin, 1992; Veenhoven, 1984).

Por outro lado, há quem sustente que a felicidade surge quando há reavaliações positivas de um plano (e.g. quando uma circunstância imprevista vem aumentar a possibilidade de sucesso) ou quando algum objetivo parcial é atingido. Neste contexto, a felicidade poderá ser importante porque encoraja a pessoa a continuar a cumprir o plano, percebendo que terá que permanecer absorvida no que está a fazer, para ultrapassar os obstáculos.

Por outro lado, a felicidade parece aumentar a disposição para ajudar os outros e o processamento cognitivo é facilitado, recordando-se o material positivo de forma mais completo e acessível (Oatley, 1992).

Nesta emoção, a tendência para a ação é a concretização das tarefas com confiança, libertando uma sensação de prazer e de segurança, que se traduz numa atitude mais expansiva e extrovertida porque quem está feliz gosta de partilhar os resultados positivos e de atrair outros resultados que perpetuem essa felicidade.

Assim, esta emoção permite o progresso em direção aos objetivos desejados, que se enquadram de uma forma global nos planos de vida da pessoa. Para além desta perspetiva genérica (e.g. bem-estar ou satisfação mediana porque a vida corre bem), a felicidade pode ainda ser encarada como uma resposta emocional mais positiva e intensa, mas efémera (Lazarus, 1991a, 2000b).

No entanto, nestes casos, alguns autores preferem falar na alegria, uma emoção qualitativamente distinta da felicidade e que se caracteriza por ser mais intensa e similar ao êxtase, ao

passo que a felicidade tem sido entendida, ao longo do tempo, como um conteúdo mais moderado, semelhante ao contentamento (Jackson, 2000).

Também em Portugal, numa investigação realizada sobre as emoções, Dias e colaboradores (2012) incluíram a alegria, referindo-se à emoção manifestada após a vitória, por exemplo, num jogo importante, considerando que na competição desportiva, a alegria se relaciona com a satisfação de ganhar, com a sensação de que se tem o controle da situação e com o sentimento de que se está a fazer uma boa utilização dos recursos físicos e mentais que permitem competir ao mais elevado nível.

Voltando especificamente à felicidade, é importante ter em atenção que esta emoção, experienciada por exemplo após uma vitória, constitui geralmente um estado emocional de plenitude, que raramente dura muito tempo, enfatizando-se por isso, no âmbito da manutenção desta emoção, a importância de dar pequenos e constantes passos em direção aos objetivos que se quer concretizar (Lazarus, 2000b; Oatley 1992).

Considera-se, por fim, que esses passos produzirão uma felicidade mais estável do que um grande sucesso e que, por isso, a felicidade e o bem-estar no desporto de competição parecem associar-se mais à capacidade de manter um nível estável de motivação e de moral e relacionar-se menos com o fluxo emocional de uma competição específica, por mais intenso que seja (Lazarus, 2000b).

3.8.1.6 Orgulho. Na vida quotidiana, o orgulho resulta de um acontecimento favorável que promove a autoestima e o reconhecimento social. Por outras palavras, surge quando há uma promoção da identidade pessoal, quando alguém se sente valorizado por um objetivo concretizado por si ou pelo grupo a que pertence. Em termos de tendência para a ação, o orgulho tende a ser expressado através de um comportamento mais expansivo (Lazarus, 1991a, 2000b).

Considera-se que o orgulho e a felicidade podem surgir frequentemente associados e de forma simultânea, no entanto será importante esclarecer que as suas causas e efeitos são diferentes. A receção do mérito que promove a autoestima e o sentimento de valorização caracterizam o orgulho, enquanto a felicidade é uma emoção mais interior, em que é a própria pessoa a sentir que progride. Por outro lado, o orgulho é emocionalmente antagónico à vergonha e à raiva, que surgem quando uma pessoa não consegue corresponder à identidade ideal ou à expetativa que construiu e que permitiu que os outros construíssem de si.

Por outro lado, a autoestima é um aspeto que está no centro da diferenciação daquelas emoções: enquanto no orgulho, a autoestima é aumentada, acontece o inverso na raiva e na vergonha,

já que a situação humilhante a que estas emoções negativas se associam tem a particularidade de ser bastante prejudicial para a autoestima (Lazarus, 2000b).

Como se centra na identidade e na promoção da individualidade (tal como a raiva envolve a proteção dessa identidade), o orgulho pode ser considerado uma emoção muito presente na competição desportiva. Mais concretamente, verifica-se que uma das forças mais motivadoras do desporto é a conquista de um estatuto e o sucesso nessa conquista é uma das razões que mais orgulho pode desencadear num atleta. No entanto, a demonstração exagerada do orgulho pode afetar negativamente os relacionamentos sociais, na medida em que os outros podem reagir a isso de modo hostil (Lazarus, 2000b).

Enquanto alguns atletas podem avaliar as manifestações de orgulho do adversário como uma forma arrogante de os humilhar, outros podem invejar e até ressentir-se do sucesso alheio, especialmente se sentirem que o adversário mostra uma autoconfiança e poder excessivos. Lazarus (2000b), considera que este ressentimento alheio pode ser negativo para o atleta, devido ao perigo de prejudicar a moral e o bem-estar, levando à desconcentração e desinvestimento competitivo. De igual modo, o atleta que procura mascarar exageradamente o orgulho, resolvendo demonstrar a superioridade através da compreensão e da simpatia pelo fracasso dos outros, poderá também sentir dificuldades acrescidas em fazer uma gestão saudável do orgulho (Lazarus, 1991a).

3.8.1.7. Alívio. Esta pode ser considerada a emoção mais simples de verificar. Ocorre na vida quotidiana depois de um período de ameaça e ansiedade, na altura em que se observa que a ameaça já não pende sobre a pessoa, havendo uma súbita mudança na relação pessoa-ambiente. Assim, a situação em que a pessoa se encontrava é modificada para melhor, ocorrendo a resolução ou a atenuação da incongruência existente, produzindo acalmia ou mesmo eliminação do mal-estar (Lazarus, 2000b).

No contexto desportivo, o alívio pode ter um efeito favorável no rendimento, permitindo ao atleta refocalizar-se na tarefa competitiva, depois de um período dominado pela tensão e preocupação. Em suma, existe um antes e um depois do alívio. Antes, o atleta sente-se ameaçado e ansioso, com níveis elevados de ativação que interferem com o rendimento. Depois do alívio, o atleta tenderá a ficar mais relaxado, sentindo-se mais confortável e seguro para a obtenção de uma experiência competitiva mais positiva (Lazarus, 2000b).

3.8.1.8 Esperança. Esta visa a manutenção da moral e do bem-estar, mesmo em circunstâncias adversas. O desespero é a emoção que se opõe à esperança. Pode considerar-se que esta emoção é extremamente importante em qualquer domínio da vida, porque a pessoa deseja e acredita que a situação irá melhorar, mesmo quando se encontra perante uma situação negativa ou quando a probabilidade de se obter um resultado positivo é diminuta (Lazarus, 1999). Ou seja, apesar de temer o pior, a pessoa espera que a situação melhore e acredita que isso é possível, quer através de esforços individuais, quer através de fatores externos que não podem ser controlados (e.g. sorte, destino, religião) (Lazarus, 1991a).

A esperança é benéfica porque é preferível ao desespero e as suas consequências sociais são positivas. Por outro lado, aquele que se sente esperançado consegue manter esforços construtivos, reduzindo a angústia e a possível disfuncionalidade da experiência emocional. Deste modo, a capacidade de ter esperança é um recurso que deve ser valorizado, sendo que as pessoas diferem muito no modo como mobilizam e mantem a esperança em circunstâncias desfavoráveis (Lazarus, 2000a, b).

No entanto, o principal problema de operacionalização da esperança reside na dificuldade em atribuir-lhe uma tendência para a ação. A este nível, Lazarus (1991a) afirma que a aproximação poderá ser o comportamento mais relacionado com a esperança, dado o movimento que é feito no sentido de se atingir o resultado desejado e a postura corporal mais proativa porque a pessoa não desiste, ao contrário do que acontece, por exemplo, na tristeza.

No desporto, a esperança pode estar presente, não só no treino, mas também na competição e a sua manutenção é fundamental para que o atleta persista motivado e comprometido com a competição, mesmo quando nem tudo corre bem. Em suma, o atleta que continua esperançado mesmo após rendimentos dececionantes, não só evita o desespero, a depressão e a desistência, como terá maiores possibilidades de manter estáveis ou de rapidamente restaurar a utilização dos seus recursos (Lazarus, 2000b).

No que concerne à aplicação empírica das oito emoções propostas por Lazarus (2000b) ao desporto, verificam-se inexistentes os estudos que tenham procedido à validação empírica da totalidade da teoria das emoções, mais concretamente, das oito emoções propostas pelo autor para o contexto desportivo. Não obstante, podem destacar-se estudos que incidiram em algumas daquelas emoções, designadamente, a ansiedade, a raiva, a felicidade ou a esperança (Doron & Martinent, 2017; Gonzalez-Garcia *et al.*, 2020; Miles *et al.*, 2016; Ratschlag & Memert, 2015).

Mesmo reconhecendo-se a pertinência de observar os mecanismos destas oito emoções no desporto e de relacionar o funcionamento das mesmas com os restantes fatores psicológicos implicados no processo de adaptação ao *stress*, devemos ressalvar que a teoria CRM da emoção é uma de entre diversas propostas, verificando-se que outros autores sugerem a inclusão de outras emoções, como sendo igualmente relevantes para explicar o desempenho desportivo do atleta (e.g. tristeza, excitação, alegria, M. Jones *et al.*, 2005; medo, ver LeDoux, 2000), propostas que estiveram na base, por exemplo, do desenvolvimento de instrumentos para avaliar as emoções especificamente no desporto (e.g. SEQ, M. Jones *et al.*, 2005; PNA, Hanin, 2007). A detalhada explanação que fizemos da teoria CRM da emoção mostra que o caminho teórico se encontra desbravado, no entanto, verifica-se que será necessário um esforço adicional da investigação no sentido de aprofundar e comprovar a aplicabilidade daquela teoria, aferindo a pertinência de incluir aquelas oito emoções ou um outro conjunto de padrões que se mostre mais adequado para captar a diversidade de experiências emocionais que ocorrem no desporto.

Figura 22

As Emoções no Modelo CRM (adaptado de Lazarus, 1991a, b, 2000b).

(*) emoções aplicadas ao contexto desportivo

TEMA RELACIONAL CENTRAL	
Raiva*	Ofensa humilhante contra mim ou os meus
Ansiedade*	Enfrentar uma ameaça incerta, existencial
Susto	Enfrentar um perigo físico imediato, concreto e arrasador
Culpa*	Transgressão de um imperativo moral
Vergonha*	Falhar a tentativa de viver de acordo com um estado ideal
Tristeza	Experienciar uma perda irrecuperável
Inveja	Desejar o que outra pessoa tem
Ciúme	Ter ressentimento de alguém que tem ou ameaça o que desejamos
Nojo	Suportar ou estar perto de ter que suportar um objeto ou ideia detestável
Felicidade*	Fazer progressos para a concretização de um objetivo
Orgulho*	Promoção do ego, tomando crédito por uma realização valorizada
Alívio*	Atenuação ou cessação de uma condição angustiante ou incongruente com os objetivos que se pretendem atingir
Esperança*	Apesar da situação ser desfavorável, acredita-se na mudança
Amor	Participar ou desejar participar na afeição, sem necessidade de reciprocidade
Compaixão	Ficar comovido com o sofrimento de outra pessoa e querer ajudar

3.9 Modelos Explicativos da Relação Emoções - Rendimento

A literatura na área da psicologia do desporto revela que o estudo das emoções tem sido historicamente dominado pela ansiedade pré-competitiva (Cerin *et al.*, 2000). Porém, tem-se assistido, de modo progressivo, a uma mudança nesta abordagem teórica e empírica, passando a considerar-se a ocorrência de outras emoções na competição desportiva, ao longo de todo o ciclo competitivo, algumas delas positivas, questionando-se atualmente se a ansiedade é a emoção dominante ou mais prevalente, seja na frequência com que ocorre ou na magnitude do efeito que exerce sobre o rendimento (Cerin, 2003; Ratschlag & Memert, 2015; Skinner & Brewer, 2004; Wong *et al.*, 2015).

Neste sentido e adequando-se a uma nova realidade da investigação, algumas abordagens concetuais têm procurado analisar a experiência emocional dos atletas de um modo mais abrangente, explicando a relação que se estabelece entre as diferentes emoções e o rendimento desportivo (ver Crocker *et al.*, 2002; Terry, 2004). Assim, dois dos modelos que empiricamente mais se tem debruçado sobre esta temática são a teoria das zonas ótimas de funcionamento individual (ZOFI; Hanin, 2000a, 2007) e a teoria dos reversos (Apter, 2001 Kerr, 1999).

Estas abordagens, muito distintas entre si, surgiram há mais de três décadas para conceber a relação ansiedade –rendimento (Hanin, 1993) e a relação ativação –rendimento (Apter, 1982), respetivamente, tendo optado, mais recentemente, pela adaptação e ampliação dos pressupostos no sentido de conferirem uma compreensão mais alargada da experiência emocional em contextos desportivos.

3.9.1. *A Teoria dos Reversos*

Teoria e Investigação. A teoria dos reversos ou opostos foi inicialmente desenvolvida por Apter (1982). É um modelo geral da motivação, da emoção e da personalidade, apoiando-se fortemente na experiência individual da pessoa.

As bases conceptuais para a sua aplicação ao contexto desportivo foram lançadas mais tarde, no sentido de explicar a relação entre a ativação, que depende da interpretação cognitiva do atleta e o rendimento (Kerr, 1997). Por um lado, as bases subjacentes à teoria estão intimamente relacionadas com a motivação, isto é, com os desejos e as necessidades que guiam o comportamento da pessoa e com a forma aqueles fatores permitem a mudança de um estado mental para outro. Estuda-se assim, por exemplo, numa determinada situação competitiva, a estrutura da experiência do atleta e a forma como esta muda ao longo do tempo, em curtos espaços temporais.

Observa-se que em diversos desportos, ocorre a súbita mudança de estados emocionais (a reversão), que parece inconsciente e involuntária. Apesar de uma das limitações mais insistentemente apontada à teoria dos reversos se relacionar com o facto de não explicar, de um modo claro, como acontece a reversão, Apter (2001) enumera três motivos para a sua ocorrência: a) alterações ambientais; b) sentimento de frustração pela não satisfação das necessidades e; c) a saciação devido ao tempo de permanência num mesmo estado *metamotivacional*.

Outro dos problemas desta teoria refere-se à conceptualização unidimensional da ativação, que é limitador e permite pouco suporte empírico. A teoria foi então alargada ao campo das emoções (Kerr, 1993), passando a haver uma maior preocupação pela estrutura e organização da experiência

emocional, que se traduziu na proposta de emoções transacionais, que procuram refletir as interações estabelecidas entre as pessoas e os objetos, bem como a recolha e a interpretação de informação interpessoal.

Um dos conceitos essenciais da teoria é a *metamotivação*. A pessoa alterna entre estados mentais contrários ao longo da sua vida quotidiana. Assim, diferentes estados representam formas opostas de interpretar a motivação num dado momento, em relação às variáveis psicológicas em análise, no caso em questão a ativação ou a interação com os outros.

Relativamente à ativação, emergem dois pares *metamotivacionais* – o *télico/ paratélico* e o conformista/negativista, de cujas combinações emergem oito emoções somáticas, assim designadas pela estreita relação daquelas com estados de ativação fisiológica. O estado *télico* significa que a pessoa está mais voltada para a obtenção de um determinado objetivo competitivo. Contrariamente, o estado *paratélico* está mais relacionado com o divertimento e com o prazer imediato associado à tarefa.

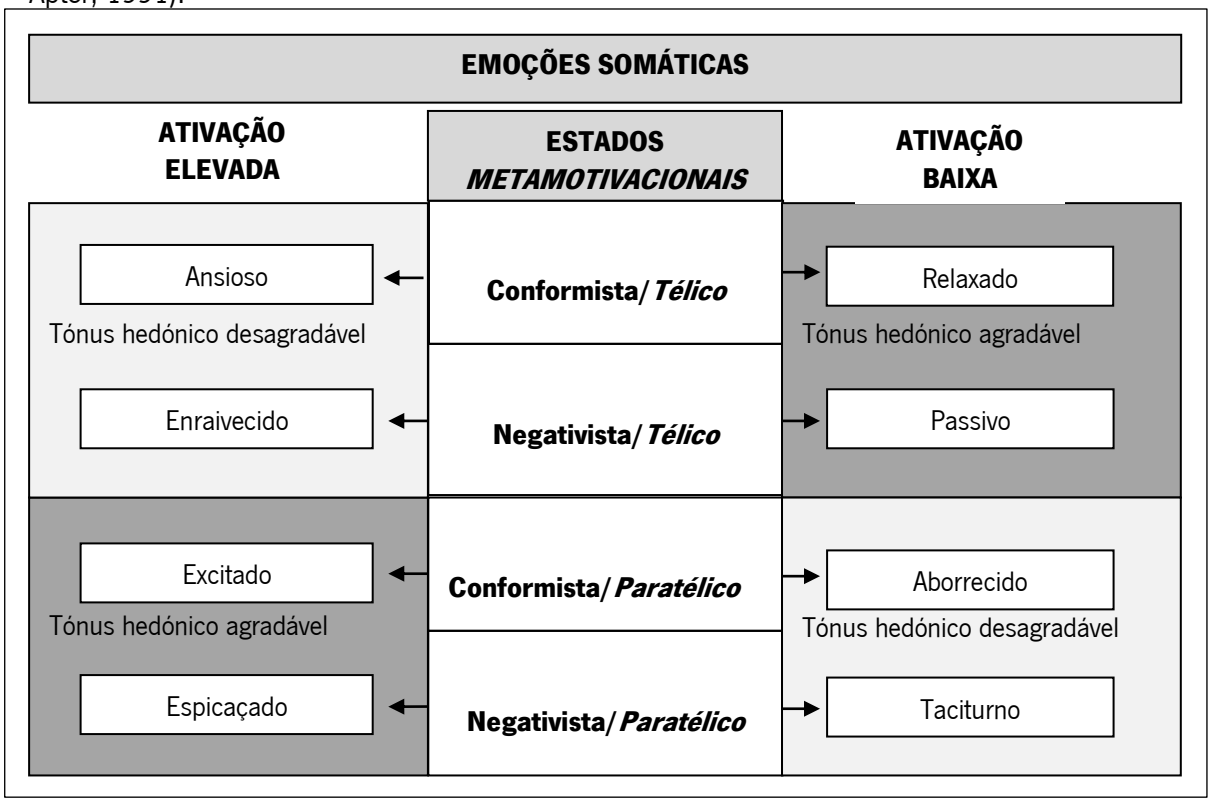
A teoria advoga que nas combinações *télicas* existe um evitamento da ativação, na medida em que níveis elevados tendem a interferir com a realização dos objetivos, enquanto as combinações *paratélicas* estão associadas à procura de ativação. No conformismo, a pessoa é vista como complacente e agradável, ao passo que no negativista é encarado como desafiador e rebelde (ver Figura 23) (Apter, 2001; Kerr, 1997).

A título ilustrativo, a pessoa pode desejar sentir-se mais ativada num dado momento (o que pode desencadear a excitação), enquanto em outro momento pode pretender baixar a sua ativação (o que conduzirá ao relaxamento). Pelo contrário, se alguém desejar sentir-se mais ativado e não o conseguir poderá sentir-se aborrecido. Se falhar na sua tentativa de baixar a ativação, o atleta tenderá a ficar ansioso.

Por outro lado, se a pessoa estiver numa atividade altamente desafiadora e sentir que a ativação é excessiva, tenderá a ficar enraivecido se não conseguir baixar a sua ativação e tenderá a experienciar passividade se obtiver a desejada diminuição da ativação. Se em atividades mais estimulantes, o atleta quiser fazer a reversão de estado emocional para se sentir mais ativado tenderá a ficar espicaçado se for bem-sucedido nessa procura e irá sentir-se taciturno se falhar nessa busca adicional de ativação (ver Figura 23).

Figura 23

Emoções Somáticas resultantes da Associação entre a Ativação e o Tónus Hedónico (adaptado de Apter, 1991).

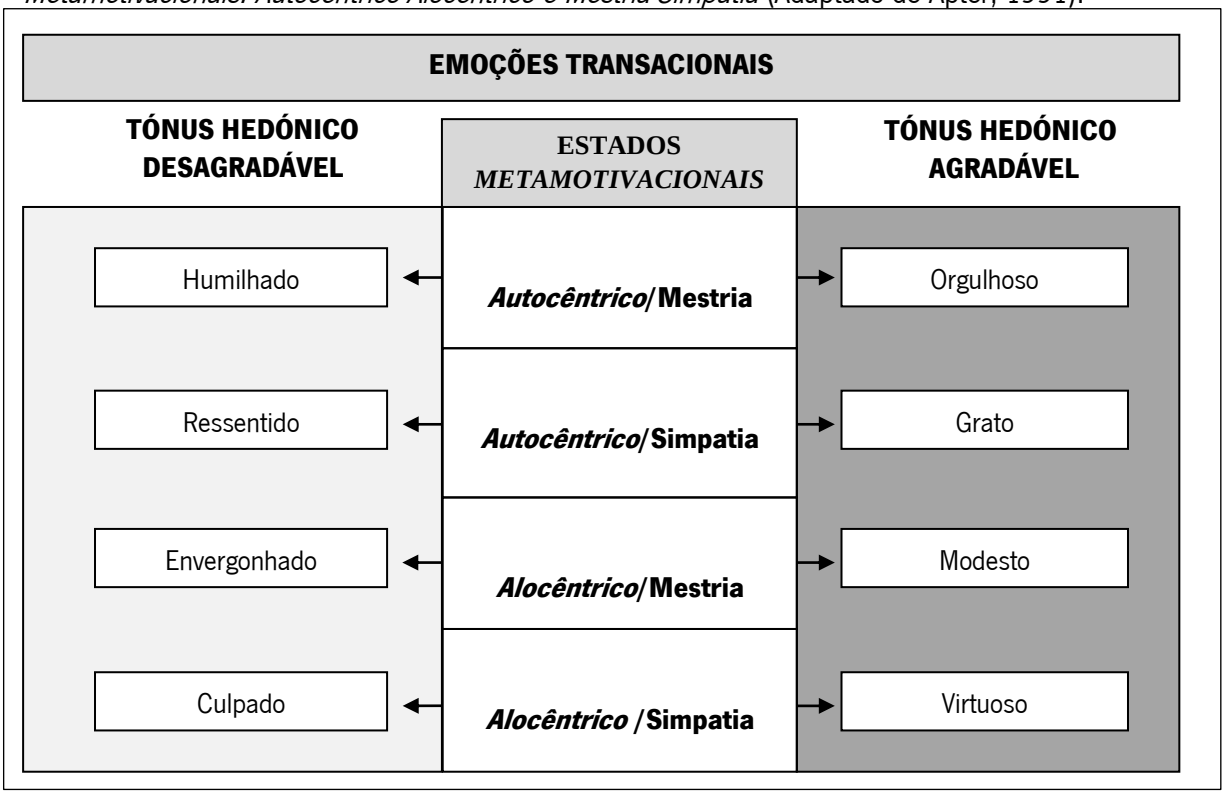


No que concerne aos estados *metamotivacionais* relativos às emoções transacionais, sugerem-se os estados *autocêntrico* (egoísta) / *alocêntrico* (altruísta) e os estados de mestria (competitividade e domínio aliados à harmonia e unidade) /simpatia (cooperação). Dos quatro pares de estados *metamotivacionais* (em que apenas um membro de cada par se encontra ativo a cada momento) e das combinações que é possível estabelecer, resultam oito emoções associadas ao sucesso e ao fracasso, sendo que o resultado transacional será percebido conforme a pessoa interprete perda ou ganho, conforme se apresenta na Figura 24.

Assim, sempre que estiver centrada em si, a pessoa tenderá a sentir-se agradada quando sair vitoriosa (e.g. orgulho se vencer uma competição, gratidão se receber apoio ou simpatia) e desagrado se sentir que foi derrotada (e.g. humilhação se tiver perdido; ressentimento se não tiver recebido nada dos outros). Se a pessoa estiver centrada nos outros, sentirá agrado mesmo não tendo ganho ou se a vitória for mais creditada aos outros (e.g. modéstia se sentir que teve contribuição na vitória dos outros ou do coletivo; virtude se tiver dado o seu apoio ou simpatia ao vencedor) e poderá ficará desagradado mesmo sentindo que ganhou (e.g. vergonha se derrotar alguém com incapacidade; culpado se não tiver contribuído com o seu apoio para a promoção da confiança de alguém que é importante para si).

Figura 24

Emoções Transacionais resultantes da Associação entre o Tónus Hedónico e os Estados Metamotivacionais: Autocêntrico-Alocêntrico e Mestria-Simpatia (Adaptado de Apter, 1991).



Problemas e desafios futuros. No contexto da relação ativação-rendimento, a investigação tem vindo a debruçar-se sobre a dominância *télica / paratélica* dos atletas (Svebak & Kerr, 1989), considerada quando um atleta passa mais tempo nesse estado motivacional, o que poderá ser sugestivo de consistência comportamental e de traços da personalidade mais voltados para o estado em causa (Kerr, 1993). Para avaliar a referida dominância foi desenvolvida a escala *Telic Dominance Scale* (TDS; Murgatroyd *et al.*, 1978).

Posteriormente, Svebak e Murgatroyd (1985) desenvolveram uma versão estado da mesma escala, a *Telic State Measure* (TSM). Alguns estudos têm vindo a associar a dominância *télica/ paratélica* ao tipo de desporto, assumindo-se que os atletas com dominância *télica* tem preferência por desportos de resistência enquanto os atletas cuja dimensão da personalidade tende para o estado *paratélico*, preferem modalidades mais explosivas (Kerr & Svebak, 1994).

Paralelamente, num estudo realizado por Kerr e colaboradores (2006), o pressuposto anterior foi parcialmente comprovado, concluindo-se que independentemente do desporto, a participação desportiva levou a aumentos significativos na excitação e diminuição dos níveis de ansiedade, aborrecimento, humor negativo, modéstia, ressentimento e culpa. Num estudo realizado junto de 66

atletas universitários, o grupo de dominância *télica* demonstrou níveis mais altos de orgulho, gratidão, virtude, passividade.

No que concerne à tensão, avaliada através do *Tension Effort Stress Inventory* (TESI; Svebak *et al.*, 1991), um outro instrumento criado especificamente para utilizar no âmbito da teoria dos reversos, Kerr e colaboradores (2006) constataram que o grupo de dominância *télica* revelou índices mais elevados de tensão somática e despendeu mais esforço para lidar com a tensão.

Também Perkins e colaboradores (2001) conduziram um estudo com 28 atletas de desportos designados explosivos, tendo concluído que o rendimento tende a melhorar com a elevação da ativação. Assim, em termos de intervenção, os autores sugerem que seria benéfico os atletas adquirirem maior capacidade de reverter mais vezes para estados *paratélicos*, procurando assim retirar mais prazer e divertimento do seu envolvimento desportivo.

Wilson e Kerr (1999), por outro lado, avaliaram as respostas de *stress* e as emoções dos atletas em relação ao resultado da competição (vitória ou derrota), tendo concluído que a vitória produzia um leque alargado de emoções agradáveis e a redução dos níveis de ativação e de *stress*, enquanto a derrota conduzia a grandes mudanças nas emoções desagradáveis e manutenção de níveis idênticos de *stress*. Kerr e colaboradores (2005) referem ainda que o desfecho da competição não é a única condição que determina os estados emocionais, que parecem ser bastante influenciados também por fatores cognitivos. Assim, recomenda-se que os estudos futuros tenham em consideração as medidas do rendimento subjetivo, devendo realçar-se mais o processo do que os resultados, de modo a compreender mais adequadamente a procura do prazer nas emoções experienciadas, assim como a capacidade demonstrada pelos atletas para lidar com o *stress* gerado pela participação em competições importantes.

De um modo global, em termos de investigação futura, outros aspetos merecem uma maior atenção, nomeadamente, o estudo das combinações particulares de dominância *metamotivacional* que permitem a maximização dos rendimentos em desportos específicos e a determinação das estratégias de intervenção mais eficazes para ajudar os atletas que experienciam dificuldades competitivas, de modo a serem desenvolvidas estratégias para fazer face a problemas similares.

3.9.2. *Teoria das Zonas Ótimas de Funcionamento Individual (ZOFI)*

Teoria e Investigação. Hanin (1993) começou por estudar a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo, alargando depois a investigação ao âmbito mais geral dos estados afetivos (Hanin, 2007; Ruiz & Hanin, 2004). A teoria das ZOFI centra-se na análise ideográfica dos afetos no

sentido de compreender, de um modo abrangente, os fatores que se relacionam com o rendimento desportivo dos atletas e tem sido extensivamente testado em diversos países, modalidades, idades e géneros, revelando bons índices de validade empírica e uma utilidade prática assinalável, pela possibilidade que confere de se estudar os afetos através da análise da perspetiva pessoal dos atletas (Hagtvet & Hanin, 2007; Robazza *et al.*, 2004; Ruiz & Hanin, 2004).

De um modo geral, argumenta-se que o melhor rendimento desportivo de cada atleta ocorre numa zona individual de funcionamento afetivo (Hanin, 1997). Ou seja, para cada atleta, o rendimento ótimo ocorre quando os estados afetivos se encontram em determinadas zonas específicas, sendo que tanto os estados afetivos como as zonas ótimas de funcionamento variam de atleta para atleta.

A partir desta ideia, o modelo propõe a identificação de conteúdos e intensidades dos estados afetivos, podendo estes ser positivos ou negativos e associar-se a bons ou a maus rendimentos (Hanin, 1997). Mais concretamente, propõe-se dois eixos independentes, um relacionado com a funcionalidade (e.g. facilitadora, debilitante) dos estados afetivos no rendimento desportivo e outro com a valência que se atribui ao afeto (e.g., positiva, negativa) (Hanin, 2000a). Assim, os dois eixos são combinados, resultando quatro categorias: (a) P+: inclui afetos positivos e facilitadores; (b) N+: inclui afetos negativos e facilitadores; (c) P-: inclui afetos positivos e debilitantes; e (d) N-: inclui afetos negativos e debilitantes. A partir destas combinações são originados diferentes afetos, sugerindo-se o impacto que poderão causar no rendimento do atleta.

Deste modo, para cada um dos afetos facilitadores existe uma zona ótima de intensidade relacionada com o rendimento, ocorrendo o mesmo para os afetos debilitantes, que têm uma zona de intensidade, associada a rendimentos mais baixos. A hipótese sugerida é que o rendimento desportivo será mais elevado quando os afetos facilitadores se encontram na zona ótima de funcionamento e os afetos debilitantes se afastam da zona disfuncional.

De um modo geral, os resultados têm revelado que os atletas com melhores resultados são aqueles que mais se aproximam dos seus padrões prévios de intensidade afetiva ótima, sendo também os que revelam capacidade para realizar predições mais precisas do nível a que irão render na próxima competição, tendo em conta o caráter mais ou menos positivo e facilitador dos estados afetivos que experienciarem (Hanin, 2000b).

Um dos aspetos mais interessantes do modelo é a sua aplicação prática à análise do rendimento dos atletas (Crocker *et al.*, 2002). Assim, o processo de avaliação do impacto dos afetos sobre o rendimento inicia-se com uma reflexão por parte do atleta acerca do modo como se sentiu quando teve o melhor e o pior rendimento desportivo. A partir daí define-se um perfil de estados afetivos positivos e

negativos (*Positive-Negative Affect*; PNA), encontrados através da escolha de um adjetivo a partir de um inventário previamente existente ou sugerido pela própria descrição que o atleta faz sobre o modo como se sentiu nessas situações.

Na versão final, o perfil inclui a descrição de dez palavras que melhor descrevem os estados afetivos durante uma determinada competição (cinco para os estados positivos e cinco para os estados negativos). Convém referir que estados afetivos não correspondem necessariamente a emoções, sendo antes os termos que, segundo cada atleta, melhor identificam o modo como se sentiu do ponto de vista físico, cognitivo e emocional. Na última fase do procedimento de avaliação, são determinadas as zonas de intensidade que identificam os estados afetivos ótimos, que serão promotores dos melhores rendimentos, bem como os estados disfuncionais que são prejudiciais e que se associaram aos maus rendimentos.

Daqui resulta um perfil PNA (com os valores afetivos a serem representados em escalas de dez pontos), que depois poderá ser comparado com os estados afetivos experienciados pelos atletas nas competições seguintes. A Figura 25 apresenta um exemplo do modo como um determinado atleta pode categorizar positiva ou negativamente as emoções, relacionando cada uma delas com os efeitos facilitadores (ótimos) ou debilitantes (disfuncionais) no rendimento desportivo. Um aspeto importante é que tanto os estados positivos como os negativos podem gerar efeitos facilitadores, debilitantes ou ambos (Hanin, 1997). Isto significa que alguns estados afetivos positivos podem ser percebidos como debilitantes, enquanto outros estados afetivos negativos podem ser classificados como funcionalmente facilitadores (Hanin, 1993; Hanin & Syrjä, 1995).

Esta diferenciação depende do modo como cada atleta avalia individualmente o carácter positivo ou negativo de cada afeto relativamente ao seu rendimento desportivo. Por exemplo, o atleta pode considerar que sentir-se com níveis elevados de agressividade pode ser facilitador (e.g. mais motivação e energia para a competição), enquanto outro atleta sente que isso pode debilitar o seu rendimento (e.g. menos concentrado na tarefa). Para além das diferenças entre atletas nos estados afetivos, há que considerar também diferenças no próprio atleta ao longo do tempo.

Neste caso concreto, Medeiros Filho e colaboradores (2008), numa investigação conduzida com três atiradores brasileiros de arco, concluíram que cada arqueiro tinha uma ZOFI diferente para cada distância e que variava ao longo da época. Assim, quando ocorria um rendimento excecional, não era frequente ocorrer um rendimento de igual qualidade na prova seguinte. Estes dados atestam o caráter altamente individualizado das ZOFI, bem como as constantes modificações que estas sofrem, mesmo no domínio intrapessoal.

Um aspeto essencial à definição das ZOFI prende-se com o modo como se avaliam os estados afetivos dos atletas (Hanin, 1997). Neste caso, as medidas de autorrelato são muito importantes para a definição dos perfis afetivos, sendo essencial perceber o modo como o atleta experiencia as situações que levaram a bons e a maus rendimentos desportivos. Assim, a opção mais aconselhada pelo modelo é procurar desenvolver medidas ideográficas com escalas individualizadas para cada atleta, onde este descreve o perfil PNA do efeito debilitante e facilitador de cada afeto que sente em competição.

A título ilustrativo, num estudo realizado por Ruiz e Hanin (2004) envolvendo 16 atletas de karaté, os autores recorreram à representação simbólica através das metáforas que os atletas usaram para descrever os seus estados afetivos antes, durante e depois dos seus melhores e piores rendimentos. Os resultados deste estudo demonstram que os conteúdos das metáforas são diferentes no curso temporal das competições e refletem os significados individuais que os atletas atribuem às situações. Ainda a este nível, Bortoli e Robazza (2006) defenderam que ao usar a abordagem ideográfica torna-se possível expandir a compreensão do modo como os atletas se sentem, não só do ponto de vista emocional, mas também do ponto de vista físico.

Por outro lado, a alternativa a estas medidas ideográficas é usar as escalas nomotéticas existentes na literatura, no entanto, nem sempre estão disponíveis instrumentos específicos do contexto desportivo e os que existem tendem a ser redutores nas emoções avaliadas, estando muitas vezes enviesados para a avaliação das emoções negativas (Hanin, 2000a).

Problemas e desafios futuros. De um modo geral, a proposta de Hanin (1997, 2007) tem o mérito de possibilitar a compreensão mais detalhada do modo como cada atleta enfrenta a competição desportiva, atribuindo uma grande importância ao potencial impacto dos diferentes estados afetivos no rendimento desportivo. Ou seja, mais do que classificar as emoções como positivas ou negativas, argumenta-se que os estados afetivos podem ter efeitos facilitadores ou debilitantes no rendimento desportivo, dependendo do impacto produzido por cada estado afetivo em cada atleta (Crocker *et al.,* 2002). Paralelamente, o modelo das ZOFI constitui-se como um quadro concetual que providencia uma excelente ferramenta de auxílio ao psicólogo do desporto, podendo este usar os perfis PNA para consciencializar o atleta da relação entre os estados afetivos e o rendimento desportivo, aconselhando-o a gerir as emoções tendo em vista a facilitação de estados mentais e físicos que estejam associados a rendimentos desportivos de nível superior.

No entanto, alguns aspetos merecem reparo nesta proposta, nomeadamente: (a) a falta de explicação para a determinação dos "pontos de corte" para os limites das ZOFI; (b) a confusão e a

profusão de metodologias para calcular as referidas zonas; (c) a dificuldade de determinar as condições competitivas em que a IZOF deve ser calculada, ou seja, se devem ser usadas como situações-tipo competições fáceis ou difíceis, ou uma combinação de ambas; (d) a confusão entre emoções (tristeza), comportamentos (agressividade), estados físicos (fadiga), entre outros conceitos; e (e) o desconhecimento relativamente ao tipo de processos que explicam a definição das zonas ótimas e disfuncionais, bem como sobre os mecanismos explicativos da relação emoção-rendimento (Hanin, 2000 a,b).

Destas críticas, talvez a mais problemática e que ficou patente ao longo da explicação do modelo, refere-se ao facto de Hanin (1997) não estar particularmente preocupado em distinguir afeto e emoção, nem tão pouco diferenciar estes conceitos e as eventuais manifestações comportamentais que podem emergir do funcionamento do atleta (Crocker *et al.,* 2002). Veja-se que, para o autor, os estados afetivos positivos podem incluir fenómenos tão distintos como motivação, autoconfiança, vigor e alegria e os estados afetivos negativos podem incluir também uma grande diversidade de fenómenos como, por exemplo, agressividade, insatisfação, preocupação, exaustão, entre outros (ver Hanin & Syrja, 1995, para consulta da listagem de termos afetivos).

Perante esta falta de precisão conceptual, Hanin (2000a) defende-se afirmando que o mais importante é a validade ecológica da sua proposta, pois ao ser formulada a partir do ponto de vista de cada atleta terá uma maior capacidade preditiva do rendimento que este obtém.

Finalmente, a investigação futura da teoria das ZOFI deverá incluir a realização de estudos adicionais que forneçam uma validação mais sustentada dos *itens* das escalas do perfil PNA. Parece-nos, por isso, que seria necessário contrastar esses *itens* nucleares gerados pelos atletas noutras populações de não atletas. Paralelamente, recomendar-se-ia também a análise do conteúdo e da intensidade do perfil PNA para os mesmos atletas em diferentes tarefas (e.g. no treino e competição), bem como em diferentes desportos (Hanin, 2000a).

Figura 25

Exemplo de um sistema PNA "Positive and Negative Affect" (adaptado de Hanin, 2000a, 2007).

	Facilitador		
	P+	**N+**	
	Confiante	Agressivo	
	Determinado	Intenso	
	Vigoroso	Nervoso	
	Alegre	Hostil	
Positivo	**P-**	**N-**	**Negativo**
	Cuidadoso	Insatisfeito	
	Calmo	Preguiçoso	
	Relaxado	Deprimido	
	Satisfeito	Triste	
	Debilitante		

3.10 A Avaliação das Emoções no Desporto

A evidência de que a competição desportiva desencadeia nos atletas a experiência de diferentes emoções (Hanin, 2000a, 2007; Lazarus, 2000b; M. Jones *et al.*, 2005), teve como consequência a criação de diversas escalas, instrumentos ou metodologias que têm sido desenvolvidas para o desporto ou aplicadas a partir de outros contextos de realização, com o objetivo de aferir a intensidade e a prevalência das emoções (e outros estados afetivos) e a relação que estabelecem com o rendimento.

3.10.1. *Sport Emotion Questionnaire (SEQ)*

Teoria e Aspetos Metodológicos. O *SEQ* (M. Jones *et al.*, 2005) é um dos escassos instrumentos especificamente desenvolvido para avaliar emoções em contextos desportivos, no caso em concreto, a componente da experiência subjetiva ou dimensão cognitiva da raiva, tristeza, ansiedade, excitação e felicidade. Baseando-se nos contributos prévios de Lazarus (2000b) e de Hanin (2000a), a validação prévia do instrumento comprovou um efeito diferencial de cada uma das emoções

propostas no rendimento dos atletas, sendo que cada uma delas é acompanhada de padrões individuais e específicos no modo como são avaliadas e geridas pelos atletas (M. Jones *et al.*, 2005). Paralelamente, também é salientado que na impossibilidade de abranger todas as emoções que ocorrem no desporto, tarefa que nem mesmo as medidas ideográficas conseguem atingir, o objetivo foi a seleção daquelas que emergiram como mais gerais e representativas do fenómeno desportivo.

Adicionalmente, o SEQ também pretendeu certificar-se que estaria a avaliar as emoções dos atletas em relação a um acontecimento desportivo concreto e singular (e.g. "como se sente em relação à próxima competição") e não sentimentos inespecíficos que pudessem remeter para medidas mais gerais de avaliação de estados afetivos ou de humor.

Assim, enquanto a raiva adquire um significado similar ao conferido por Lazarus (2000b) (o resultado de uma ofensa humilhante), a ansiedade caracteriza-se por sentimentos de apreensão e de tensão, acompanhados de ativação elevada do SNA (Spielberger, 1966). Tanto a raiva como a ansiedade têm surgido associadas na literatura, a bons e a maus rendimentos (G. Jones, 1995). A tristeza é a emoção que equivale ao humor deprimido, um conceito bastante utilizado em contextos clínico e que pode ser definida como o desagrado que resulta de um progresso abaixo do esperado.

Em relação às emoções positivas, a felicidade surge quando a pessoa entende que avançou significativamente em direção a um objetivo importante que quer alcançar. Alguns autores utilizam a alegria para se referirem ao mesmo conteúdo emocional (Jackson, 2000), no entanto podemos estar a referir-nos a emoções qualitativamente distintas (e.g. alegria é mais intensa, similar ao êxtase; felicidade é mais moderada, sinónima de contentamento). Por fim, a excitação, ocorre quando existia uma elevada expetativa para lidar com uma situação desafiadora e se conseguem alcançar os objetivos pretendidos (G. Jones, 1995).

No que concerne à excitação, alguma investigação tem alertado para a necessidade de a distinguir de outras emoções (e.g. ansiedade), caracterizadas pela mesma elevada ativação fisiológica (Kerr, 1997), havendo autores que consideram que a excitação é o conteúdo emocional que alguma investigação tem denominado, de forma pouco precisa, como "ansiedade facilitadora" (Burton & Naylor, 1997).

A resposta dos atletas ao SEQ é dada numa escala de tipo *Likert* de cinco pontos, onde o 0 corresponde a "Nada" e o 4 a" Extremamente". A versão original do questionário contém 22 *itens*: cinco na subescala de ansiedade (preocupado, tenso, nervoso, apreensivo e ansioso); cinco na subescala de tristeza (descontente, triste, infeliz, desiludido e deprimido); quatro na subescala de raiva (irritado, furioso, chateado, enfurecido); quatro na subescala de excitação (vigoroso, excitado, ativado,

enérgico) e quatro na subescala da alegria (contente, feliz, satisfeito, alegre). Os *scores* finais resultam da soma da pontuação nos *itens* de cada subescala e posterior divisão pelo número de *itens* que constituem cada uma delas. Assim sendo, valores mais elevados significam uma maior experiência ou intensidade emocional na emoção em causa.

O *SEQ* foi adaptado para a população portuguesa (QED; Questionário de Emoções no Desporto, Gomes, 2008). Nesta versão, é adicionada uma escala que pretende avaliar o efeito facilitador ou debilitante das emoções no rendimento desportivo, a designada direção do conteúdo emocional. A importância e a necessidade desta avaliação complementar têm sido destacadas, principalmente nos estudos sobre o efeito da ansiedade no rendimento desportivo (G. Jones, 1991, 1995; G. Jones & Swain, 1992). Deste modo, é proposto para cada *item* do instrumento uma escala tipo *Likert* de sete pontos (-3 = "Muito negativo"; 0 = "Nada importante"; +3 = "Muito positivo"), de modo a que os atletas possam indicar o efeito que atribuem a cada emoção. De salientar que as cotações negativas serão interpretadas como um efeito debilitador das emoções sobre o rendimento, sucedendo o inverso com as cotações mais positivas.

De referir que as cotações das subescalas indicaram que a ansiedade, a tristeza e a raiva estavam significativamente correlacionados, verificando-se que o aumento dos níveis da ansiedade conduzia ao aumento das pontuações nas duas outras subescalas (M. Jones *et al.*, 2005).

Por outro lado, os resultados de validação do SEQ evidenciaram uma relação positiva entre as subescalas do SEQ e do BRUMS (Terry *et al.*, 1999; 2003), nomeadamente entre as respetivas escalas de raiva, tensão no BRUMS e ansiedade no SEQ, depressão no BRUMS e tristeza no SEQ.

Em relação à proximidade concetual ou sobreposição dos *itens* do SEQ com os de outros instrumentos, verifica-se que existe similaridade com os *itens* propostos por Hanin (2000a, 2007), na avaliação ideográfica de emoções (PNA), havendo a repetição de 77% dos elementos, sugerindo-se, por isso que o SEQ é uma alternativa fiável em relação às técnicas ideográficas de avaliação de emoções.

No que concerne às implicações para a investigação, é referida a necessidade de aprofundar a explicação do modo como as emoções e o rendimento desportivo se relacionam. Por outro lado, a proximidade concetual entre emoções e estados de humor não foi completamente afastada devido à forte relação do SEQ com alguns instrumentos que avaliam estados afetivos no desporto (e.g. BRUMS, Terry *et al.*, 1999; 2003).

Acrescentamos ainda que tendo o SEQ sido concebido para avaliar apenas emoções pré-competitivas, a versão proposta para Portugal por Gomes (2008) prevê que o mesmo possa ser igualmente adequado para avaliar as mesmas emoções no período pós-competitivo.

Aplicação Empírica ao Desporto. O SEQ foi desenvolvido apenas para captar a a experiência subjetiva do atleta e, desse modo, a sua utilização empírica em contextos desportivos deverá ressalvar que as componentes comportamental e fisiológica da emoção não serão contempladas (e.g. Gross, 1998; Fredrickson, 2001; Russell, 2003). O mesmo sucede em relação à captação dos antecedentes da emoção. Enquanto outros instrumentos aplicados ao desporto (e.g. PANAS, ver Amiot *et al.*, 2004) contextualizaram o processo de avaliação dos afetos tendo em consideração os respetivos fatores antecedentes, tal não sucedeu com *SEQ*.

Uma das limitações iniciais do SEQ residiu no facto da mesma amostra ter sido utilizada, simultaneamente, para a construção e para a validação do instrumento. Desse modo, a interpretação dos resultados do estudo original foi prudente, na medida em que a amostra selecionada foi muito específica, isto é, atletas de um país, sendo a maioria universitários (M. Jones *et al.*, 2005).

Na última década, foi confirmado o ajustamento da estrutura fatorial do instrumento, em estudos realizados em vários países, junto de várias populações (Gonzalez-Garcia *et al.*, 2020), tendo-se revelado igualmente adequado para a avaliação de emoções que surgem em resposta a situações de *stress* organizacional dentro do contexto desportivo (Arnold & Fletcher, 2015).

3.11 A Avaliação dos Afetos e dos Estados de Humor no Desporto

Sendo escassos os instrumentos para avaliar as emoções no desporto, as medidas que aferem os estados de humor, os sentimentos ou os afetos são mais diversas e, depois de terem sido adotadas do contexto clínico a partir da década de sessenta, têm sido utilizadas, maioritariamente, na realização de investigações na área do benefício do exercício e da atividade física (McAuley & Courneya, 1994; Gauvin & Rejeski, 1994; Watson *et al.*, 1988).

3.11.1. *POMS*

A avaliação no domínio dos estados de humor foi popularizada pelo *Profile of Mood States* (McNair et al., 1971), uma medida geral que foi muito utilizada para identificar os traços psicológicos que distinguiam os melhores atletas (Morgan *et al.*, 1988). Este instrumento é constituído por 65 *itens* que visam avaliar cinco estados de humor negativos (tensão, depressão, hostilidade, fadiga e confusão) e somente um estado de humor positivo (vigor). Esta desproporcionalidade entre estados negativos e positivos justifica-se pelo facto de ter sido originalmente construído para ser aplicado a populações clínicas e psiquiátricas. Adicionalmente, a análise das propriedades psicométricas do POMS concluiu que apesar da sua denominação indicar que avaliaria prioritariamente a dimensão afetiva mais

transitória (estado), na verdade o instrumento mostra-se mais vocacionado para captar a dimensão do traço (McNair *et al.*, 1971; Morgan *et al.*, 1988).

Para ultrapassar esta questão, Raglin (2001) sugeriu que o POMS poderia ser utilizado para avaliar a componente estado, bastava para isso que se usassem instruções como "neste momento" ou "hoje", antes da sua aplicação. Assim, o POMS rapidamente se expandiu a outras áreas, como a psicologia do desporto, tendo-se constituído, durante muitos anos, como um dos instrumentos de avaliação mais utilizados para investigar os estados afetivos (Cruz, 1996; Dias *et al.*, 2012)

Numa revisão bibliográfica relacionada com o uso do POMS no contexto do desporto e do exercício físico, LeUnes e Burger (1998) identificaram 257 publicações, entre 1971 e 1998, apoiando genericamente a validade do instrumento para a investigação no âmbito desportivo. No entanto, como limitação pode apontar-se o facto dos estudos de validação das propriedades psicométricas do POMS em contextos desportivos, terem revelado que apenas três das seis subescalas seriam sensíveis para a aplicação ao desporto (M. Jones *et al.*, 2005).

A inadequação do POMS aos contextos desportivos, levou ao surgimento do *Brunel Mood Scale* (BRUMS; Terry *et al.*, 1999; 2003), uma adaptação do POMS para o desporto, no entanto também este novo instrumento revelou problemas de ordem metodológica, o que tem limitado bastante a sua utilização.

3.11.2. *FS, EFI e SEES*

Os sentimentos têm sido outro construto da família das emoções a que os investigadores na área da psicologia do desporto têm conferido atenção, especialmente na área do exercício e da atividade física. Existem questionários específicos para avaliação de sentimentos, designadamente, a *Feeling Scale* (FS; Rejeski *et al.*, 1987), uma escala de item único com 11 pontos que avalia o núcleo de sentimentos de prazer/desprazer. No entanto, McAuley e Courneya (1994) afirmaram que uma escala de *item* único é demasiado simplista e, propuseram uma alternativa bipolar (e.g. sentimentos positivos e negativos como pólos opostos, avaliados num *continuum*). De qualquer modo, tanto na versão unidimensional como na alternativa bipolar, o FS mostrou-se concetualmente problemático (Watson *et al.*, 1988).

Posteriormente, ainda no âmbito da investigação dos sentimentos relacionados com o exercício físico, procurando encontrar uma alternativa às escalas que apenas mediam estados de humor negativos (e.g. POMS) e porque a validade de conteúdo e de construto dos instrumentos para aferir estados subjetivos se tinham revelado problemáticos (e.g. FS), foi desenvolvido o *Exercise-Induced*

Feeling Inventory (EFI; Gauvin e Rejeski, 1994). Este instrumento integra 12 *itens*, que permitem avaliar quatro estados afectivos (revitalização, tranquilidade, investimento positivo e exaustão física), tendo demonstrado propriedades psicométricas satisfatórias. Outra alternativa para o estudo dos sentimentos é a *Subjective Exercise Experiences Scale* (SEES; McAuley & Courneya, 1994). Este instrumento foi desenvolvido para se constituir como uma medida breve de avaliação da resposta emocional ao exercício, que colmatasse algumas das lacunas apontadas aos instrumentos até então utilizados, a que já se fez referência.

A SEES é uma escala que mede as respostas psicológicas ao exercício, avaliando três fatores (bem-estar positivo, angústia psicológica e fadiga). A estrutura trifatorial foi estatisticamente comprovada em parâmetros psicométricos, como a validade interna, por exemplo (McAuley & Courneya, 1994).

3.11.3. *PANAS*

Para avaliar o afeto em contextos desportivos, os investigadores têm recorrido preferencialmente à *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS; Watson & Clark, 1994; Watson *et al.*, 1988), uma medida que avalia as dimensões de afeto positivo e negativo e que começou por ser utilizada na psicologia. Este instrumento compreende duas escalas com 10 *itens* cada, refletindo o modelo bifatorial que caracteriza a estrutura teórica do afeto. O PANAS revelou propriedades psicométricas adequadas para avaliar o constructo do afeto em contextos desportivos e, particularmente, no âmbito da atividade física. A este respeito, Gauvin e Rejeski (1994) consideram que este instrumento é uma das poucas propostas existentes para avaliar emoções discretas no desporto, considerando que cada emoção é qualitativamente caracterizada pela informação que é providenciada pela totalidade dos 20 *itens* que englobam o PANAS.

Do lado contrário, defende-se que o PANAS, apesar de vastamente aplicado a contextos desportivos, remete-nos apenas para a avaliação do afeto, um conceito mais amplo e difuso que a emoção. Por esse motivo, este instrumento não pode ser considerado uma alternativa válida para a avaliação de emoções no desporto na medida em que apenas discrimina afeto positivo e negativo (M. Jones *et al.*, 2005).

3.12 Implicações e Desafios Futuros para o Estudo das Emoções

Atualmente, um dos maiores desafios que se colocam à investigação das emoções assenta na necessidade de se esclarecer o potencial efeito benéfico da interpretação dos sintomas emocionais no

rendimento, na medida em que alguns estudos não tem sido suficientemente claros na terminologia empregada e, por isso, subsiste a dúvida sobre a confusão que poderá persistir na denominação pouco precisa de fenómenos emocionais que se apresentam similares ou que partilhem apenas alguns atributos (G. Jones, 1995; Burton & Naylor, 1997).

Assim, o estudo do efeito mais facilitador ou debilitador das emoções poderá contribuir para a compreensão mais alargada dos estados emocionais antes, durante e depois das competições e da relação que aqueles estabelecem com o rendimento desportivo. De igual modo, entendemos que será fundamental continuar a estudar um conjunto amplo de emoções, que possam refletir a diversidade de experiências humanas que ocorrem em situações exigentes nas quais os esforços dos atletas são direcionados para atingirem o sucesso nas lutas adaptativas em que se envolvem. Existe hoje uma evidência crescente que algumas emoções contribuem para o aumento do rendimento enquanto outras conduzem à sua deterioração (Du *et al.*, 2018; González-Garcia *et al.*, 2020; Martinent *et al.*, 2018). Esse facto sugere que os estudos devem concentrar-se mais eficazmente na determinação dos mecanismos concretos que levam à facilitação ou prejuízo do rendimento, um repto lançado pela Teoria CRM e que a investigação ainda não conseguiu responder adequadamente (Lazarus, 2000b).

Um outro desafio atual prende-se com a necessidade do desenvolvimento de mais medidas de avaliação que considerem um alargado leque de emoções que ocorrem durante a adaptação dos atletas a situações de *stress*, abrangendo diversos momentos competitivos, escalões etários, modalidades e diferentes resultados, explicando a influência das diferentes emoções no rendimento desportivo, em termos do impacto mais benéfico ou debilitante.

Em suma, a investigação das emoções no desporto ainda tem como aliciante principal a construção e testagem de modelos teóricos mais robustos e flexíveis, capazes de explicar a relação dinâmica entre as emoções (nas diferentes circunstâncias em que ocorrem), o *stress*, a avaliação cognitiva, e as estratégias de *coping*. Estes modelos poderão ser um contributo válido para a compreensão mais integrada da adaptação ao *stress*, que persiste como um dos maiores interesses não só para a teoria, mas também para a prática psicológica em contextos desportivos.

Ao nível das implicações destas questões para a intervenção psicológica, verifica-se que é fundamental intervir num aspeto tão determinante para o modo como os atletas se ajustam às diferentes circunstâncias das suas modalidades. Assim, torna-se não só benéfico promover a consciência das emoções nas diferentes situações desportivas, mas também imprescindível potenciar nos atletas o controlo mais eficaz das suas emoções (M. Jones, 2003).

Em síntese, conhecer, controlar, alterar, maximizar e recriar emoções no desporto torna-se um objeto de trabalho fundamental para os psicólogos do desporto junto dos atletas, constituindo uma componente essencial da preparação para a obtenção de elevados rendimentos em situações de grande exigência e dificuldade.

3.13 Referências

Apter, M. J. (1982). The experience of motivation: The theory of psychological reversals. Academic Press.

Apter, M. J. (1989). Reversal theory: Motivation, emotion and personality. Routledge.

Apter, M. J. (1991). Reversal theory and the structure of emotional experience. In C. D. Spielberger, I. G. Sarason, Z. Kulcsár & G. L. Van Heck (Eds.), Stress and Emotion: Anxiety, anger and curiosity (vol. 14, pp. 17-30). McGraw Hill.

Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of sports sciences*, *35*(7), 694-703. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299.

Averill, J. R. (1992). The structural bases of emotional behavior: A metatheoretical analysis. In M. S. Clark (Ed.), Emotion (pp. 1-24). Sage Publications, Inc.

Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, *58*, 373-403. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085709.

Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), Advances in sport and exercise psychology measurement (pp. 129-148). Fitness Information Technology.

Burton, D., & Naylor, S. (1997). Is anxiety really facilitative? Reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, 295- 302. https://doi.org/10.1080/10413209708406488.

Cacioppo, J. T. & Gardner, W. L. (1999). Emotion. *Annual Review of Psychology*, *50*, 191-214. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.191.

Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G. & Rosnet, S. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist, 26*(1), 62-97. https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.62.

Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body* (2ª ed.). Norton.

Carver, C. S. (2011). Coping. *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*, 221-230.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1986). Functional and dysfunctional responses to anxiety: The interaction between expectancies and self-focused attention. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-Related Cognitions in Anxieo and Motivation*. Erlbaum.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1988). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety Research, 1*, 17-22. https://doi.org/10.1080/10615808808248217.

Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of precompetitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 223-238. https://doi.org/10.1080/10413200305389.

Cerin, E., & Barnett, A. (2006). A processual analysis of basic emotions and sources of concerns as they are lived before and after a competition. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 287-307. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.07.002.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, *18*(8), 605-626. https://doi.org/10.1080/02640410050082314.

Cerin, E., Szabo, A., & Williams, C. (2001). Is the experience sampling method (ESM) appropriate for studying pre-competitive emotions? *Psychology of Sport and Exercise, 2*, 27–45. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00009-1.

Cheng, W-N.K., Hardy, L., & Woodman, T. (2011). Predictive validity of a three-dimensional model of performance anxiety in the context of Tae-Kwon-Do. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*, 40-53. https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.40.

Clark, K. K., Bormann, C. A., Cropanzano, R. S., & James, K. (1995). Validation evidence for three coping measures. *Journal of Personality Assessment*, *65*(3), 434-455. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6503_5.

Clore, G. L. (1992). Cognitive phenomenology: Feelings and the construction of judgment. In L. L. Martin & A. Tesser (Eds.), *The construction of social judgments* (pp. 133-163). Lawrence Erlbaum Associates Inc.

Collet, C., Vernet-Maury, E., Delhomme, G., & Dittmar, A. (1997). Autonomic nervous system response patterns specificity to basic emotions. *Journal of the autonomic nervous system*, *62*(1-2), 45-57. https://doi.org/10.1016/S0165-1838(96)00108-7.

Craft. L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, 44-65. https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.44.

Crocker, P.R., Kowalski, K.C., Graham, T.R., & Kowalski, N.P. (2002). Emotion in sport. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 107-131). Allyn and Bacon.

Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: A importância das competências e processos psicológicos.* Dissertação de doutoramento. Universidade do Minho.

Cruz, J. F. (1996a). *Stress, ansiedade e rendimento da competição desportiva*. Braga (Portugal): Centro de Estudo em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Cruz, J. F. (1996b). A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: Teorias e hipóteses explicativas. In J. F. Cruz (Ed.), *manual de psicologia do desporto* (pp. 215-263). S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda. http://hdl.handle.net/1822.1/116.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: a multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10,* 52–65. https://doi: 10.1080/1612197X.2012.645131.

Didymus, F. F.; & Fletcher, D. (2017). Effects of a cognitive-behavioral intervention on field hockey players` appraisals of organizational stressors. *Psychology of Sport and Exercise*, *30*, 173-185. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.03.005.

Doron, J, & Martinent G. (2017). Appraisal, coping, emotion, and performance during elite fencing matches: a random coefficient regression model approach. *Scandinavian Journal of Sport Sciences Sport*, *27*, 1015–1025. https://doi.org/10.1111/sms.12711.

Du, J., Huang, J., An, Y., & Xu, W. (2018). The relationship between stress and negative emotion: The mediating role of rumination. *Clinical Research and Trials*, *4*, 1–5. https://doi: 10.15761/CRT.1000208.

Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected *stressors* in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist, 16,* 20-33. https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.20.

Ekman, P. (1994). Antecedent events and emotion metaphors. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 146-149). Oxford University Press, Inc.

Ekman, P. & Davidson, R. J. (1994). Afterword: What is the function of emotions? In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 137-139). Oxford University Press, Inc.

Eys, M. A., Hardy, J., Carron, A. W. & Beauchamp, M. R. (2003). The relationship between task cohesion and competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *25*, 66-76. https://doi.org/10.1123/jsep.25.1.66.

Eysenck, M. W. (1984). *A handbook of cognitive psychology*. Erlbaum.

Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Erlbaum.

Eysenck, M. W. & Calvo (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, *6*, 409-434. https://doi.org/10.1080/02699939208409696.

Fazey, J. A. & Hardy, L. (1988). *The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology*. British Association of Sports Sciences Monograph 1. The National Coaching Foundation.

Fiedler, K. (1988). Emotional mood, cognitive style, and behavioural regulation. In K. Fiedler & J. Forgas (Eds.), *Affect, cognition and social behavior: New evidence and integrative attempts* (pp. 25-43). Hogrefe, Inc.

Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, *17*(2), 175-195. https://doi.org/10.1123/tsp.17.2.175.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2008). An organizational *stress* review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Nova Science.

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the *stress* process. *Anxiety, Stress, and Coping, 21*(1), 3-14. https://doi.org/10.1080/10615800701740457.

Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broadenand-build theory of positive emotions. *The American Psychologist, 56*, 218–226. https://doi: 10.1037//0003-066X.56.3.218.

Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist, 91*, 330-335. https://doi: 10.1511/2003.4.330.

Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.

Frijda, N. H. (1994). Varieties of affect: Emotions and episodes, moods and sentiments. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 59-67). Oxford University Press, Inc.

Gauvin, L., & Rejeski, W. J. (1994). The exercise-induced feeling inventory: Development and initial validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*, 403-423. https://doi.org/10.1123/jsep.15.4.403.

Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, *27*(12), 2116-2126. https://doi.org/10.1111/sms.12841.

Gomes, A. R., Simães, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology, 13*, 939840. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992a). U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist, 6,* 358-382. https://doi.org/10.1123/tsp.6.4.358.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992b). 1998 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist, 6,* 383-402. https://doi.org/10.1123/tsp.6.4.383.

Gould, D., Greenleaf, C., & Krane, V. (2002). Arousal-anxiety and sport behavior. In T. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology* (pp. 207-241). Human Kinetics.

Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993a). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research quarterly for exercise and sport*, *64*(4), 453-468. https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10607599.

Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993b). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *15*, 134-159. https://doi.org/10.1123/jsep.15.2.134.

Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. S Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 119-141). Human Kinetics.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*, 271-299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271.

González-García, H., Martinent, G., & Pelegrín, A. (2020). Sport emotions profiles: Relationships with burnout and coping skills among competitive athletes. *International Journal Sports Science Coach.15*, 9–16. https://doi: 10.1177/1747954119884039.

Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328-364). Macmillan.

Hagtvet, K. A., & Hanin, Y. L. (2007). Consistency of performance-related emotions in elite athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model. *Psychology of sport and exercise*, *8*(1), 47-72. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.12.002.

Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sports. In W. F. Straub (Ed.), *Sport Psychology: An analysis of athlete behaviour* (pp. 236-249). Mouvement.

Hanin, Y. L. (1993). Optimal performance emotions in top athletes. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira & A. Paula Brito (Eds.), Sport Psychology: An integrated approach. *Proceedings from the VIII World Congress of Sport Psychology* (pp. 229-232). Lisboa, Portugal: ISSP.

Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance. In J. F. Cruz & A. R. Gomes, (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 27-48). Universidade do Minho-APPORT.

Hanin, Y. L. (2000a). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion Performance relationships in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65-89). Human Kinetics.

Hanin, Y. L. (2000b). Successful and poor performance and emotions. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (157-187). Human Kinetics.

Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 31–57). Wiley & Sons.

Hanin, Y., & Syrja, P. (1995). Performance affect in junior ice hockey players: an application of the Individual Zones of Optimal Functioning model. *The Sport Psychologist, 9*, 169-187. https://doi.org/10.1123/tsp.9.2.169.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition *stress* research. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 45-57. https://doi.org/10.1080/17509840701827445.

Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competitive experience and performance status: an investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science, 8(3)*, 143-152. https://doi.org/10.1080/17461390801987984.

Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). John Wiley & Sons.

Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist*, *10*, 140-156. https://doi.org/10.1123/tsp.10.2.140.

Hardy, L. (1997a). The Coleman Roberts Griffith address: Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology*, *9*, 277-294. https://doi.org/10.1080/10413209708406487.

Hardy, L. (1997b). Anxiety, self-confidence and sport performance: Research and practical implications. In J. F. Cruz & A. R. Gomes, (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 13-26). Universidade do Minho-APPORT.

Hardy, L. & Fazey, J. (1987). *The inverted-U hypothesis: a catastrophe for sport psychology?* North american society for the psychology of sport and physical activity. Unpublished conference paper, 1987, 1-25.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Stress and anxiety. In L. Hardy, G. Jones, & D. Gould (Eds.), *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers* (pp. 139-172). John Wiley & Sons.

Harwood, C., & Knight, C. (2009). Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis parents. *Psychology of sport and exercise*, *10* (4), 447-456. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.01.005.

Harwood, C. G., Thrower, S. N., Slater, M. J., Didymus, F. F., & Frearson, L. (2019). Advancing of psychological stress and coping among parents in organized youth sports. *Frontiers in Psychology, 10*, 1600. https://doi: 10.3389/fpsyg.2019.01600.

Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer World Cup finals. *The Sport Psychologist*, *16*, 251-271. https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.251.

Isberg, L. (2000). Anger, aggressive behavior and athletic performance. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 113-133). Human Kinetics.

Isen, A. M. (1993). Positive affect and decision making. In Lewis, M. & Haviland, J. (Eds.), *The handbook of emotions and memory* (pp. 261-277). The Guilford Press.

Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. Plenum.

Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Plenum.

Jackson, S. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135-155). Human Kinetics.

James, B., & Collins, D. (1997). Self-presentational sources of competitive stress during performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19,* 17-35. https://doi.org/10.1123/jsep.19.1.17.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9*, 188-205.

Jones, G. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between *stress* and performance in sport. In G. Jones and L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 17- 42). John Wiley.

Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Sport Psychologist, 4*, 152-155.

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology, 86*(4), 449-478. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x.

Jones, G. (1997). Competitive stress: A model to resolve the conceptual mess. In R. Lidor & M. Bar-Eli (Eds.), *Innovations in Sport Psychology: Linking theory and practice (Proceedings for the IX World Congress of Sport Psychology, Part I)* (pp. 292-294). Israel: International Society of Sport Psychology.

Jones, G., & Cale, A. (1989). Pre-competition temporal pattern of anxiety and self confidence in males and females. *Journal of Sport Behavior, 12*, 183-195.

Jones, G. & Hanton, S. (2001). Precompetitive feeling states and directional anxiety symptoms and goal attainment expectations. *Journal of Sports Sciences, 19*, 385-395. https://doi.org/10.1080/026404101300149348.

Jones, G. & Hardy, L. (1988). The effects of anxiety upon psychomotor performance. *Journal of Sports Sciences, 6*, 59-67. https://doi.org/10.1080/026404101300149348.

Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Conceptual considerations and effects upon performance. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (247-277). Wiley.

Jones, G., & Swain, A. B. J. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74*(2), 467–472. https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.467.

Jones, G., & Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitative and facilitative

anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist, 9*, 201-211. https://doi.org/10.1123/tsp.9.2.201.

Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist, 4*, 107-118. https://doi.org/10.1123/tsp.4.2.107.

Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*, 1-15. https://doi.org/10.1123/jsep.13.1.1.

Jones, G., Swain, A. B. J., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of Sport Sciences, 11,* 525-532. https://doi.org/10.1080/02640419308730023.

Jones, M.V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist, 17,* 471-486. https://doi.org/10.1123/tsp.17.4.471.

Jones, M.V., Lane, A.M., Bray, S.R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*, 407-431. https://doi.org/10.1123/jsep.27.4.407.

Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psichology*, *2*(2), 161-180. https://doi.org/10.1080/17509840902829331.

Karteroliotis, C. & Gill, D. L. (1987). Temporal changes in psychological and physiological components of state anxiety. *Journal of Sport Psychology, 9*, 261-274. https://doi.org/10.1123/jsp.9.3.261.

Kerr, J. H. (1993). An eclectic approach to psychological interventions in sport: reversal theory. *The Sport Psychologist, 7*, 400-418. https://doi.org/10.1123/tsp.7.4.400.

Kerr, J. H. (1999). *Experiencing sport: Reversal theory*. John Wiley and Sons.

Krane, V. (1992). Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: from the inverted-U hypothesis to catastrophe theory. *Quest, 44*(1), 72-87. https://doi.org/10.1080/00336297.1992.10484042.

Krane, V., & Williams, J.M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology, 25*, 203-217.

Kreiner-Phillips, K & Orlick, T (1993). Winning after winning: The psychology of ongoing excellence. *The Sport Psychologist, 7*, 31-48. https://doi.org/10.1123/tsp.7.1.31.

Landers, D. M. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research Quaterly for Exercise and Sport, 51*, 77-90. https://doi.org/10.1080/02701367.1980.10609276.

Landers, D. M. & Boutcher, S. H. (1998). Arousal-performance relationships. In J. M. Williams (Ed.), Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance (3ª ed., pp. 197-218). Mayfield.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process.* McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1981). A cognitivist's reply to Zajonc on emotion and cognition. *American Psychologist, 36*(2), 222–223. https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.222.

Lazarus, R. S. (1991a). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1991b). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 4*(8), 819-834. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819.

Lazarus, R. S. (1991c). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, *46*(4), 352-367. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352.

Lazarus, R. S. (1994). The stable and the unstable in emotion. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 79-85). Oxford University Press, Inc.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis.* Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Human Kinetics.

Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252. https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229.

Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In *Human Behavior and Environment: Advances in Theory and Research Volume 2* (pp. 89-127). Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.*: Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, *1*(3), 141-169. https://doi.org/10.1002/per.2410010304.

Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: theory, research, and experience* (pp. 189-217). Academic Press.

Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press.

LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual review of neuroscience*, *23* (1), 155-184. https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.23.1.155.

Levenson, R.W. (1994). The search for autonomic specificity. In P. Ekman and R.J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 252- 257). Oxford University Press.

Levenson, R. W., Ekman, P. & Friesen, W. V. (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomous nervous system activity. *Psychophysiology, 27*, 363-384. https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1990.tb02330.x.

Madden, C. (1995). Ways of coping. In T. W. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport Psychology: Theory, applications and issues* (pp. 288-310). Jacaranda Wiley, Ltd.

Mahoney, M. J. & Avener, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research, 1*, 135-141. https://doi.org/10.1007/BF01173634.

Marchand, D.B., & Morris, T. (2004). Stress and anxiety in sport. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 74-100). Wiley.

Martens, R. (1975). Social psychology and physical activity. *Problems in athletics* (pp. 9-17). University of Illinois Press.

Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics.

Martens, R., Burton, D., Rivkin, F., & Simon, J. (1980). Reliability and validity of the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI). In C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. M., Newell & G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport - 1979* (pp. 91-99). Human Kinetics.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990a). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*, *3*(1), 117-190.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990b). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.

Martin, J. J., Kelley, B., & Eklund, R. C. (1999). A model of stress and burnout in male high school athletic directors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *21*(3), 280-294. https://doi.org/10.1123/jsep.21.3.280.

Martinent, G, & Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*, 318-336. https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.318.

Martinent, G., Gareau, A., Lienhart, N., Nicaise, V. & Guillet-Descas, E. (2018). Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. *Psychology Sport Exerc*ise, *35*, 198–206. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.001.

McAuley, E., & Courneya, K. S. (1994). The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 6*, 163-177. https://doi.org/10.1123/jsep.16.2.163.

McGreary, M., Eubank, M., Morris, R., & Whitehead, A. (2020). Thinking aloud: Stress and coping in junior cricket batsmen during challenge and threat states. *Perceptual and Motor Skills*, *127*(6), 1095-1117. https://doi.org/10.1177/0031512520938911.

McIntosh, W. D. & Martin L. L. (1992). The cybernetics of happiness: The relations of goal attainment, rumination, and affect. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (pp. 222-246). Sage Publications, Inc.

McKay, J., Niven, A., Lavallee, D., & White (2008). Sources of strain among elite UK track athletes. *The Sport Psychologist, 22*, 143-163. https://doi.org/10.1123/tsp.22.2.143.

McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology Sport Exercise, 52*. 101823. https://doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101823.

McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. (1971). *Manual for the profile of mood states*. Educational and Industrial Testing Service.

Medeiros Filho, E. S., Moraes, L. C., & Tenenbaum, G. (2008). Affective and physiological states during archery competitions: adopting and enhancing the probabilistic methodology of individual affect-related performance zones (IAPZs). *Journal of Applied Sport Psychology*, *20*(4), 441-456. https://doi.org/10.1080/10413200802245221.

Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in* psychology, *11*, 126. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126.

Mellalieu, S. D., Hanton, S. & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In S. Hanton & S. D. Mellalieu, (Eds.). *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp. 1-45). Nova Science Publishers.

Miles, A. J., Neil, R., & Barker, J. (2016). Preparing to Take the Field: A Temporal Exploration of Stress, Emotion, and Coping in Elite Cricket. *The Sport Psychologist*, *30*(2), 101-112. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0142.

Morais, C., Simães, C., Gomes, A. R., & Gonçalves, B. M. (2023). Stressors and Expected Performance of Soccer Athletes: The Role of Sport Confidence and Cognitive Appraisal. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *1*(aop), 1-21. https://doi.org/10.1123/jcsp.2022-0046.

Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and a reviser worry-emotionality scale. *Journal of Educacional Psychology, 73*, 541-555. https://doi.org/10.1037/0022-0663.73.4.541.

Murgatroyd, S., Rushton, C., Apter, M. J. & Ray, C. (1978). The development of the Telic Dominance Scale. *Journal of Personality Assessment, 42*, 519-528. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4205_14.

Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55(1*), 56-67. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56.

Naylor, S., Burton, D., & Crocker, P.R. (2002). Competitive anxiety and sport performance. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 132-154). Allyn and Bacon.

Neil, R., Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2007). Reconceptualizing competition stress in sport performers. *Sport & Exercise Psychology Review, 3*, 23-29.

Neil R., Bowles H. C., Fleming S., Hanton S. (2016). The experience of competition stress and emotions in cricket. *The Sport Psychologist*, *30*(1), 76–88.https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0077.

Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal: Psychobiological states in motor performance. *Psychological Bulletin, 103*, 345-366. https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.3.345.

Nicholls, A. R., & Levy, A. R. (2016). The road to London 2012: The lived stressor, emotion and coping experiences of gymnasts preparing for and competing at the World Championships. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 14,* 255–267. https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1020664.

Nicholls, A. R., Perry, J. L., & Calmeiro, L. (2014). Precompetitive achievement goals, stress, appraisals, emotions and coping among athletes. *Journal of Sport &Exercise Psychology, 36,* 433-445. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0266.

Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016). The development of a new sport-specific classification of coping and a meta analysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes. *Frontiers in Psychology, 7*, 1674. https://doi: 10.3389/fpsyg.2016.01674.

Nieuwenhuys, A., Vos, L., Pijpstra, S., & Bakker, F. C. (2011). Meta experiences and coping effectiveness in sport. *Psychology of Sport & Exercise, 12,* 135-143. https:// doi: 10.1016/j.psychsport.2010.07.008.

Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 1-13. https://doi.org/10.1080/10413200209339007.

Oatley, K. (1992). *Best laid schemes: The psychology of emotions*. Cambridge University Press & Paris: Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.

Olusoga, P., Butt, J., Hays, K., & Maynard I. (2009). Stress in elite sports coaching: Identifying stressors. *Journal of Applied Sport Psychology*, *21,* 442-459. https://doi.org/10.1080.10413200903222921.

Parfitt, G., Jones, G., & Hardy, L. (1990). Multidimensional anxiety and performance. In G. Jones & L. Hardy (Eds.) *Stress and performance in sport* (pp. 43-80). Wiley.

Perkins, D., Wilson, G.V., & Kerr, J.H. (2001). The effects of elevated arousal and mood on maximal strength performance in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*, 239–259. https://doi.org/10.1080/104132001753144392.

Pensgaard, A.M., & Duda, J.L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist, 17*, 253–267. https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.253.

Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews, 20*, 243-274.

Raglin, J. S. (2001). Psychological factors in sport performance: the mental health model revisited. *Sports medicine*, *31*, 875-890. https://doi.org/10.2165/00007256-200131120-00004.

Raglin, J. S. & Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 93-111). Human Kinetics.

Rainey, D. W. (1995). Sources of stress among baseball and softball umpires. *Journal of Applied Sport Psychology, 7*, 1-10. https://doi.org/10.1080/10413209508406296.

Rathschlag, M., & Memmert, D. (2015). Self-generated emotions and their influence on sprint performance: An investigation of happiness and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(2), 186-199. https://doi.org/10.1080/10413200.2014.974783.

Robazza, C. (2006). Emotion in sport: An IZOF perspective. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 127–158). Nova Science.

Robazza, C., Bortoli, L., & Hanin (2004). Precompetition emotions, bodily symptoms, and task-specific qualities as predictors of performance in high-level karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 151-165. https://doi.org/10.1080/10413200490437679.

Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2004). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance related states in high-level karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 258-273. https://doi.org/10.1080/10413200490498366.

Russell, J.A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review, 110,* 145–172. https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145.

Scanlan, T.K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. M. Silva III & R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. Human Kinetics.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III.Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(2), 103-120. https://doi.org/10.1123/jsep.13.2.103.

Schwartz, G. E., Davidson, R. J. & Goleman, D. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: Effects of mediation versus exercise. *Psychossomatic Medicine, 40*, 321-328.

Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55* (1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5.

Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,* 283-305. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.283.

Smith, R. E. (1996). Performance anxiety, cognitive interference, and concentration enhancement strategies in sports. Sarason, I. G., Pierce, G. R. & *et al*. (Eds). Cognitive interference: Theories, methods, and findings (pp 261-283). *The LEA series in personality and clinical psychology*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(4), 813–838. https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.4.813.

Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition & Emotion*, *7* (3-4), 233-269. https://doi.org/10.1080/02699939308409189.

Smith, C. A., & Pope, L. K. (1992). Appraisal and emotion: The interactional contributions of dispositional and situational factors. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (pp. 32–62). Sage Publications, Inc.

Smith, C. A., & Kirby, L. D. (2009). Putting appraisal in context: Toward a relational model of appraisal and emotion. *Cognition and Emotion*, *23*(7), 1352-1372. https://doi.org/10.1080/02699930902860386.

Smith, R. E., Schutz, R., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills

Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 379-398. https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379.

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2004). Anxiety and coping in sport: Theoretical models and approaches to anxiety reduction. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 294-321). Wiley.

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance trait anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*, 479-501. https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479.

Smith, R. E., Smoll, F. L. & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: *The Sport Anxiety Scale. Anxiety Research, 2*, 263-280. https://doi.org/10.1080/08917779008248733.

Smith, R. E., Smoll, F. L. & Wiechman, S. A. (1998). Measuring trait anxiety in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 105-127). Fitness Information Technology.

Solomon, R. C. (1993). The philosophy of emotions. In Lewis, M. & Haviland, J. (Eds.), *The handbook of emotions and memory* (pp. 3-15). The Guilford Press.

Spence, J. T. & Spence, K. A. (1966). The motivational components of manifest anxiety: Drive and drive stimuli. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.

Spielberger, C. D. (Ed.). (1966). *Anxiety and behavior*. Academic Press.

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

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory ("Self Evaluation Questionnaire").* Consulting Psychologists' Press.

Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, J.S., & Crane, R.S. (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. In J.N. Butcher & C.D. Spielberger (Eds.), *Advances in Personality Assessment* (pp. 161–187). Wiley.

Strongman, K. T. (1996). *The psychology of emotion: Theories of emotion in perspective* (4ª Ed.). John Wiley & Sons.

Svebak, S., & Murgatroyd, S. (1985). Metamotivational dominance: a multimethod validation of reversal theory constructs. *Journal of Personality and Social Psychology, 48 (1)*, 107-116. https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.107.

Swettenham L., Eubank M., Won D., & Whitehead A. E. (2020). Investigating stress and coping during practice and competition in tennis using think aloud. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*(2), 218–238. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511622.

Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2014). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 143- 162). Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Teigen, K. H. (1994). Yerkes-Dodson: A law for all seasons. *Theory and Psychology, 4,* 525-547. https://doi.org/10.1177/0959354394044004.

Terry, P. C. (2004). Mood and emotions in sport. In T. Morris and J. Summers (Eds), Sport Psychology: Theory, Applications and Issues, (2ª Ed., pp.48-73). John Wiley.

Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., & Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of sports sciences*, *17*(11), 861-872. https://doi.org/10.1080/026404199365425.

Terry, P.C., Lane, A.M., & Fogarty, G. (2003). Construct validity of the Profile of Mood States-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*, 125-139.

Thatcher, J., & Day, M. C. (2008). Re-appraising *stress* appraisals: The underlying properties of *stress* in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9,* 318-335. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.005.

Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. (2007). Batting on a sticky wicket: identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 219-232. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.002.

Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotion in sport and exercise: Historical, definitional, and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 3-37). Human Kinetics.

Watson, D. & Clark, L. A. (1994). Emotions, moods, and temperaments: Conceptual distinctions and empirical findings. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 89-96). Oxford University Press, Inc.

Watson, D., Clark, A. L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070. https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063.

Weinberg, R. S. (1989). Applied sport psychology: Issues and challenges. *Journal of Applied Sport Psychology, 1*, 181-195. https://doi.org/ 10.1080/10413208908406414.

Weinberg, R. S. (1990) Anxiety and motor performance: Where to from here? *Anxiety Research, 2*, 227-242. https://doi.org/10.1080/08917779008248731.

Weinberg, R.S., & Gould, D. (2007). Arousal, stress, and anxiety. In R. Weinberg & D. Gould (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology* (4ª Ed., pp. 77-99). Human Kinetics.

Wong, R. S. K., Teo, E. W., & Polman, R. C. J. (2015). Stress, coping, coping effectiveness and emotions in Malaysian Elite tenpin bowlers: Role of context and importance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1,* 1-15. https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.999345.

Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 169-188. https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.169.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *13*, 207-238. https://doi.org/10.1080/104132001753149892.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18*, 459-482.

Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist, 35*(2), 151–175. https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151.

Zajonc, R. B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist, 39*, 117-123. https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.2.117.

Zeeman, E. C. (1976). Catastrophe theory. *Scientific American, 234*, 65-82. https://www.jstor.org/stable/24950329.

4. A Adaptação ao *Stress*: a Importância da Avaliação Cognitiva e do *Coping*

Por tudo o que se referiu nos capítulos anteriores, já não existem dúvidas acerca da importância que os fatores psicológicos, como a avaliação cognitiva e o *coping* desempenham na adaptação aos contextos de vida e de um modo concreto ao desporto. Durante muito tempo, a maioria dos esforços da investigação centraram-se na compreensão das situações de *stress* que poderiam causar problemas ao atleta ou sobre as reações específicas a esses mesmos problemas (Fletcher *et al.*, 2008). Ultimamente, o objetivo de se proceder a uma compreensão mais completa e integrada da adaptação humana a situações de *stress* tem assentado nos avanços em torno da Teoria Cognitiva, Motivacional e Relacional (CMR) de Lazarus (1991b, 1999, 2000a). A investigação baseada naquela teoria tem comprovado, por exemplo, que a avaliação cognitiva e o *coping* são fatores cruciais, isto porque se o primeiro é importante para o atleta identificar as situações de desafio ou de ameaça, deixando de atribuir relevância apenas às características específicas do estímulo *stressante*; o segundo permite ao atleta perceber se reúne os recursos necessários para gerir o problema de forma positiva (Lazarus, 2000b).

O presente capítulo para além de integrar os dados da teoria e da investigação acerca da avaliação cognitiva e do *coping* no âmbito do processo de adaptação ao *stress* em domínios gerais e mais especificamente no contexto desportivo, teve como objetivo enquadrar os fatores psicológicos no âmbito de uma perspetiva integrada e transacional do funcionamento humano. Adicionalmente, o presente capítulo pretendeu fazer também um breve enquadramento conceptual e histórico, apresentando os modelos explicativos de maior relevo e as principais propostas avaliativas referentes aos dois fatores. Terminaremos com um breve apontamento sobre a direção que os trabalhos sobre a avaliação cognitiva e o *coping* poderão assumir no futuro.

4.1 Natureza, Conceptualização e Contextualização Histórica da Avaliação Cognitiva

O princípio central de qualquer teoria da avaliação cognitiva assenta na ideia de que o significado pessoal que é atribuído a uma determinada situação, objeto ou evento depende de crenças, valores, objetivos ou intenções pessoais, aquilo que podemos integrar no contexto mais amplo das motivações humanas (Scherer, 2001; Roseman, 1984). Estes aspetos motivacionais servem uma função adaptativa e fornecem-nos informações úteis sobre o modo como as pessoas reagem às situações *stressantes*.

A avaliação cognitiva, ou apenas avaliação se atendermos à designação mais genérica, está incorporada no léxico da psicologia há mais de um século, surgindo inicialmente associada ao advento do estudo da motivação e das emoções e às teorias redigidas a partir dos primeiros trabalhos científicos sobre aquelas temáticas (e.g. a análise dos processos fisiológicos, como os padrões de atividade cerebral, James, 1894; a análise de eventos de forma direta, nas teorias estímulo-resposta da escola comportamentalista, Watson, 1919 ou as reações de fuga-luta, Cannon, 1932). Mais tarde, autores como Tomkins (1962) enfatizaram a ideia de que a avaliação de certas expressões emocionais ou de alguns processos motivacionais ou *drives*, como a fome, por exemplo, seriam a antecâmara para a ativação emocional, tendo o autor proposto um sistema classificatório de nove afetos de origem inata. Na mesma linha de investigação, Smith e Pope (1992), estudaram o tipo de situações e contextos que provocavam emoções específicas numa determinada pessoa. Para isso, procederam à organização da atividade fisiológica (tanto facial como do SNA) da emoção, desenvolvendo as funções motivacionais por detrás das emoções, assim como o papel da avaliação no *coping* e na adaptação de um modo geral. Izard (1994) acrescentou que a componente cognitiva (através da análise do processamento de informação) juntamente com a estimulação fisiológica seriam os fatores mais importantes a considerar quando se estuda o modo como acontece a ativação emocional nas pessoas, assentando um e outro em sistemas cerebrais separados, referindo-se a emoção à motivação e a avaliação cognitiva ao conhecimento.

Apesar de ser considerado atualmente um dos fatores centrais do estudo da adaptação humana a situações de *stress*, historicamente a avaliação nem sempre gozou de valor e relevância próprios, mais por questões de clareza conceptual, isto é, o interesse da investigação não foi creditado de modo direto à avaliação, mas antes à componente ou natureza cognitiva das motivações e dos fenómenos emocionais. O principal argumento que durante muito tempo esteve subjacente à secundarização da avaliação deveu-se ao facto de ser considerado o antecedente por excelência da emoção, mais valorizada esta por consistir num sistema organizado e coerente ao serviço de funções adaptativas. As emoções seriam evocadas debaixo de condições com significado para a pessoa, preparando-a fisicamente e motivando-a para retirar implicações da situação com que se confronta. A menor saliência da avaliação deveu-se, de igual modo, ao facto de lhe ser conferido um papel mais estrito de causador e diferenciador de um largo espectro de emoções (Roseman, 1984).

4.2. Principais Modelos Explicativos da Avaliação Cognitiva

Como atrás se introduziu, as teorias da avaliação enquanto geradoras da emoção, começaram por ter a necessidade de explicar cabalmente em que consistia o construto. Como resultado, foram desenvolvidos e testados diversos modelos estruturais que, em primeiro lugar, descreveram o que é avaliado e, em segundo lugar, tentaram identificar o modo como a avaliação contribuía para a diferenciação da experiência emocional (e.g., Lazarus, 1991 a, c; Roseman & Smith, 2001; Scherer, 1984, 2001; Smith & Ellsworth, 1985). Não obstante a especificidade dos vários modelos, pode concluir-se que em traços gerais, estes mostram-se semelhantes no modo como se posicionam em relação às duas questões atrás colocadas. Mais tarde, as limitações apontadas aos modelos estruturais conduziram ao desenvolvimento dos modelos relacionais, assim designados pelo facto de que as avaliações seriam o resultado da conjugação entre as circunstâncias que a pessoa enfrenta e as suas características individuais. Uma terceira categoria de modelos será apresentada nesta rubrica, referente aos modelos criados para explicar o modo como o constructo da avaliação cognitiva tem sido perspetivado no contexto desportivo.

4.2.1. Modelos Estruturais da Avaliação

Assistiu-se a um esforço por parte dos modelos estruturais no sentido de testar as previsões relativas às emoções geradas pela avaliação. Alguns modelos emergiram como quadros capazes de reunir e resumir as principais premissas que estruturalmente compõem a temática da avaliação cognitiva. O primeiro que destacamos é a Teoria da Ativação Cognitiva, de Schachter e Singer (1962), também designada por Teoria Bifatorial das Emoções, que preconiza que diferentes estímulos estabelecem um estado autónomo de ativação que funcionaria, como a base da experiência emocional. Esta seria assim produzida pela ativação corporal e pela interpretação subjetiva conferida à situação. Simultaneamente, assistiu-se também ao aparecimento das Teorias da Atribuição (e.g. Weiner, 1985), que delinearam a estrutura de teorias da motivação e da emoção, considerando que a avaliação do significado seria o aspeto central da reação emocional, verificando-se que a emoção poderia ser prevista com base numa rigorosa avaliação subjetiva que a pessoa faz do evento antecedente. Nas teorias da atribuição, é ainda conferida atenção a conceitos que derivam das teorias motivacionais, como sejam o *locus* de controle, as crenças e atitudes pessoais e o fator de internalidade/externalidade que condiciona as reações individuais.

Será também de destacar a Teoria da Avaliação de Roseman (1984), na qual a autora propõe um conjunto de determinantes cognitivos da emoção, sendo os mais utilizados: a) o estado motivacional (desejado ou aversivo); b) estado situacional (presença ou ausência; c) a probabilidade (certo ou incerto); d) a legitimidade (merecido ou imerecido) e; e) o agente da situação (o próprio, o outro ou as circunstâncias). A combinação da interpretação conferida aos eventos, mais do que os eventos *per se*, será a responsável pela distinção de mais de uma dezena de emoções, como por exemplo, alegria, alívio, esperança, raiva, arrependimento, culpa, orgulho, medo, frustração, tristeza, simpatia, antipatia e sofrimento. Trata-se, pois, de um modelo típico de predições, na medida em que apresenta uma estrutura hipotética, mostrando as avaliações, as respostas emocionais resultantes e as razões pelas quais determinadas avaliações causam, mais frequentemente, certas emoções particulares. Em termos de implicações práticas, esta teoria tem a especificidade de ajudar a compreender a origem de certas emoções, sugerindo estratégias para se conduzir a um determinado comportamento emocional (e.g. redução do comportamento agressivo; Roseman *et al.*, 1990).

Outros autores como Scherer (2001), perspetivaram a avaliação cognitiva numa lógica mais desenvolvimentista e biológica, recuperando conceitos de finais do Séc. XIX, quando se refere à função orgânica desempenhada pela emoção, procurando a evolução contínua dos mecanismos filogenéticos que conduzem à adaptação flexível dos organismos às contingências do ambiente. Por isso, o resultado da avaliação de um evento é também a atribuição do seu significado para a sobrevivência e para o bem-estar do organismo humano.

A investigação realizada em torno destes trabalhos fornece um considerável apoio empírico aos modelos testados e confirma a premissa essencial que os define: a experiência de emoções particulares está sistematicamente relacionada com avaliações específicas (e.g. Frijda *et al.*, 1989; Roseman, 1991; Scherer, 1997; Smith & Lazarus, 1993). Assim, esses modelos estruturais fornecem uma base teórica de grande utilidade para se compreender o modo como as emoções são geradas e diferenciadas. Mas não obstante estas vantagens, os modelos estruturais não cumprem um dos principais objetivos da teoria da avaliação que é a explicação do modo como as diferenças individuais provocam diferenças na emoção. Isto ocorre porque os modelos de avaliação estrutural consideram a avaliação das circunstâncias e as consequências emocionais dessas avaliações, de modo isolado.

Deste modo, os avanços introduzidos pelo modelo transacional cognitivo, motivacional e relacional (Lazarus, 1991 b, c, 1999, 2000a; Lazarus & Folkman, 1984) e por outros modelos relacionais, trouxe ao estudo da avaliação cognitiva uma plena autonomia conceptual e prática, na medida em que nos modelos estruturais, as referências à avaliação dirigiam-se à descrição da

componente cognitiva das emoções. Esta mesma questão foi evidenciada a quando do debate científico que opôs Zajonc a Lazarus e que pretendeu clarificar "o primado afeto-cognição". No seguimento da linha teórica estrutural, também Zajonc (1980, 1984) defendia que as emoções fluíam a partir de processos cognitivos, sendo que a mediação cognitiva seria a condição necessária para a emoção e na medida em que o afeto e a cognição seriam controlados por sistemas cerebrais separados, existiria a primazia do afeto. Em contraponto, Lazarus (1981), defende a primazia da cognição, que seria o antecedente necessário e suficiente para a ocorrência da emoção, no entanto o aspeto mais importante a salientar é a independência entre a emoção e a cognição e o facto de considerar que se estabelece uma relação interativa entre os dois fatores.

4.2.2 Modelos Relacionais da Avaliação

A experiência emocional seria produzida tendo por base o significado que a configuração única da situação representaria para as necessidades, objetivos e valores da pessoa. O modelo mais paradigmático desta abordagem é a teoria transacional CMR (Lazarus & Folkman, 1984). Tendo como ponto de partida os construtos da avaliação primária e secundária, que desenvolveremos em detalhe mais à frente, deve salientar-se que este modelo extravasa os limites da teoria do *stress* e do *coping*, tentando não só descrever as avaliações, mas também o resultado dessas avaliações, refletido na experiência emocional. Assim, este modelo relacional descreve o modo como a combinação de fatores situacionais e pessoais contribuem para a produção de emoções específicas, que os autores designam como transação.

Adicionamos também a proposta relacional de Smith e Pope (1992), mais tarde testada por Smith e Kirby (2009) e Yih e colaboradores (2020). A arquitetura do modelo aponta para duas componentes da avaliação, designadamente, a relevância motivacional e o potencial de confronto focado no problema. Para a relevância motivacional, a questão seria: "quão importante para mim é o que está a acontecer?", defendendo-se que nas situações em que a relevância motivacional fosse elevada, se houvesse preocupação com o objetivo e se as circunstâncias percebidas tivessem implicações para esse objetivo, resultariam emoções mais intensas. A relevância motivacional seria baixa, caso não se aplicassem alguma das anteriores condições. Estas proposições seriam ainda condicionadas pelo grau de compromisso e por questões de filiação e de realização.

No potencial de confronto focado no problema é avaliada a seguinte questão: "o que posso fazer para colocar a situação do meu agrado?". Para a avaliação desta componente deve considerar-se a dificuldade da tarefa e as competências percebidas. De um modo concreto, se as exigências da tarefa

fossem percebidas acima das capacidades pessoais, o potencial de confronto centrado no problema seria baixo, mas se a pessoa percebesse que tinha capacidades, o potencial de *coping* centrado no problema seria mais elevado. Esta hipótese foi validada empiricamente por Smith e Kirby (2009), salientando-se que ao enfrentar um problema fácil, as capacidades reais e autopercebidas não se relacionariam com as avaliações do potencial de confronto focado no problema e com as emoções relacionadas, mas em resposta a um problema mais difícil, exceto nos níveis mais altos de capacidade real e autopercebida, as avaliações do potencial de confronto focado no problema aumentariam com o incremento da capacidade real e autorrelatada. Apesar das hipóteses gerais serem apoiadas por alguns trabalhos, a principal crítica que se poderá fazer ao modelo avançado por Smith e Pope (1992) é o facto de simplificar em demasia as hipóteses explicativas da avaliação cognitiva.

4.3. Modelos Aplicados ao Contexto Desportivo

Ao rever a literatura sobre a temática da avaliação cognitiva no desporto, constata-se que existe uma dicotomia no modo como os atletas encaram a competição: 1) positivamente -a competição é um desafio; 2) negativamente -a competição é uma ameaça (Lazarus, 1991a, 2000a; Lazarus & Folkman, 1984).

Assim, de entre as teorias desenvolvidas especificamente para aferir a avaliação cognitiva em contextos desportivos, destacamos a Teoria dos Estados de Desafio e da Ameaça em Atletas (*Theory Challenge Threat States in Athlets*, TCTSA, Jones *et al.*, 2009; Meijen *et al.*, 2020), sustentando-se teoricamente nos principais tipos de avaliação cognitiva propostos pelo modelo cognitivo, motivacional e relacional de Lazarus (1991 b, c, 2000a; Lazarus & Folkman, 1984). Esta teoria é uma fusão do modelo biopsicossocial do Desafio e da Ameaça (BPS, Blascovich & Mendes, 2000), do modelo das abordagens adaptativas à competição (Skinner & Brewer, 2004), do modelo dos estados de ansiedade debilitadora e facilitadora na competição e outras abordagens mais recentes que se baseiam na compreensão das experiências e perceções dos atletas em relação a uma competição futura (e.g. teorias da obtenção de objetivos; e.g. Elliot & McGregor, 2001). A TCTSA advoga que a autoeficácia, a perceção de controle e a obtenção de objetivos determina os estados de desafio ou de ameaça em resposta à competição, hipótese que a investigação tem confirmado (Gomes *et al.*, 2022; Morais *et al.*, 2023). Para além disso, padrões distintos de respostas neuroendócrinas e cardiovasculares são indicadores de um estado de desafio ou de ameaça (e.g. aumentos de epinefrina, atividade cardíaca e a diminuição na resistência vascular periférica caracteriza os estados de desafio; aumentos de cortisol,

menores aumentos na atividade cardíaca e nenhuma alteração ou um aumento na resistência vascular periférica caracterizam os estados de ameaça).

Considera-se que as emoções positivas e negativas podem ocorrer em estados de desafio, enquanto os estados de ameaça associam-se apenas a emoções negativas, no entanto é nos estados de desafio que as emoções tendem a ser mais percebidas como mais úteis para o rendimento. Através da avaliação não só das emoções, mas também das cognições (e.g. atenção, tomada de decisão) e das respostas psicofisiológicas (e.g. prontidão para a tarefa, funcionamento físico), antes da competição, podem predizer-se os níveis de rendimento na competição, fornecendo assim o TCTSA uma estrutura para o modo como os estados de desafio e ameaça podem influenciar os mecanismos subjacentes ao rendimento desportivo, isto é, o sucesso desportivo dependerá do modo como os atletas avaliam as exigências da competição. Em suma, cada avaliação é composta por uma combinação única de constructos fisiológicos que interagem para determinar estados de desafio e de ameaça e de um modo genérico, a investigação no desporto tem confirmado que a perceção de ameaça surge mais relacionada com as emoções negativas, sendo a perceção de desafio mais associada às emoções positivas e a rendimentos superiores (Gomes *et al.*, 2022).

Outras abordagens complementares sobre a avaliação cognitiva no desporto permitiram defender pressupostos como o de que a perceção de desafio antecederia não só as emoções positivas, mas também a atribuição de um efeito mais benéfico das emoções sobre o rendimento (modelo das perceções benéficas e prejudiciais das emoções, Skinner & Brewer, 2004). O modelo interacional do *stress* (Cerin *et al.*, 2000), por sua vez, enfatiza a ocorrência de mudanças do estado da avaliação cognitiva e da emoção com base no momento competitivo, um aspeto que os estudos empíricos têm explorado (Miles *et al.*, 2016).

De referir ainda que a teoria CMR de Lazarus (1991b, Lazarus & Folkman, 1984) explorou a aplicação dos mecanismos da avaliação cognitiva a contextos desportivos (Lazarus, 2000b), desenvolvendo o domínio da relação entre a avaliação cognitiva e a experiência emocional, que mais à frente aprofundaremos.

4.4 A Medição da Avaliação Cognitiva

As medidas existentes para a avaliação cognitiva em contextos gerais e desportivos são escassas e, acima de tudo, propondo-se mensurar e caracterizar aquele fenómeno, acabam por fornecer mais informação relativa a outros constructos associados do que propriamente àquele que pretende avaliar. Outras escalas, apresentam apenas uma captação parcial dos mecanismos da avaliação cognitiva.

Assim, as dificuldades explanadas nas rubricas relativas à natureza da avaliação cognitiva e dos modelos conceptuais que têm sido desenvolvidos, encontram na parte relativa às metodologias de qualificação e/ou quantificação do constructo, uma continuação dos mesmos problemas atrás apontados. Por exemplo, as medidas de avaliação existentes confundem parcialmente a avaliação cognitiva com conceitos relacionados como o *coping* (Folkman & Lazarus, 1985; Podlog & Eklund, 2010) ou as emoções (Williams & Cumming, 2012). Por outro lado, as medidas existentes tendem a avaliar a perceção geral de ameaça ou de desafio (mais a primeira), não providenciando informações sobre a avaliação primária e secundária na globalidade (Dugdale *et al.*, 2002). Um terceiro problema decorre do facto da maioria das medidas provirem da psicologia clínica e, como tal, a avaliação cognitiva é aferida tendo em conta traços de personalidade ou situações específicas de um estudo em particular (e.g. recuperação de lesões), sem quaisquer possibilidades de generalização (Wolf *et al.*, 2015). Desta forma, não se afigura fácil nesta rubrica traçar um quadro que represente de forma suficientemente clara e genérica, o conjunto de medidas que têm sido produzidas para captar a centralidade e a amplitude da avaliação cognitiva.

Em função do que dissemos, dividiremos os instrumentos em duas categorias diferentes. Na primeira, ilustraremos as medidas que se inserem em modelos conceptuais que visam a compreensão do processo de adaptação humana a situações de *stress*, como por exemplo, o *Stress Questionnaire* (Folkman & Lazarus, 1985), desenvolvido no âmbito da teoria transacional CRM de Lazarus (1991a; Lazarus & Folkman, 1984) e cujo principal objetivo era aferir o modo como decorriam as avaliações de ameaça, desafio, dano e benefício com uma amostra de estudantes universitários. Um outro exemplo é a Escala de Avaliação Cognitiva Primária e Secundária (EACPS), desenvolvido no âmbito do Modelo Interativo da Adaptação Humana ao *Stress* por Gomes (2014), procurando representar uma medida da avaliação primária e secundária face a várias atividades profissionais.

No âmbito das medidas construídas especificamente para a avaliação cognitiva no desporto e notada a dificuldade em ilustrar a temática com instrumentos que se proponham medir a totalidade dos tipos de avaliação cognitiva, destacaremos o Inventário do Medo do Fracasso em Atletas (*Performance Failure Athletes Inventaire*, PFAI; Conroy *et al.*, 2002), que avalia um tipo de avaliação muito associado à ameaça, designadamente, o medo do fracasso e a Medida Pre-Competitiva de Avaliação (*Precompetitive Appraisal Measure*, PAM), desenvolvida por Wolf e colaboradores (2015).

4.4.1. *Stress Questionnaire (SQ)*

O Questionário de *Stress* (Folkman & Lazarus, 1985) foi construído para captar a mudança que a Teoria CRM confere ao processo de adaptação ao *stress* e a todos os fatores que insere no referido processo. Os resultados de um estudo preliminar realizado por Lazarus e colaboradores (1980) forneceu as orientações prévias para a sugestão de que certas emoções eram indicativas de avaliações de ameaça, desafio, dano ou benefício em situações de exames académicos. Concretamente, a avaliação cognitiva é captada através de quatro categorias, sendo que as quinze emoções propostas pela teoria surgem respetivamente associadas aos referidos tipos de avaliação. Assim, temos: a) as emoções de ameaça (preocupação, medo e ansiedade); b) as emoções de desafio (confiança, esperança e excitação); c) as emoções de dano (raiva, tristeza, deceção, culpa e nojo) e; d) as emoções benéficas (alegria, satisfação, felicidade e alívio). Por exemplo, no estudo que testou o SQ, os participantes experimentaram em três momentos diferentes (referentes a um teste académico), as designadas categorias de avaliação cognitiva.

Assim, a complexidade das avaliações cognitivas (e das emoções que provocam) refletiu a ambiguidade relativamente à natureza multifacetada dos significados atribuídos pelos participantes à situação avaliada, nas várias fases em que a mesma decorre, mas especialmente durante a fase de antecipação da situação.

Este instrumento baseia-se no princípio emanado pelas teorias cognitivas da emoção, em que a qualidade e a intensidade de qualquer emoção são geradas pela sua própria avaliação particular. Por exemplo, uma avaliação do desafio pode evocar confiança ou excitação. Uma das questões essenciais para a qual o SQ procura respostas é se as emoções mudam de uma fase para outra durante um encontro *stressante*. De acordo com a formulação da teoria CRM, as avaliações de ameaça e de desafio são antecipatórias, enquanto as avaliações de dano ou de benefício referem-se a um evento futuro ou resultado do encontro. Portanto, seria expectável que as emoções indicativas de desafio e ameaça fossem experienciadas mais intensamente na fase antecipatória e diminuíssem de intensidade à medida que a situação avançasse.

Por outro lado, como as avaliações de dano e de benefício são avaliações de um evento que já ocorreu, ou seja, são avaliações de resultados, esperava-se que as emoções que indicassem danos e benefícios ganhassem intensidade com o avançar das fases da situação. A segunda questão que o SQ procura explorar diz respeito aos efeitos sobre o tipo de avaliação e emoções respetivas que as mudanças na ambiguidade ou na incerteza do desfecho do resultado poderiam determinar. Assim, se na primeira fase, a ambiguidade está no auge, é expetável que aquela decresça até serem conhecidos

os resultados. Em situações altamente ambíguas, é difícil avaliar quais serão os resultados prováveis. A pessoa pode ver possibilidades tanto para resultados positivos como negativos (Folkman & Lazarus, 1985), o que significa que tanto as emoções de ameaça como de desafio podem ser experienciadas.

Em contraste com as avaliações de ameaça e desafio, à medida que um evento se desenrola e a informação é acrescentada, há menos ambiguidade e o significado do encontro para o bem-estar deve tornar-se mais claro. Assim, quanto mais um encontro se desenrola, mais firmemente a pessoa deve fazer uma avaliação negativa (dano) ou positiva (benefício) do resultado (excetuando-se as situações que contenham resultados múltiplos e/ou conflituantes). Tendo sido originalmente construído para aplicar a contextos académicos, verifica-se que este procedimento avaliativo pode ser replicado a outros domínios de atuação, incluindo o desportivo. Apesar das fortes potencialidades conceptuais e a virtude de desbravar e apontar o caminho que muitos investigadores viriam seguidamente a trilhar, não podemos deixar de apontar algumas limitações e críticas ao SQ. O principal aspeto, fortemente condicionador da obtenção de resultados da avaliação cognitiva, livres de maiores enviesamentos, é o facto da escala destinada àquele constructo misturar na mesma categoria os tipos de avaliação e as emoções que teoricamente se considera corresponderem-lhes.

4.4.2. *Escala de Avaliação Cognitiva Primária e Secundária (EACPS)*

No seguimento dos pressupostos expostos relativamente ao SQ, também a EACPS (Gomes, 2008, 2014) se baseia nos princípios basilares da Teoria CRM, recolhendo aspetos relativos ao Modelo Interativo da Adaptação Humana ao *Stress*. Contrariamente ao SQ, a EACPS cinge-se à avaliação cognitiva e engloba as dimensões relativas à avaliação cognitiva primária e secundária. Assim, na avaliação cognitiva primária é aferida a relevância, a importância e o significado que a pessoa atribui à situação. Por isso, foram incluídos *itens* que refletem a importância ou valor pessoal que a pessoa atribui à tarefa ou atividade a realizar e que condicionará todo o restante processo de confronto com as exigências.

Ao nível da avaliação primária, é aferida a perceção de desafio, que mostra se a pessoa avalia a sua ocupação como estimulante e entusiasmante do ponto de vista pessoal e a perceção de ameaça, que indica se a ocupação é encarada como perturbadora e negativa.

Por outro lado, a avaliação cognitiva secundária permite analisar os recursos pessoais, sendo avaliada a perceção de confronto, que nos indica se a pessoa se sente capaz de lidar e resolver as exigências com que se depara e a perceção de controle, que avalia os sentimentos de poder face à atividade, isto é, a capacidade para alterar ou mudar a situação.

A principal questão que se pode apontar à versão inicial do EACPS prende-se com alguns problemas apresentados pelos *itens* escolhidos para aferir a categoria relativa à perceção de desafio, devido a índices de fiabilidade aquém do desejado. No entanto, essas lacunas têm vindo a ser trabalhadas e a última versão do instrumento, já testada empiricamente, surge claramente melhorada (Gomes *et al.*, 2022).

4.4.3. *Precompetitive Appraisal Measure (PAM)*

A medida de avaliação precompetitiva de Wolf e colaboradores (2005) é o resultado de sete dimensões (três de avaliação cognitiva primária: importância; relevância do objetivo e congruência do objetivo e quatro de avaliação cognitiva secundária: controle, responsabilidade, potencial de *coping* e expetativas futuras). O presente instrumento incide sobre a avaliação de pensamentos e sentimentos relativos à próxima competição. Esta medida foi concebida para se cingir à avaliação pré-competitiva, prevendo que as pontuações da avaliação primária predizem positivamente as pontuações da intensidade emocional e as pontuações da avaliação secundária predizem positivamente as pontuações da interpretação dos sintomas emocionais em relação a um desempenho futuro.

A análise de componentes principais e a análise fatorial confirmatória (AFC) sugeriu uma estrutura de dois fatores: avaliação primária e secundária e a remoção da dimensão referente a potencial de *coping*, passando o instrumento a contar com 6 dimensões. No que concerne à avaliação cognitiva primária, podem distinguir-se perfis teóricos congruentes para as perceções de ameaça e de desafio.

De acordo com os autores desta medida, o PAM insere-se no processo do *stress* competitivo e emoções e surge conjugado com um instrumento para avaliar as emoções, no caso o CSAI-2D (*Directional Modification of the Competitive State Anxiety Inventory* 2; Martens *et al.*, 1990; modificado por G. Jones & Swain, 1992), uma medida que permite aferir a intensidade e a interpretação dos sintomas de ansiedade antes das provas, fornecendo assim informação sobre a intensidade somática e cognitiva e a interpretação somática e cognitiva. De um modo geral, as dimensões finais apresentaram-se congruentes com a teoria CRM de Lazarus (1991 a, b, 2000a; Lazarus & Folkman, 1984) e os perfis de perceção de ameaça e de desafio mostraram ser determinados a partir das respostas dos atletas, respostas essas que previram a intensidade e a interpretação dos sintomas de ansiedade pré-competitiva como componentes importantes do *stress* pré-competitivo e do processo emocional. Não obstante os resultados prometedores do estudo inicial de validação do instrumento, será necessária

mais investigação junto de outras populações para se poder averiguar se o PAM é adequado e útil para medir a avaliação cognitiva em contextos desportivos.

4.4.4. *Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)*

Mais do que a importância do medo do fracasso em si e da sua avaliação, a literatura alerta que as consequências do fenómeno podem ser graves, uma vez que tem sido associada a problemas de rendimento, saúde mental, desenvolvimento moral e saúde física (para revisão, ver Conroy, 2001). Assim, têm sido desenvolvidos vários modelos não só unidimensionais, mas também multidimensionais que se tem revelado úteis porque tentam mostrar o que as pessoas temem quando se confrontam com a iminência do fracasso. O Inventário da Avaliação do Fracasso no Desempenho, desenvolvido por Conroy e colaboradores (2002) baseia-se nos pressupostos da Teoria CRM de Lazarus (1991b, 2000; Lazarus & Folkman, 1984). Trata-se de uma medida multidimensional, originalmente constituída por 41 *itens* avaliando as componentes cognitivas, motivacionais e relacionais associadas ao medo do fracasso, mas sem um único *item* que vise o conceito do medo do fracasso propriamente dito. As cinco consequências aversivas do fracasso avaliadas pelo PFAI incluíram: (a) sentir vergonha e constrangimento; (b) baixar a autoestima, (c) ter um futuro incerto, (d) desiludir e levar outras pessoas importantes a perderem o interesse e; (e) perturbar outros significativos. O medo do fracasso mostrou associação com: (a) altos níveis de preocupação, ansiedade somática, perturbação cognitiva e ansiedade desportiva, e (b) baixos níveis de otimismo, mas não se relacionou com a competência percebida ou com o medo do sucesso. De acordo com a teoria CRM o medo do fracasso está associado à perceção de ameaça, colocando em causa a capacidade de se atingirem objetivos pessoalmente significativos, que ocorre quando alguém falha o rendimento pretendido. Este modelo para a avaliação do medo do fracasso, apesar de teoricamente promissor, mostrou várias dificuldades, quer no processo de validação fatorial, mas também ao nível da sua aplicação empírica. Por exemplo, os índices de avaliação cobertos pelo PFAI mostraram-se muito próximos dos resultados fornecidos pelos *itens* incluídos em algumas das escalas construídas para a ansiedade somática e cognitiva (e.g., SAS; Smith *et al.*, 1990). Não obstante, o PFAI afigura-se como uma ferramenta de trabalho complementar, um contributo que após as melhorias necessárias, poderá constituir-se como um instrumento adicional ao serviço de todos quantos estejam interessados em perceber mais aprofundadamente o modo como decorre uma componente importante da avaliação cognitiva no contexto desportivo, no caso em concreto, as consequências aversivas que os atletas acreditam poderem ocorrer após o fracasso.

4.5 Desafios Futuros para o Estudo da Avaliação Cognitiva

Em termos mais teóricos, um dos maiores desafios que atualmente se coloca à investigação da avaliação cognitiva será dar continuidade ao caminho encetado pelos trabalhos em torno da Teoria dos Estados de Desafio e de Ameaça em Atletas (*Theory of Challenge and Threat States in Athletes*, M. Jones *et al.*, 2009; Meijen *et al.*, 2020). Tanto como a acumulação de conhecimento que evidencie a utilidade da referida teoria em diferentes modalidades e cenários desportivos, os estudos futuros poderão solidificar as relações entre a tríade de componentes que aquela abordagem propõe, designadamente, os aspetos cognitivos, fisiológicos e emocionais. A avaliação cognitiva beneficia com a associação com os seus correlatos fisiológicos e apesar da dificuldade e da complexidade em obter dados provenientes da componente fisiológica, o trabalho já efetuado por várias equipas de investigadores tem recolhido resultados promissores no que concerne à relação entre a ameaça e o desafio e o rendimento desportivo, aos quais deverá ser dada continuidade (Hase *et al.*, 2019).

Um outro aspeto a salientar, prende-se com as limitações observadas ao nível dos instrumentos existentes para medir a avaliação cognitiva. Assim, apesar da importância atribuída à avaliação cognitiva e a função essencial que lhe é reconhecida no âmbito da adaptação a situações de *stress*, as medidas existentes para a sua aferição não são abundantes nem suficientemente adequadas. Durante muito tempo e refletindo o interesse da investigação em torno do *stress*, ameaça e ansiedade, as escalas construídas circunscreveram-se à perceção de ameaça (ver Cruz, 1996). Esse viés também se refletiu nas escalas concebidas para avaliar o medo de falhar, uma fonte de *stress* que foi identificada em múltiplos trabalhos relativos à relação entre as emoções, com particular saliência para a ansiedade, e o rendimento (Conroy, 2001; Skinner & Brewer, 2002) e que exemplificou o facto de a avaliação cognitiva no contexto desportivo não ter sido encarada nas suas múltiplas manifestações. Deste modo e em termos metodológicos, continua a ser necessário o desenvolvimento de instrumentos que sejam capazes de traçar um quadro mais completo da avaliação cognitiva, que possibilite a aferição de todos os tipos de avaliação cognitiva primária e secundária, sendo que a EACPS (Gomes, 2014), constitui-se atualmente como uma das raras exceções de escalas existentes para aferir a avaliação cognitiva de um modo mais global.

Um outro aspeto a salientar refere-se à escassez de estudos que enquadrem a avaliação cognitiva no tópico mais global da adaptação ao *stress* e que estabeleçam a rede de relações entre os fatores englobados no processo referido. Assim, o desafio para os próximos estudos será o foco na análise do modo como a avaliação cognitiva explica as diferenças entre os atletas ao nível do *stress*, das emoções, das estratégias de *coping* e das expetativas de eficácia de *coping*, um quadro global que

não tem sido suficientemente explorado, sendo que o trabalho de Yih e colaboradores (2020) é uma das escassas exceções nesse sentido.

A um nível mais aplicado e no plano das intervenções no contexto desportivo, será importante perceber, a longo termo, isto é, num plano mais longitudinal, aquilo que determina o facto de alguns atletas demonstrarem perfis de avaliação mais baseado na ameaça, enquanto outros mostram uma maior tendência para encararem as situações de modos mais desafiantes. Indo ao encontro da TCTSA (Hase *et al.*, 2019; M. Jones *et al.*, 2009; Meijen *et al.*, 2020), importa aprofundar as crenças, as atitudes, os comportamentos e os sentimentos que condicionam os referidos perfis avaliativos e propor planos de treino altamente individualizados para os atletas. Outro aspeto importante a salientar prende-se com a questão do desenvolvimento pessoal de competências psicológicas em jovens, um plano de acompanhamento constante ao longo da formação desportiva dos atletas que permita apostar verdadeiramente na adoção de uma forma de olhar para o desporto e para a competição mais focado na aquisição de capacidades e na promoção do sucesso, mais do que no evitamento do fracasso.

4.6 Natureza e Conceptualização do *Coping*

Lazarus e Folkman (1984) definiram *coping* como "os esforços cognitivos e comportamentais em constante mudança para gerir as exigências específicas, internas ou externas que são avaliadas como tendo esgotado ou excedido os recursos da pessoa" (p.141). O *coping* refere-se assim ao processo de apreciação dos recursos cognitivos e comportamentais para o confronto com a situação. De referir que os esforços de *coping* não devem ser confundidos com o resultado ou a eficácia desses mesmos esforços (Carver, 2011). A este respeito, Lazarus e Folkman (1984) avançaram que nenhuma forma de confronto é inerentemente benéfica para os resultados adaptativos. Em vez disso, todas as formas de *coping* podem ser eficazes ou adaptativas sob certas circunstâncias, mas também podem ser ineficazes ou desadaptativas em outras situações. Neste sentido, coloca-se a questão de saber como avaliar se uma estratégia de *coping* é ou não eficaz. Um dos fatores essenciais prende-se com a avaliação da capacidade de controle percebida pela pessoa relativamente à situação de *stress*, colocando-se a hipótese de que quanto mais baixa for essa capacidade, menor será a possibilidade de aplicar estratégias de *coping* centradas na resolução do problema (Carver & Scheier, 1988; G. Jones & Swain, 1992), havendo mesmo teorias que centram as dimensões de *coping* propostas no controle percebido (G. Jones, 1995; Connor-Smith *et al.*, 2000). Outro critério fundamental a considerar na avaliação da eficácia das estratégias de *coping* é a ponderação das vantagens a curto e longo prazo da sua utilização. Por exemplo, focando-nos na conceptualização da teoria CMR de Lazarus (1999;

Lazarus & Folkman, 1984), em alguns casos revela-se mais adequado, a curto prazo, utilizar a regulação emocional, mas a longo prazo, a resolução do problema poderá constituir-se como a melhor opção na maioria das situações. Neste sentido, a avaliação do grau de certeza que os atletas atribuem aos seus esforços de *coping*, através de uma medida de eficácia e de automatismo do *coping* é fundamental porque permite aferir a capacidade que os atletas atribuem a si próprios para gerir a situação de *stress* de forma satisfatória (Gomes, 2014; Nicholls, *et al.*, 2009).

Adicionalmente, será saliente introduzir a distinção entre as componentes traço e estado (ou processo) do *coping*, tratando-se de um debate que continua em aberto na literatura. Se nos detivermos especificamente no desporto, a par das diferenças em função da idade e do género, a distinção estado-traço é a mais abundante nos trabalhos publicados em contextos desportivos (Nicholls & Polman, 2007). Se por um lado, autores como Lazarus e Folkman (1984) colocam a tónica nas propriedades mutáveis da pessoa, verificando-se que a utilização das estratégias se altera com a passagem do tempo e com a modificação das circunstâncias das situações enfrentadas; no pólo oposto, outros autores propõem que o mais importante será a estabilidade e a consistência de um conjunto de ações de confronto, independentemente das situações (Giacobbi & Weinberg, 2000). Uma perspetiva intermédia defende que as pessoas utilizem um misto de propriedades mutáveis e estáveis para confrontar as situações de *stress* (Carver & Scheier, 1994; Gaudreau *et al.*, 2002; Louvet *et al.*, 2009).

Um outro importante aspeto teórico que tem sido discutido prende-se com a função social das estratégias de confronto, apesar destas serem frequentemente entendidas como altamente individuais. Assim, alguns autores sugerem que a orientação social das estratégias é um elemento relevante a considerar, nomeadamente, se a forma de confronto é social ou solitária (Latack & Havlovic, 1992). Este debate é complexo na medida em que existem múltiplas funções de *coping* e um amplo conjunto de estratégias heterogéneas que podem estar associadas à procura de apoio social (Schwarzer *et al.*, 1994), destacando-se que é difícil retirar conclusões gerais sobre a consistência dos efeitos positivos ou negativos dessas estratégias. Assim, defende-se, que todas as dimensões existentes para lidar com a situação de *stress* poderão ter equivalentes sociais (e.g., a procura de apoio instrumental é conceptualmente semelhante à resolução ativa de problemas; a procura de apoio emocional aproxima-se da regulação emocional e a procura de aconselhamento poderá ser considerada uma forma social de procura de informação). Neste sentido, autores como Connor-Smith e colaboradores (2000) criaram escalas complementares nos inventários de *coping* que permitem avaliar a utilização específica do apoio social no âmbito das categorias da resolução de problemas ou da regulação emocional.

Outra discussão que tem sido realçada na literatura relaciona-se com o carácter voluntário ou involuntário das respostas de confronto. Alguns autores (Compas *et al.*, 2001; Connor-Smith *et al.*, 2000) defenderam que as estratégias para confrontar o *stress* incluiriam não só as respostas esforçadas, intencionais, controladas e volitivas, mas também as que são automáticas, aprendidas ou involuntárias, como a ruminação, catastrofização ou o desabafo. Lazarus e Folkman (1984), por outro lado, argumentaram que o *coping* deve ser restrito apenas a respostas que exigem esforço. Não obstante a importância desta discussão, Skinner e colaboradores (2003), argumentam que a distinção proposta não seria útil para distinguir tipos de ação de ordem superior, dada a dificuldade em verificar antecipadamente o carácter volitivo das respostas.

Enquanto o *stress* tem acompanhado o *coping* e a avaliação cognitiva tem surgido mais relacionada com as emoções, tem-se tornado evidente a necessidade de se desenvolverem esforços teóricos e empíricos que juntem todos os fatores, o que se justificaria pelo facto de serem aspetos indissociáveis e respeitantes ao mesmo processo de adaptação (Gomes, 2014; Lazarus, 2000a; Nicholls *et al.*, 2014; Yih *et al.*, 2020). Neste sentido, Lazarus e Folkman (1984) assumiram e tentaram explicar a relação recíproca entre o confronto e as emoções durante uma situação *stressante* e Carver (2011), por outro lado, defendeu a obtenção de uma compreensão mais abrangente do confronto só seria possível mediante a utilização de abordagens que relacionassem todos os fatores.

Considerando assim a formulação teórica subjacente à adaptação ao *stress* na sua globalidade, o *coping* tem sido o campo de maior produtividade, quer ao nível conceptual ou empírico. Os investigadores concordam que o estudo do *coping* é fundamental para a compreensão do modo como o *stress* afeta as pessoas, sendo que o modo como o fazem pode reduzir ou amplificar os efeitos de eventos e condições de vida adversos, não apenas no sofrimento emocional e no funcionamento a curto prazo, mas também a longo prazo, seja na promoção da saúde ou no desenvolvimento de doenças do foro físico ou mental (Coyne & Racciopo, 2000; McLoughlin *et al.*, 2021).

Pelo exposto, o interesse em investigar o *stress* relativo aos contextos de realização humana, conduziu à multiplicação de esforços no sentido de explicar o papel do *coping*, enquanto fator que cumpre uma evidente função adaptativa (Lazarus, 1966). Ao mesmo tempo, existe pouco consenso sobre a conceptualização dos construtos centrais desta área, ou seja, a principal dificuldade reside na identificação e na operacionalização das categorias que descrevam de modo fiel e adequado à realidade a forma como as pessoas lidam e respondem às situações de *stress* com que se deparam.

Uma revisão efetuada por Skinner e colaboradores (2003), verificou que em mais de uma centena de categorias analisadas, nenhuma incluía o mesmo conjunto de *itens*. Enquanto algumas

escalas tinham apenas duas ou três, outras incluíam dezenas de categorias de *coping*. Para além de terem sido elencados mais de 400 rótulos diferentes, também foi notada a falta de consenso sobre a designação e conteúdo dessas mesmas categorias, o que tem atrasado o progresso na área do *coping*, sendo óbvia a dificuldade de comparar resultados de diferentes investigações. Por isso mesmo, apesar de esforços no sentido de rever sistematicamente a literatura (Skinner *et al.*, 2003; Nicholls & Polman, 2007), torna-se difícil a realização de meta-análises, na medida em que os dados dos estudos são muito heterogéneos. A este nível, uma das exceções assentou no trabalho de Nicholls e colaboradores (2016), que a pretexto do desenvolvimento de uma proposta de classificação de *coping* específica para o desporto, baseada nas categorias da mestria, regulação interna e na desistência do objetivo, encetaram uma meta-análise centrada nos dados referentes à relação entre diferentes estratégias e moderadores do *coping* e os resultados desportivos dos atletas. Assim, a evidência que se extrai da investigação em torno do *coping*, em vez de cumulativa, tem fragmentado o conhecimento, na medida em que os tipos de categorias, sendo específicos dos estudos, tem tornado praticamente impossível agregar resultados relevantes para o mesmo fator de *stress* e correspondentes estratégias de confronto. Compas e colaboradores (2001), complementam a crítica anterior referindo a pouca consistência na aplicação das várias dimensões de *coping* em diferentes medidas e estudos, o que dificultaria a identificação das estratégias que melhor discriminam a natureza do tópico do confronto e a construção de uma imagem coesa da estrutura do confronto nos vários níveis etários. Adicionalmente, a dificuldade em identificar as categorias de ordem superior reside no facto de não se poder considerar o *coping* como um comportamento ou crença que possa ser observado de forma clara ou relatado de modo fiável, sendo antes uma construção cumulativa que abrange uma multiplicidade de ações que as pessoas utilizam para lidar com as experiências *stressantes*. Ou seja, o *coping* não é unidimensional, funcionando em vários níveis e apenas alcançado por uma infinidade de comportamentos, cognições e perceções (Skinner *et al.*, 2003).

Dito de outro modo, para que esta área de estudo possa atingir o seu potencial, a estrutura do *coping* deve abranger e preencher o espaço conceptual entre as ações mais individuais e básicas, que são as incontáveis respostas em tempo real, que deverão ser conceptualmente claras e mutuamente exclusivas, que as pessoas usam no seu quotidiano para lidar com as transações *stressantes* e vincular essas respostas, de forma significativa, às dimensões mais gerais de *coping*, de modo que estas assumam a sua relevância no processo adaptativo e, mais concretamente, na mediação entre o *stress* e os seus efeitos de longo prazo na saúde e no funcionamento mental e físico. Para isso, propõe-se a adoção da análise fatorial confirmatória para a construção de categorias de ordem inferior em vez da

análise fatorial exploratória e do ordenamento racional. Por outro lado, para as categorias de ordem superior, em vez de se apoiarem em modelos de construção dedutiva que utilizam distinções que não se revelam mutuamente exclusivas ou exaustivas na descrição das estratégias que podem ocorrer (e.g. confronto focado no problema *vs* focado na emoção; aproximação *vs* evitamento; cognitivo *vs* comportamental), deverá optar-se por outras que cumpram os referidos requisitos.

Também no contexto desportivo se verificou que a incapacidade para lidar com o *stress* é um fator que contribui significativamente para o fracasso dos atletas no que concerne ao rendimento desportivo ou funcionamento pleno (Lazarus, 2000b). Portanto, a psicologia do desporto reconhece que atletas de todas as idades e de diferentes capacidades atléticas necessitam de desenvolver competências que os torne mais capazes de lidar com os *stressores* competitivos, não apenas para a obtenção de rendimentos melhores, mas também para tornar o desporto uma atividade mais gratificante (Nicholls *et al.*, 2016).

Ainda no que concerne ao desporto, a importância do estudo do *coping* foi evidenciada a partir da década de 80, surgindo diversas publicações e estudos destacando a influência do *coping* sobre o *stress* em contextos desportivos (Nicholls *et al.*, 2009; Scanlan *et al.*, 1991; Thelwell *et al.*, 2007). Nos dias de hoje, é consensual afirmar-se que o *coping* interfere na intensidade de *stress* e na proteção sobre os efeitos nefastos sobre o rendimento e outros resultados adaptativos. Os estudos publicados sobre o *coping* em contextos desportivos refletem esse mesmo interesse. Em revisões sistemáticas da literatura, Nicholls e Polman (2007) registaram 64 trabalhos entre 1988 e 2004, que abordam o *coping* entre atletas de diferentes idades e modalidades. Nicholls (2016), por seu turno, revela que contabilizando apenas o motor de busca da *SportDiscus*, numa busca referente ao período entre 2005 e 2013, foram contabilizados 130 trabalhos publicados sobre este mesmo tópico.

4.7 Modelos Teóricos e Principais Sistemas Classificatórios do *Coping*

No seguimento do que dissemos no ponto anterior, abordar a história do *coping* é distinguir os tipos de *coping*, no sentido de obter uma estrutura de classificação que permita avaliar o constructo de forma fidedigna. A construção de sistemas classificatórios assume-se de grande importância porque permite explicar o facto de determinadas estratégias se constituírem como recursos mais capazes de gerir eficazmente ou eliminar a situação problemática e de contribuírem para a promoção do bem-estar individual, da adaptação positiva e consequente desenvolvimento humano (Lazarus, 1991a; Nicholls *et al.*, 2016).

A clarificação do referido constructo exige o cumprimento de algumas tarefas, a saber: (1) o estabelecimento de um sistema de categorias que acomode todas as estratégias relevantes (a ordem inferior de um sistema); (2) a organização e agrupamento coerente dessas múltiplas estratégias vinculando-as de forma significativa aos processos de adaptação e desenvolvimento humano a longo prazo (Skinner *et al.*, 2003).

Antes de procedermos à apresentação das principais propostas de classificação do *coping*, convirá esclarecer que a teoria tem utilizado três procedimentos para a construção estrutural da temática, designadamente, (1) as estratégias dedutivas, nas quais se constrói o modelo a partir das dimensões de ordem superior, isto é, de modo descendente; (2) as estratégias indutivas, nas quais o modelo é construído da base para o topo, isto é, de modo ascendente e, mais recentemente, tentando encontrar resposta para as limitações das duas primeiras; (3) as estratégias mistas, que combinam os aspetos positivos e minimizam as debilidades das propostas dedutivas e indutivas.

Começaremos pelos modelos de construção dedutiva, que poderão ser divididos em três diferentes conceções, designadamente, as teorias funcionais, as teorias tipológicas e as teorias baseadas nas tendências de ação, que serão descritas através das propostas mais representativas de cada uma das correntes, apresentando-se também os dados relativos à teoria e à investigação, as implicações, as críticas e os desafios futuros. No campo relativo às estratégias indutivas, destacam-se os princípios metodológicos subjacentes, baseados em análises estatísticas e no ordenamento racional e apoiados, por exemplo, na construção de escalas e inventários gerais e específicos, recolha de relatos ou diários de bordo. O terceiro tipo de estratégias procura juntar a ênfase na riqueza informativa que pode ser obtida na base do confronto com a importância atribuída à construção de categorias de ordem superior que captem e relacionem as estratégias que as pessoas utilizam no quotidiano, ligando-as aos resultados adaptativos que as pessoas perseguem. A referida junção redundaria assim em estruturas hierárquicas organizadas, cujo desenvolvimento poderá ser prometedor para esta área de estudo. Conclui-se esta rubrica com a apresentação dos modelos teóricos aplicados ao contexto desportivo.

4.7.1. *Estratégias Dedutivas para a Construção de Sistemas Classificatórios*

4.7.1.1 Modelos Funcionais. *Teoria e Investigação.* Estas propostas são assim designadas por assentarem a sua conceptualização nas funções do *coping*. O modelo mais conhecido foi criado por Lazarus e Folkman (1984), diferenciando duas funções humanas básicas, correspondendo a tipos diferentes de lidar com o *stress*: o *coping* focado no problema, que se refere à gestão ou alteração da

transação pessoa-ambiente e o *coping* focado na emoção, referente à regulação das emoções. Na conceptualização original, o *coping* centrado no problema seria mais amplo do que as meras tentativas de resolução de problemas, incluindo estratégias internas que reduziriam o problema através de mudanças motivacionais e cognitivas, tais como a alteração do nível de aspiração, o desenvolvimento de novos padrões de comportamento ou a redução do grau de investimento. Por outro lado, o *coping* centrado na emoção foi também descrito como podendo conter um conjunto de estratégias cognitivas dirigidos à redução do sofrimento emocional, incluindo o evitamento, a desvalorização ou a reavaliação da situação de um modo mais positivo.

Similarmente ao modelo de Lazarus (1991a; Lazarus & Folkman, 1984), Moos e Billings (1982) sugeriram três funções de *coping*: foco na emoção, foco no problema e foco na avaliação. O confronto focado na avaliação refere-se aos esforços para redefinir o significado de uma situação.

Implicações, Críticas e Desafios Futuros. Lazarus e Folkman (1984) previram que as estratégias orientadas para o problema ou para a tarefa se relacionavam positivamente com o afeto positivo, enquanto as estratégias orientadas para a emoção e para o evitamento se relacionariam positivamente com o afeto negativo. No entanto, a divisão do confronto apenas ao nível da resolução do problema e da regulação emocional tem-se manifestado inadequada por ser várias razões.

Embora a distinção possa ser útil, ela não se aplica a todas as respostas de confronto, havendo algumas que não se enquadram em nenhuma das categorias (e.g. a autoculpabilização, porque tem o propósito de tentar remover o *stressor* através do alívio do sofrimento, mas poderá ter o efeito oposto). Outras respostas podem enquadrar-se em qualquer uma das categorias, dependendo do efeito que se pretende (e.g. procura de apoio social). Um segundo aspeto refere-se ao controle: o confronto focado no problema poderá ser adequado se o *stressor* parecer controlável enquanto o confronto focado na emoção é mais adequado se parecer incontrolável (Lazarus, 1991a). Apesar de terem objetivos imediatos distintos, o confronto focado no problema e o confronto focado na emoção podem facilitar-se um ao outro, sendo habitual a utilização conjunta daquelas duas funções (e.g. o envolvimento em estratégias eficazes de resolução de problemas reduz o sofrimento emocional; o envolvimento no confronto focado na emoção mais eficaz pode ajudar a pessoa a enfrentar um problema com mais calma).

Também Lazarus e Folkman (1984) apresentariam uma autocrítica a esta formulação, referindo que as formas de lidar com a situação seriam tipos de ação que servem mais do que uma função. Por outro lado, deveria ser modificada a perspetiva de que a emoção seria uma fonte de interferência da tomada de decisão, uma posição que levaria à desvalorização dessas estratégias, o que seria errado,

na medida em que o confronto seria um processo complexo que envolve tanto a função da resolução de problemas como a da regulação emocional, sendo ambas importantes.

Por outro lado, também não seria rigoroso que as referidas distinções funcionais fossem utilizadas para categorizar as estratégias de ordem inferior, na medida em que estas são multidimensionais (e.g. o planeamento não é apenas ativo, também é orientado para o *stressor* e emocionalmente positivo; a ruminação não é apenas passiva, mas também orientada para o *stressor* e emocionalmente negativa, etc.).

4.7.1.2 Modelos de Distinção Tipológica. *Teoria e Investigação.* Um segundo conjunto de distinções foi utilizado para descrever formas antagónicas de confronto, identificando características tipológicas pelas quais as categorias de ordem inferior podem ser distinguidas. A distinção topológica mais comum é a aproximação-evitamento (Roth & Cohen, 1986) ou comprometimento-descomprometimento (Skinner *et al.*, 2003), podendo referir-se outras como comportamento-cognição (Latack & Havlovic, 1992) ou direto-indireto (Barrett & Campos, 1991).

A maioria dos teóricos concorda que a principal característica que distingue a aproximação do evitamento é a orientação da atenção da pessoa. No centro desta distinção está o contraste entre formas de lidar com a situação que colocam a pessoa em contacto mais próximo com a situação *stressante*, em oposição a formas de lidar com a situação que permitem o afastamento. Roth e Cohen (1986) acrescentaram que a aproximação e o evitamento traduzem a atividade cognitiva e emocional que é orientada para próximo ou para longe da situação de *stress*. O confronto de aproximação representa os esforços para lidar diretamente com o *stressor* ou com as emoções por ele evocadas enquanto o confronto de evitamento são tentativas para escapar do *stressor*, sendo habitual focar-se na emoção, muito baseado em estratégias em que se fazem esforços para agir como se o *stressor* não existisse, para que não tenha que se reagir (e.g. negação). Este tipo de *coping* pode ser útil no curto prazo, pois muitas vezes proporciona uma oportunidade para a acalmia emocional, mas revela-se ineficaz a longo prazo, quando o fator de *stress* é uma ameaça concreta que não será removido enquanto a pessoa não o enfrentar. Por exemplo, para muitas situações de *stress*, quanto mais tempo houver evitamento, mais difícil se tornará resolver o problema. Por outro lado, algumas estratégias evitantes são geradoras, por si só, de situações *stressantes* adicionais: o consumo de álcool ou drogas provoca doenças e problemas sociais; o jogo patológico é um modo de fuga que causa problemas financeiros.

Estas teorias têm-se mostrado úteis para explicar, por exemplo, a importância do evitamento como alternativa para as suposições generalizadas de que a única resposta adaptativa são as estratégias relativas à aproximação. Os dois modos de confronto podem ser considerados adaptativos, na medida em que são suscetíveis de apoiar ações eficazes e permitir a integração da experiência traumática. Em geral, o *coping* de aproximação proporciona a oportunidade para a ação instrumental e, em contraste, o *coping* de evitamento pode aliviar o sofrimento e proporcionar segurança ou conservação de recursos em circunstâncias difíceis. Parte da literatura aponta, assim, que a aproximação e o evitamento são complementares e que, ao lidar com situações difíceis, as pessoas alternam repetidamente entre elas, sugerindo-se que os processos podem ser associativos, por exemplo, o apaziguamento emocional obtido através do evitamento pode fornecer a energia e o espaço necessários para respostas subsequentes de aproximação mais eficazes (Roth & Cohen, 1986).

Implicações, Críticas e Desafios Futuros. Enquanto pares de categorias de ordem superior, as distinções tipológicas não se revelam úteis para organizar exaustivamente as múltiplas formas de lidar com a situação de *stress*. Assim, por um lado, existe desacordo sobre o que se qualifica como aproximação e evitamento. Exemplificando, surge como incongruente o facto de uma estratégia como a procura de apoio, sendo ativa, poder ser considerada uma estratégia evitante por orientar a pessoa para longe do evento *stressante*, enquanto a libertação emocional, sem tentar influenciar ativamente a situação, ser classificada como estratégia de aproximação, por orientar a pessoa para o *stressor*. Verifica-se, de igual modo, que as estratégias de ambas as tipologias não são mutuamente exclusivas, na medida em que algumas estratégias cabem nos dois lados do mesmo par. Por exemplo, as estratégias da resolução de problemas como o suporte e o aconselhamento, são ativas e emocionalmente positivas, o que teoricamente levaria a que fossem consideradas como sendo de aproximação, mas ao mesmo tempo são orientadas para longe do *stressor*, o que lhes atribui um carácter evitante. Contrariamente, outras estratégias mais passivas e emocionalmente negativas (e.g. observação) seriam evitantes, por um lado, mas também suscetíveis de promover a aproximação, no sentido em que seriam orientados para junto do *stressor*. Um outro exemplo: estratégias de carga negativa como a fuga ou a externalização, apesar de ativas, são habitualmente entendidas como evitantes (Skinner *et al.*, 2003).

Em paralelo, estas formulações não são completamente abrangentes ou inclusivas, deixando de fora estratégias importantes. Outra dificuldade é a rigidez das tipologias, isto porque sendo as respostas de aproximação conotadas como construtivas, as respostas de evitamento, por definição incluiriam apenas respostas de tom negativo, o que nem sempre se reflete na realidade.

4.7.1.3 Modelos de Tendências de Ação. *Teoria e Investigação.* Estas teorias baseiam-se na ideia de que a melhor unidade para analisar a transação pessoa-ambiente será a tendência de ação, descrita como um padrão de comportamento, atenção e emoção, organizado em função de objetivos e emoções. Os tipos de ação são categorias de ordem superior, implantados em resposta à apreciação das exigências internas e externas (e.g. procura de proximidade, mestria, etc.). Um tipo de ação inclui um conjunto de comportamentos (e.g. a mestria pode englobar planeamento, treino, erro, aquisição de competências, etc.), possui um padrão tipológico característico (e.g. ativo, orientação para o próprio e para o problema etc.) e uma emoção (e.g. alegria, satisfação). As ações são ainda tentativas para produzir resultados desejados.

Uma das propostas mais conhecidas dentro deste quadro conceptual foi apresentada por Compas e colaboradores (2001, 2006), baseada na distinção entre controle primário e secundário, inicialmente avançada por Rothbaum e colaboradores (1982) e que diferenciava duas formas diferentes de exercer controle sobre as circunstâncias: (1) os esforços para agir sobre a situação para aproximá-la do desejo ou da vontade da pessoa e; (2) os esforços para se alterar a si mesmo para estar mais de acordo com as exigências da situação. Compas e colaboradores (2001) utilizaram esta distinção para definir o que descrevem como dois modos distintos de *coping* de aproximação, representando tentativas ativas de gerir a situação *stressante*: o controle primário de aproximação representa os esforços para mudar a situação e inclui estratégias como a resolução de problemas e a regulação emocional. No controle secundário de aproximação, surgem os esforços para mudar aspetos de si mesmo para se ajustar à situação e inclui estratégias como pensamento positivo, reestruturação cognitiva, aceitação ou distração. É ainda proposto um terceiro tipo de *coping,* o afastamento, que representa os esforços para evitar ou distanciar-se da situação de *stress* e inclui estratégias como negação, evitamento ou pensamento positivo (Compas, 2006). Nesta linha de conceptualização, outros autores como, por exemplo, Walker e colaboradores (1997) propuseram uma classificação tripartida semelhante, diferenciando entre *coping* ativo, passivo e de ajustamento, em que o *coping* ativo e de ajustamento correspondem ao confronto de aproximação de controle primário e secundário, respetivamente, enquanto o confronto passivo corresponde ao afastamento.

De modo similar ao controle primário-secundário, outros autores propuseram a distinção assimilação-ajustamento. Esta diferenciação contrasta os processos assimilativos, que se referem à transformação das circunstâncias de acordo com as preferências pessoais e as ações de ajustamento, relacionados com o acerto das preferências pessoais às dificuldades contextuais (Brandtstadter, 1998). O oposto da assimilação é o abandono, enquanto o oposto do ajustamento é a paralisação. Esta

estrutura foi confirmada empiricamente em estudos realizados sobre o envelhecimento ativo (Brandtstadter & Renner, 1990). Apesar de referentes a ações qualitativamente diferentes e independentes, a assimilação e o ajustamento podem ser compatibilizados no mesmo processo de confronto.

*Implicações, Críticas e Desafios Futuros***.** A principal crítica a estas teorias é a falta de clareza resultante da definição de confronto de controle primário direcionado ao contexto e o confronto de controle secundário direcionado ao próprio. Por exemplo, as estratégias ativas para mudar o próprio através de ação direta, utilizando, por exemplo, a regulação emocional de modo intencional, poderiam ser classificadas como primárias devido à ênfase na ação instrumental, mas seriam também classificadas como secundárias porque o alvo seria a modificação das características pessoais. Por outro lado, as ações de *coping* podem ser implementadas de várias formas (e.g., a fuga pode ser concretizada, por exemplo, através do afastamento físico ou mental), tornando-se confuso que as características das ações de *coping* se afigurem críticas para definir estratégias funcionalmente tão diferentes. Ilustrando o que dizemos, é provável que a estratégia cognitiva de planeamento seja mais semelhante à estratégia comportamental de tomar medidas instrumentais do que a um conjunto de outras estratégias cognitivas, tais como a ruminação, o foco positivo ou a catastrofização. Da mesma forma, a estratégia passiva de culpar os outros é mais semelhante à estratégia ativa de oposição do que às outras estratégias passivas como a observação, ruminação ou aceitação.

Um segundo problema refere-se ao facto da distinção primário-secundário não ser exaustiva. Por exemplo, as duas categorias incluem tentativas intencionais e ativas de lidar com o *stress*, no entanto, é notada a ausência de categorias adicionais de ordem superior para acomodar as formas de confronto mais passivas. Ou seja, a utilização de dimensões sem o equivalente contrário enquanto categorias de ordem superior (e.g., orientação) levaria à exclusão de importantes formas de confronto de ordem inferior, o que conduziria à obtenção de um conjunto funcionalmente heterogéneo de estratégias na base do modelo (Connor-Smith *et al.*, 2000). Em virtude do que se referiu, alguns autores preferem o ajustamento ao controle secundário, porque esta abrangeria mais facilmente as estratégias de confronto de ordem inferior, como a aceitação, a reestruturação cognitiva, o foco positivo ou o recentramento da atenção, isto é, o ajustamento também seria capaz de prever estratégias caracterizadas por níveis mais baixos de controle. Também se verifica que o rótulo do ajustamento não implica que as estratégias sejam obrigatoriamente secundárias (voltados para a modificação do próprio) (Brandtstadter, 1998).

4.7.2. *Estratégias Indutivas para a Construção de Sistemas Classificatórios*

Teoria e Investigação. Os modelos construídos de modo descendente tentaram diferenciar o *coping* em categorias amplas e abrangentes, consideradas representativas das principais funções de confronto (Compas *et al.*, 2001; Lazarus & Folkman, 1984), que por sua vez se iriam ramificar em conjuntos de estratégias distintas para lidar com as situações *stressantes*. Não entanto, o reconhecimento crescente de que as estratégias específicas de mais baixo nível, incluídas numa mesma categoria, nem sempre se relacionam entre si, sendo por isso heterogéneas e podendo mesmo caber em mais do que uma categoria de ordem superior, conduziu a teoria a equacionar outras opções. Assim, alguns autores inverteram o processo de construção dos modelos e adotaram as designadas estratégias indutivas ou de cariz ascendente. Estas abordagens são obtidas através de procedimentos para classificar os exemplos de *coping* em categorias de ordem inferior. Em geral, tais classificações baseiam-se na listagem de *itens* individuais que caracterizam uma resposta específica (e.g. "fiquei estático", "rezei", "fiquei revoltado" ou "chorei copiosamente"). Os conjuntos de *itens* podem ser gerados através de entrevistas abertas, recolha de relatos sobre o que as pessoas fizeram em situações *stressantes*, aplicação de inventários com uma listagem prévia de opções, entre outras. De entre todos, o procedimento mais utilizado para classificar *itens* é a análise fatorial exploratória (AFE), logo seguida da classificação racional, na qual os *itens* são classificados em categorias pelos investigadores.

Implicações, Críticas e Desafios Futuros. Pode salientar-se que as estratégias indutivas são potencialmente fortes para o processo de identificação das categorias centrais de *coping*, através da seriação dos casos de confronto nos compartimentos inferiores respetivos. A título ilustrativo, referimos o inventário criado por Folkman e Lazarus (1980), *Ways of Coping Checklist* (WOCC), que após ser utilizado de forma similar por oito grupos de investigadores, teve como resultado a produção de oito diferentes conjuntos de categorias, sendo que a proposta original enquadrou os *itens* previamente selecionados nas duas categorias já referidas (*coping* focado no problema e focado na emoção), enquanto os outros estudos estabelecerem até um máximo de nove categorias. A principal crítica que tem sido apontada às estratégias indutivas emerge da fragilidade da AFE e do facto deste procedimento estatístico fornecer apenas indicações acerca da pertença de um determinado *item* a um grupo mais amplo de estratégias, no entanto não se revela informativo acerca da matriz de relações que se estabelecem entre o conjunto de *itens*.

4.7.3. *Estratégias Mistas para a Construção de Sistemas Classificatórios*

Teoria e Investigação. Não obstante as dificuldades apresentadas pelas estratégias dedutivas, estas revelaram-se úteis na tentativa de diferenciar o processo de confronto em categorias amplas e abrangentes, capazes de representar as principais funções do confronto (Compas *et al.*, 2001; Lazarus & Folkman, 1984). De igual modo, as estratégias indutivas ao servirem para construir a estrutura do confronto a partir dos exemplos mais concretos do quotidiano, trouxeram igualmente benefícios ao estudo desta temática porque são uma importante base de trabalho para a exploração do modo como se inicia o processo.

No seguimento dos argumentos apresentados, emerge aquela que se pode considerar a questão central para todos os que se debruçam sobre esta temática: afinal o que é uma boa classificação de *coping*? De acordo com a exaustiva revisão de literatura levada a cabo por Skinner e colaboradores (2003), a melhor prática para a construção das escalas de *coping* passaria pela identificação de sete critérios para avaliar a utilidade de um sistema de categorização, designadamente, (1) Clareza. Os critérios da categoria deverão ser precisos e inequívocos; (2) Exclusividade. Cada forma de lidar com a situação pertencerá a apenas uma categoria; (3) Abrangência. O conjunto formado pela categoria será exaustivo, isto é, todas as principais formas de confronto da categoria poderão ser acomodadas no mesmo conjunto; (4) Homogeneidade da função. Todas as formas de lidar com a situação servirão o mesmo conjunto de funções dentro da categoria; (5) Diferenciação. As categorias serão diferentes umas das outras no conjunto de funções que desempenham; (6) Derivação. As categorias permitirão a identificação das múltiplas formas de confronto de ordem inferior que lhes pertencem; (7) Flexibilidade. As categorias serão aplicáveis a diferentes *stressores*, contextos de vida e grupos etários.

Seguindo os critérios atrás elencados, Skinner e colaboradores (2003), aproximaram-se conceptualmente dos modelos teóricos dedutivos que propuseram tendências de ação para caracterizar as dimensões superiores e consideraram que o *coping* seria melhor captado através de sistemas hierárquicos que no topo da pirâmide seriam organizados em torno de questões relativas à motivação e à autorregulação (e.g. familiaridade das ações ou vínculo, competência e autonomia). Por sua vez, cada um dos três níveis de organização atenderia ainda ao tipo de avaliação cognitiva utilizada (e.g. desafio ou ameaça) e ao alvo do *coping* (o próprio ou o contexto). Tendo como base a revisão de diversas escalas aplicadas a diferentes grupos etários e a realização de análises fatoriais confirmatórias, esta teoria foi testada empiricamente, tendo sido fixados doze tipos de ações ou famílias centrais de *coping*. Cada uma dessas famílias representa uma classe de interesses que irá desencadear padrões de resposta organizados. Assim sendo, como ilustrado na Figura 26, as famílias

de confronto em torno dos desafios e das ameaças internas e externas à competência, envolvem a resolução de problemas (competência interna focada no desafio); a procura de informação (competência externa focada no desafio); o desamparo (competência interna focada na ameaça) e o escape (competência interna focada na ameaça). O mesmo sucede relativamente ao vínculo e à autonomia. As doze famílias, entendidas como categorias de ação geral serão assim a autoconfiança, a procura de suporte, a resolução do problema, a procura de informação, o ajustamento, a negociação, a delegação, o isolamento, o desamparo, o escape, a submissão e a oposição. Por sua vez, cada família contempla um conjunto de respostas de *coping* de nível inferior (e.g. a resolução de problemas engloba a definição de estratégias, o encorajamento, a determinação, a convicção, reparação e o domínio). Assim, o desafio para os estudos futuros incidiria sobre o modo como estas famílias se comportam empiricamente, utilizando a homogeneidade das ações e das estratégias, a distinção funcional e, acima de tudo, as suas ligações aos processos adaptativos.

De um modo geral, a primeira tarefa destas estratégias mistas para a construção de estruturas classificatórias deverá incidir sobre a distinção das ordens de fatores (a hierarquização dos níveis) que possam conferir ao confronto uma conceptualização mais compreensiva. No nível mais baixo situam-se os exemplos de *coping*, as inúmeras respostas mutáveis que as pessoas utilizam ao lidar com as situações *stressantes* do quotidiano. A título ilustrativo, antes da defesa final de uma tese de doutoramento, o aluno pode optar por (a) planificar a apresentação do trabalho; (b) pedir conselhos práticos a um amigo que já defendeu a sua tese com sucesso; (c) resumir a informação que considera mais importante de forma aleatória ou; (d) adiar a preparação da defesa. Em termos operacionais, os dois primeiros comportamentos de competência correspondem a estratégias resultantes de perceções de desafio, sendo a primeira voltada para si próprio, enquanto a segunda visa a procura de ajuda junto do outro. Por outro lado, os dois últimos comportamentos partem de perceções de ameaça. Na alínea c), o aluno procura internamente estratégias e perante a incompetência para as gerar, sente-se desamparado e no quarto e último exemplo, procura respostas no exterior e não as encontrando, resolve adiar o confronto com a situação.

No nível seguinte da hierarquia, defende-se a identificação e a integração de um conjunto de fatores, nos quais possam ser incluídos de forma confiável os exemplos de confronto em categorias conceptualmente claras, mutuamente exclusivas e exaustivas. Muitas vezes também rotulados de estratégias, estes fatores referem-se aos tipos de ação reconhecíveis. A título demonstrativo, podemos nomear a resolução do problema ou a procura de informação. No terceiro nível, situam-se os conjuntos de fatores adaptativos (as famílias de *coping*), que intervêm entre o *stress* e os resultados psicológicos,

sociais e fisiológicos. Este nível refere-se ao confronto enquanto dimensão da adaptação, servindo funções evolutivas mais amplas, como continuar a garantir informações adequadas sobre o ambiente ou escapar de uma transação potencialmente perigosa. Estes fatores são também frequentemente designados como modos, formas ou dimensões de confronto e representam categorias de carácter multidimensional e multifuncional. Exemplificando, podemos referir as famílias de confronto que incorporam as estratégias baseadas na autonomia ou na competência. Por fim, no topo da pirâmide, encontram-se os processos adaptativos, que não sendo categorias de confronto propriamente ditas, deverão fazer parte de um qualquer esquema estrutural do *coping*, na medida em que refletem o resultado final da adaptação e que pode ser aferido por medidas subjetivas (e.g. bem-estar, satisfação) ou objetivas (e.g. rendimento superior, saúde física e psicológica).

Implicações, Críticas e Desafios Futuros. Em relação à premissa da flexibilidade, na qual se considera apropriada a regra de que qualquer classificação abrangente necessita incluir uma estrutura de categorias projetada para a aplicação a múltiplos grupos etários, domínios de vida e *stressores*, deve referir-se que não se afigura realista a ideia de que todas as categorias se irão adequar, de igual forma, a todas as idades e áreas de vida, assumindo-se que tanto o tipo de *stressor* como o estado de desenvolvimento da pessoa terão um importante papel na escolha dos tipos de estratégias. Por isso, consideramos mais adequado que a posição relativa à construção de um qualquer sistema classificatório de *coping*, assim como a decorrente idealização de instrumentos de avaliação que concretizem a captação dos esforços de confronto que são levados a cabo quando existe a exposição a situações de *stress*, seja o balanceamento entre categorias e estratégias marcadamente gerais e outras que possam, adicionalmente, aprofundar o estudo do fenómeno em contextos específicos, como o desportivo, por exemplo.

Adicionalmente, deverá salientar-se que o plano de intenções proposto por uma abordagem que tenha o propósito de utilizar em simultâneo as potencialidades das análises indutivas e dedutivas para a construção de sistemas classificatórios de *coping*, afigura-se extremamente promissor em termos teóricos, no entanto, existe ainda um longo caminho a percorrer em termos empíricos e no campo da intervenção prática, sendo que esses serão trilhos que apontamos para a consolidação futura das designadas estratégias mistas.

Figura 26

Construção Metateórica de uma Estrutura para a Organização Hierárquica do Coping (Fonte: Skinner et al., 2003)

	VÍNCULO		COMPETÊNCIA		AUTONOMIA	
	Desafios para		Desafios para		Desafios para	
	O próprio	O contexto	O próprio	O contexto	O próprio	O contexto
	Autoconfiança	**Procura de suporte**	**Resolução do problema**	**Procura de informação**	**Ajustamento**	**Negociação**
Comportamento	Suportar o impacto	Procura de conforto Procura de ajuda	Definição de estratégias	Investigação Observação	Cooperação Comprometimento Cumprimento Concessão	Acordo
Emoção	Autosuavização Aceitação Responsabilidade	Confiança	Encorajamento Determinação Convicção	Interesse Otimismo Esperança	Aceitação	Inocência Tomar o olhar do outro
Orientação	Proteção Verbalizações positivas	Valorização	Reparação Domínio	Prevenção Planificação	Compromisso Convicção Garantia	Tomada decisão Traçar objetivos Ver prioridades
	Ameaças para		Ameaças para		Ameaças para	
	O próprio	O contexto	O próprio	O contexto	O próprio	O contexto
	Delegação	**Isolamento**	**Desamparo**	**Escape**	**Submissão**	**Oposição**
Comportamento	Dependência Exigência Incómodo	Afastamento Paralisação	Tentar aleatoriamente Agitação Queda	Fuga Evitamento	Perseverança Rigidez Sem resposta	Agressão
Emoção	Pena de si mesmo Lamento Vergonha	Isolamento Desolação Ânsia	Dúvida Desencorajamento Culpa	Pessimismo Medo Desespero	Autoculpablização Nojo	Projeção Culpar outros Explosão Raiva
Orientação	Abandono Irritação	Rompimento	Pânico Confusão	Procrastinação	Obsessão, Ruminação, Pensamento Intrusivo	Vingança Reativo

4.8 Modelos de Coping Específicos para o Desporto

Teoria e Investigação

No seguimento das críticas dirigidas às classificações mais gerais de confronto que propõem as distinções problema-emoção (Lazarus & Folkman, 1984) e aproximação-evitamento (Roth & Cohen, 1986), outros autores como Ayers e colaboradores (1996) sugeriram a inclusão da procura de suporte, dimensão que conteria estratégias focadas no problema e na emoção. Walker e colaboradores (1997) defenderam que também o confronto ativo se poderia dividir entre as estratégias focadas no problema e na emoção. Connor-Smith e colaboradores (2000), por sua vez, introduziram as questões do controle (primário e secundário) e da intencionalidade (ou distinção entre ação voluntária e involuntária). A evidência de que os modelos inicialmente propostos incluiriam dimensões demasiado amplas, não exclusivas e insuficientemente diferenciadoras, conduziu ao desenvolvimento de abordagens específicas do desporto para classificar o confronto. Um dos modelos que tem gerado maior interesse foi proposto por Gaudeau e Blondin (2004) e defende que o confronto se divide em três dimensões principais, designadamente, (a) a orientação para a tarefa, referente às estratégias utilizadas pelos atletas para mudar ou ganhar mestria para lidar com situações *stressantes*; (b) a orientação para a distração, que direciona a atenção do atleta para aspirações que não se relacionam com o que se está a fazer e; (c) a orientação para a desistência, em que o atleta cessa todas as tentativas de atingir os objetivos pessoais presentes na situação. Estas três dimensões tem sido extensamente testadas na investigação em contextos desportivos e embora a abordagem de Gaudreau e Blondin (2004) se tenha mostrado mais capaz de captar a estrutura de confronto do que a aplicação das classificações mais gerais, este modelo também se mostraria problemático em certa medida, na medida em que se verifica a sobreposição entre as três dimensões, como por exemplo, o facto de o *coping* orientado para a tarefa incluir estratégias focadas no problema e na emoção. Esta questão destacou a necessidade de novas classificações mais ajustadas para a comparação de estratégias entre estudos. Assim, mais recentemente, Nicholls e colaboradores (2016) propuseram uma classificação semelhante à anterior, baseado no tratamento estatístico da aplicação de um questionário a várias populações de atletas. Os autores propuseram que o confronto pode ser avaliado de um modo mais individual (análise por dimensão) ou estratégico, em que se afere a utilização do confronto de um ponto de vista global. Duas das três dimensões propostas por Nicholls e colaboradores (2016) são exatamente iguais à do modelo de Gaudreau e Blondin (2004), sendo de destacar a dimensão relativa à regulação interna, que se

refere à gestão das respostas internas ao *stress* e que substitui a dimensão da orientação para a distração, que se revelou conceptualmente mais problemática.

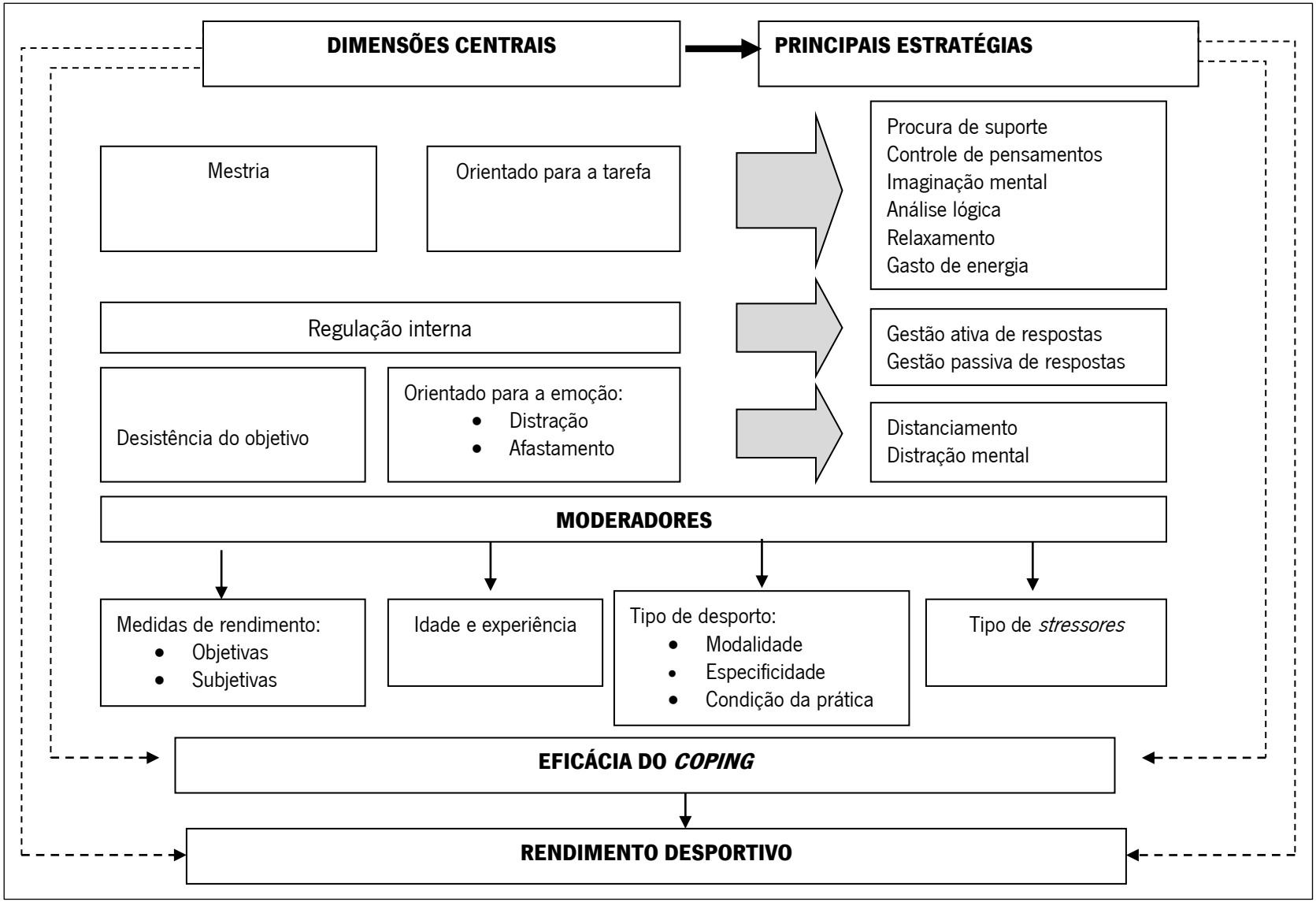
Implicações, Críticas e Desafios Futuros

A investigação tendo por base estes modelos mostrou que as estratégias de mestria se relacionam, de um modo mais positivo, com o rendimento e a eficácia do *coping*, tendendo também a ser mais efetivas na redução dos níveis de *stress*. Por outro lado, as estratégias de afastamento mostram-se mais associadas à ineficácia dos esforços de *coping*.

A investigação no desporto tem ainda de atender à necessidade de explicar a relação entre o *coping* e o rendimento desportivo. Neste sentido, deve considerar-se: (1) se a classificação de *coping* é adequada para os *stressores* associados ao rendimento desportivo; (2) se as medidas objetivas e subjetivas de avaliação do rendimento desportivo são adequadas e; (3) que moderadores da relação entre o *coping* e o rendimento desportivo devem ser considerados. De um modo geral, a relação entre o *coping* e o rendimento, sendo significativa nos estudos realizados, necessita de um melhor esclarecimento. De qualquer forma, foi possível verificar que a desistência se associou negativamente ao rendimento, enquanto a regulação interna não revelou qualquer relação com o rendimento (Nicholls *et al.*, 2010, 2016). Realçamos também a tendência mais transversal da maioria dos estudos realizados no contexto desportivo. A natureza dos estudos não tem permitido captar de um modo mais aprofundado a relação entre o confronto e o rendimento, designadamente as estratégias que são mais eficazes no desporto. Estes assuntos requerem maior atenção da investigação futura.

Figura 27

Resumo das Principais Propostas de Classificação do Coping no Desporto (Fontes: Gaudreau & Blondin, 2002; Nicholls *et al.*, 2016)



4.9. Instrumentos e Escalas de Avaliação do *Coping*

Os esforços relativos ao estabelecimento da arquitetura do *coping*, sendo árduos e complexos, têm feito sobressair algumas dificuldades inerentes à construção dos modelos de *coping* e uma das principais refere-se ao facto de os modelos, em vez de uma aplicabilidade geral, terem-se mostrado apropriados para *stressores*, contextos de vida ou níveis etários específicos.

Os instrumentos construídos para a avaliação do *coping* espelham essa especificidade e a discordância sobre as principais categorias de confronto a considerar. Não obstante a referida dificuldade, alguns autores têm desenvolvido medidas suscetíveis de serem aplicadas a situações gerais de *stress* e aos vários contextos de ação humana. Assim, nesta rubrica apresentaremos dois instrumentos de *coping* que ilustram tentativas abrangentes de representar o confronto no contexto de lidar com o *stress* geral da vida, mas cujas medidas foram também reformuladas para serem extensamente testadas no contexto desportivo, designadamente, (a) *Ways of Coping Checklist* (WOCC, Folkman & Lazarus, 1980, 1985) e (b) *COPE* (Carver *et al.*, 1989). No seguimento do destaque atrás conferido ao modelo das ações de *coping* de Connor-Smith e colaboradores (2001), poderíamos também apresentar o Questionário de Respostas ao Stress (*Responses to Stress Questionnaire,* na versão original) desenvolvido na sequência do referido modelo e que realça os esforços volitivos e as respostas involuntárias a eventos ou contextos específicos de *stress*. No entanto, atendendo a que se trata de um instrumento originalmente concebido para a aplicação junto de populações adolescentes e o facto de não haver registos de ser testado no desporto, determinou a sua exclusão. O mesmo raciocínio esteve na base da não inclusão do Questionário da Função do *Coping* (CFQ, *Coping Function Questionnaire*, Kowalski & Crocker, 2001), especialmente concebido para caracterizar a utilização do confronto em atletas adolescentes. Constituído por 18 *itens*, que representam três funções de *coping* (e.g. resolução do problema; foco na emoção; foco no evitamento), apesar de não se enquadrar no objetivo deste capítulo, o CFQ surge como uma proposta interessante para quem desenvolve estudos junto da referida população de atletas.

Esta rubrica será assim concluída com a apresentação de dois outros questionários, mas que ao contrário dos anteriores, foram originalmente concebidos para a aplicação no contexto desportivo, designadamente, c) *Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive* (ISCCS, Gaudreau & Blondin, 2004) e; d) *Athletic Coping Skills Inventory*-28 (ACSI-28, Smith *et al.*, 1995).

4.9.1. *Inventário/Questionário de Modos de Coping*

Teoria e Aspetos Metodológicos. O *"The Ways of Coping Checklist"* (WOCC, Aldwin *et al.*, 1980; Folkman & Lazarus, 1980) e o "*The Ways of Coping Questionnaire*" (WOCQ, Folkman & Lazarus, 1985) são duas medidas utilizadas para a avaliação do constructo do *coping* que decorrem do modelo conceptual de Lazarus (1966; Lazarus & Folkman, 1984), que propõe a divisão dos esforços de confronto em dois modos ou funções básicas: focado na resolução do problema e focado na regulação emocional. O WOCC trata-se de um inventário com 68 *itens* e um formato de resposta "sim-não". Tal como referido por Skinner e colaboradores (2003), a replicação dos mesmos *itens* junto de outras amostras levou a que os investigadores de cada um dos estudos tenha classificado as estratégias de *coping* em categorias muito diferentes. Nesse seguimento, Folkman e Lazarus (1985), utilizaram uma parte das medidas de autorrelato do inventário original para o desenvolvimento de um questionário composto por 42 *itens* e oito subescalas, com respostas de tipo *Likert* de 4 pontos (0 = não se aplica e/ou não utiliza; 3 = utiliza muito). Folkman e Lazarus (1985) propuseram 1) uma subescala focada no problema (onze *itens*; e.g. "eu tento analisar o problema no sentido de o compreender melhor"); seis subescalas focadas na emoção, designadamente: 2) pensamento positivo (cinco *itens*, e.g. "desejo ser capaz de mudar o que está a acontecer ou o que sinto"); 3) distanciamento (seis *itens*, e.g. "tento esquecer toda a situação"); 4) ênfase no positivo (quatro *itens*, e.g. "procuro o lado positivo das coisas"); 5) autoculpabilização (três *itens*, e.g. "critico-me ou ralho comigo próprio"); 6) redução da tensão (3 *itens*, e.g. "tento sentir-me melhor através da comida, bebida ou do uso de tabaco, drogas ou medicamentos") e 7) autoisolamento (3 *itens*, e.g. "evito estar com pessoas de um modo geral"). Uma oitava escala seria focada simultaneamente no problema e na emoção, 8) procura de suporte social (sete *itens*, e.g. "falo com alguém para procurar descobrir mais acerca da situação").

O WOCQ avalia estratégias de confronto aplicáveis aos diversos contextos de *stress* e apesar da sua massiva utilização, a evidência empírica mostrou que a clareza, a especificidade conceptual e a aplicabilidade dos *itens* são aspetos a melhorar, sendo notórias a falta de consistência interna e a instabilidade factorial do instrumento.

Aplicação ao Desporto. O WOCQ esteve na base do desenvolvimento do Questionário de Modos de Coping para o Desporto (*Ways of Coping in Sport Scale*, WOCS; Madden *et al.*, 1989) e do Questionário de Modos de Coping Modificado (*Modification Ways of Coping Questionnaire*, MWOCQ; Crocker, 1992), versões que alteraram os *itens* do WOCQ para os tornarem relevantes para avaliar as ações de confronto dos atletas sob condições *stressantes* específicas do contexto desportivo. Mas

também estas versões revelaram debilidades conceptuais e psicométricas similares às do questionário original, designadamente, a inconsistência das estruturas fatoriais entre versões do questionário e entre amostras, por serem desenvolvidas apenas com base na análise fatorial exploratória (vários *itens* foram carregados em diferentes fatores, representando mais do que uma estratégia). Assim, a instabilidade fatorial destes questionários e a incapacidade para replicar no desporto o modelo fatorial original do WOCQ (Folkman & Lazarus, 1985) dificultou a comparação dos dados empíricos, levantando questões acerca da validade dos resultados.

4.9.2. *COPE*

Teoria e Aspetos Metodológicos. O *"The COPE"* (Carver *et al.*, 1989) é um instrumento desenvolvido para medir as diferenças individuais na utilização de estratégias de *coping*, com uma base teórica que avalia até quinze dimensões de confronto, aplicáveis em numerosos ambientes *stressantes*. Numa fase inicial, foram propostas treze subescalas e após a observação em estudos de campo foram adicionadas duas subescalas (e.g. humor, abuso de drogas/álcool). Das treze dimensões iniciais, cinco subescalas serviriam para avaliar o *coping* focado no problema (confronto ativo, planeamento, eliminação de atividades distrativas, aumento de esforço e apoio instrumental). O *coping* focado na emoção seria constituído também por cinco subescalas (apoio emocional; pensamentos irrealizáveis; autoculpabilização; negação e religião). As três restantes subescalas da proposta inicial permitiriam avaliar os designados fundamentos funcionais do *coping* (ventilação emocional; desinvestimento comportamental e desinvestimento mental). Os estudos iniciais forneceram forte evidência para a validação e consistência interna das subescalas, no entanto, a segunda ordem de fatores (foco no problema- emoção) não foi replicada em estudos posteriores (Eklund *et al.*, 1998).

Aplicação ao Desporto. Vários estudos realizados no contexto desportivo conferiram apenas validação parcial ao modelo de quinze fatores, na medida em que as duas escalas de apoio social foram carregadas num único fator e os *itens* das escalas de *coping* ativo e de planeamento também foram sintetizados num único fator (Clark *et al.*, 1995). O modelo de treze fatores foi corroborado por vários estudos (Gould *et al.*, 1993) e um modelo de catorze fatores (agregação das duas escalas de apoio social) também recolheu validação fatorial (Eklund *et al.*, 1998). Reconhecendo estas qualidades psicométricas, Crocker e Graham (1995) desenvolveram uma versão desportiva do COPE, o Modified COPE (MCOPE), composto por nove escalas do COPE original (ou seja, confronto ativo, planeamento, apoio instrumental, apoio emocional, eliminação de atividades distrativas, negação, humor, ventilação

de emoções e desinvestimento comportamental) e três subescalas do WOCS e MWOCQ, as versões desportivas do WOCQ (ou seja, pensamentos irrealizáveis, autoculpabilização e aumento de esforço). Os resultados das análises fatoriais forneceram suporte para a estrutura fatorial do MCOPE (Eklund *et al.*, 1998). Em termos teóricos, podemos enquadrar as dimensões avaliadas pelo instrumento em quatro fatores de segunda ordem, a saber: a) centrados na resolução do problema, utilizados quando o atleta procura solucionar ou alterar a situação de *stress* (e.g. confronto ativo); b) centrados na regulação da emoção, numa vertente mais ativa, que se refere aos esforços para reduzir ou gerir o mal-estar psicológico, isto é, quando o atleta procura lidar com as emoções resultantes da situação de *stress* (e.g. humor); c) centrados na regulação da emoção, numa vertente mais passiva, ou seja, quando o atleta evita lidar com as emoções (e.g. negação) e; d) centrados no apoio social, que engloba as ações de procura de apoio social ou suporte por parte dos outros (e.g. procura de apoio emocional). A divisão da regulação emocional em ativa e passiva é fundamental na proposta teórica subjacente à aplicação deste questionário, encontrando-se indicações na literatura que sugerem que o uso de estratégias mais passivas se traduz em efeitos mais negativos para o atleta, em termos de saúde e de bem-estar, bem como em pior ajustamento ao *stress* (Coyne & Racioppo, 2000), sendo que, em contraponto, a regulação emocional ativa surge associada ao aumento do rendimento desportivo (Balk *et al.*, 2013).

Adicionalmente, Gomes (2008) traduziu o MCOPE para a aplicação a estudos com atletas portugueses, a partir da proposta de Crocker (1992) e Crocker e Graham (1995), tendo adicionado a dimensão de religião proposta inicialmente por Carver e colaboradores (1989), ficando o instrumento com 13 dimensões. De salientar ainda a sugestão de duas formas distintas de utilizar o instrumento: a) a versão disposicional, isto é, a análise do traço de *coping*, em que se questiona o que fazem habitualmente os atletas quando se deparam com situações *stressantes* nas suas vidas; b) a versão situacional, ou seja a análise de um *coping* mais específico, em que se solicita aos atletas que se centrem numa situação geradora de *stress* e indiquem a utilização concreta que farão de cada uma das estratégias sugeridas pelo instrumento. Carver e colaboradores (1989) referem que esta dupla utilização permite aumentar a compreensão das diferenças individuais na utilização das estratégias de *coping*, respondendo de igual modo às necessidades mais específicas de cada investigação. Para além do mais, a versão situacional responde às críticas formuladas à versão geral que contesta o *coping* de tipo traço, considerando fazer mais sentido o entendimento das estratégias de confronto enquanto processo dinâmico que se altera no decorrer da situação *stressante* (Folkman & Lazarus, 1980, 1985). Assim, no caso da versão situacional (MCOPE-VS), a aplicação do instrumento poderá referir-se a uma

situação desportiva *stressante* específica que ocorreu (e.g. quebra de rendimento, sofrer uma derrota, não ter atingido os objetivos) ou, em alternativa, solicitar aos atletas que nomeiem as situações concretas que mais *stress* geraram e solicitar seguidamente que refiram a utilização que fizeram das várias estratégias quando se depararam com a referida situação. Ainda dentro desta versão situacional, é possível aplicar o instrumento numa perspetiva antecipatória, solicitando-se aos atletas que descrevam uma situação de *stress* que poderá ocorrer na próxima competição desportiva. A versão de treze subescalas do MCOPE conta com 52 *itens* (quatro *itens* por subescala), todos eles respondidos numa escala de tipo "Likert" de cinco pontos (1 = *Nunca utilizo*; 5 = *Utilizo muitas vezes*).

4.9.3. *Inventário de Competências de Confronto em Atletas*

Teoria e Aspetos Metodológicos. O *Athletic Coping Skills Inventory* (ACSI-28, Smith *et al.*, 1995), foi desenvolvido para preencher a necessidade de questionários com validade e consistência interna, específicos para o desporto. Os resultados de uma análise de componentes principais baseada em 87 *itens* produziram um modelo de oito fatores, mas a análise fatorial confirmatória fixaria o modelo em sete fatores e 28 *itens* (Smith et al., 1995). O ACSI-28 é composto pelas seguintes subescalas: 1) lidar com a adversidade, 2) atingir o máximo sob pressão, 3) preparação mental, 4) concentração, 5) libertar preocupações, 6) confiança e motivação para realização e 7) treinabilidade. Não obstante, outras questões tem reduzido a utilização do ACSI-28 nas investigações desenvolvidas em contextos desportivos, designadamente, o facto da sua construção não se ter baseado num modelo conceptual ou em pressupostos do paradigma do confronto como os instrumentos anteriormente apresentados, o que teve consequências na clareza conceptual de várias subescalas, observando-se uma grande heterogeneidade entre os *itens*, tornando difícil determinar em que dimensão de *coping* se encontram representados (Crocker *et al.*, 1998).

Aplicação ao Desporto. Apesar de qualidades psicométricas e da sua especificidade desportiva, outras questões ameaçaram a validade do ACSI-28. A evidência empírica, embora escassa, sugere que o ACSI-28 pode ser promissor enquanto medida mais geral para avaliar determinadas capacidades psicológicas no desporto, devido à solidez da estrutura fatorial confirmatória e consistência interna adequada para seis das sete subescalas (Bourgeois *et al.*, 2003). Adicionalmente, vários *itens* medem a eficácia de confronto em vez da sua utilização, ignorando o pressuposto de que o confronto e os seus resultados potenciais devem ser medidos de forma independente (Folkman & Lazarus, 1985). Para além do mais, confundir utilização do confronto com a sua eficácia pode

melhorar artificialmente os resultados positivos da utilização do confronto e levar ao desenvolvimento de diretrizes para intervenções de melhoria dos resultados com base em pressupostos menos claros (Coyne & Gottlieb, 1996). Por fim, vários investigadores delinearam a necessidade de avaliar o *coping* como uma resposta que depende do contexto, no entanto, a orientação do instrumento impede a avaliação das ações de confronto dos atletas durante situações *stressantes* específicas do desporto (Hardy *et al.*, 1996).

4.9.4. *Inventário de Estratégias de Coping para a Competição Desportiva*

Teoria e Aspetos Metodológicos. O *Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive* (ISCCS, Gaudreau & Blondin, 2002), assenta no esforço para desenvolver um modelo hierárquico de confronto para a competição desportiva. No sentido de garantir a relevância contextual e a validade do seu conteúdo, este instrumento baseou-se numa extensa revisão de literatura de temáticas associadas ao *coping*, originando um modelo no qual o confronto foi representado em dez dimensões, designadamente, 1) controlo de pensamento; 2) visualização mental; 3) relaxamento; 4) dispêndio de energia; 5) análise lógica; 6) procura de suporte; 7) ventilação de emoções desagradáveis; 8) distração mental; 9) desistência/resignação e; 10) afastamento social. Estas dez dimensões são captadas por três categorias de ordem superior: as seis primeiras enquadram-se no *coping* orientado para a tarefa; a sétima e a oitava inserem-se na orientação para a distração as duas últimas são voltadas para a desistência ou descomprometimento. As dez dimensões de confronto apresentam-se como relevantes para o desporto, homogéneas, conceptualmente distintas e aplicáveis antes, durante e depois das competições.

Aplicação ao Desporto. A investigação realizada sobre o ISCCS forneceu provas iniciais da sua fiabilidade e validade. Gaudreau e Blondin (2002) administraram o instrumento a mais de três centenas de atletas de diversos desportos e níveis de especialização. Depois de uma versão preliminar de 90 *itens*, foi realizada uma análise fatorial confirmatória (AFC) para identificar os quatro *itens* mais representativos de cada uma das 10 estratégias de *coping*. A análise fatorial validou os 39 *itens* que foram retidos e o modelo hipotético inicial de 10 dimensões mostrou-se adequado aos resultados apurados.

No entanto, estudos posteriormente realizados mostraram dificuldades nas características psicométricas do instrumento e inconsistências nos resultados. Por exemplo, num estudo realizado em maratonistas, Gaudreau e colaboradores (2005) verificaram que para além de vários *itens* com

distribuição anormal, outros *itens* revelaram níveis insuficientes de fiabilidade. Assim, para esta população, o ISCCS foi transformado num modelo de nove fatores e 28 *itens*, sendo residual a evidência que permitisse sustentar as três dimensões de ordem superior apresentadas no ensaio que testou inicialmente o instrumento. Assim, neste estudo com maratonistas, os dados ajustaram-se melhor a um modelo representado pelo *coping* voltado para o envolvimento versus descomprometimento. Tais conclusões poderão ser ressalvadas pela especificidade da amostra selecionada, havendo exemplos de estudos anteriores com outros instrumentos (e.g. WCQ, Crocker, 1992), em que não se conseguiu reproduzir o modelo fatorial hipotético, também com maratonistas (El Ali & Marivain, 2001). Em face dos dados contraditórios, o ISCCS necessita de ser mais amplamente testado, em amostras e populações diversificadas, no sentido de se perceber se mantém a sua estrutura fatorial original ou se a mesma se poderá considerar inconsistente.

4.10 Desafios Futuros para o Estudo do *Coping*

O primeiro aspeto a salientar prende-se com a necessidade da investigação se debruçar mais aprofundadamente sobre a relação entre o *coping*, os seus antecedentes disposicionais (e.g. otimismo, autoeficácia) e o automatismo do *coping*, confirmando o papel importante que os mesmos podem assumir no desfecho dos esforços de confronto, utilizando para o efeito os estudos de cariz longitudinal, os mais propícios para captarem a estabilidade e a consistência do constructo (e o desenvolvimento pessoal ou desportivo) e que permitam, em simultâneo, a análise da variação momentânea que ocorre na utilização das estratégias de *coping* (Yih *et al*., 2020).

Por outro lado, deverá ser dada continuidade ao estudo da eficácia de *coping*, aferindo se foram produzidos os resultados desejados pelos atletas e a análise do carácter automático ou deliberado das dimensões utilizadas (Nicholls *et al*., 2009). Paralelamente e no que concerne à eficácia das estratégias de *coping*, existiu durante muitos anos uma tendência na literatura para considerar as estratégias de resolução do problema mais adaptativas e funcionais comparativamente às estratégias de regulação emocional (Carver *et al.,* 1989). No entanto, esta ideia não tem encontrado total evidência empírica (Pensgaard & Duda, 2003), existindo indicações de que as estratégias centradas na regulação emocional podem, em determinadas situações, ser igualmente efetivas e adaptativas para a gestão do *stress* (Carver, 2011). Podemos dizer que não obstante a atenção que tem sido dada à função adaptativa do *coping*, continua ainda por estabelecer a relação *coping*-adaptação e, mais concretamente, o modo como no desporto a utilização das várias dimensões de *coping* influencia o rendimento e a satisfação dos atletas, permanecendo por esclarecer se o efeito do *coping* sobre os

resultados da adaptação será ou não direto (e.g. como efeito moderador, mediador) em relação a outros fatores do processo adaptativo (e.g. emoções, avaliação cognitiva, etc.).

Passando para os sistemas classificatórios e analisando especificamente a investigação no contexto desportivo, será fundamental a análise detalhada das estratégias de *coping* de grupos específicos de atletas, procurando compreender os motivos pelos quais alguns se adaptam melhor às diferentes circunstâncias de *stress* (Lazarus 2000a). De igual modo, afigura-se fundamental o entendimento conceptual das estratégias de *coping*, procurando enquadrá-las em dimensões tão amplas quanto precisas, que sejam capazes de nos proporcionar um quadro que possa refletir os esforços levados a cabo para a gestão eficaz das situações de *stress* e a obtenção de resultados adaptativos positivos.

Um outro problema que poderá ser ultrapassado nos estudos futuros prende-se com a relação mais vincada entre o *coping* e os resultados adaptativos mais negativos, escasseando a explicação das razões pelas quais as estratégias que se revelam habitualmente prejudiciais, podem ser igualmente benéficas em determinadas circunstâncias (Carver, 2011).

Para o avanço do campo do *coping*, um dos desafios relaciona-se com um trabalho mais afincado no sentido de construir alternativas aos instrumentos convencionais, que sejam capazes de obter a multiplicidade de respostas e as dinâmicas do confronto, designadamente a organização de inventários para codificar as observações, narrativas abertas ou a monitorização de relatos diários. A título ilustrativo, alguns autores têm referido que no contexto desportivo, os atletas melhoram o seu rendimento utilizando estratégias de confronto estritamente relacionadas com a tarefa desportiva a desempenhas (e.g. controle dos níveis de excitação, atenção às instruções, visualização mental, planeamento, rotinas pré-competitivas, entre outros, Gaudreau & Blondin, 2004). Uma outra implicação prática para o desporto que nos é trazida pelos estudos do *coping* relaciona-se com o facto de os atletas deverem ser encorajados a utilizar estratégias de mestria em todas os momentos competitivos.

Continuando com o exemplo anterior, os atletas que foram treinados a utilizar os princípios de uma estratégia, que posteriormente aplicaram, obtiveram melhores resultados em comparação com aqueles que não receberam quaisquer instruções (Schinke *et al.*, 2010). Não obstante, uma questão deverá ser colocada: no processo de adaptação, depois de demonstradas, as estratégias deverão ser "impostas" ou deverá ser fornecida autonomia ao atleta para, de entre as estratégias recomendadas para uma determinada situação, poder desencadear as respostas que prefere? Eis uma importante

questão que os profissionais da psicologia do desporto que intervém no plano prático, deverão continuar a explorar na procura de respostas cada vez mais satisfatórias.

Ainda nas questões de aplicação prática, Connor-Smith e colaboradores (2000) há mais de duas décadas salientaram um outro aspeto que continua sem uma resposta definitiva: a investigação do *coping* continua a centrar-se, quase exclusivamente, nas respostas voluntárias comportamentais, cognitivas e emocionais dirigidas aos fatores de *stress*, havendo pouco interesse em investigar as respostas involuntárias, isto é, que podem não estar dentro da consciência ou do controle volitivo e que no contexto desportivo incluiria aspetos como o controle da excitação fisiológica, pensamentos repetitivos e intrusivos, rotinas comportamentais e emoções. De um ponto de vista prático, afigura-se-nos bastante útil a identificação deste último conjunto de respostas, na medida em que sendo as intervenções psicológicas implementadas para gerir aspetos cognitivos e comportamentais que estão sob o controle voluntário, essas intervenções não influenciariam respostas que permaneceriam "escondidas" se não fossem identificadas para, posteriormente, poderem ser combatidas com estratégias adequadas (Compas *et al.*, 2001).

4.11 Teoria CMR: Integração da Avaliação Cognitiva e *Coping* na Adaptação ao *Stress*

A Teoria CMR é uma proposta sobre o estudo integrado e interativo da adaptação humana a situações de *stress*. Assim, será sempre útil e a tarefa inicial de qualquer abordagem, começar por explicar unitariamente cada conceito (e.g. a avaliação cognitiva e o *coping*), no entanto, estes só serão compreendidos, de um modo mais completo e aprofundado, à luz agregadora da teia de relações constantes e bidirecionais que se estabelecem entre as componentes do modelo proposto. Por outras palavras, o todo fornece uma riqueza de informação que não é captada se apenas nos detivermos na análise singular de cada componente. De qualquer modo, salientada a importância e o apelo da teoria CMR acerca da necessidade de produzir investigações que considerem o "todo" e não apenas "partes", nesta rubrica iremos apenas abordar a função da avaliação cognitiva e do *coping* dentro da teoria CMR.

Para a Teoria CMR, a avaliação cognitiva permite recolher informações acerca do modo como a pessoa atribui significado à situação, dividindo-se em primária e secundária, sendo que esta ordem não indica que a primária ocorra antes ou que tenha mais importância. Enquanto a avaliação primária se refere às emoções, a secundária refere-se ao *coping* (Lazarus & Folkman, 1984).

A Teoria CMR distingue-se de outras teorias no pressuposto de que o *stress* é concebido como um processo, isto é, mais do que analisar uma situação isolada em si, procura compreender a variação

de respostas cognitivas e emocionais ao longo do tempo. Um outro aspeto distintivo prende-se com o facto de ir além da análise separada entre a pessoa e a situação (evento ou ambiente), procurando perspetivar a transação pessoa-ambiente (o designado encontro *stressante*), o que confere ao modelo o seu carácter relacional. No que concerne a esta natureza relacional, um dos grandes desafios traçados prende-se com a explicação das condições pessoais e ambientais que levam à ocorrência de benefício e de prejuízo, o que nos cenários desportivos se observa através do rendimento ou do resultado final (e.g. positivo, negativo) da adaptação. Concretamente, a maioria das abordagens teóricas que exploraram a avaliação cognitiva falhou na especificação de três aspetos essenciais: a) as condições prejudiciais e/ou benéficas para cada pessoa; b) as pessoas para quem determinados ambientes são prejudiciais e/ou benéficos e; c) a variedades de padrões emocionais que resultam da transação pessoa-ambiente (Lazarus, 1991a).

No que se refere aos aspetos pessoais, os objetivos, as crenças e os valores da pessoa podem influenciar o modo como a situação de *stress* será percecionada. Também os recursos pessoais que a pessoa tem ao seu dispor e a própria personalidade poderão condicionar o modo como a situação é percecionada. De igual modo, aspetos demográficos como o sexo ou a idade e aspetos mais psicológicos como a experiência prévia na atual situação de *stress* ou o nível de competência na atividade ou tarefa a desempenhar serão fatores a monitorizar, na medida em que irão contribuir para a análise à situação de *stress* (Lazarus, 1999).

As varáveis situacionais (ou condições ambientais) referem-se, pois, ao conjunto de propriedades ou características suscetíveis de a tornar *stressante* para a pessoa. Assim, para além de descrever de forma concreta o encontro *stressante*, será também importante compreender os aspetos subjetivos que o tornam exigente para uma determinada pessoa. Neste caso, Lazarus e Folkman (1984) formularam as oito propriedades, que foram investigadas por Thathcher e Day (2008) em cenários desportivos e que podem fazer com que a situação se revista de um carácter potencialmente *stressante*: (1) novidade: se a situação foi experienciada anteriormente; (2) previsibilidade: se a situação vai ao encontro do que se previa que iria ocorrer; (3) probabilidade de ocorrência: se é, ou não, provável que a situação se concretize; (4) iminência: se ocorreu a antecipação da situação; (5) duração: se a situação será mais ou menos prolongada no tempo; (6) incerteza temporal: se já existe informação acerca do momento exato em que a situação ocorrerá; (7) ambiguidade: se já existe informação clara sobre as circunstâncias da ocorrência da situação; e (8) momento do evento: se no momento da ocorrência da situação estavam a acontecer outros acontecimentos *stressantes* dentro do mesmo evento ou na vida da pessoa.

Para além dos fatores relativos às características da situação e da própria pessoa envolvida, a avaliação cognitiva será também construída com base na importância que a pessoa atribui a essa mesma situação de *stress*. Para os modelos que visam a compreensão da adaptação ao *stress*, a perceção de importância funciona como condição prévia, sem a qual deixa de fazer sentido estudar a avaliação cognitiva. A importância relaciona-se com o valor e o significado pessoal que se atribui à situação de *stress*, isto é, a situação apenas será suscetível de causar níveis de *stress* que levarão o atleta a agir cognitivamente e a consumir recursos psicológicos, se a mesma for considerada relevante. Por outras palavras, apenas as situações importantes irão desencadear esforços de adaptação ao *stress* (Gomes, 2014; Gomes *et al.*, 2022; Lazarus, 1991a, 1999).

A partir do momento em que a situação assume importância, aquela poderá ainda ser interpretada como benigna e/ou positiva e também neste caso o processo de avaliação cognitiva não se iniciará. No entanto, se a situação for percecionada como potencialmente *stressante*, a pessoa vai analisar o que "está em causa situação", sendo este o primeiro impacto com o encontro *stressante* e o processo de avaliação cognitiva de nível primário tem o seu início. Lazarus (1991a, 1999) considera que são três as componentes da avaliação cognitiva primária que irão determinar o modo como cada pessoa percebe e reage ao encontro *stressante*, nomeadamente, (1) a relevância do objetivo, que pode ser definida pelo facto do evento colocar em causa a possibilidade de se alcançarem objetivos pessoais; (2) a congruência do objetivo, em que se analisa se a transação é consistente com aquilo que a pessoa pretende para si, o que poderá facilitar ou dificultar os objetivos pessoais e; (3) tipo de envolvimento, que se refere aos aspetos de comprometimento pessoal, questionando-se se os aspetos relacionados com a autoestima, os valores morais, os ideais pessoais, entre outros, estão em causa no atual encontro *stressante*. Deste modo, diz-se que a relevância motivacional permite observar se o que está a acontecer tem saliência para a concretização dos objetivos pessoais; a congruência motivacional verifica se a situação em curso facilita a obtenção das metas e o envolvimento do ego indica se estão a ser questionados os valores individuais e morais, a autoestima e os ideais de vida da pessoa (Lazarus, 1991a, 2000a).

Verificamos que ao fazer a atribuição de significado, serão seguidamente verificadas as componentes da referida avaliação (e.g. relevância, congruência e tipo de envolvimento), o que implica analisar as propriedades da situação em si, mas também os objetivos, as crenças e os recursos pessoais. Por outras palavras, trata-se de analisar o resultado da transação pessoa-ambiente (i.e., significado relacional), que podem ser organizados de acordo com as perdas ou os ganhos atribuídos a resultados antecipados (ameaça e desafio) ou a resultados que já ocorreram (dano e benefício).

Lazarus (1991a) defende ainda que podem coexistir no mesmo encontro *stressante* a ameaça e o desafio, na medida em que a transação pode exibir aspetos de perda e outros que representem um ganho potencial, no entanto, assume-se que um dos tipos de avaliação cognitiva será o dominante. Assim, podemos dizer que poderão ser produzidos quatro tipos de avaliação cognitiva: (a) a ameaça: significa que a pessoa avaliou a situação como potencialmente negativa e geradora de dano; (b) a perda/prejuízo: significa que a pessoa avaliou a situação como tendo um dano efetivo para si própria; (c) o desafio: significa que a pessoa avaliou a situação como podendo ter um potencial ganho, está focado na busca do progresso pessoal e em atingir o sucesso, apesar de reconhecer o grau de dificuldade subjacente à situação; e (d) o benefício: significa que a pessoa avaliou a situação como tendo já gerado ganhos efetivos (Lazarus, 1991a, 1999, 2000a). No entanto, deve ressalvar-se que para alguns autores, o benefício não é um tipo de avaliação cognitiva a considerar, na medida em que com esse tipo de análise da situação, o processo terminaria automaticamente. Assim, as emoções emergem desta avaliação inicial, posicionando-se em relação aos objetivos que as pessoas pretendem atingir.

Num estudo conduzido por Skinner e Brewer (2002) tendo o *stress* em situações de exposição social como temática central, verificou-se que as avaliações de desafio estão associadas a padrões de resposta mais adaptativa, através da expetativa de um maior sucesso na utilização das estratégias de *coping*, emoções mais positivas e perceções de maior benefício das emoções sobre o rendimento nas tarefas a executar. Por outro lado, a inabilidade para evitar o medo relativo à situação *stressante* emergiu como a principal razão de perceções de ameaça mais elevadas. Em trabalhos realizados em contextos desportivos, outros autores evidenciaram que a ameaça tende a associar-se mais às emoções negativas (ex: ansiedade, tristeza, culpa, etc.) e o desafio relacionou-se mais com as emoções positivas (ex: alegria, excitação, orgulho, etc.), defendendo-se ainda que o estado de desafio conduziu à atribuição de um efeito benéfico das emoções sobre o rendimento e a expetativas superiores de rendimento desportivo (Cerin *et al.*, 2000; M. Jones *et al.*, 2009; Neil *et al.*, 2011; Skinner & Brewer, 2004). É ainda realçada a importância da avaliação cognitiva primária ser realista, isto porque se tal não acontecer, as emoções geradas poderão ser causa de inadaptação. No entanto, deve ressalvar-se que a emoção final apenas será definitiva após a avaliação cognitiva secundária.

Passando para a avaliação cognitiva secundária, esta refere-se ao *coping* e à análise de perspetivas para lidar com o dano, a ameaça, o benefício ou o desafio, resultantes da avaliação primária. De acordo com a conceptualização da teoria transacional de Lazarus (1991a, b, 1999), o *coping* é aferido, essencialmente, por duas componentes básicas. A primeira, diz respeito à perceção

de confronto, que se relaciona com a capacidade percebida para combater as adversidades. A perceção de controle, por outro lado está ligada ao entendimento de que depende (ou não) da própria pessoa a gestão e a redução dos níveis de *stress*. A investigação tem sido clara na asserção de que as competências de confronto e a perceção de controle sobre a situação associam-se à atribuição de um efeito mais positivo das emoções sobre o rendimento e à utilização de estratégias de *coping* mais funcionais (Nicholls *et al.*, 2014; Pensgaard & Duda, 2003; Tamminen *et al.*, 2014; Thelwell *et al.*, 2007).

As dimensões de *coping* propostas provêm da distinção entre as estratégias focadas na resolução do problema, que consiste nos esforços para alterar a situação *stressante* e as estratégias focadas na regulação emocional, centrada na gestão da perturbação emocional causada pela situação (Lazarus & Folkman, 1984). De acordo com a teoria CMR, existem três aspetos de cuja ponderação também dependerá a reação de *coping* da pessoa, designadamente, (1) responsabilidade (culpa ou crédito): que se refere à informação sobre quem é responsável pelo tipo de avaliação cognitiva primária que foi gerada, isto é, o próprio ou os outros; (2) potencial de *coping*, que designa se a pessoa consegue gerir as exigências do encontro *stressante* ou, em alternativa, atualizar os seus compromissos pessoais de modo a modificar ou proteger a relação pessoa-ambiente e (3) expetativa futura, que é relativa à análise sobre a possibilidade da situação mudar para melhor e tornar-se mais congruente com o objetivo. De referir que esta organização não significa nem sequencialidade nem a obrigatoriedade de as pessoas terem que atravessar todo o processo de cada vez que iniciam um novo encontro *stressante*.

A análise do potencial de *coping* é decisiva na medida em que fornece indicações à pessoa sobre o que poderá ser feito. Ou seja, esta irá ponderar se possui os recursos suficientes e, como referem Folkman e Lazarus (1980), a escolha da estratégia a adotar vai depender da resposta do atleta a questões, tais como: a) poderei alterar a situação?; b) terei que me adaptar à nova situação?; c) será necessário obter mais informação antes de agir?; e d) terei que abandonar o plano inicial e pensar em atuar de outra forma? O potencial de *coping* permite, assim, compreender o modo como é percecionada a capacidade própria para atuar sobre a situação de *stress*, no sentido de a modificar.

O estudo da eficácia do *coping* é indissociável do estudo do *coping* e tem como finalidade determinar se as estratégias são bem-sucedidas no alívio das respostas negativas aos *stressores* (Lazarus, 1999). Os dados indicam que esta dimensão está associada a um rendimento superior em atletas de elite (Dugdale *et al.*, 2002; Nieuwenhuys *et al.*, 2011) e, em contraponto, a ineficácia do uso

do *coping* tem sido associada à diminuição do rendimento e ao abandono desportivo (Thelwell *et al.*, 2007).

Alguns autores identificaram uma dificuldade relativa ao desfecho da avaliação cognitiva quando esta se mostrava negativa, não obstante a insistência em repetidos ciclos de reavaliação (e.g. sequências de avaliação cognitiva, emoção e *coping*), o que acabaria por resultar em processos de *stress* crónico, para o qual a teoria CMR, não obstante todas as restantes potencialidades teóricas e de aplicação prática, não foi capaz de fornecer respostas (Folkman, 2008). No sentido de ajudar a desbloquear esta dificuldade, Fletcher e FItecher (2005), numa investigação aplicada a contextos desportivos, consideraram que nas situações em que a avaliação primária e secundária não permitiam desbloquear o impasse de situações que aparentavam ser insolúveis, principalmente em termos de um desfecho adaptativo prejudicial, haveria lugar à avaliação terciária e quaternária. A avaliação terciária refere que quando a emoção é relevante para o rendimento, a pessoa irá ponderar o que está em causa nessa emoção. Surge seguidamente a avaliação quaternária, na qual depois de atribuído sentido e relevância a uma determinada emoção, a pessoa irá identificar e analisar os recursos de *coping* disponíveis de modo a poder enfrentar a emoção desencadeada. Trata-se, pois, da avaliação pessoal das opções de *coping*, situação na qual a pessoa considerará responder a questões tais como: "o que fazer com esta emoção?" Neste contexto, Folkman (2008) acrescentaria ainda que nas situações de muito difícil resposta em que não parece haver forma de contrariar o ciclo negativo que parece instalar-se (ex.: formas graves de doença), a avaliação quaternária poderia ser capaz de desencadear emoções positivas através de uma mais abrangente análise de todas as opções de *coping* disponíveis. Esta análise poderá levar ao surgimento do *coping* focado no significado, que se caracteriza pela capacidade de redefinir as crenças, os valores e os objetivos existenciais, que sejam suscetíveis de motivar e sustentar o bem-estar pessoal, mesmo durante períodos de vida difíceis.

4.12 Referências

Aldwin, C., Folkman, S., Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1980, September). Ways of coping: A process measure. In *meeting of the American Psychological Association, Montreal* (Vol. 1012, p. 0599).

Ayers, T. S., Sandler, I. N., West, S. G., & Roosa, M. W. (1996). A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. *Journal of Personality*, *64*, 923–958. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00949.x.

Balk, Y. A., Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 35,* 408–418. https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.408.

Barrett, K. C., & Campos, J. J. (1991). A diacritical function approach to emotions and coping. In E. M. Cummings, A. L. Greene, & K. H. Karraker (Eds.), *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 21–41). Erlbaum.

Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2000). Challenge and threat appraisals: The role of affective cues. In J. P. Forgas (Ed.) *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp. 59-82). Cambridge Universitiy Press.

Brandtstadter, J. (1998). Action perspectives on human development. In W. Damon (Series Ed.) & R. M. Lerner (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (pp. 807–863). Wiley.

Brandtstadter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, *5,* 58–67. https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.1.58.

Carver, C. S. (2011). Coping. *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*, 221-230.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1988). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety Research, 1*, 17-22. https://doi.org/10.1080/10615808808248217.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(1), 184–195. https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, *18*(8), 605-626. https://doi.org/10.1080/02640410050082314.

Clark, K. K., Bormann, C. A., Cropanzano, R. S., & James, K. (1995). Validation evidence for three coping measures. *Journal of Personality Assessment*, *65*(3), 434-455. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6503_5.

Compas, B. E. (2006). Psychobiological processes of stress and coping: implications for resilience in children and adolescents—comments on the papers of Romeo & McEwen and Fisher et al. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1094*(1), 226-234.https://doi.org/10.1196/annals.1376.024.

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, *127,* 87–127. https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87.

Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, *68,* 976–992. https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.976.

Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress and Coping*, *14*(4), 431-452. https://doi.org/10.1080/10615800108248365.

Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of applied sport psychology*, *14*(2), 76-90. https://doi.org/10.1080/10413200252907752.

Coyne, J. C., & Gottlieb, B. H. (1996). The mismeasure of coping by checklist. *Journal of personality*, *64*(4), 959-991. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00950.x

Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist, 55*(6), 655-664.https://doi: 10.0003/066X.55.6.655.

Crocker, P. R. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International journal of sport psychology*, *23*(2), 161–175.

Crocker, P.R.E., & Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist, 9,* 325-338. https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325.

Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J.L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 149-161). Morgantown, WV: FIT Press.

Cruz, J. F. (1996). *Stress, ansiedade e rendimento da competição desportiva*. Braga (Portugal): Centro de Estudo em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected *stressors* in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist, 16,* 20-33. https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.20.

Eklund, R. C., Grove, J. R., & Heard, N. P. (1998). The measurement of slump-related coping: Factorial validity of the COPE and modified-COPE inventories. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *20*(2), 157-175. https://doi.org/10.1123/jsep.20.2.157.

El Ali, M., & Marivain, T. (2001). Coping, pain and sporting performance for marathon runners. In *10th World Congress of Sports Psychology* (pp. 253-256).

Elliot, A. J., and McGregor, H. A. (2001). A 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Socil Psychology, 80*, 501–519. https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501.

Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of *stress*, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions. *Journal of Sport Sciences, 23*(2), 157-158. https://doi.org/10.1080/02640410512331334413.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2008). An organizational *stress* review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Nova Science.

Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the *stress* process. *Anxiety, Stress, and Coping, 21*(1), 3-14. https://doi.org/10.1080/10615800701740457.

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239. https://doi.org/10.2307/2136617.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150–170. https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150.

Frijda, N. H., Kuipers, P., & ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(2), 212–228. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.2.212.

Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, *3*(1), 1-34. https://doi: 10.1016/S1469-0292(01)00017-6.

Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual differences*, *36*(8), 1865-1877. https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.017.

Gaudreau, P., El Ali, M., & Marivain, T. (2005). Factor structure of the Coping Inventory for Competitive Sport with a sample of participants at the 2001 New York marathon. *Psychology of Sport and Exercise*, *6*(3), 271-288.https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.01.002.

Giacobbi Jr., P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist, 14*, 42-62. https://doi.org/10.1123/tsp.14.1.42.

Gomes, A.R. (2008). *Versão Revista para o Desporto do COPE: MCOPE.* Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Gomes, A. R., Simães, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology, 13*, 939840. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840.

Horn (Ed.) *Advances in sport psychology* (pp. 207-241). Human Kinetics.

Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *64*(4), 453-468. https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10607599.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Stress and anxiety. In L. Hardy, G. Jones, & D. Gould (Eds.), *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers* (pp. 139-172). John Wiley & Sons.

Hase, A., O'Brien, J., Moore, L. J., & Freeman, P. (2019). The relationship between challenge and threat states and performance: A systematic review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *8*(2), 123. https://doi.org/10.1037/spy0000132.

Izard, C. E. (1994). Innate and universal facial expressions: evidence from developmental and cross-cultural research. *Psychological Bulletin, 115*(2), 288–299. https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.288.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9*, 188-205.

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology, 86*(4), 449-478. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x.

Jones, G., & Swain, A. B. J. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74*(2), 467–472. https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.467.

Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psichology*, *2*(2), 161-180. https://doi.org/10.1080/17509840902829331.

Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. (2001). Development and validation of the Coping Function Questionnaire for adolescents in sport. *Journal of sport and exercise psychology*, *23*(2), 136-155. https://doi.org/10.1123/jsep.23.2.136.

Latack, J. C., & Havlovic, S. J. (1992). Coping with job stress: A conceptual evaluation framework for coping measures. *Journal of Organizational Behavior, 13,* 479–508. https://doi.org/10.1002/job.4030130505.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process.* McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1981). A cognitivist's reply to Zajonc on emotion and cognition. *American Psychologist, 36*(2), 222–223. https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.222.

Lazarus, R. S. (1991a). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1991b). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 4*(8), 819-834. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819.

Lazarus, R. S. (1991c). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, *46*(4), 352-367. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.352.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis.* Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Human Kinetics.

Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252. https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping.*: Springer.

Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: theory, research, and experience* (pp. 189-217). Academic Press.

Louvet, B., Gaudreau, P., Menaut, A., Genty, J., & Deneuve, P. (2009). Revisiting the changing and stable properties of coping utilization using latent class growth analysis: A longitudinal

investigation with soccer referees. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*(1), 124-135. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.02.002.

Madden, C. C., Kirkby, R. J., & McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, *20*, 287-296.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*, *3*(1), 117-190.

McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology Sport Exercise, 52*, 101823. https://doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101823.

Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in psychology*, *11*, 126. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126.

Miles, A. J., Neil, R., & Barker, J. (2016). Preparing to Take the Field: A Temporal Exploration of Stress, Emotion, and Coping in Elite Cricket. *The Sport Psychologist*, *30*(2), 101-112. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0142.

Moos, R. H., & Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and coping processes. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212–230). Free Press.

Morais, C., Simães, C., Gomes, A. R., & Gonçalves, B. M. (2023). Stressors and Expected Performance of Soccer Athletes: The Role of Sport Confidence and Cognitive Appraisal. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *1*(aop), 1-21. https://doi.org/10.1123/jcsp.2022-0046.

Neil, R., Hanton, S.; Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270.https://doi: 10.1016/j.psychsport.2011.02.001.

Nicholls, A. R. (2016). Adaptation, stress, and coping in sport. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.). *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp. 119-127). Routledge.

Nicholls, A. R., Hemmings, B., & Clough, P. J. (2010). Stressors, coping, and emotion among international adolescent golfers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*, 346-355. https://doi: 10/1111/j.1600-0838.2009.00894.X.

Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., & Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches.

Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, *19,* 113-120. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00772.x.

Nicholls, A. R., Perry, J. L., & Calmeiro, L. (2014). Precompetitive achievement goals, stress, appraisals, emotions and coping among athletes. *Journal of Sport &Exercise Psychology, 36,* 433-445. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0266.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: a systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*, 11–31. https://doi: 10.1080/02640410600630654.

Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016). The development of a new sport-specific classification of coping and a meta analysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes. *Frontiers in Psychology, 7*, 1674. https://doi: 10.3389/fpsyg.2016.01674.

Nieuwenhuys, A., Vos, L., Pijpstra, S., & Bakker, F. C. (2011). Meta experiences and coping effectiveness in sport. *Psychology of Sport & Exercise, 12,* 135-143. https:// doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.07.008.

Pensgaard, A.M., & Duda, J.L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist, 17*, 253–267. https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.253.

Podlog, L., & Eklund, R. C. (2010). Returning to competition after a serious injury: the role of self-determination. *Journal of sports sciences*, *28*(8), 819-831. https://doi.org/10.1080/02640411003792729.

Roseman, I. J. (1984). Cognitive determinants of emotion: A structural theory. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology, emotions, relationships, and health*. Vol. 5. (pp. 11-36). Sage.

Roseman, I. J. (1991). Appraisal determinants of discrete emotions. *Cognition & Emotion*, *5*(3), 161-200. https://doi.org/10.1080/02699939108411034.

Roseman, I. J., & Smith, C. A. (2001). Appraisal theory: Overview, assumptions, varieties, controversies. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (pp. 3–19). Oxford University Press.

Roseman, I. J., Spindel, M. S., & Jose, P. E. (1990). Appraisals of emotion-eliciting events: Testing a theory of discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(5), 899–915. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.899.

Roth, S., & Cohen, L. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41,* 813–819. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.7.813.

Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, *42*, 5–37. https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.5.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III.Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(2), 103-120. https://doi.org/10.1123/jsep.13.2.103.

Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, *69*(5), 379. https://doi.org/10.1037/h0046234.

Schwarzer, R., Dunkel-Shetter, C., & Kemeny, M. (1994). The multidimensional nature of received social support in gay men at risk of HIV infection. *American Journal of Community Psychology, 22,* 319–339. https://doi.org/10.1007/BF02506869.

Scherer, K. R. 1984. On the nature and function of emotion: A component process approach. In Scherer, K. R. & Ekman, P. (Eds.), *Approaches to emotion* (pp.293-317). Lawrence Erlbaum Associates Inc.

Scherer, K. R. (1997). The role of culture in emotion-antecedent appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(5), 902. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.902.

Sherer, K. R. (2001). Appraisal considered as a process of multilevel sequential checking. In K. R. Sherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, method, research* (pp. 92-120). Oxford: Oxford University Press.

Schinke, R. J., Tenenbaum, G., Lidor, R., & Battochio, R. C. (2010). Adaptation in action: The transition from research to intervention. *The Sport Psychologist*, *24*(4), 542-557. https://doi.org/10.1123/tsp.24.4.542.

Skinner, N., & Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(3), 678–692. https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.678.

Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,* 283-305. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.283.

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*(2), 216–269. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216.

Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(4), 813–838. https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.4.813.

Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1993). Appraisal components, core relational themes, and the emotions. *Cognition & Emotion*, *7*(3-4), 233-269. https://doi.org/10.1080/02699939308409189.

Smith, C. A., & Pope, L. K. (1992). Appraisal and emotion: The interactional contributions of dispositional and situational factors. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (pp. 32–62). Sage Publications, Inc.

Smith, C. A., & Kirby, L. D. (2009). Putting appraisal in context: Toward a relational model of appraisal and emotion. *Cognition and Emotion*, *23*(7), 1352-1372. https://doi.org/10.1080/02699930902860386.

Smith, R. E., Schutz, R., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 379- 398. https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379.

Smith, R. E., Smoll, F. L. & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: *The Sport Anxiety Scale. Anxiety Research, 2*, 263-280. https://doi.org/10.1080/08917779008248733.

Swettenham L., Eubank M., Won D., & Whitehead A. E. (2020). Investigating stress and coping during practice and competition in tennis using think aloud. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*(2), 218–238. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511622.

Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2014). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 143-162). Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. (2007). Batting on a sticky wicket: identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 219-232. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.002.

Tomkins, S. (1962). *Affect imagery consciousness: Volume I: The positive affects*. Springer Publishing Company.

Walker, L. S., Smith, C. A., Garber, J., & Van Slyke, D. A. (1997). Development and validation of the pain response inventory for children. *Psychological Assessment*, *9,* 392–405. https://doi.org/10.1037/1040-3590.9.4.392.

Watson, J. B. (1919). *Psychology: From the standpoint of a behaviorist*. JB Lippincott.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review, 92*(4), 548–573. https://doi.org/10.1037/0033-295X.92.4.548.

Wijndaele, K., Matton, L., Duvigneaud, N., Lefevre, J., De Bourdeaudhuij, I., Duquet, W., Thomis, M., & Philippaerts, R. M. (2007). Association between leisure time physical activity and stress, social support and coping: A cluster-analytical approach. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(4), 425-440. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.08.001.

Williams, S. E., & Cumming, J. (2012). Sport imagery ability predicts trait confidence, and challenge and threat appraisal tendencies. *European Journal of Sport Science*, *12*(6), 499-508. https://doi.org/10.1080/17461391.2011.630102.

Wolf, S. A., Evans, M. B., Laborde, S., & Kleinert, J. (2015). Assessing what generates precompetitive emotions: development of the precompetitive appraisal measure. *Journal of Sports Sciences*, *33*(6), 579-587. 10.1080/02640414.2014.951873.

Yih, J., Kirby, L. D., & Smith, C. A. (2020). Profiles of appraisal, motivation, and coping for positive emotions. *Cognition and Emotion*, *34*(3), 481-497. https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1646212.

Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist, 35*(2), 151–175. https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151.

Zajonc, R. B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist, 39*, 117-123. https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.2.117.

PARTE II

ESTUDOS EMPÍRICOS

Estudo 1

Adaptação Desportiva à Competição em Atletas Portugueses: O Papel da Avaliação Cognitiva

Resumo

Este estudo analisa a importância dos processos de avaliação cognitiva na adaptação a uma situação de *stress*, fornecendo indicações sobre as emoções experienciadas, as estratégias de *coping* e a eficácia do *coping.* O estudo incluiu 229 atletas do sexo masculino (59.8%) e 154 do sexo feminino (40.2%), com idades entre 14 e 37 anos (*M* = 22.85; *DP* = 5.35), divididos em modalidades individuais (*n* =157; 41%) e coletivas (*n* = 226; 59%). O protocolo de avaliação incluiu medidas de avaliação cognitiva, emoções e *coping*. Os resultados indicaram: (a) o desafio, o confronto e o controle relacionaram-se com emoções positivas, atribuição de maior benefício às emoções negativas e tendência para usar o confronto ativo; (b) a ameaça relacionou-se com a ansiedade e com as outras emoções negativas. Em síntese, este estudo demonstra que padrões mais adaptativos de avaliação cognitiva primária (i.e., maior desafio e menor ameaça) e secundária (i.e., maior confronto e controle) corresponderam a maior tendência para a adaptação positiva ao *stress*.

Palavras-chave: Avaliação cognitiva, Adaptação ao *stress*, *Coping*, Eficácia de *copin*g, Emoções.

Sports Adaptation to Competition in Portuguese Athletes: The Role of Cognitive Appraisal

Abstract

This study analyses the role of cognitive appraisal processes in the adaptation to astressful situation, providing indications about emotions, coping, and coping efficacy. The study includes 229 male athletes (59.8%) and 154 female athletes (40.2%), with ages between 14 and 37 years old (M = 22.85; SD = 5.35) divided into individual (n = 157; 41%) and team sports (n = 226; 59%). The evaluation protocol included cognitive appraisal, emotions, and coping measures. The main results were: (a) challenge, coping potential and control were related with positive emotions, attribution of beneficial effects to negative emotions, and using of active problem solving; (b) threat perception was related with anxiety and with other negative emotions. In conclusion, this study shows that more adaptive patterns of primary (high challenge and low threat) and secondary (high confrontation and control) cognitive appraisals corresponded to higher tendency to adapt positively to stressful events.

Keywords: Cognitive appraisal; Coping; Coping efficacy; Emotions; Stress adaptation.

Estudo 1

Adaptação Desportiva à Competição em Atletas Portugueses: O Papel da Avaliação Cognitiva

Ao longo das últimas décadas, a investigação tem mostrado que a forma como os atletas reagem ao *stress* tem um forte impacto no modo como se adaptam à competição desportiva (Doron & Martinent, 2017; Gomes, 2014; Gomes *et al.*, 2022; Lazarus, 2000b; Neil *et al.*, 2011, 2016; Nicholls, 2016; Nicolls *et al.*, 2012, 2014; Skinner & Brewer, 2004; Tamminen *et al.*, 2014, 2019; Turner & Jones, 2014).

No que se refere ao tópico da adaptação ao *stress*, esta área beneficiou inicialmente das contribuições inovadoras introduzidas pelo modelo transacional, cognitivo, motivacional e relacional (CMR) de Lazarus (1991, 2000a; Lazarus & Folkman, 1984) e da aplicação do mesmo ao contexto desportivo, enfatizando a importância desempenhada pela avaliação cognitiva em todo o processo de adaptação humana a situações de tensão (Lazarus, 2000b). Esta proposta tem vindo a ser seguida por outros autores que se debruçaram sobre o tema, sublinhando o facto da adaptação ao *stress* se tratar de um processo dinâmico e longitudinal, que abrange fatores fisiológicos (e.g. ganho de condicionamento físico) e psicológicos de diversa ordem (e.g. cognitivos, comportamentais e emocionais). A adaptação ocorrerá num contínuo entre a adaptação bem ou mal-sucedida, devendo atender-se à distinção entre o processo de adaptação (relativo à transação pessoa-ambiente) e o ajustamento adaptativo (relativo aos resultados da adaptação) (Tamminen *et al.*, 2014; Tenenbaum *et al.*, 2003).

Assim, compreender a adaptação ao *stress* reveste-se de particular relevância, na medida em que a competição desportiva pode ser uma experiência *stressante*, com os atletas a reportarem uma ampla variedade de *stressores*, como, por exemplo, o facto de não atingirem o rendimento desejado (Dugdale *et al.*, 2002; Nicholls & Pollman, 2007; Nicholls & Levy, 2016; Thelwell *et al.*, 2007).

Um outro aspeto sublinhado pela teoria CMR, prende-se com a necessidade de considerar o processo da adaptação humana de um modo integrado, isto é, considerando simultaneamente o *stress*, a avaliação cognitiva, as emoções, o *coping* e o resultado da adaptação (Lazarus, 2000b). Não obstante reconhecer-se a relevância de se considerar o processo como um todo, o estado atual da investigação no desporto revela a escassez de informação sobre a relação conjunta dos fatores, contando-se algumas exceções de trabalhos que juntaram a avaliação cognitiva, as emoções e o *coping*, ainda que sem perspetivarem a adaptação na sua globalidade (e.g. Doron & Martinent, 2017; Neil *et al.*, 2011; Nicholls *et al.*, 2012, 2014; Wong *et al.*, 2015). Por outro lado, se observarmos os

fatores de adaptação ao *stress* de modo separado, constatamos a existência de estudos centrados no *stress* e no *coping* (e.g. Thelwell *et al.*, 2007; Harwood *et al.*, 2019); na avaliação cognitiva e nas emoções (e.g. Cerin *et al.*, 2000; Skinner & Brewer, 2004); na avaliação cognitiva e no *coping* (e.g. Anshel *et al.*, 2012; Dugdale *et al.*, 2002); nas emoções e no *coping* (e.g. Nicholls *et al.*, 2010; Nicholls & Levy, 2016) e no *coping* e na eficácia do *coping* (e.g. Nieuwenhuys *et al.*, 2011; Nicholls *et al.*, 2009).

Tendo em vista a referida dificuldade, este estudo procurou analisar interativamente os vários fatores e o resultado final da adaptação, atribuindo a centralidade aos processos da avaliação cognitiva. Assim, o principal objetivo focou-se na obtenção de informação acerca do modo como os atletas anteciparam que iriam lidar com uma situação de *stress* definida como "não atingir o rendimento desejado na próxima prova". Desta forma, neste estudo, a análise da adaptação ao *stress* é feita sob a lógica do incidente crítico (ver Flanagan, 1954; O´Driscoll & Cooper, 1996), isto é, qual seria a reação dos atletas se falhassem um objetivo importante ou se ficassem aquém do rendimento pretendido. Deste modo, foram recolhidos dados sobre a importância atribuída à situação de *stress* e o modo como o atleta iria avaliar a situação, experienciar as emoções, lidar com o problema, a eficácia que seria atribuída ao resultado do confronto e a ponderação do resultado da adaptação. Analisemos, então, em maior detalhe o modo como cada uma destas dimensões foi analisada.

O *stress* pode ser encarado como o conjunto de fatores capaz de desestabilizar o funcionamento humano, a curto ou a longo prazo (McLoughlin *et al.*, 2021). No desporto, tem sido mais estudada a ação negativa do *stress* sobre os atletas (Arnold *et al.*, 2017; Didymus & Fletcher, 2017). Neste trabalho em concreto, o interesse incidiu na análise de uma situação competitiva específica, relacionada com a possibilidade de não render ao nível esperado, algo que se pressupunha ser suscetível de causar impacto no funcionamento dos atletas, mas cuja variação entre atletas dependeria dos processos de avaliação cognitiva e gestão posterior da situação, em termos das emoções e do confronto (Lazarus, 1991, 1999, 2000a; Lazarus & Folkman, 1984).

A avaliação cognitiva permite recolher informações acerca do significado que tem para o atleta aquilo que está a acontecer, em termos do seu bem-estar. Divide-se a avaliação cognitiva em primária e secundária, sendo que esta ordem não indica que a primária ocorra antes ou que tenha mais importância (Lazarus & Folkman, 1984). Na avaliação primária, considera-se que a situação poderá causar ameaça, perda, desafio ou benefício (Lazarus, 1991, 1999). As perceções de ameaça e de desafio prendem-se com processos que incidem sobre o futuro, dando assim oportunidade a que, ao agir sobre eles, possam ser modificados e a situação, mais tarde, reavaliada (Fletcher & Fletcher,

2005; Gomes, 2014). Deste modo, a perceção de ameaça ocorre quando se avalia a situação como potencialmente negativa, geradora de dano, sendo o medo de falhar a maior preocupação. Na perceção de desafio, atribui-se um potencial ganho à situação, mesmo que se reconheça a dificuldade de o atingir, significando ainda que o atleta está mais focado na busca do progresso pessoal e em atingir o sucesso (Lazarus, 1991). Dependendo do tipo de avaliação primária são geradas emoções, na medida em que o atleta se posiciona em relação aos objetivos que pretende atingir. A investigação tem revelado que a perceção de ameaça surge mais relacionada com as emoções negativas e a perceção de desafio associa-se, sobretudo, às emoções positivas (Cerin *et al.*, 2000; Meijen *et al.*, 2020; Skinner & Brewer, 2004).

Na avaliação cognitiva secundária, o atleta avalia até que ponto se sente capaz de lidar com a situação em causa e mobilizar estratégias de *coping* (Lazarus, 1991). Neste caso, é fundamental analisar a perceção de confronto, ou seja, até que ponto a pessoa se sente capaz de lidar com o problema em causa e a perceção de controle, que averigua se a pessoa tem poder pessoal para gerir a situação. A investigação tem revelado que a perceção de confronto e de controle surgem mais associadas a emoções positivas bem como à interpretação de um efeito mais positivo das emoções sobre o rendimento (Gomes, 2014; Gomes *et al.*, 2022; G. Jones, 1995; Neil *et al.*, 2011; Nicholls *et al.*, 2012, 2014).

No que concerne às emoções, para além da intensidade, a investigação tem mostrado ser pertinente discutir o efeito de potencial benefício ou prejuízo que as emoções podem ter sobre o rendimento desportivo (Burton & Naylor, 1997; González-Garcia *et al.*, 2020; Hanton *et al.*, 2008; G. Jones & Swain, 1992; Robazza & Bortoli, 2007), considerando uma amplitude de padrões emocionais, positivos e negativos, que capte a diversidade de experiências vivenciadas no desporto (Campo *et al.*, 2012; Lazarus, 2000b; Miles *et al.*, 2016; Martinent *et al.*, 2018).

Por outro lado, o *coping* é a capacidade para eliminar ou atenuar o impacto negativo causado pelos *stressores* (Lazarus, 1991, 1999). No que se refere à classificação do *coping*, apesar da existência de diversas categorizações (para revisão do tema, ver Skinner *et al.*, 2003), optamos pelo uso de dimensões que provém da distinção entre as estratégias focadas na resolução do problema, que consiste nos esforços para alterar a situação *stressante* e as estratégias focadas na regulação emocional, centrada na gestão da perturbação emocional causada pela situação (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1985). De entre as estratégias baseadas na regulação emocional, estas foram divididas em regulação emocional ativa e passiva. Esta separação poderá afigurar-se como relevante, dadas as indicações que sugerem que a utilização de estratégias mais passivas se traduz em

efeitos mais negativos para a pessoa, em termos de saúde e de bem-estar, bem como em pior ajustamento ao *stress* (Coyne & Racioppo, 2000). Uma quarta dimensão incluída no nosso estudo, refere-se ao apoio emocional, referindo-se à procura de apoio social ou suporte por parte dos outros, sendo uma dimensão importante a considerar no modo como os atletas enfrentam as situações de *stress* (Skinner *et al.*, 2003; Tamminen *et al.*, 2019). Neste estudo, selecionamos o confronto ativo (foco no problema); o humor (foco ativo na emoção, em que a pessoa procura lidar com as emoções resultantes da situação de *stress*); a negação (foco passivo na emoção, quando a pessoa evita lidar com a situação de *stress*) e o apoio emocional (procura de apoio ou suporte social).

O estudo da eficácia do *coping* é indissociável do estudo do *coping* e tem como finalidade determinar se as estratégias são bem-sucedidas no alívio das respostas negativas aos *stressores* (Lazarus, 1999). Os dados indicam que esta dimensão está associada a um rendimento superior em atletas de elite (Dugdale *et al.*, 2002; Nieuwenhuys *et al.*, 2011) e, em contraponto, a ineficácia do uso do *coping* tem sido associada à diminuição do rendimento e ao abandono desportivo (Thelwell *et al.*, 2007).

O presente estudo incluiu também a avaliação da autoeficácia do resultado. Baseada nas indicações teóricas de Bandura (1990, 1997), este fator poderá ser relevante como indicador do resultado da adaptação, permitindo avaliar o grau de certeza que os atletas atribuíam à capacidade de obtenção dos seus objetivos.

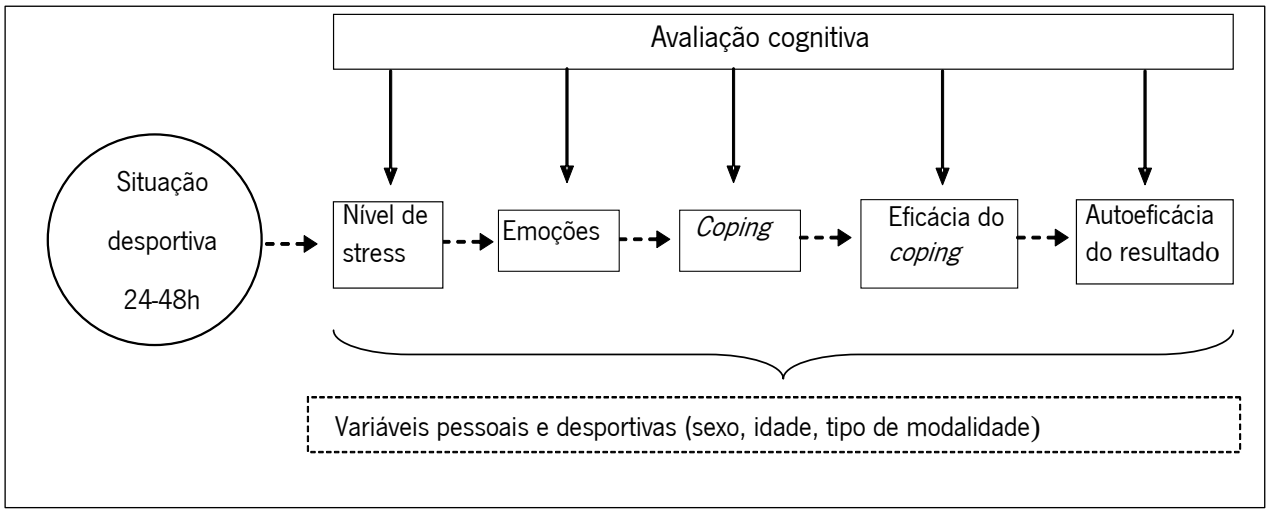
Por fim, este estudo considera os fatores pessoais ou demográficos (e.g. sexo, idade, tipo de modalidade), incluindo os referidos fatores enquanto covariáveis, controlando assim o efeito que desempenham nos processos analisados no âmbito da avaliação cognitiva e da decorrente adaptação a uma situação de *stress*.

A Figura 28, ilustra o modo como o processo de adaptação foi estudado, considerando as dimensões que acabamos de descrever. Considerando os aspetos referidos, o objetivo central deste estudo é analisar, de modo integrado, a adaptação dos atletas a uma situação de *stress,* tomando como dimensão central a esta adaptação os processos de avaliação cognitiva, devido à função estruturante que assume nas abordagens teóricas dedicadas ao estudo deste fenómeno, seja na psicologia em geral (Lazarus, 1999; Smith & Kirby, 2001), seja na psicologia do desporto em particular (Gomes, 2014; Gomes *et al.*, 2022; M. Jones *et al.*, 2009; Meijen *et al.*, 2020). Mais concretamente, este estudo procurou averiguar se os padrões mais adaptativos de avaliação cognitiva primária (i.e., maior perceção de desafio e menor perceção de ameaça) e secundária (i.e., maior perceção de

confronto e de controle) correspondem a experiências mais positivas em termos de *stress*, emoções, estratégias de *coping* e eficácia de *coping*.

Figura 28

Estudo da Avaliação Cognitiva na Adaptação ao Desporto



Método

Participantes

Para este estudo, foi selecionada uma amostra de conveniência, com os seguintes critérios de seleção dos atletas: (a) estarem federados nas respetivas modalidades, (b) competirem ao nível sénior, e (c) encontrarem-se a disputar as fases decisivas das principais competições nacionais. A amostra foi constituída por 383 atletas, 229 do sexo masculino (59.8%) e 154 do sexo feminino (40.2%), com idades compreendidas entre os 14 e os 37 anos (M = 22.85; DP = 5.35), sendo que a inclusão dos atletas com idades inferiores a 18 anos se deveu ao facto de estarem integrados nas equipas seniores. Foram considerados atletas de quatro modalidades: (a) natação (n = 105; 27.4%), (b) atletismo (n = 52; 13.6%), (c) andebol (n = 125; 32.6%) e; (d) voleibol (n = 101; 26.4%), divididos em modalidades individuais (n = 157; 41%) e coletivas (n = 226; 59%). Os anos de prática variaram entre os três e os 27 anos (M = 11.65; DP = 4.93).

A maioria dos atletas (n = 234; 61.1%) competia em equipas que lutavam pela conquista de títulos nacionais; 129 atletas (33.7%) integravam equipas que disputavam a manutenção nos principais campeonatos nacionais e 20 atletas (5.3%) encontravam-se a disputar campeonatos europeus ou mundiais. A maior parte dos atletas (n = 275 atletas; 71.8%) apresentava títulos ou *recordes* nacionais,

enquanto 108 (28.2%) tinham conquistas distritais ou nenhum título. Mais de metade dos atletas tinha já representado a seleção nacional (*n* = 210; 54.9%), registando-se uma média de 16.5 internacionalizações (*DP* = 33.7) na totalidade dos participantes.

Instrumentos

Questionário Demográfico

Este instrumento foi desenvolvido para este estudo e avaliou as seguintes variáveis: sexo, idade, modalidade, clube, divisão competitiva, escalão, anos de prática, número de internacionalizações e títulos conquistados.

Escala de Avaliação Cognitiva: Versão para o Desporto (EAC- D)

Trata-se da primeira versão da Escala de Avaliação Cognitiva (EAC), uma medida da avaliação cognitiva primária e secundária dos atletas face ao desporto, desenvolvida por Gomes (2008b), tendo por base o modelo transacional de Lazarus (1991, 1999; Lazarus & Folkman, 1984). Assim, na avaliação primária, inclui a (a) perceção de desafio (3 *itens,* α= .61; até que ponto a competição é percecionada como positiva e estimulante para as capacidades do atleta) e a (b) perceção de ameaça (3 *itens*, α= .64; até que ponto a competição é percecionada como negativa e podendo colocar em causa as capacidades do atleta). Na avaliação cognitiva secundária, são também avaliadas duas dimensões: (c) perceção de confronto (3 *itens*, α= .84; até que ponto o atleta sente que possui capacidade para lidar com as exigências competitivas) e (d) perceção de controle (3 *itens*, α= .86; se o atleta sente que possui poder pessoal face às exigências da competição). Os *itens* da escala foram respondidos numa escala do tipo *Likert* de sete pontos (ex: 1 = *Nada importante*; 4 = *Mais ou menos*; 7 = *Muito importante*), sendo os *scores* calculados através da média dos valores dos *itens* que compõem cada dimensão. As pontuações mais altas significam níveis mais elevados em cada uma das quatro dimensões avaliadas. As propriedades psicométricas obtidas através da análise fatorial confirmatória comprovaram a adequação da estrutura fatorial do instrumento (χ= 165.850 (48 *g. l.*), *p* < .001; RMSEA = .080, 90% C.I. [.067; .094]; CFI = .928; NFI = .903; TLI = .901). Quanto à consistência interna, o valor da perceção de ameaça e da perceção de desafio ficaram ligeiramente abaixo do desejável, tendo, no entanto, estes fatores sido mantidos no estudo pelo facto de estarem representados por um número relativamente baixo de itens (Cortina, 1993).

Questionário de Emoções no Desporto (QED)

Adaptado para Portugal por Gomes (2008c), a partir do *Sport Emotion Questionnaire* (*SEQ*), desenvolvido por Jones e colaboradores (2005), este instrumento visa avaliar os sentimentos subjetivos associados às emoções em contextos desportivos, tendo por base cinco emoções e um total de 22 *itens*: (a) ansiedade (5 *itens*; α= .86), (b) tristeza (5 *itens*; α= .88), (c) excitação (4 *itens*; α= .86), (d) raiva (4 *itens*; α= .69); e (e) alegria (4 *itens*; α= .93). Os *itens* foram respondidos numa escala de tipo *Likert* de cinco pontos (0 = *Nada*; 4 = *Extremamente*) e os *scores* de cada emoção foram calculados através da média dos *itens* de cada emoção. Deste modo, valores mais altos significam uma maior intensidade da emoção em causa. A análise fatorial confirmatória evidenciou as boas propriedades psicométricas do instrumento (χ=459.744 (198 *g. l.*), p <.001; RMSEA = .059, 90% C.I. [.052; .066]; CFI = .948; NFI = .913; TLI = .939). Para efeitos deste estudo foi igualmente avaliada a direção das emoções, tendo em vista a análise do efeito facilitador atribuído pelos atletas às emoções no rendimento desportivo. Para tal, foi proposto para cada *item* do instrumento uma escala tipo *Likert* de sete pontos (-3 = *Muito negativo*; 0 = *Indiferente;* +3 = *Muito positivo*). De modo idêntico ao verificado na dimensão da intensidade, os *scores* mais altos nos valores médios de uma determinada emoção significam a atribuição de um efeito mais benéfico da referida emoção no rendimento dos atletas. Os valores de fiabilidade foram aceitáveis: (a) ansiedade (α= .80); (b) tristeza (α= .91); (c) excitação (α= .88); (d) raiva (α= .72); e (e) alegria (α= .87). A análise fatorial confirmatória da dimensão da direção revelou boas propriedades psicométricas (χ= 460.548 (199 *g. l.*), p < .001; RMSEA = .059, 90% C.I. [.052; .066]; CFI = .944; NFI = .906; TLI = .935).

Versão Revista para o Desporto do COPE (MCOPE)

Traduzido por Gomes (2008d), a partir do *Revised Sport Specific* COPE (MCOPE), este instrumento foi adaptado para o contexto desportivo a partir da versão geral do COPE (Crocker, 1992; Crocker & Graham, 1995). No preenchimento deste instrumento começamos por solicitar ao atleta que se centrasse na situação de *stress* definida como "não atingir o rendimento desejado na próxima prova", indicando o ***Nível Geral de Stress*** que isso lhe poderia causar, respondendo numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1 = *Baixo stress*; 5 = *Elevado stress*). De seguida, foi proposto que cada atleta preenchesse a versão situacional (tipo específico) do MCOPE, solicitando que indicasse se utilizaria cada uma das estratégias de *coping* descritas. No desenvolvimento do instrumento, Crocker e Graham (1995) utilizaram nove dimensões existentes no COPE (apoio instrumental, apoio emocional, confronto ativo, planeamento, ventilação de emoções, eliminação de pensamentos distrativos, religião,

desinvestimento comportamental e negação), às quais adicionaram três subescalas resultantes de estudos efetuados em contextos desportivos, designadamente, autoculpabilização, pensamentos irrealizáveis e aumento do esforço (Crocker, 1992; Madden *et al.*, 1990). O instrumento ficou completo com a adição da subescala do humor (Carver & Scheier, 1994). Assim sendo, neste estudo aplicou-se esta versão com treze fatores. A análise fatorial confirmatória a estes treze fatores de 1ª ordem revelou propriedades psicométricas problemáticas para a amostra deste estudo (χ= 2655.853 (1196 *g. l.*), p < .001; RMSEA = .057, 90% C.I. [.054; .059]; CFI = .877; NFI = .798; TLI = .863). Considerando este aspeto, testamos a estrutura do instrumento com análise fatorial exploratória, que também não permitiu averiguar uma configuração que fizesse sentido, tanto do ponto de vista teórico como empírico. Neste sentido, optamos por recorrer a uma abordagem teórica de organização dos fatores, dividindo-os por estratégias centradas no problema (selecionando-se o confronto ativo), estratégias centradas na regulação emocional ativa (selecionando-se o humor), estratégias centradas na regulação emocional passiva (selecionando-se a negação) e estratégias centradas no apoio social (selecionando-se o apoio emocional), de acordo com indicações da literatura (Carver & Scheier, 1994; Endler & Parker, 1990; Nicholls *et al.*, 2014). Esta estrutura de 16 *itens* foi testada, recorrendo-se a análise fatorial exploratória, obtendo-se valores aceitáveis (KMO = .89; Teste de Bartlett = 12526.7, *g. l.* = 1326, p < .001; variância explicada = 68.7%) e confirmatória, com resultados igualmente aceitáveis (χ = 197.064 (98 *g. l.*), p < .001; RMSEA = .051, 90% C.I. [.041; .062]; CFI = .960; NFI = .925; TLI = .952; CMIN = 2.011). Estes quatro fatores estabelecidos demonstraram índices de consistência interna admissíveis: (a) confronto ativo (α= .81); (b) humor (α= .83); (c) negação (α= .65) e; (d) apoio emocional (α= .90). A única exceção prendeu-se com a negação, que foi mantida no estudo pelas razões anteriormente apontadas (Cortina, 1993). Os 16 *itens* (quatro por subescala) foram respondidos numa escala de tipo *Likert* de cinco pontos (1 = *Nunca utilizarei*; 5 = *Utilizarei muitas vezes*). Os *scores* de cada subescala foram calculados através da média dos valores dos *itens*, sendo que as pontuações mais altas indicam a previsão de uma maior utilização das estratégias de *coping*. No que se refere ao nível geral de *stress*, tratando-se apenas de um *item*, quanto mais elevados os valores, maior seria a experiência de *stress* gerada pela situação referida.

Escala da Eficácia e Automatismo das Estratégias de Coping (EAEC)

Desenvolvida para a população portuguesa por Gomes (2008a) e adaptada a partir do *Coping Effectiveness* (CE) de Dugdale e colaboradores (2002) e Pensgaard e Duda (2003), este instrumento avalia o modo como os atletas percecionam a utilização das estratégias de *coping* face à situação de

stress descrita no MCOPE. A eficácia e o automatismo das estratégias de *coping* foram obtidos através da formulação de um único *item*, com variação entre 0% (*Nada eficaz*) e 100% (*Completamente eficaz*), com a resposta a ser dada numa escala tipo *Likert* (intervalos de 10 pontos percentuais). O *score* resulta do valor atribuído pelo atleta, sendo que os índices mais elevados significam uma maior eficácia na utilização das estratégias de *coping*.

Escala de Expectativas de Autoeficácia (EEA-E)

Adaptada para Portugal por Cruz (1996), a partir dos trabalhos de Bandura (1990, 1997), esta escala engloba oito *itens*, que correspondem a diferentes níveis de rendimento, organizados hierarquicamente de acordo com o grau de certeza das expetativas de autoeficácia. Para cada um dos oito *itens* é solicitado ao atleta que avalie o nível de certeza para atingir cada um dos tempos, marcas ou resultados indicados (0 = *Nenhuma certeza*; 100 = *Certeza absoluta*). O *score* total é apurado através da média das avaliações para os oito níveis de rendimento. Para este estudo em particular, foram utilizados apenas três *itens*, correspondentes à expetativa de atingir o primeiro, segundo e terceiro lugares da classificação, respetivamente (α= .83).

Os instrumentos utilizados neste estudo recolheram a informação sobre o facto de os atletas deverem responder às questões colocadas pensando na situação de *stress* da próxima competição que iriam disputar, definida como "não atingir o rendimento desejado na próxima prova".

Procedimento

Este estudo foi inicialmente aprovado pela Comissão de Ética da Universidade do Minho (CEUM 026/2014). Antes da recolha de dados, foram contactados os responsáveis técnicos e diretivos das equipas, para explicar os objetivos e os procedimentos da investigação, tendo-lhes sido solicitada a autorização para a realização do presente estudo. Seguidamente, foram agendadas reuniões com os atletas para os informar acerca natureza do estudo e da colaboração pretendida, aferindo-se quais os atletas que aceitavam integrar a investigação. Na fase posterior, e dada a metodologia de incidente crítico utilizada neste estudo, procedeu-se à identificação da competição sobre a qual incidiria a administração do protocolo, salvaguardando-se que teria que decorrer, no máximo, nas 48 horas antes da competição e inserir-se na fase decisiva da época desportiva (fases finais dos campeonatos ou eliminatórias das taças nacionais). Registou-se uma taxa de participação de 92.3%, equivalente à receção e validação de 383 dos 415 protocolos distribuídos. Todos os atletas assinaram o

consentimento informado. Aos atletas menores de idade, foi também fornecido um pedido de autorização dirigido aos encarregados de educação.

Resultados

Valores Médios das Variáveis em Análise

A Tabela 1 apresenta os valores médios e de dispersão das variáveis em estudo, nomeadamente, a média, o desvio-padrão, a variância e os valores relativos à normalidade da distribuição dos dados (curtose e assimetria) e os valores mínimos e máximos de cada dimensão dos instrumentos (ver Tabela 1).

No que concerne à avaliação cognitiva, os atletas indicaram maiores níveis de perceção de desafio do que perceção de ameaça e relataram níveis maiores de perceção de confronto, comparativamente aos índices de perceção de controle.

Em relação ao nível específico de *stress*, observou-se que 46% dos atletas atribuíram uma intensidade elevada (pontuações de 4 e 5) à situação competitiva que iriam disputar.

A alegria foi a emoção reportada com maior intensidade e com um potencial de maior benefício para o rendimento. Por outro lado, a tristeza foi a emoção relatada com menor intensidade e a que menor benefício representou em termos de rendimento.

No que se refere ao *coping*, os atletas revelaram a intenção de utilizar mais frequentemente as estratégias baseadas na resolução do problema (e.g. confronto ativo), seguindo-se as estratégias de apoio social (e.g. apoio emocional). De igual modo, verificou-se a utilização mais frequente das estratégias de regulação emocional ativa (e.g. humor) em comparação com as estratégias de regulação emocional passiva (e.g. negação).

A um outro nível, observou-se que a maioria dos atletas tende a confiar na eficácia das suas estratégias de *coping*. Assim, 96.9% dos atletas atribuíram 50% ou mais de expetativa de que as estratégias de *coping* que utilizariam seriam eficazes. Por outro lado, observaram-se níveis igualmente elevados de autoeficácia relativa ao rendimento (53.3% dos atletas reportaram mais de 50% de certeza na obtenção de um dos três primeiros lugares da classificação).

Tabela 1

Análise Descritiva das Variáveis em Estudo

Variáveis	*n*	Méd.	Mediana	DP	Var.	Curt.	Assim.	Mín.	Máx.
Avaliação Cognitiva									
EACPS: Perc. de Ameaça	383	4.47	4.47	1.18	1.39	-.204	-.131	1	7
EACPS: Perc. de Desafio	383	6.13	6.33	.81	.66	-1.12	1.48	2.67	7
EACPS: Perc. de Confronto	383	5.62	5.67	.94	.88	.692	-.758	1.67	7
EACPS: Perc. de Controle	383	4.86	5	1.33	1.78	.368	-.712	1	7
Nível de *Stress*									
MCOPE: Nível de *Stress*	383	3.36	3	1.11	1.23	-.324	-.468	1	5
Emoções (Intensidade)									
SEQ: Ansiedade	383	1.69	1.60	.91	.83	-.563	.135	0	4
SEQ: Tristeza	383	.35	0	.65	.43	7.49	2.60	0	3.8
SEQ: Excitação	383	2.27	2.25	.78	.62	-.278	-.338	0	4
SEQ: Raiva	383	.37	0	72	.52	6.17	2.51	0	4
SEQ: Alegria	383	2.57	2.75	1.04	1.08	.019	-.664	0	4
Emoções (Direção)									
SEQ: Ansiedade	383	.15	.08	97	.95	.411	.184	-2.6	3
SEQ: Tristeza	383	.10	0	1.30	1.68	.430	.375	-3	3
SEQ: Excitação	383	1.32	1.32	.89	.79	.928	-.703	-2.5	3
SEQ: Raiva	383	.20	0	1.20	1.44	.971	.250	-3	3
SEQ: Alegria	383	1.52	1.52	1	.99	.061	-.456	-2.75	3
Coping									
MCOPE: Confronto Ativo	383	3.79	4	.79	.62	-.276	-.509	1.25	5
MCOPE: Humor	383	1.94	1.75	.94	.88	.928	1.16	1	5
MCOPE: Negação	383	1.77	1.75	.67	.46	.230	.857	1	4
MCOPE: Apoio Emocional	383	3	3	.92	.85	-.545	-.025	1	5
Eficácia do *Coping*									
EAEC: Eficácia	383	7.20	7	1.61	2.59	3.55	-1.18	0	10
Autoeficácia do Rendimento									
EEA-E: Autoeficácia	353	4.70	5	3.35	11.2	-1.33	-.050	0	10

Processos de Avaliação Cognitiva e Adaptação Desportiva

A análise de diferenças nos fatores psicológicos em função dos processos de avaliação cognitiva foi efetuada através do recurso a análises multivariadas de variância (*two-way* MANOVA) para os instrumentos multidimensionais e análises univariadas de variância para os instrumentos

unidimensionais (*one-way* ANOVA). Os pressupostos da normalidade para a aplicação destes testes foram verificados.

Foram constituídos grupos de comparação para cada um dos quatro tipos de avaliação cognitiva, a partir dos valores da mediana. Distinguiram-se os grupos de maior (n = 195; 50.9%) e de menor (n = 188; 49.1%) perceção de ameaça; de maior (n = 211; 55.1%) e de menor (n = 172; 44.9%) perceção de desafio; de maior (n = 185; 48.3%) e de menor (n = 198; 51.7%) perceção de confronto e de maior (n = 220; 57.4%) e de menor (n = 163; 42.6%) perceção de controle. As análises realizadas "cruzaram" os processos de avaliação cognitiva primária (perceção de desafio *versus* perceção de ameaça) e de avaliação secundária (perceção de confronto *versus* perceção de controle) nas dimensões psicológicas avaliadas neste estudo (nível específico de *stress*, emoções, *coping*, eficácia de *coping* e autoeficácia do rendimento), controlando o efeito de variáveis pessoais e desportivas (sexo, idade e tipo de modalidade), enquanto covariáveis. Esta opção permitiu avaliar os efeitos interativos que podem ocorrer na adaptação ao *stress*, tanto ao nível primário como secundário, tal como proposto teoricamente (Lazarus, 1991, 1999).

Começando pelos processos de avaliação cognitiva primária, não se verificou um efeito interativo entre a perceção de ameaça e a perceção de desafio no que se refere ao nível de *stress*, havendo a registar diferenças significativas no grupo de atletas que relatou maior ameaça, tendo este avaliado a situação como mais *stressante*. Adicionalmente, o sexo mostrou-se significativo enquanto covariável, verificando-se que as mulheres registaram níveis mais altos de *stress*.

No que se refere às emoções, convém recordar que as análises foram efetuadas tendo em conta a intensidade e o efeito facilitador -debilitador que aquelas poderiam terno rendimento desportivo. Assim sendo, começando pela intensidade, o resultado do teste multivariado não foi significativo (Wilks' λ= .99, $F(5, 367)$ = .55, p = .720, η= .010), não se verificando efeitos interativos entre os processos de avaliação cognitiva primária. No entanto, registaram-se efeitos principais: os atletas com maior perceção de ameaça experienciaram níveis mais elevados de ansiedade, de tristeza e de raiva e níveis menores de alegria; os atletas com maior perceção de desafio experienciaram maiores níveis de ansiedade, de excitação, e de alegria e níveis menores de tristeza. Também foram verificadas relações significativas nas covariáveis controladas. Assim, observou-se que os homens registaram níveis mais elevados de tristeza e de raiva, registo que foi também observado nos atletas das modalidades coletivas. Por seu turno, a idade estabeleceu uma relação significativa com a ansiedade, verificando-se uma diminuição da idade com o aumento dos níveis da ansiedade.

Passando para a direção das emoções, o resultado do teste multivariado não foi significativo (Wilks' λ= .98, $F(5, 367) = 1.17$, $p = .325$, η= .016), não se tendo verificado efeitos interativos entre os processos de avaliação cognitiva primária. No entanto, observaram-se efeitos principais significativos. Assim, os atletas com maior perceção de ameaça atribuíram à alegria um menor benefício ao rendimento, mas, inversamente, um potencial mais positivo à raiva. Por outro lado, os atletas com maior perceção de desafio atribuíram à excitação e à alegria um maior benefício sobre o rendimento. De referir que se verificaram relações significativas entre a direção das emoções e as covariáveis controladas. Assim, no sexo, os homens atribuíram à ansiedade um efeito de maior benefício, mas em contrapartida, os sentimentos de alegria foram considerados pelas mulheres como mais positivos em termos de rendimento.

Quanto ao *coping*, o resultado do teste multivariado não foi significativo (Wilks' λ= .98, $F(4, 368) = 1.67$, $p = .157$, η= .018), no entanto, verificou-se um efeito interativo entre a perceção de ameaça e a perceção de desafio para o apoio emocional, observando-se que o grupo de maior ameaça e de maior desafio mostrou diferenças significativas ao nível da utilização mais regular do apoio emocional. No que se refere aos efeitos principais, observou-se que os atletas com maior perceção de ameaça e maior perceção de desafio reportaram o uso de mais estratégias de *coping* relacionadas com o confronto ativo e com o apoio emocional. No que se refere às covariáveis controladas, registaram-se relações significativas. Assim, o sexo, nomeadamente os atletas do sexo masculino, registaram uma maior utilização do humor e da negação. Quanto à idade, os atletas mais velhos registaram uma maior utilização do confronto ativo, observando-se que a negação foi mais utilizada pelos atletas mais jovens. Ao nível do tipo de modalidade, observou-se que a prática de modalidades individuais se relacionou com o uso mais regular de estratégias relativas ao apoio emocional e ao humor.

No que se refere à eficácia do *coping*, não se verificou um efeito interativo ou efeitos principais em termos de diferenças entre os grupos, no entanto, observou-se que o sexo e a idade emergiram como covariáveis significativas para o controlo das referidas diferenças. Assim, os atletas do sexo masculino atribuíram uma maior eficácia aos seus esforços de *coping*, verificando-se uma tendência idêntica com os atletas mais velhos. De igual modo, não foram observadas quaisquer diferenças significativas para a autoeficácia do rendimento nos processos de avaliação cognitiva primária, verificando-se apenas, nas covariáveis, que o facto de se praticar modalidades coletivas se relacionava com a atribuição de uma maior autoeficácia à obtenção de um rendimento superior.

Passando para os processos de avaliação cognitiva secundária, não foram observados quaisquer efeitos interativos ou principais em relação ao nível específico de *stress*. No entanto, tal como havia já

sido referido para os processos de avaliação cognitiva primária, observou-se uma relação significativa entre o sexo feminino e o relato de maiores níveis de *stress*.

No que concerne à intensidade emocional, o resultado do teste multivariado foi significativo (Wilks' λ= .96, $F(5, 367) = 3.38$, $p = .005$, $\eta = .044$), revelando a existência de efeitos interativos entre a perceção de confronto e a perceção de controle. Assim, registou-se que o grupo de atletas com índices mais elevados de confronto e níveis mais baixos de controle reportou mais raiva, enquanto o grupo que relatou simultaneamente mais confronto e controle, registou maiores índices de alegria. Relativamente às diferenças principais, verificou-se que o grupo de menor confronto se diferenciou através de níveis mais elevados de ansiedade, sendo que, opostamente, o grupo de atletas que reportou maior perceção de confronto mostrou índices maiores de excitação e de alegria. Também se verificaram diferenças na perceção de controle, observando-se que enquanto níveis menores de controle distinguiram os atletas pela maior tristeza, foi o grupo com maior controle que relatou mais alegria. Foram evidentes também ao nível da intensidade emocional o efeito desempenhado pelas covariáveis, através de relações significativas que já tinham sido relatadas nos processos de avaliação cognitiva primária. Assim, observou-se que os homens, mas também os atletas de modalidades coletivas registaram níveis superiores de tristeza e de raiva. Em sentido oposto, foi significativa a relação entre as mulheres e o relato de índices mais elevados de alegria.

Quanto à direção das emoções, o resultado do teste multivariado foi significativo (Wilks' λ= 0.96, $F(5, 367) = 3.47$, $p = .004$, $\eta = .045$), verificando-se um efeito interativo na alegria. Assim, foram os atletas do grupo que reportou simultaneamente maior perceção de confronto e maior perceção de controle que atribuiu à alegria um maior benefício da referida emoção sobre o rendimento. Em relação aos efeitos principais, o grupo de atletas com maiores competências de confronto atribuiu às emoções da ansiedade e da excitação um potencial de maior benefício sobre o rendimento. Por outro lado, os atletas com maior perceção de controle atribuíram às emoções da ansiedade, da tristeza, da raiva, da excitação e da alegria um efeito de maior benefício, sendo que em relação à ansiedade, as diferenças foram estatisticamente quase significativas. No que se refere aos efeitos significativos observados nas covariáveis, verificou-se que as atletas do sexo feminino atribuíram um efeito mais positivo à alegria. Adicionalmente, os atletas de modalidades coletivas atribuíram um efeito mais positivo à excitação.

Quanto ao *coping*, o resultado do teste multivariado não foi significativo, não se tendo verificado efeitos interativos entre a perceção de confronto e a perceção de controle (Wilks' λ= .99, $F(4, 368) = .56$, $p = .690$, $\eta = .006$). No entanto, verificaram-se efeitos principais. Assim, os atletas com maior perceção de confronto, reportaram uma utilização mais frequente de estratégias de *coping*

relacionadas com o confronto ativo e, em sentido oposto, o grupo de atletas que relatou níveis menores de perceção de confronto mostrou diferenças significativas ao nível do recurso mais regular do humor e diferenças quase significativas ao nível da maior utilização da negação. Nas covariáveis, registaram-se efeitos significativos. No que concerne ao sexo, os homens registaram uma utilização mais regular do humor e da negação e, em sentido contrário, foram as mulheres que usaram mais o apoio emocional. No que se refere à idade, verificou-se que o maior confronto ativo se relacionou significativamente com o aumento da idade e em relação à modalidade, a prática de desportos individuais implicou a maior utilização do apoio emocional.

Relativamente à eficácia do *coping*, não se verificaram efeitos interativos entre a perceção de confronto e a perceção de controle, no entanto, observou-se um efeito principal, sendo que o grupo de maior confronto revelou uma expetativa de maior eficácia na utilização do *coping*. Tal como relatado anteriormente nos processos de avaliação cognitiva primária, os atletas do sexo masculino atribuíram uma maior eficácia aos esforços de *coping*.

Por fim, no que se refere à autoeficácia do resultado, não se verificaram diferenças significativas nos tipos de avaliação cognitiva secundária, observando-se apenas que o tipo de modalidade teve um efeito significativo enquanto covariável, mostrando-se os atletas de desportos coletivos mais capazes de atingir um dos três primeiros lugares da classificação na próxima competição.

Tabela 2

Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função dos Processos de Avaliação Cognitiva Primária

Variáveis	Grupo 1 ↓Ameaça ↓Desafio *M (DP)*	Grupo 2 ↓Ameaça ↑Desafio *M (DP)*	Grupo 3 ↑ Ameaça ↓ Desafio *M (DP)*	Grupo 4 ↑ Ameaça ↑ Desafio *M (DP)*	Perceção de Ameaça			Perceção de Desafio			Interação 2X2		
					F	*p*	*α*	*F*	*p*	*α*	*F*	*p*	*α*
Nível específico de *stress*													
Nível de *stress*	2.88 (1.14)	3.23 (1.09)	3.67 (.89)	3.70 (1.01)	29.38	<.001	.073	3.08	.080	.008	1.64	.201	.004
Emoções (Intensidade)													
SEQ: Ansiedade	1.16 (.82)	1.43 (.71)	2.07 (.82)	2.13 (.84)	94.98	<.001	.204	5.44	.020	.014	1.20	.163	.005
SEQ: Tristeza	.38 (.68)	.17 (.43)	.54 (.76)	.34 (.66)	6.18	.013	.016	9.57	.002	.025	.026	.872	.000
SEQ: Raiva	.27 (.51)	.25 (.56)	.48 (.79)	.47 (.89)	9.02	.003	.024	.091	.763	.000	.030	.863	.000
SEQ: Excitação	1.96 (.82)	2.51 (.79)	2.06 (.68)	2.48 (.68)	.267	.606	.001	35.95	<.001	.088	.668	.414	.002
SEQ: Alegria	2.20 (1.00)	3.08 (.73)	2.14 (1.07)	2.76 (1.03)	3.74	.054	.010	54.57	<.001	.128	1.61	.206	.004
Emoções (direção)													
SEQ: Ansiedade	.12 (.78)	.12 (1.01)	-.06 (.90)	.29 (1.08)	.001	.979	.000	2.63	.106	.007	2.89	.090	.008
SEQ: Tristeza	.01 (.95)	.04 (1.64)	.08 (1.23)	.23 (1.30)	.790	.375	.002	.351	.554	.001	.247	.620	.001
SEQ: Raiva	-.00 (.79)	.12 (1.50)	.21 (1.14)	.40 (1.23)	4.00	.046	.011	1.56	.213	.004	.081	.776	.000
SEQ: Excitação	1.16 (.88)	1.58 (.85)	1.10 (.84)	1.41 (.84)	2.14	.144	.006	15.81	<.001	.041	.176	.675	.000
SEQ: Alegria	1.24 (.86)	1.95 (.85)	1.26 (1.03)	1.62 (.99)	3.77	.053	.010	30.01	<.001	.075	2.39	.123	.006
Coping													
MCOPE: Confron. ativo	3.58 (.88)	3.81 (.83)	3.71 (.64)	4.00 (.69)	3.73	.054	.010	9.78	.002	.026	.179	.672	.000
MCOPE: Apoio emocio.	2.69(.87)	3.10 (.89)	3.06 (.83)	3.12 (.96)	4.59	.033	.012	7.31	.007	.019	4.44	.036	.012
MCOPE: Negação	1.74 (.73)	1.71 (.62)	1.83 (.64)	1.81 (.69)	2.55	.111	.007	.093	.760	.000	.010	.922	.000
MCOPE: Humor	2.03 (.98)	1.86 (.86)	2.02 (.89)	1.85 (.94)	.082	.774	.000	2.60	.108	.007	.055	.815	.000
Eficácia do *coping*													
EAEC: Efic. do *coping*	7.00 (1.77)	7.27 (1.84)	7.07 (1.20)	7.34 (1.49)	.308	.579	.001	2.09	.149	.006	.004	.947	.000
Autoeficácia do rendi.													
Autoeficácia 1°s lugares	4.62 (3.32)	4.89 (3.06)	4.26 (3.47)	4.81 (3.52)	.712	.399	.002	.881	.349	.003	.340	.560	.001

Tabela 3

Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função dos Processos de Avaliação Cognitiva Secundária

Variáveis	Grupo 1 ↓Confronto ↓Controlo *M (DP)*	Grupo 2 ↓Confronto ↑Controlo *M (DP)*	Grupo 3 ↑ Confronto ↓ Controlo *M (DP)*	Grupo 4 ↑ Confronto ↑ Controlo *M (DP)*	Perceção de Confronto			Perceção de Controle			Interação 2X2		
					F	*p*	α	*F*	*p*	α	*F*	*p*	α
Nível específico de *stress*													
MCOPE: *Stress*	3.45 (1.15)	3.40 (1.14)	3.53 (.97)	3.20 (1.07)	.008	.928	.000	1.56	.212	.004	1.75	.187	.005
Emoções (Intensidade)													
SEQ: Ansiedade	1.91 (.96)	1.91 (.93)	1.51 (.77)	1.46 (.84)	10.11	.002	.027	.859	.355	.002	.215	.643	.001
SEQ: Tristeza	.47 (.78)	.34 (.62)	.51 (.79)	.17 (.41)	2.71	.101	.007	4.29	.039	.011	2.49	.116	.007
SEQ: Raiva	.40 (.77)	.39 (.78)	.58 (.86)	.23 (.51)	.586	.444	.002	.812	.368	.002	5.66	.018	.015
SEQ: Excitação	2.01 (.73)	2.10 (.76)	2.57 (.73)	2.48 (.76)	25.93	<.001	..065	.501	.479	.001	1.41	.236	.004
SEQ: Alegria	2.41 (1.00)	2.43 (.96)	2.36 (1.25)	2.91 (.94)	5.82	.016	.015	4.93	.027	.013	5.18	.024	.014
Emoções (Direção)													
SEQ: Ansiedade	-.19 (.85)	-.04 (1.03)	.31 (.73)	.48 (.98)	17.81	<.001	.046	3.50	.062	.009	.035	.852	.000
SEQ: Tristeza	-.05 (1.30)	.10 (1.25)	-.06 (1.23)	.32 (1.33)	.041	.839	.000	5.92	.015	.016	.700	.403	.002
SEQ: Raiva	-.07 (1.20)	.27 (1.19)	.14 (1.20)	.39 (1.14)	1.15	.284	.003	5.75	.017	.015	.161	.689	.000
SEQ: Excitação	1.05 (.90)	1.21 (.88)	1.46 (.80)	1.58 (.79)	15.26	<.001	.039	6.01	.015	.016	.137	.711	.000
SEQ: Alegria	1.47 (.83)	1.35 (.96)	1.28 (1.10)	1.83 (.96)	3.08	.080	.008	6.18	.013	.016	9.69	.002	.025
Coping													
MCOPE: Confr. ativo	3.61 (.77)	3.71 (.72)	3.79 (.78)	4.01 (.80)	6.18	.013	.016	2.39	.123	.006	1.07	.302	.003
MCOPE: Apoio emocio.	2.87 (.88)	3.00 (.90)	2.86 (.89)	3.15 (.95)	2.71	.101	.007	.282	.596	.001	.903	.343	.002
MCOPE: Negação	1.83 (.76)	1.84 (.74)	1.78 (.64)	1.67 (.56)	3.41	.066	.009	.038	.846	.000	.728	.394	.002
MCOPE: Humor	1.90 (.86)	2.12 (1.04)	1.71 (.70)	1.92 (.96)	4.55	.034	.012	2.80	.095	.008	.000	.998	.000
Eficácia do *Coping*													
EAEC: Efic. do *coping*	6.68 (1.36)	6.96 (1.59)	7.55 (1.65)	7.60 (1.66)	12.02	<.001	.031	1.33	.251	.004	.209	.648	.001
Autoeficácia do rendi.													
Autoeficácia 1°s lugares	4.62 (3.22)	4.30 (3.43)	5.02 (3.33)	4.84 (3.43)	.374	.541	.001	.063	.802	.000	.062	.804	.000

Discussão

Este estudo analisou o papel dos processos de avaliação cognitiva na adaptação a uma situação de *stress* definida como "não atingir o rendimento desejado na próxima prova", em atletas federados a competir no escalão máximo das suas modalidades. Os dados evidenciam cinco aspetos principais.

Primeiro, confirmou-se que a perceção de desafio correspondeu a uma maior tendência para os atletas experienciarem emoções positivas (e.g. excitação e alegria), promovendo também a atribuição de um maior benefício das emoções negativas (e.g. ansiedade) sobre o rendimento, o que vai de encontro às indicações da literatura (Martinent *et al.*, 2018; Skinner & Brewer, 2004; Tamminen *et al.*, 2014, 2019; Turner & Jones, 2014). Este padrão positivo na perceção de desafio foi também evidenciado através de uma maior utilização de dimensões de *coping* que facilitam a adaptação à competição, como é o caso das estratégias centradas no problema (Miles *et al.*,2016; Nicholls *et al.*, 2010) e na regulação emocional ativa (Balk *et al.*, 2013).

Segundo, o perfil da perceção de ameaça revelou-se mais problemático, na medida em que correspondeu a uma maior tendência para os atletas experienciarem emoções negativas (e.g. tristeza e raiva) bem como maiores níveis de *stress* e ansiedade (Dias *et al.*, 2012; Gomes *et al.*, 2017; González-Garcia *et al.*, 2020). Ao nível do efeito sobre o rendimento, verificou-se, por um lado, a atribuição de um eventual prejuízo à alegria, mas inversamente, a raiva foi perspetivada como podendo beneficiar o atleta. Por outro lado, em termos de gestão do *stress*, as diferenças encontradas na ameaça foram idênticas às do desafio, verificando-se que os atletas que sentem a situação de *stress* como mais ameaçadora, tendem também a usar mais regularmente o confronto ativo e o apoio emocional.

Terceiro, podemos também atribuir à perceção de confronto um perfil positivo de promoção da adaptação, porque para além de se associar a emoções tipicamente positivas e ao relato de um maior benefício que as emoções negativas poderão ter sobre o rendimento, a elevação da competência de confronto diferenciou ainda os atletas que recorreram mais ao confronto ativo e que previram uma maior eficácia para os seus esforços de *coping* (Nicholls *et al.*, 2009; Nieuwenhuys *et al.*, 2011). Em sentido contrário, os atletas que se revelaram menos competentes para confrontar a situação de *stress*, mostraram-se mais disponíveis para a utilização de estratégias relacionadas como humor e a negação, dimensões que a literatura tem associado à menor otimização do rendimento e a maiores dificuldades na promoção da adaptação positiva ao *stress* (Doron & Martinent, 2017; Miles *et al.*, 2016; Neil *et al.*, 2011, 2016; Nicholls *et al.*, 2012, 2014; Pensgaard & Duda, 2003).

Em quarto lugar, emergiu, de igual forma, um perfil positivo nos atletas com maior perceção de controle, que relataram maior intensidade nas emoções positivas e níveis mais baixos nas emoções negativas, encarando estas emoções como menos suscetíveis de influenciarem negativamente o rendimento (Gomes *et al.*, 2022; M. Jones *et al.* 2009; Meijen*et al.*, 2020; Turner & Jones, 2014). Estes dados, no seu conjunto, parecem confirmar a possibilidade de que as emoções negativas podem ser interpretadas como tendo um impacto positivo no rendimento, uma ideia que tem sido defendida na literatura (Doron & Martinent, 2017; G. Jones, 1995; Hanton *et al.*, 2008; Lazarus, 2000b; Martinent *et al.*, 2018). Por outro lado, os atletas que relataram uma maior capacidade de confronto, mas que sentiram níveis menores de controle da situação, revelaram índices mais elevados de raiva, confirmando-se assim a relação entre abaixa perceção de controlee o aumento dos níveis de raiva, um padrão que é consistente com a literatura (Campo *et al.*, 2012; Robazza & Bortoli, 2007). Deste modo, comprovou-se a relevância de o atleta sentir que a gestão das situações de *stress* está sobre o seu controlo, acreditando no seu poder para gerir adequadamente as exigências competitivas inerentes à competição desportiva (Gomes *et al.*, 2022; G. Jones, 1995; G. Jones & Swain, 1992; Nicholls *et al.*, 2005). Em sentido contrário, os níveis mais acentuados de confronto e de controle das situações de *stress* revelaram, de forma significativa, não só maiores níveis de alegria como também a atribuição de um efeito mais benéfico daquela emoção sobre o rendimento, ficando assim evidenciada a relação entre os níveis mais altos de avaliação cognitiva secundária e as emoções positivas (Cerin *et al.*, 2000; Miles *et al.*, 2016; Skinner & Brewer, 2004).

Quinto, as variáveis pessoais e desportivas, como o sexo, a idade e o tipo de modalidade, ao serem controladas enquanto covariáveis, permitiram um melhor ajuste das diferenças encontradas neste estudo ao nível dos processos de avaliação cognitiva. De facto, para ilustrar o modo como a avaliação cognitiva influencia os restantes fatores psicológicos numa situação de adaptação desportiva, é fundamental que se compreenda que o facto do atleta ser do sexo masculino ou feminino; ser mais ou menos jovem e praticar modalidades individuais ou coletivas estabeleceu relações significativas com os referidos fatores, atenuando assim o impacto das diferenças encontradas tendo em conta o tipo de avaliação cognitiva. Os dados obtidos no nosso estudo evidenciam que os homens apresentam níveis menos elevados de *stress*, menor alegria e um recurso menos regular ao apoio emocional, enquanto as mulheres indicam níveis menos elevados de tristeza e de raiva, a atribuição de um efeito mais debilitador à ansiedade, o recurso menos frequente ao humor e à negação, bem como menor confiança na obtenção de eficácia do *coping*. Uma parte destas indicações encontram validação na literatura, designadamente os dados que indiciam o facto de as mulheres serem menos eficazes no

uso do *coping* (Niewenhuys *et al.*, 2011), atribuírem um efeito mais debilitador à ansiedade (Robazza & Bortoli, 2007), verificando-se também consonância com a ideia de que os homens recorrem menos a estratégias de *coping* focadas na emoção, comparando com as atletas do sexo feminino e que experienciam habitualmente níveis menores de *stress* (Dias *et al.*, 2012; Dugdale *et al.*, 2002). No mesmo sentido, o facto dos atletas mais jovens mostrarem uma maior tendência para sentimentos de ansiedade e recurso mais frequente ao humor, enquanto os atletas mais velhos se mostram mais propensos ao uso do confronto ativo e mais confiantes na eficácia dos seus esforços de *coping* são evidências que encontram validação na literatura, nomeadamente os dados que dizem respeito aos atletas mais velhos (Nicholls & Polman, 2007; Nicholls *et al.*, 2009). Em relação ao tipo de modalidade, a indicação de que os atletas de modalidades individuais assumem uma menor autoeficácia na obtenção de um bom rendimento e uma maior tendência para sentirem menos intensamente as emoções da raiva e da tristeza e de atribuírem um maior benefício à excitação e, por outro lado, o facto dos atletas das modalidades coletivas reportarem a menor utilização do apoio emocional e do humor são dados que não conseguimos contrastar com a literatura, dada a escassez de estudos acerca das diferenças nos processos relativos à adaptação ao desporto tendo em conta a modalidade praticada. Por isso, os dados fornecidos por este estudo têm todo o interesse porque acrescentam informação ao tema em análise, mas beneficiarão com uma maior atenção que a investigação futura lhes possa devotar.

Em conclusão, verificamos que apesar das variáveis pessoais e desportivas serem fatores que atenuaram significativamente as diferenças encontradas, os resultados deste estudo evidenciam o papel fulcral dos processos de avaliação cognitiva na adaptação ao *stress*, destacando-se a relação da perceção de ameaça com a ansiedade e com outras emoções negativas, bem como o facto dos níveis mais elevados de perceção de desafio, de confronto e de controle serem promotores da adaptação mais bem sucedida ao *stress*, associando-se a emoções mais positivas, a avaliações de um impacto mais benéfico das emoções sobre o rendimento e a estratégias de *coping* mais proactivas para lidar com o *stress* (Doron & Martinent, 2017; Martinent *et al.*, 2018; Tamminen *et al.*, 2014, 2019; Turner & Jones, 2014). De facto, os resultados demonstraram que os atletas avaliam a competição desportiva de modos muito distintos, verificando-se que os tipos de avaliação cognitiva influenciam o nível de *stress*, as emoções, as estratégias e a eficácia de *coping*. Dito por outras palavras, a forma como se atribui significado às situações de *stress*, influencia o decurso da adaptação, o que é verificado nas diferenças significativas que os atletas evidenciaram nos fatores psicológicos analisados (Gomes *et al.*, 2017, 2022; M. Jones *et al.*, 2009; Meijen *et al.*, 2020; Neil *et al.*, 2011; Nicholls *et al.*, 2012, 2014).

Deste modo, estes resultados são um contributo para se compreender a importância da avaliação cognitiva no ajustamento às exigências desportivas, tendo-se constatado que, de um modo geral, os padrões mais adaptativos de avaliação cognitiva primária (i.e., maior perceção de desafio e menor perceção de ameaça) e secundária (i.e., maior perceção de confronto e de controle) correspondem a experiências mais positivas ao nível das emoções, das estratégias e da eficácia de *coping*, dados que podem ser relevantes em termos práticos, mostrando a relevância do treino psicológico poder incluir a promoção da perceção de desafio, de confronto e de controle, os tipos de avaliação cognitiva que mais se relacionam com a adaptação positiva ao rendimento, devendo levar-se em linha de conta as diferenças existentes ao nível do sexo, da idade e do tipo de modalidade, entre outras variáveis pessoais e desportivas que poderão ser consideradas.

Em termos de implicações futuras, os próximos estudos deverão analisar se os padrões mais positivos em termos de adaptação se relacionam com níveis superiores de rendimento (através de medidas objetivas e subjetivas, bem como indicadores de satisfação) na medida em que apesar da inclusão de uma medida para avaliar a auto-eficácia do rendimento, este indicador não mostrou qualquer diferença significativa entre grupos.

Ao nível das limitações encontradas, uma delas relaciona-se com o Alpha de Cronbach da perceção de ameaça (α= .64) e da negação (α= .65), se situar abaixo do desejável, um aspeto que deverá ser revisto em trabalhos seguintes, através do progresso dos instrumentos utilizados para captar o fenómeno da adaptação desportiva ao *stress*. Um outro aspeto, que deverá ser tido em conta em estudos futuros, refere-se ao modo como a perceção de desafio pode coexistir com níveis mais elevados de *stress* e de ansiedade, dados revelados por este estudo e que necessitarão de um mais completo esclarecimento.

Seja como for, os dados deste estudo demonstram a mais-valia de atendermos aos processos de avaliação cognitiva na adaptação dos atletas ao *stress* competitivo.

Referências

Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of sports sciences*, *35*(7), 694-703. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299.

Anshel, M. H., Sutarso, T., & Sozen, D. (2012). Relationship between cognitive appraisal and coping style following acute stress among male and female turkish athletes. *International Journal of*

Sport & Exercise Psychology, 10(4), 290-304. https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.687073.

Balk, Y. A., Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 35,* 408–418. https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.408.

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology, 2,* 128-163. https://doi.org/10.1080/10413209008406426.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* Freeman and Company.

Bentler, P. M. (2007). *EQS 6 Structural Equations Program Manual*. Multivariate Software.

Burton, D., & Naylor, S. (1997). Is anxiety really facilitative? Reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, 295- 302. https://doi.org/10.1080/10413209708406488.

Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G., &Rosnet, S. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist, 26*(*1*), 62-97. https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.62.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 66,* 184-195. https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184.

Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(*2*), 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences, 18*, 605-626. https://doi.org/10.1080/026404100500823l4.

Cortina, J.M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology, 78*, 98-104.267-283. https://doi.org/ 10.1037/0021-9010.78.1.98.

Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist, 55*(6), 655-664. https://doi.org/10.0003/066X.55.6.655.

Crocker, P. R. E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology, 23,* 161-175.

Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist, 9,* 325-338. https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325.

Cruz, J. F. (1996a). *Escala de Expectativas de Auto-Eficácia (EEA-E).* Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.

Cruz, J. F., & Gomes, A. R. (2007). *Escala de Ansiedade no Desporto* (EAD-2) - *Versão para investigação.* Manuscrito não publicado. Universidade do Minho.

Dias, C., Cruz, J.F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: a multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10,* 52–65. https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645131.

Didymus, F. F.; & Fletcher, D. (2017). Effects of a cognitive-behavioral intervention on field hockey players` appraisals of organizational stressors. *Psychology of Sport and Exercise*, *30*, 173-185. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.03.005.

Doron, J, & Martinent G. (2017). Appraisal, coping, emotion, and performance during elite fencing matches: a random coefficient regression model approach. *Scandinavian Journal of Sport Sciences Sport*, *27*, 1015–1025. https://doi.org/10.1111/sms.12711.

Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist, 16,* 20-33. https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.20.

Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 844-854. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844.

Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, *51*(4), 1-33. https://doi.org/10.1037/h0061470.

Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of *stress*, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions [Abstract]. *Journal of Sport Sciences, 23*, 157-158. https://doi.org/ 10.1080/02640410512331334413.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 150-170.https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150.

Giacobbi Jr., P.R., & Weinberg, R.S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist, 14,* 42-62. https://doi.org/10.1123/tsp.14.1.42

Gomes, A.R. (2008a). *Eficácia e automatismo das estratégias de "coping" (EAEC).* Manuscrito não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2008b). *Escala de Avaliação Cognitiva.* Relatório técnico não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A.R. (2008c). *Questionário de emoções no desporto (QED).* Manuscrito não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A.R. (2008d). *Versão Revista para o Desporto do COPE: MCOPE.* Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 165-194). New York: Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: the mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 27*, 2116–2126. https://doi.org/10.1111/sms.12841.

Gomes, A. R., Simães, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology, 13*, 939840. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition *stress* research. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 45-57. https://doi.org/ 10.1080/17509840701827445.

Harwood, C. G.; Thrower, S. N.; Slater, M. J.; Didymus, F. F.; Frearson, L. (2019). Advancing of psychological stress and coping among parents in organized youth sports. *Frontiers in Psychology, 10*, 1600. https://doi.org/ 10.3389/fpsyg.2019.01600.

Isberg, L. (2000). Anger, aggressive behavior and athletic performance. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 113-133). Human Kinetics.

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology, 86*(4), 449-478. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x.

Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74,* 467-472. https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.467.

Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*, 407-431.https://doi.org/10.1123/jsep.27.4.407.

Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psichology*, *2*(2), 161-180. https://doi.org/10.1080/17509840902829331.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.

Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Human Kinetics.

Lazarus, R.S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14,* 229-252.https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer-Verlag.

Madden, C.C., Summers, J.J., & Brown, D.E. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology, 21,* 21-35.

Martinent, G., Gareau, A., Lienhart, N., Nicaise, V. &Guillet-Descas, E. (2018). Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. *Psychology Sport Exerc*ise, *35*, 198–206. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.001.

McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology Sport Exercise, 52*, 101823. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823.

Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in Psychology*, *11*, 126. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126.

Miles, A. J., Neil, R., & Barker, J. (2016). Preparing to Take the Field: A Temporal Exploration of Stress, Emotion, and Coping in Elite Cricket. *The Sport Psychologist*, *30* (2), 101-112. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0142.

Neil, R., Hanton, S.; Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270.https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.001.

Nicholls, A.R. (2016). Adaptation, stress, and coping in sport. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.). *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp.119-127). Routledge.

Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., & James, D. W. G. (2005). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*(4), 333-340. https://doi.org/10.4324/9781315777054.ch12.

Nicholls, A. R., Hemmings, B., & Clough, P. J. (2010). Stressors, coping, and emotion among international adolescent golfers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*, 346-355. https://doi.org/10/1111/j.1600-0838.2009.00894.X.

Nicholls, A.R., & Levy, A.R. (2016). The road to London 2012: The lived stressor, emotion and coping experiences of gymnasts preparing for and competing at the World Championships. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 14,* 255–267. https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1020664.

Nicholls, A. R., Perry, J. L., & Calmeiro, L. (2014). Precompetitive achievement goals, stress, appraisals, emotions and coping among athletes. *Journal of Sport &Exercise Psychology, 36,* 433-445. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0266.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: a systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*, 11–31. https://doi.org/10.1080/02640410600630654.

Nicholls, A. R., Polman, R.C.J., & Levy, A.R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270. https://doi.org/ 10.1016/j.psychsport.2011.12.003.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Morley, D., & Taylor, N. (2009). Coping and coping effectiveness in relation to a competitive sport event: Pubertal status, chronological age, and gender among adolescent athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 299–317. https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.299.

Nieuwenhuys, A., Vos, L., Pijpstra, S., & Bakker, F. C. (2011). Meta experiences and coping effectiveness in sport. *Psychology of Sport & Exercise, 12,* 135-143. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.07.008.

O´Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (1996). A critical incident analysis of stress-coping behaviours at work. *Stress Medicine*, *12*, 123-128. https://doi.org/ 10.1002/(SICI)1099-1700 (199604).

Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist, 17,* 253-267. https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.253.

Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 875–896. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.005.

Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,* 283-305. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.283.

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*, 216-269. https://doi.org/ 10.103770033-2909.129.2.216.

Smith, C. A., & Kirby, L. D. (2001). Affect and cognitive appraisal processes. In J. P. Forgas (Ed.), *Handbook of affect and social cognition* (pp. 75–92). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance trait anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*, 479-501. https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479.

Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2014). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 143- 162). New York: Nova Science.

Tamminen, K. A., Sabiston, C. M., and Crocker, P. R. (2019). Perceived esteem support predicts competition appraisals and performance satisfaction among varsity athletes: a test of organizational stressors as moderators. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*, 27–46. https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1468363.

Tenenbaum, G., Jones, C. M., Kistantas, A., Sacks, D., & Berwick, J. (2003). Failure adaptation: Conceptualisation of the stress response in sport. *International Journal of Sport Psychology, 34,* 1-26.

Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. (2007). Batting on a sticky wicket: identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 219-232. https://doi.org/ 10.1016/j.psychsport.2006.04.002.

Turner, M. J., & Jones, M. (2014). *Stress*, emotions and athletes` positive adaptation to sport: Contributions from a transactional perspective. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 85-111). New York: Nova Science. https://eprints.staffs.ac.uk/id/eprint/2838.

Estudo 2

Estratégias de *Coping* e Adaptação à Competição: Um Estudo com Atletas Portugueses

Resumo

Este estudo avalia a importância do *stress*, da avaliação cognitiva e das emoções na utilização do *coping* perante uma situação de *stress* desportivo. O estudo incluiu 229 atletas do sexo masculino (59.8%) e 154 do sexo feminino (40.2%), com idades compreendidas entre os 14 e os 37 anos (*M* = 22.85; *DP* = 5.35), divididos em modalidades individuais (*n* = 157; 41%) e coletivas (*n* = 226; 59%). O protocolo de avaliação incluiu medidas de avaliação cognitiva, emoções e *coping*. Os principais resultados foram: (a) perceção de controle, excitação e o tipo de modalidade relacionaram-se com maior utilização do confronto ativo e apoio emocional; (b) perceção de confronto, perceção de controle, raiva e alegria relacionaram-se com maior utilização do humor, (c) emoções de raiva, alegria, tristeza e excitação relacionaram-se com maior utilização da negação e (d) perceção de confronto, alegria e confronto ativo relacionaram-se com maior eficácia do *coping*. Em síntese, estas variáveis desportivas e psicológicas são importantes para explicar o *coping* perante o *stress*.

Palavras-chave: Adaptação ao *stress*, Avaliação cognitiva; *Coping*, Eficácia do *coping* e Emoções.

Coping Strategies and Adaptation to Competition: A Study with Portuguese Athletes

Abstract

This study evaluates the role of stress, cognitive appraisal, and emotions in the use of coping strategies towards a stressful sport situation. The study included 229 male athletes (59.8%) and 154 female athletes (40.2%), aged between 14 and 37 years old (M = 22.85; SD = 5.35), divided into individual (*n* = 157; 41%) and team sports (*n* = 226; 59%). The evaluation protocol included measures of cognitive appraisals, emotions, and coping. The main results were: (a) control perception, excitement and type of sport were related with the higher use of active confrontation and emotional support; (b) coping potential, control perception, anger, and joy were related with the higher use of humour; (c) emotions of anger, joy, sadness and excitement were related with the higher use of denial, and (d) coping potential, joy and active confrontation were related with higher coping efficacy. In summary, these sportive and psychological variables are key factors to explain the use of coping towards to a stressful situation.

Keywords: Cognitive appraisal, Coping, Coping efficacy, Emotions, Stress adaptation.

Estudo 2

Estratégias de *Coping* e Adaptação à Competição: Um Estudo com Atletas Portugueses

A prática desportiva pode ser uma experiência muito *stressante*, com os atletas a reportarem uma ampla variedade de *stressores*, relacionados, por exemplo, com a competição, principalmente a não obtenção do rendimento desejado, os treinadores, as expetativas dos outros, os aspetos organizacionais ou situações extra-desportivas (Arnold *et al.*, 2017; Didymus & Fletcher, 2017; Dugdale *et al.*, 2002; González-Garcia *et al.*, 2020; Holt & Dunn, 2004; McLoughlin *et al.*, 2021; Nicholls & Pollman, 2007; Nicholls *et al.*, 2016; Swettenham *et al.*, 2020). O interesse pelo estudo do *coping*, que pode ser entendido como o mecanismo autorregulatório que permite aos atletas ponderar e utilizar estratégias com o propósito de aliviar ou extinguir o impacto negativo do *stress*, insere-se neste contexto. No contexto desportivo, a implementação das referidas estratégias para lidar com o *stress*, tem como objetivo permitir ao atleta tornar bem-sucedida a sua capacidade de gestão das respostas despoletadas (e.g. emoções), no sentido de atingir o rendimento pretendido (Lazarus, 1991, 1999, 2000).

Simultaneamente, a importância atribuída ao *coping* no âmbito da adaptação ao *stress*, tem feito aumentar o interesse pela investigação de outras temáticas associadas, como, por exemplo, a avaliação cognitiva e as emoções, que têm sido maioritariamente estudados sob um prisma transacional (Gomes, 2014; Gomes *et al.*, 2022; Lazarus, 2000b; Nicholls *et al.*, 2012, 2014; Neil *et al.*, 2011, 2016; Nicholls & Levy, 2016; Skinner & Brewer, 2004; Tamminen *et al.*, 2014, 2019). Designamos por modelos transacionais os que concebem o *stress* como um evento que resulta da transação entre a pessoa e o ambiente. A importância do evento e a potencialidade para causar impacto negativo no funcionamento da pessoa, sinalizam que se está perante um encontro *stressante* (Lazarus & Folkman, 1984). De entre os modelos transacionais, aquele que primeiro surgiu e que tem influenciado fortemente a investigação da adaptação ao *stress* é o modelo transacional cognitivo, motivacional e relacional (CRM) de Lazarus (1991, 1999, 2000a; Lazarus & Folkman, 1984) Neste quadro conceptual, de um ponto de vista teórico, todos os referidos fatores devem ser perspetivados de forma agregada, para uma compreensão mais completa da forma como decorre a adaptação ao *stress*, isto é, o *stress*, a avaliação cognitiva, as emoções e o *coping* devem ser considerados de um modo integrado, para um melhor entendimento do ajustamento positivo ao *stress*, aquele que permite à pessoa progredir e ser bem sucedido (Lazarus, 2000b; Tamminen *et al.*, 2014). Especificamente no contexto desportivo, identificamos algumas tentativas de análise conjunta dos diversos fatores do processo adaptativo e que resultaram em perspetivas teóricas concetualmente próximas da abordagem

transacional de Lazarus (e.g. Cerin *et al.*, 2000; Fletcher & Fletcher, 2005; Gomes, 2014; Skinner & Brewer, 2004). No entanto, ainda é escasso o corpo sistematizado de conhecimento que traduza os principais mecanismos do processo adaptativo ao *stress* em contextos desportivos, permanecendo atual a necessidade de estudos adicionais que contribuam para uma compreensão mais detalhada do fenómeno (Arnold *et al.*, 2017; Gomes, 2014; Neil *et al.*, 2011, 2016; Nicholls, 2016; Nicholls *et al.*, 2012, 2014).

Assim, o presente estudo tem como principal objetivo perceber se as dimensões de *coping* e, por consequência, a eficácia de *coping*, se constituem como bons indicadores para aferir a adaptação bem-sucedida a uma situação de *stress*, definida como a não obtenção do rendimento desejado. Assim, a análise da adaptação ao *stress* é feita sob a lógica do incidente crítico (ver Flanagan, 1954; O´Driscoll & Cooper, 1996), isto é, o atleta relata a utilização que irá fazer das estratégias de *coping* no momento em que for confrontado com uma situação que coloque em causa a obtenção dos seus objetivos. Resumiremos, de seguida, a forma como os principais fatores envolvidos no processo de adaptação são perspetivados nos modelos transacionais.

Começando pela avaliação cognitiva, esta permite recolher informação acerca do modo como o atleta atribui significado à situação, dividindo-se em primária e secundária, sendo que esta ordem não indica que a primária tenha mais importância que a secundária. Enquanto a avaliação primária se refere ao modo como a situação é inicialmente avaliada (como mais ou menos negativa); a secundária refere-se ao *coping,* ou seja, ao modo como as pessoas pensam enfrentar a situação de tensão (Lazarus & Folkman, 1984). Mais concretamente, na avaliação cognitiva primária considera-se que a situação poderá causar ameaça, perda, desafio ou benefício (Lazarus, 1991, 1999). Falando apenas dos tipos de avaliação que incidem sobre o futuro, a ameaça ocorre quando se avalia a situação como sendo potencialmente negativa, geradora de dano e de medo de falhar. No desafio, atribui-se um potencial ganho à situação, mesmo que se reconheça a dificuldade de o atingir, significando ainda que o atleta está mais focado na busca do progresso pessoal e em atingir o sucesso (Lazarus, 1991). Na avaliação cognitiva secundária, é feita uma análise das opções de *coping* disponíveis. Para além da perceção de confronto, que está relacionado com a capacidade percebida para combater as adversidades, inclui-se também a perceção de controle, ligada ao entendimento de que depende (ou não) do próprio atleta a gestão e a redução dos níveis de *stress* (Lazarus, 1991, 2000a). Um aspeto importante prende-se com o facto do maior controlo pessoal sobre a situação explicar a utilização mais regular das estratégias focadas na resolução do problema, que a investigação tem associado a níveis superiores de rendimento (Nicholls *et al.*, 2010).

No que concerne às emoções, para além da intensidade de cada emoção envolvida na situação de *stress*, tem sido discutido o efeito de potencial benefício ou prejuízo que estas podem ter sobre o rendimento desportivo dos atletas (Hanton *et al.*, 2008; Robazza & Bortoli, 2007). Ou seja, trata-se de saber de que modo as emoções positivas e negativas podem beneficiar ou debilitar o rendimento desportivo (Burton & Naylor, 1997; Campo *et al.*, 2012; G. Jones, 1995; G. Jones & Swain, 1992). Esta questão é importante se quisermos compreender o perfil de cada padrão emocional em contextos desportivos (Lazarus, 2000b; M. Jones *et al.*, 2005; Martinent *et al.*, 2018; González-Garcia *et al.*, 2020).

Quanto ao *coping*, este tem sido identificado como um fator crucial no rendimento e na satisfação dos atletas, representando a capacidade para gerir os *stressores* através das ações cognitivas e comportamentais voluntárias (Lazarus & Folkman, 1984). No que se refere à classificação do *coping*, apesar de podermos considerar diversas abordagens gerais ou mais específicas do desporto (ver revisões de Nicholls *et al.*, 2016; Skinner *et al.*, 2003), para efeitos deste trabalho, interessa a categorização que divide as dimensões do confronto no foco na resolução do problema, que consiste nos esforços para alterar a situação *stressante*e o foco na regulação emocional, centrada na gestão da perturbação emocional causada pela situação (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Lazarus, 1985). Para além das duas principais categorias, salientamos que a regulação emocional pode, por sua vez, ser dividida em dois grupos de estratégias: a) ativas; b) passivas. Entendemos que esta separação seria fundamental, na medida em que a literatura sugere que a utilização de estratégias mais passivas se traduz em efeitos mais negativos para a pessoa, em termos de saúde e de bem-estar, bem como em pior ajustamento ao *stress* (Coyne & Racioppo, 2000), sendo que a regulação emocional ativa surge associada ao aumento do rendimento desportivo (Balk *et al.*, 2013). Foi introduzido ainda uma quarta dimensão de *coping*, referente à procura de apoio social ou suporte por parte dos outros, evidenciada como dimensão central na maioria dos modelos conceptuais (Skinner *et al.*, 2003; Tamminen *et al.*, 2019).

O estudo da eficácia do *coping* é indissociável do estudo do *coping* e tem como finalidade determinar se as estratégias são bem-sucedidas no alívio das respostas negativas aos *stressores* (Lazarus, 1999). Autores como Dugdale e colaboradores (2002), destacaram que a eficácia do *coping* associa-se a um rendimento superior em atletas de elite e outros autores destacam que a ineficácia do seu uso pode conduzir à diminuição do rendimento e ao abandono desportivo (Thelwell *et al.*, 2007).

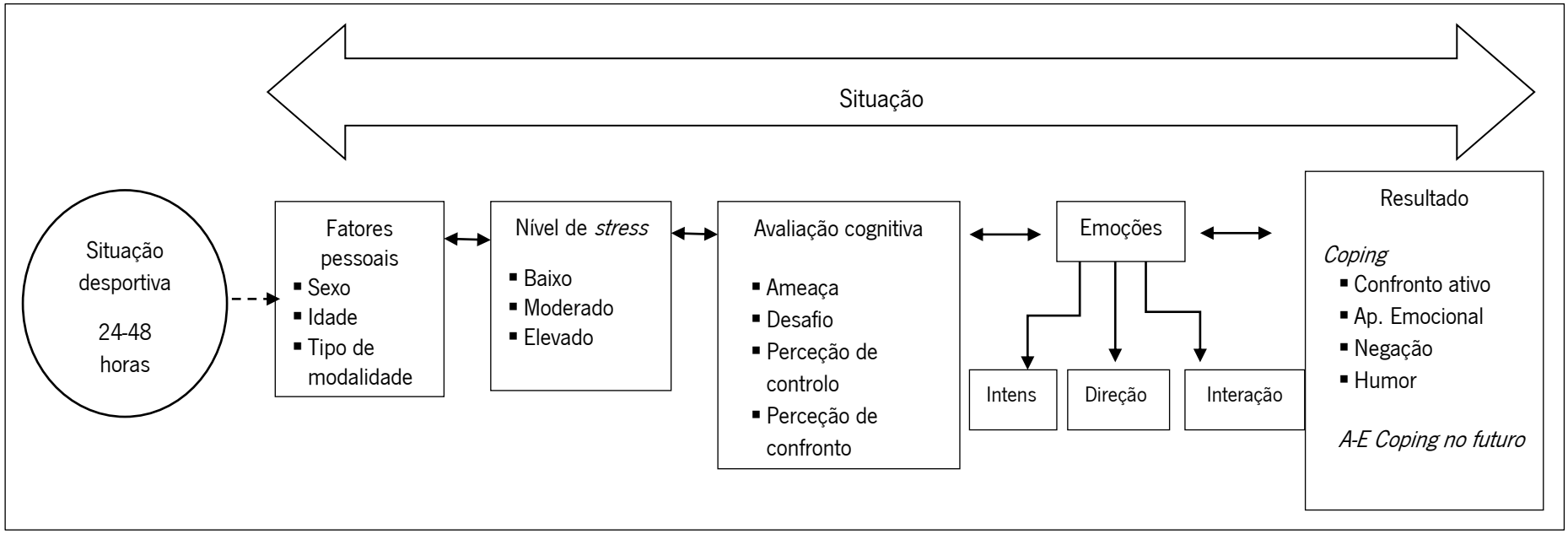
Por último, a investigação tem salientado que alguns fatores pessoais e desportivos podem desempenhar um papel importante no modo como as situações de *stress* são geridas. Um dos

objetivos deste trabalho foi verificar se os atletas mais velhos e experientes assumem maior eficácia no uso do *coping* (Nicholls *et al.*, 2009b) e se os atletas do sexo masculino optam mais pelas estratégias focadas no problema, confirmando-se que as mulheres recorrem mais regularmente às estratégias de regulação emocional (Crocker & Graham, 1995; Nicholls *et al.*, 2010; Niewenhuys *et al.*, 2011). Também o tipo de modalidade (e.g. individual, coletiva) deve ser assumido como um fator desportivo com relevância no âmbito das diferentes dimensões de *coping* e da eficácia atribuída aos esforços para a gestão de *stress*. No entanto, ao contrário do que sucede com o sexo e com a idade, a investigação tem devotado menor importância ao estudo deste aspeto.

A Figura 29 ilustra o modo como estes fatores foram estudados, considerando o que acabamos de descrever. Tendo em conta os aspetos referidos, o objetivo central deste estudo foi analisar a adaptação de atletas a um *stressor* desportivo, aferindo a importância de fatores pessoais/desportivos e psicológicos no modo como os atletas enfrentam e lidam com essa potencial situação de *stress*. Assim, procuramos confirmar se as estratégias focadas na resolução do problema e a maior eficácia na gestão da situação *stressante*, se configuram como indicadores de uma adaptação bem-sucedida à competição, isto é, se são explicados por avaliações cognitivas de desafio; emoções mais positivas e a atribuição de um efeito mais facilitador das emoções sobre o rendimento. Deste modo, pretende-se que este estudo seja um contributo para a compreensão do processo de adaptação humana ao desporto de forma integrada, colocando-se, neste caso específico, a ênfase nos fatores preditores de uma utilização ativa e eficaz das estratégias de *coping*.

Figura 29

Processo de Adaptação Desportiva ao Stress



Método

Participantes

A amostra de conveniência selecionada para este estudo foi constituída por atletas federados nas respetivas modalidades, que competiam ao nível sénior e que disputavam as fases finais de competições nacionais. A amostra foi formada por 383 atletas, 229 do sexo masculino (59.8%) e 154 do sexo feminino (40.2%), com idades compreendidas entre os 14 e os 37 anos (M = 22.85; DP = 5.35), sendo que a inclusão dos atletas com idades inferiores a 18 anos se deveu ao facto de estarem integrados nas equipas seniores. Foram considerados atletas de quatro modalidades: (a) natação (n = 105; 27.4%), (b) atletismo (n = 52; 13.6%), (c) andebol (n = 125; 32.6%); e (d) voleibol (n = 101; 26.4%), divididos em modalidades individuais (n = 157; 41%) e coletivas (n = 226; 59%). Os anos de prática variaram entre os três e os 27 anos (M = 11.65; DP = 4.93).

A maioria dos atletas (n = 234; 61.1%) competia em equipas que disputavam títulos nacionais; 129 atletas (33.7%) integravam equipas que disputavam as fases de manutenção nos principais campeonatos nacionais e 20 atletas (5.3%) encontravam-se a disputar campeonatos europeus ou mundiais. A maior parte dos atletas (n = 275 atletas; 71.8%) apresentava títulos ou *recordes* nacionais, enquanto 108 (28.2%) tinham apenas conquistas distritais ou nenhum título. Mais de metade dos atletas tinha já representado a seleção nacional (n = 210; 54.9%), senda que a amostra apresentava uma média de 16.5 internacionalizações (DP = 33.7).

Instrumentos

Questionário Demográfico

Este instrumento foi desenvolvido para este estudo e avaliou as seguintes variáveis: sexo, idade, modalidade, clube, divisão competitiva, escalão, anos de prática, número de internacionalizações e títulos conquistados.

Escala de Avaliação Cognitiva: Versão para o Desporto (EAC)

Trata-se da primeira versão deste instrumento, uma medida de avaliação cognitiva primária e secundária dos atletas face ao desporto, desenvolvida por Gomes (2008b), tendo por base o modelo transacional de Lazarus (1991, 1999; Lazarus & Folkman, 1984). Assim, na avaliação primária, o atleta pode percecionar: (a) perceção de desafio (3 *itens,* α= .61; avalia até que ponto a competição é percecionada como positiva e estimulante para as capacidades do atleta) ou (b) perceção de ameaça

(3 *itens*, α= .64; avalia até que ponto a competição é percecionada como negativa e podendo colocar em causa as capacidades do atleta). Na avaliação cognitiva secundária, são avaliadas as dimensões de (c) perceção de confronto (3 *itens*, α= .84; até que ponto o atleta sente que possui capacidade para lidar com as exigências competitivas) e (d) perceção de controle (3 *itens*, α= .86; se o atleta sente que possui poder pessoal face às exigências da competição). Os *itens* da escala foram respondidos numa escala do tipo *Likert* de sete pontos (ex: 1 = *Nada importante*; 4 = *Mais ou menos*; 7 = *Muito importante*), sendo os *scores* calculados através da média dos valores dos *itens* que compõem cada dimensão. As pontuações mais altas significam níveis mais elevados nas dimensões avaliadas. As propriedades psicométricas obtidas através da análise fatorial confirmatória comprovaram a adequação da estrutura do instrumento (χ= 165.850 (48 *g. l.*), p < .001; RMSEA = .080, 90% C.I. [.067; .094]; CFI = .928; NF = .903; TLI = .901). Quanto à consistência interna, o valor da perceção de ameaça e do desafio ficaram ligeiramente abaixo do desejável, tendo, no entanto, estes fatores sido mantidos no estudo pelo facto de estarem representados por um número relativamente baixo de *itens* (Cortina, 1993).

Questionário de Emoções no Desporto (QED)

Adaptado para Portugal por Gomes (2008c), a partir do *Sport Emotion Questionnaire* (*SEQ*), desenvolvido por M. Jones e colaboradores (2005), este instrumento avalia cinco emoções em contextos desportivos, divididas em 22 *itens*: (a) ansiedade (5 *itens*; α= .86), (b) tristeza (5 *itens*; α= .88), (c) raiva (4 *itens*; α= .69), (d) excitação (4 *itens*; α= .86) e (e) alegria (4 *itens*; α= .93). Os *itens* foram respondidos numa escala de tipo *Likert* de cinco pontos (0 = *Nada*; 4 = *Extremamente*) e os *scores* de cada emoção foram calculados através da média dos *itens* de cada emoção. Deste modo, valores mais altos significam uma maior intensidade da emoção em causa. A análise fatorial confirmatória evidenciou as boas propriedades psicométricas do instrumento (χ= 459.744 (198 *g. l.*), p < .001; RMSEA = .059, 90% C.I. [.052; .066]; CFI = .948; NFI = .913; TLI = .939). Para efeitos deste estudo foi igualmente avaliada a direção das emoções, tendo em vista a análise do efeito facilitador atribuído pelos atletas às emoções no rendimento desportivo. Para tal, foi proposto para cada *item* do instrumento uma escala tipo *Likert* de sete pontos (-3 =*Muito negativo*; 0 = *Indiferente;* +3 = *Muito positivo*). De modo idêntico ao verificado na dimensão da intensidade, os *scores* mais altos nos valores médios de uma determinada emoção significam a atribuição de um efeito mais benéfico da referida emoção no rendimento dos atletas. Os valores de fiabilidade foram aceitáveis: (a) ansiedade (α= .80), (b) tristeza (α= .91), (c) raiva (α= .72), (d) excitação (α= .88) e (e) alegria (α= .87). A análise fatorial

confirmatória da dimensão da direção revelou boas propriedades psicométricas (χ= 460.548 (199 *g. l.*), p < .001; RMSEA = .059, 90% C.I. [.052; .066]; CFI = .944; NFI =. 906; TLI = .935).

Versão Revista para o Desporto do COPE (MCOPE)

Traduzido por Gomes (2008d), a partir do *Revised Sport Specific* COPE (MCOPE), este instrumento foi adaptado para o contexto desportivo a partir da versão geral do COPE (Crocker, 1992; Crocker & Graham, 1995). No preenchimento deste instrumento começamos por solicitar ao atleta que se centrasse na próxima competição que iria realizar e na potencial situação de *stress* definida como "não atingir o rendimento desejado na próxima prova", indicando o ***Nível Geral de Stress*** que essa possibilidade lhe iria causar, respondendo numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1 = *Baixo stress*; 5 = *Elevado stress*). De seguida, foi proposto que cada atleta preenchesse a versão situacional (tipo específico) do MCOPE, solicitando que indicassem se utilizariam cada uma das estratégias de *coping* descritas. No desenvolvimento do instrumento, Crocker e Graham (1995) utilizaram nove dimensões existentes no COPE (apoio instrumental, apoio emocional, confronto ativo, planeamento, ventilação de emoções, eliminação de pensamentos distrativos, religião, desinvestimento comportamental e negação), às quais adicionaram três subescalas resultantes de estudos efetuados em contextos desportivos, designadamente, autoculpabilização, pensamentos irrealizáveis e aumento do esforço (Crocker, 1992; Madden *et al.*,1990). O instrumento ficou completo com a adição da subescala do humor (Carver & Scheier, 1994). Assim sendo, neste estudo aplicou-se esta versão com treze fatores. A análise fatorial confirmatória a estes treze fatores de 1ª ordem revelou propriedades psicométricas problemáticas para a amostra deste estudo (χ= 2655.853 (1196 *g. l.*), p .001; RMSEA = .057, 90% C.I. [.054; .059]; CFI = .877; NFI = .798; TLI = .863). Considerando este aspeto, testamos a estrutura do instrumento com análise fatorial exploratória, que também não permitiu averiguar uma configuração que fizesse sentido, tanto do ponto de vista teórico como empírico. Neste sentido, optamos por recorrer a uma abordagem teórica de organização dos fatores, dividindo-os por estratégias centradas no problema (selecionando-se o confronto ativo), estratégias centradas na regulação emocional –ativa (selecionando-se o humor), estratégias centradas na regulação emocional – passiva (selecionando-se a negação) e estratégias centradas no apoio social (selecionando-se o apoio emocional), de acordo com indicações da literatura (Carver & Scheier, 1994; Endler & Parker, 1990; Nicholls *et al*, 2014). Esta estrutura de 16 *itens* foi testada recorrendo-se à análise fatorial exploratória, obtendo-se valores aceitáveis (KMO = .89; Teste de Bartlett = 12526.7, *g. l.* = 1326, p < .001; variância explicada = 68.7%) e confirmatória, com resultados igualmente aceitáveis (χ=197.064 (98 *g.*

/.), p <.001; RMSEA = .051, 90% C.I. [.041; .062]; CFI = .960; NFI = .925; TLI = .952; CMIN = 2.011). Estes quatro fatores estabelecidos demonstraram índices de consistência interna admissíveis: (a) confronto ativo (α= .81); (b) humor (α= .83); (c) negação (α= .65) e; (d) apoio emocional (α= .90). A única exceção prende-se com a negação, que foi mantida no estudo pelas razões anteriormente apontadas (Cortina, 1993). Os 16 *itens* (quatro por subescala) foram respondidos numa escala de tipo *Likert* de cinco pontos (1 = *Nunca utilizarei*; 5 = *Utilizarei muitas vezes*). Os *scores* de cada subescala foram calculados através da média dos valores dos *itens*, sendo que as pontuações mais altas indicam a previsão de uma maior utilização das estratégias de *coping*. No que se refere ao nível geral de *stress*, tratando-se apenas de um *item*, quanto mais elevados os valores, maior seria a experiência de *stress* gerada pela situação referida pelos atletas.

Escala da Eficácia e Automatismo das Estratégias de Coping (EAEC)

Desenvolvida para a população portuguesa por Gomes (2008a) e adaptada a partir do *Coping Effectiveness* (CE) de Dugdale e colaboradores (2002) e Pensgaard e Duda (2003), este instrumento avalia o modo como os atletas percecionam a utilização das estratégias de *coping* face à situação de *stress* descrita no MCOPE. A eficácia e o automatismo das estratégias de *coping* foram obtidos através da formulação de um único *item*, com variação entre 0% (*Nada eficaz*) e 100% (*Completamente eficaz*), com a resposta a ser dada numa escala tipo *Likert* (intervalos de 10 pontos percentuais). O *score* resulta do valor atribuído pelo atleta, sendo que os índices mais elevados significam uma maior eficácia na utilização das estratégias de *coping*.

Escala de Expectativas de Autoeficácia (EEA-E)

Adaptada para Portugal por Cruz (1996), a partir dos trabalhos de Bandura (1990, 1997), esta escala engloba oito *itens*, que correspondem a diferentes níveis de rendimento, organizados hierarquicamente de acordo com o grau de certeza das expetativas de autoeficácia. Para cada um dos oito *itens* é solicitado ao atleta que avalie o nível de certeza para atingir cada um dos tempos, marcas ou resultados indicados (0 = *Nenhuma certeza*; 100 = *Certeza absoluta*). O *score* total é apurado através da média das avaliações para os oito níveis de rendimento. Para este estudo em particular, foram utilizados apenas três *itens*, correspondentes à expetativa de atingir o primeiro, segundo e terceiro lugares da classificação, respetivamente (α= .83).

Procedimento

Este estudo foi inicialmente aprovado pela Comissão de Ética da Universidade do Minho (CEUM 026/2014). Antes da recolha de dados, foram contactados os responsáveis técnicos e diretivos das equipas, para explicar os objetivos e os procedimentos da investigação, tendo-lhes sido solicitada a autorização para a realização do presente estudo. Seguidamente, foram agendadas reuniões com os atletas para os informar acerca natureza do estudo e da colaboração pretendida, aferindo-se quais os atletas que aceitavam integrar a investigação. Na fase posterior, e dada a metodologia de incidente crítico utilizada neste estudo, procedeu-se à identificação da competição sobre a qual incidiria a administração do protocolo, salvaguardando-se que teria que decorrer, no máximo, nas 48 horas antes da competição e inserir-se na fase decisiva da época desportiva (fases finais dos campeonatos ou eliminatórias das taças nacionais). Registou-se uma taxa de participação de 92.3%, equivalente à receção e validação de 383 dos 415 protocolos distribuídos. Todos os atletas assinaram o consentimento informado. Aos atletas menores de idade, foi também fornecido um pedido de autorização dirigido aos encarregados de educação.

Resultados

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa informático *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS – Versão 25.0). Assim, foram realizadas análises descritivas e correlações das variáveis em estudo, de modo a permitir uma verificação da distribuição dos resultados e a relação entre as variáveis, tendo-se confirmado a normalidade da distribuição dos dados.

Posteriormente, procedeu-se a análises de regressão linear hierárquica (método "*enter*") para determinar o grau em que os fatores de resultado deste estudo, designadamente, as estratégias de *coping* (e.g. confronto ativo, apoio emocional, humor e negação) e a eficácia do *coping*, eram explicados por preditores tais como as variáveis pessoais e desportivas (e.g. sexo, idade, tipo de modalidade), o nível de *stress* gerado pela situação competitiva, a avaliação cognitiva e as emoções (intensidade, direção e a interação destas duas dimensões). Nas análises efetuadas, constatou-se a ausência de problemas nos modelos testados, através da observação de indicadores de multicolinearidade (Índices de Tolerância, "*Variance Inflaction Factor*") e assegurando-se a independência das observações (valores de "*Durbin-Watson*"). Os blocos das variáveis independentes testadas foram formados do seguinte modo: as variáveis pessoais e desportivas (sexo, idade e tipo de modalidade) entraram no primeiro bloco, seguiu-se o nível de *stress* (segundo bloco), os processos de

avaliação cognitiva (terceiro bloco), a intensidade das emoções (quarto bloco), a direção das emoções (quinto bloco) e a interação das emoções (sexto bloco). Para o apuramento do modelo da eficácia do *coping*, procedemos ainda à introdução das dimensões de *coping* enquanto preditor (sétimo bloco).

Variáveis Preditoras do Confronto Ativo

O modelo final do confronto ativo revelou-se significativo, $F(23, 354) = 4.06$, $p < .001$, explicando 15.7% da variância total (ver Tabela 4). Verificou-se que os blocos com maior contributo preditivo foram a avaliação cognitiva (8.6%) e a intensidade emocional (6.2%). As variáveis que se revelaram mais importantes para a explicação do modelo foram a elevada perceção de controle e os maiores níveis de excitação. Paralelamente, verificou-se que a idade, designadamente, o facto de ser mais velho, revelou-se significativa nos dois primeiros blocos, tendo perdido capacidade preditiva a partir do terceiro bloco, sucedendo uma situação idêntica com o nível de *stress* (segundo bloco), verificando-se que os maiores níveis de *stress* se mostraram preditores do confronto ativo apenas dentro do bloco em que a variável foi introduzida no modelo da regressão. Também se observou que a perceção de desafio mais elevada foi uma variável que inicialmente se mostrou preditora do fenómeno em análise, sendo apenas significativa no bloco de entrada. Posteriormente, com a introdução hierárquica das restantes variáveis perdeu força preditiva, tendo-se mantido num nível quase significativo.

Variáveis Preditoras do Apoio Emocional

O modelo final da regressão revelou-se significativo, $F(23, 354) = 3.23$, $p < .001$, explicando 12% da variância na dimensão do apoio emocional (ver Tabela 5). Os blocos que se mostraram mais significativos na predição global do modelo foram as variáveis pessoais e desportivas (3.9%), a avaliação cognitiva (3.7%) e a intensidade emocional (5.5%), tendo emergido como principais preditores o sexo, o tipo de modalidade e a excitação (intensidade e direção). Assim, o recurso mais frequente ao apoio emocional foi explicado pelo facto de os atletas serem do sexo feminino, praticarem modalidades individuais e registarem níveis mais elevados de excitação e a atribuição de um carácter menos positivo à excitação. De referir ainda que a interação entre a intensidade e a direção da excitação, isto é, a atribuição de um nível de menor benefício à excitação à medida que subiam os níveis daquela emoção, se revelou quase significativo na predição do apoio emocional.

Outros fatores, apesar de não se terem fixado no modelo final, mostraram-se importantes para a explicação da variância do apoio emocional, se considerados de uma forma mais isolada. Assim, o

aumento do nível de *stress* mostrou capacidade preditiva no bloco de entrada no modelo, o mesmo tendo acontecido com o aumento da perceção de desafio e da intensidade da alegria.

Variáveis Preditoras do Humor

O modelo final da regressão revelou-se significativo, $F(23, 350) = 2.98$; $p < .001$, na predição do humor, explicando 10.9% da variância total (ver Tabela 6). Os blocos que mais contribuíram para a construção do valor preditivo do humor enquanto resultado de ajustamento foram as variáveis pessoais (4% da variância), a avaliação cognitiva (3.7%) e a intensidade emocional (3.7%). Observou-se que os atletas com níveis mais baixos de perceção de confronto e maior perceção de controle, revelaram a intenção de utilizar mais frequentemente o humor, sendo que, estatisticamente, a perceção de controle se revelou quase significativa. No que se refere à intensidade emocional, verificou-se que os atletas que relataram mais raiva revelaram a intenção de um maior recurso ao humor, registando-se que foram os homens a relatar o uso mais frequente do humor. Na direção das emoções, constatou-se que o humor é melhor explicado quando os níveis da alegria são entendidos como podendo ter um efeito mais negativo no rendimento, sucedendo o inverso com a raiva, isto é, a atribuição de um carácter mais facilitador a esta emoção constituiu-se como preditor do humor, apesar de um resultado estatístico quase significativo. Por outro lado, o bloco relativo ao nível de *stress* foi significativo para a explicação da variância do fenómeno em estudo, verificando-se uma relação inversa entre as variáveis, isto é, os menores níveis de *stress* atribuídos à situação competitiva explicaram o uso mais frequente do humor. No entanto, o nível de *stress* apenas se revelou importante para se compreender o fenómeno antes de serem introduzidas as restantes variáveis, perdendo posteriormente a sua capacidade preditiva. Uma situação semelhante sucedeu com o tipo de modalidade, nomeadamente, o facto de se praticar uma modalidade individual, que apenas se mostrou relevante para explicar a maior utilização do humor considerando os dois primeiros blocos do modelo. De referir que o modelo final foi obtido após a exclusão de quatro *outliers*.

Variáveis Preditoras da Negação

O modelo final da regressão revelou-se significativo, $F(23, 354) = 5.32$, $p < .001$, explicando 20.9% da variância (ver Tabela 7). Os blocos relativos às emoções foram os mais importantes para explicar a variância na utilização da negação, verificando-se que a intensidade emocional foi o bloco que mais contributo teve na construção do presente modelo (16.4% da variância), observando-se que os níveis mais elevados de ansiedade, de raiva e de alegria foram preditores significativos. Por outro

lado, também a direção emocional se revelou significativa (3.7%), constatando-se que os atletas que atribuíram um sentido menos positivo à tristeza e à excitação também relataram o recurso mais regular à negação. Em sentido oposto, a atribuição de um efeito mais facilitador à raiva esteve no limiar estatístico de se constituir como preditor deste modelo. As variáveis pessoais (2.3%) e a avaliação cognitiva (2.7%) também se revelaram preditoras, verificando-se que as atletas do sexo masculino mostraram intenção de utilizar a negação com maior regularidade, sendo que dentro do bloco da avaliação cognitiva, o baixo perceção de confronto emergiu como preditor no bloco de entrada no modelo, perdendo força preditiva após a introdução das restantes variáveis independentes.

Variáveis Preditoras da Eficácia do *Coping*

O modelo final da regressão mostrou-se significativo, $F(27, 339) = 4.84$, $p < .001$, explicando 22.1% da variância total na predição da eficácia do *coping* (ver Tabela 8). Os blocos relativos às variáveis pessoais e desportivas, avaliação cognitiva, intensidade emocional e dimensões de *coping* revelaram-se significativos, explicando 5.9%, 11.9%, 3.3% e 3.6% da variância, respetivamente. Os preditores que mais contribuíram para a explicação da eficácia do *coping* foram o sexo, a perceção de confronto e a dimensão de *coping* de confronto ativo. A direção da alegria, isto é, a atribuição de um efeito menos facilitador desta emoção sobre o rendimento e o uso da negação, revelaram resultados quase significativos. Por sua vez, o efeito interativo da tristeza, isto é, a atribuição de um efeito potencialmente menos facilitador daquela emoção sobre o rendimento quando ocorreu o aumento dos níveis da tristeza, demonstrou ser um preditor do fenómeno em estudo dentro do próprio bloco de regressão, tendo perdido capacidade preditiva no modelo final, tendo ficado, no entanto, no limiar de se fixar como variável significativa. Adicionalmente, verificou-se que a idade, nomeadamente o facto de o atleta ser mais velho também se constituiu como fator preditivo nos dois primeiros blocos, perdendo depois, após a entrada dos fatores da avaliação cognitiva, a capacidade para explicar o fenómeno em análise. Por outro lado, a perceção de controle, através de níveis mais elevados de competência, mostrou-se inicialmente preditor do modelo, mantendo-se até ao penúltimo modelo como quase significativo, deixando de ter força preditiva no modelo final. Também os valores mais elevados de excitação se revelaram inicialmente preditores do presente modelo, mantendo capacidade de predição do fenómeno com a introdução dos diversos blocos relativos à experiência emocional, no entanto, com a entrada das dimensões de *coping*, perdeu a força preditiva, apesar dos valores apresentados se mostrarem quase significativos. Assim, a expetativa mais elevada de eficácia na utilização do *coping* foi explicada pelo facto dos atletas serem do sexo masculino, sentirem que dispunham de maior

competência de confronto para lidar com as situações de *stress* e a intenção de recorrerem mais frequentemente a estratégias de *coping* centradas no confronto ativo. O modelo final foi obtido após a exclusão de onze *outliers*.

Tabela 4

Variáveis Preditoras das Estratégias de Confronto com o Stress (Confronto Ativo)

	Bloco 1			***Bloco 2***			***Bloco 3***			***Bloco 4***			***Bloco 5***			***Bloco 6***		
Variáveis	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***
Sexo	.017	.324	.746	-.004	-.067	.946	.013	.249	.804	.041	.810	.418	.032	.626	.532	.033	.646	.519
Idade	.159	2.76	.006**	.159	2.79	.006**	.080	1.40	.163	.084	1.54	.125	.084	1.50	.135	.094	1.66	.098
Tipo de modalidade	-.059	-1.04	.300	-.068	-1.20	.231	.033	.492	.623	-.021	-.307	.759	-.035	-.514	.608	-.041	-.610	.542
Nível de *stress*				.113	2.17	.030*	.094	1.73	.084	.073	-1.35	.178	.063	1.51	.250	.068	1.24	.216
EACPS: Perceção de Ameaça							.025	.424	.672	.056	.834	.405	.068	1.01	.314	.042	.605	.546
EACPS: Perceção de Desafio							.152	2.69	.008**	.104	1.69	.092	.105	1.69	.092	.108	1.74	.082
EACPS: Perceção de Confronto							.086	1.40	.162	.014	.223	.824	.005	.076	.939	-.018	-.267	.789
EACPS: Perceção de Controle							.184	2.77	.006**	.162	2.49	.013*	.164	2.49	.013*	.164	2.49	.013*
SEQ: Ansiedade - Intensidade										-.078	-1.12	.265	-.081	-1.15	.249	-.068	-.962	.337
SEQ: Tristeza - Intensidade										.134	1.79	.078	.123	1.61	.107	.115	1.48	.141
SEQ: Raiva - Intensidade										.049	-.710	.478	-.032	-.448	.654	-.038	-.533	.594
SEQ: Excitação - Intensidade										.311	4.72	<.001***	.310	3.77	<.001***	.284	3.43	.001***
SEQ: Alegria - Intensidade										-.017	-.248	.804	-.082	-.947	.344	-.053	-.600	.549
SEQ: Ansiedade - Direção													.027	.472	.637	.058	.993	.322
SEQ: Tristeza - Direção													.062	.672	.502	.078	.824	.411
SEQ: Raiva - Direção													-.116	-1.26	.209	-.165	-1.73	.084
SEQ: Excitação - Direção													.015	.206	.837	.015	.195	.845
SEQ: Alegria - Direção													.097	1.32	.188	.096	1.30	.195
SEQ: Ansiedade - Interação																-.073	-1.42	.158
SEQ: Tristeza - Interação																-.093	-1.59	.112
SEQ: Raiva - Interação																.050	.871	.384
SEQ: Excitação - Interação																-.053	-.978	.329
SEQ: Alegria - Interação																.081	1.48	.140
F(gl), p	2.55 (3, 374), .055			3.11 (4, 373), .015*			6.17 (8, 369), <.001***			6.16 (13,364), <.001***			4.69 (18,359), <.001***			4.06 (23,354), <.001***		
ΔF, p	2.55, .055			4.72, .030*			8.97, <.001***			5.54, <.001***			.890, .488			1.64, .149		
ΔR²	.020			.012			.086			.062			.010			.018		
R²(R²Aj.)	.020 (.012)			.032 (.022)			.118 (.099)			.180 (.151)			.190 (.150)			.209 (.157)		

*Nota: *p< .05. **p<.01. ***p< .001.*

Tabela 5

Variáveis Preditoras das Estratégias de Confronto com o Stress (Apoio Emocional)

	Bloco 1			***Bloco 2***			***Bloco 3***			***Bloco 4***			***Bloco 5***			***Bloco 6***		
Variáveis	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***
Sexo	.088	1.71	.089	.067	1.28	.202	.072	1.37	.171	.083	1.59	.114	.090	1.69	.091	.105	1.98	.048*
Idade	.065	1.14	.256	.065	1.16	.248	.026	.446	.656	.044	.774	.440	.037	.649	.517	.037	.646	.519
Tipo de modalidade	-.188	-3.35	.001***	-.198	-3.53	<.001***	-.162	-2.37	.018*	-.215	-3.13	.002**	-.209	-3.02	.003**	-.207	-3.00	.003**
Nível de *stress*				.118	2.30	.022*	.085	1.53	.126	.077	1.38	.168	.078	1.39	.164	.090	1.61	.109
EACPS: Perceção de Ameaça							.045	.750	.454	.086	1.26	.207	.080	1.15	.252	.074	1.06	.291
EACPS: Perceção de Desafio							.135	2.35	.020*	.040	.640	.523	.041	.648	.517	.035	.555	.579
EACPS: Perceção de Confronto							.043	.689	.491	-.009	-.136	.892	-.001	-.019	.985	-.034	-.507	.613
EACPS: Perceção de Controle							.071	1.06	.292	.042	.628	.530	.044	.659	.510	.055	.812	.417
SEQ: Ansiedade - Intensidade										-.063	-.888	.375	-.072	-1.00	.316	-.086	-1.19	.236
SEQ: Tristeza - Intensidade										.105	1.36	.175	.095	1.23	.220	.090	1.13	.259
SEQ: Raiva - Intensidade										.027	.384	.702	.021	.294	.769	.012	.170	.865
SEQ: Excitação - Intensidade										.194	2.88	.004**	.287	3.41	.001***	.277	3.27	.001***
SEQ: Alegria - Intensidade										.150	2.18	.030*	.087	.985	.325	.108	1.21	.228
SEQ: Ansiedade - Direção													.008	.144	.885	-.006	-.098	.922
SEQ: Tristeza - Direção													-.044	-.473	.637	.018	.183	.855
SEQ: Raiva - Direção													.030	.323	.747	.003	.032	.975
SEQ: Excitação - Direção													-.137	-1.84	.066	-.158	-2.07	.039*
SEQ: Alegria - Direção													.070	.929	.354	.082	1.08	.279
SEQ: Ansiedade - Interação																.085	1.62	.107
SEQ: Tristeza - Interação																-.017	-2.89	.773
SEQ: Raiva - Interação																.061	1.04	.300
SEQ: Excitação - Interação																-.104	-1.89	.060
SEQ: Alegria - Interação																.099	1.77	.078
F (gl), p	5.10 (3,374),.002**			5.20 (4,373), <.001***			4.55 (8,369), <.001***			4.73 (13,364), <.001***			3.61 (18,359), <.001***			3.23 (23,354), <.001***		
ΔF, p	5.11, .002**			5. 30, .022*			3.75, .005**			4.65, <.001***			.743, .591			1.74, .124		
ΔR²	.039			.013			.037			.055			.009			.020		
R²(R²Aj.)	.039 (.032)			.053 (.043)			.090 (.070)			.144 (.114)			.153 (.111)			.174 (.120)		

*Nota: *p< .05. **p<.01. ***p< .001.*

Tabela 6

Variáveis Preditoras das Estratégias de Confronto com o Stress (Humor)

	Bloco 1			***Bloco 2***			***Bloco 3***			***Bloco 4***			***Bloco 5***			***Bloco 6***		
Variáveis	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***
Sexo	-.159	-3.05	.002**	-.133	-2.53	.012*	-.155	-2.96	.003**	-.130	-2.45	.015*	-.102	-1.92	.055	-.107	-1.99	.048*
Idade	-.058	-1.02	.310	-.058	-1.03	.303	-.033	-.568	.570	-.031	-.537	.592	-.041	-.707	.480	-.045	-.768	.443
Tipo de modalidade	-.122	-2.17	.031*	-.110	-1.97	.050*	-.015	-.223	.824	-.062	-.893	.372	-.060	-.870	.385	-.062	-.892	.373
Nível de *stress*				-.142	-2.76	.006**	-.105	-1.90	.058	-.091	-1.62	.107	-.088	-1.57	.118	-.090	-1.59	.112
EACPS: Perceção de Ameaça							-.057	-.965	.335	-.044	-.640	.522	-.030	-.435	.664	-.027	-.376	.707
EACPS: Perceção de Desafio							.034	-.589	.556	-.033	-.521	.603	-.021	-.338	.736	-.018	-.274	.785
EACPS: Perceção de Confronto							-.214	-3.44	.001***	-.239	-3.68	<.001***	-.234	-3.59	<.001***	-.213	-3.12	.002**
EACPS: Perceção de Controle							.145	2.14	.033*	.137	2.03	.043*	.140	2.08	.038*	.131	1.91	.057
SEQ: Ansiedade - Intensidade										-.114	-1.59	.113	-.132	-1.83	.068	-.127	-1.74	.084
SEQ: Tristeza - Intensidade										-.028	-.356	.722	-.033	-.416	.677	-.016	-.197	.844
SEQ: Raiva - Intensidade										.219	3.07	.002**	.247	3.39	.001***	.238	3.18	.002**
SEQ: Excitação - Intensidade										.046	.679	.497	.062	.735	.463	.057	.669	.504
SEQ: Alegria - Intensidade										.019	.273	.785	.112	1.26	.208	.106	1.17	.243
SEQ: Ansiedade - Direção													.065	1.11	.267	.081	1.33	.186
SEQ: Tristeza - Direção													.140	1.49	.138	.129	1.31	.191
SEQ: Raiva - Direção													-.180	-1.90	.058	-.185	-1.88	.061
SEQ: Excitação - Direção													-.028	-.375	.708	-.019	-.248	.805
SEQ: Alegria - Direção													-.154	-2.04	.042*	-.154	-2.02	.044*
SEQ: Ansiedade - Interação																-.058	-1.09	.276
SEQ: Tristeza - Interação																.013	.217	.829
SEQ: Raiva - Interação																.030	.497	.620
SEQ: Excitação - Interação																.024	.422	.673
SEQ: Alegria - Interação																-.031	-.548	.584
F(gl), p	5.20 (3,370), .002**			5.88 (4,369), <.001***			4.89 (8,365), <.001***			4.26 (13,360), <.001***			3.74 (18,355), <.001***			2.98 (23,350), <.001***		
ΔF, p	5.20, .002**			7.63, .006**			3.72, .006**			3.04, .011*			2.20, .054			.355, .879		
ΔR²	.040			.019			.037			.037			.026			.004		
R²(R²Aj.)	.040 (.033)			.060 (.050)			.097 (.077)			.133 (.102)			.159 (.117)			.164 (.109)		

*Nota: *p< .05. **p< .01. ***p< .001*

Tabela 7

Variáveis Preditoras das Estratégias de Confronto com o Stress (Negação)

	Bloco 1			***Bloco 2***			***Bloco 3***			***Bloco 4***			***Bloco 5***			***Bloco 6***		
Variáveis	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***
Sexo	-.133	-2.54	.011*	-.132	-2.48	.014*	-.155	-2.90	.004**	-.123	-2.46	.014*	-.095	-1.90	.058	-.096	-1.91	.058
Idade	-.106	-1.85	.066	-.106	-1.84	.066	-.080	-1.34	.180	-.039	-.719	.472	-.046	-.858	.392	-.0.45	-.821	.412
Tipo de modalidade	.040	.701	.484	.040	.709	.479	.066	.943	.346	.043	.652	.515	.068	1.04	.301	.068	1.04	.300
Nível de *stress*				-.007	-.144	.886	-.050	-.887	.375	-.083	-1.56	.121	-.065	-1.23	.219	-.061	-1.16	.248
EACPS: Perceção de Ameaça							.117	1.93	.055	.036	-.549	.584	-.053	-.814	.416	-.037	-.555	.579
EACPS: Perceção de Desafio							-.012	-.199	.843	-.043	-.703	.483	-.042	-.698	.486	-.048	-.798	.426
EACPS: Perceção de Confronto							-.139	-2.19	.029*	-.081	-1.31	.190	-.072	-1.16	.245	-.064	-.991	.322
EACPS: Perceção de Controle							.051	.734	.463	.052	.809	.419	.047	.746	.456	.052	-.811	.418
SEQ: Ansiedade - Intensidade										.201	2.94	.003**	.189	2.79	.006**	.176	2.56	.011*
SEQ: Tristeza - Intensidade										.049	.660	.510	.057	.784	.434	.052	.684	.494
SEQ: Raiva - Intensidade										.348	5.19	<.001***	.318	4.71	<.001***	.327	4.70	<.001***
SEQ: Excitação - Intensidade										-.083	-1.29	.197	.006	.072	.943	.021	.256	.798
SEQ: Alegria - Intensidade										.180	2.74	.006**	.241	2.90	.004**	.228	2.68	.008**
SEQ: Ansiedade - Direção													.066	1.22	.225	.060	1.06	.291
SEQ: Tristeza - Direção													-.167	-1.89	.060	-.190	-2.06	.040*
SEQ: Raiva - Direção													.141	1.59	.113	.176	1.91	.057
SEQ: Excitação - Direção													-.156	-2.22	.027*	-.170	-2.35	.019*
SEQ: Alegria - Direção													-.099	-1.40	.163	-.097	-1.36	.175
SEQ: Ansiedade - Interação																.012	.244	.807
SEQ: Tristeza - Interação																.057	.997	.319
SEQ: Raiva - Interação																-.054	-.971	.322
SEQ: Excitação - Interação																-.019	-.357	.721
SEQ: Alegria - Interação																-.031	-.577	.564
F(gl), p	2.89 (3,374), .036*			2.17 (4,373), .072			2.43 (8,369), .014*			7.63 (13,364). <.001***			6.71 (18,359), <.001***			5.32 (23,354), <.001***		
ΔF, p	2.89*, .036*			.021, .886			2.65, .033*			15.21, <.001***			3.59, .003**			.497, .779		
ΔR²	.023			.000			.027			.104			.037			.005		
R²(R²Aj.)	.023 (.015)			.023 (.012)			.050 (.029)			.214 (.186)			.252 (.214)			.257 (.209)		

*Nota: *p< .05. **p< .01. ***p< .001*

Tabela 8

Variáveis Preditoras da Eficácia do Coping com o Stress

	Bloco 1			***Bloco 2***			***Bloco 3***			***Bloco 4***			***Bloco 5***			***Bloco 6***			***Bloco 7***		
Variáveis	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***	***β***	***t***	***p***
Sexo	-.194	-3.72	<.001***	-.191	-3.60	<.001***	-.151	-2.98	.003**	-.137	-2.69	.008**	-.126	-2.44	.015*	-.124	-2.40	.017*	-.119	-2.31	.021*
Idade	.122	2.12	.035*	.122	2.12	.035*	.010	.178	.859	.016	.284	.776	.020	.362	.718	.016	.280	.780	.003	.057	.955
Tipo de modalidade	-.034	-.606	.545	-.034	-.590	.556	.033	.502	.616	-.003	-.049	.961	-.004	-.052	.959	-.002	-.029	.976	-.002	-.033	.973
Nível de *stress*				-.015	-.298	.766	.001	.021	.983	-.008	-.143	.886	-.006	-.119	.905	-.011	-.201	.841	-.009	-.176	.860
EACPS: Perceção Ameaça							-.026	-.460	.646	.002	.030	.976	.020	.308	.758	-.011	-.165	.869	-.014	-.214	.831
EACPS: Perceção Desafio							.046	.825	.410	-.001	-.024	.981	.001	.019	.985	.009	.151	.880	-.016	-.254	.800
EACPS: Potenc. Confronto							.279	4.67	<.001***	.218	3.49	.001***	.208	3.31	<.001***	.200	3.06	.002**	.215	-3.31	.001***
EACPS: Perceção Controle							.127	1.96	.051	.103	1.60	.111	.102	1.58	.115	.095	1.45	.147	.052	.793	.428
SEQ: Ansiedade – Intensid.										-.060	-.876	.381	-.075	-1.08	.281	-.055	-.787	.432	-.026	-.372	.710
SEQ: Tristeza - Intensidade										.010	.127	.899	.015	.204	.839	.028	.359	.720	.008	.111	.912
SEQ: Raiva– Intensid.										-.029	-.429	.668	-.026	-.369	.713	-.047	-.654	.514	-.039	-.542	.588
SEQ: Excitação– Intensid.										.240	3.67	<.001***	.186	2.31	.022*	.176	2.15	.032*	.135	1.65	.100
SEQ: Alegria - Intensidade										-.050	-.741	.459	.057	.673	.502	.060	.693	.489	.078	.908	.364
SEQ: Ansiedade - Direção													.059	1.07	.286	.064	1.11	.268	.047	.828	.409
SEQ: Tristeza - Direção													-.033	-.373	.710	-.001	-.013	.990	-.035	-.382	.703
SEQ: Raiva- Direção													-.081	-.908	.365	-.129	-1.39	.166	-.074	-.801	.424
SEQ: Excitação- Direção													.091	1.27	.206	.106	1.44	.151	.089	1.22	.225
SEQ: Alegria - Direção													-.134	-1.85	.066	-.133	-1.83	.069	-.138	-1.92	.056
SEQ: Ansiedade - Interação																.009	.170	.865	.038	.742	.458
SEQ: Tristeza - Interação																-.126	-2.17	.031*	-.106	-1.86	.064
SEQ: Raiva- Interação																.082	1.44	.151	.072	1.28	.201
SEQ: Excitação- Interação																.027	.499	.618	.029	.553	.581
SEQ: Alegria - Interação																-.004	-.069	.945	.010	-.193	.847
MCOPE: Confronto Ativo																			.208	3.63	<.001***
MCOPE: Apoio Emocional																			-.078	-1.39	.165
MCOPE: Humor																			-.048	-.841	.401
MCOPE: Negação																			.095	1.83	.068
F (gl), p	7.54 (3,363), <.001***			5.66 (4,362), <.001***			9.69 (8,358), <.001***			7.26 (13,353), <.001***			5.73 (18,348). <.001***			4.76 (23,343), <.001***			4.84 (27,339), <.001***		
ΔF, p	7.54, <.001***			5.66, <.001***			9.69, <.001***			7.26, <.001***			5.73, <.001***			4.76, <.001***			4.84, <.001***		
ΔR²	.059			.000			.119			.033			.018			.013			.036		
R² (R² Aj.)	.059 (.051)			.059 (.048)			.178 (.160)			0.211 (.182)			0.229 (.189)			0.242 (.191)			0.278 (.221)		

*Nota: *p< .05. **p< .01. ***p< .001*

Discussão

Este estudo analisou a utilização das dimensões e a atribuição de eficácia do *coping* enquanto elementos centrais da adaptação desportiva a uma situação de *stress* definida como "não atingir o rendimento desejado na próxima prova", em atletas federados a competir no escalão máximo das suas modalidades. Os dados evidenciam sete aspetos principais.

Em primeiro lugar, nas estratégias centradas na resolução do problema, que a literatura tem confirmado ser a dimensão mais utilizada pelos atletas (e.g. Swettenham *et al.*, 2020), o modelo obtido confirmou a importância explicativa das emoções positivas (e.g. excitação), tal como sugerido em outros estudos (Neil *et al.*, 2016; Nicholls *et al.*, 2014) e do maior controle da situação (Gomes *et al.*, 2022; Nicholls *et al.*, 2005). Assim, evidencia-se que o aumento do poder sobre as próprias ações leva a que os atletas prefiram atuar sobre o problema, um dado que tem implicações óbvias para a prática psicológica aplicada ao desporto e para a necessidade de intervenções mais focadas no aumento da perceção de controle. Este modelo configura um perfil mais proativo na gestão do *stress* e sugere a existência de uma relação dinâmica entre as emoções, a avaliação cognitiva e o *coping*, processos que devem continuar a ser estudados, de forma conjunta, para um maior aprofundamento destas relações (Doron & Martinent, 2017; Gomes, 2014; Miles *et al.*, 2016; Tamminen *et al.*, 2014, 2019; Turner & M. Jones, 2014).

Em segundo lugar, a utilização do apoio emocional teve como principais preditores, o sexo, o tipo de modalidade, a excitação e o sentimento de que a excitação tem um efeito facilitador no rendimento. Assim, observou-se que em consonância com a literatura, os atletas do sexo feminino recorrem mais a estas estratégias (Nicholls & Pollman, 2007). Deve sublinhar-se, de igual modo, que o recurso mais regular ao apoio emocional de colegas ou de treinadores foi explicado pela prática de modalidades individuais, um dado que poderá ser mais extensamente estudado em trabalhos posteriores. Igualmente saliente é a estreita relação que emerge entre o apoio emocional e a excitação, devendo destacar-se que as dimensões de *coping* baseadas na gestão emocional poderão associar-se a padrões emocionais tipicamente mais positivos e promotores de um rendimento superior (Balk *et al.*, 2013; Pensgaard & Duda, 2003; Tamminen *et al.*, 2019). A evidência recente aponta ainda no sentido de que os perfis emocionais mais positivos se relacionam mais significativamente com determinadas estratégias de *coping* (e.g. análise lógica, pensamentos de controle), que a investigação futura poderá continuar a explorar (González-Garcia *et al.*, 2020).

Em terceiro lugar, o humor foi mais relatado pelos atletas do sexo masculino, apresentando uma vertente dupla, que nos remete para uma natureza que poderá ser simultaneamente positiva e negativa, dependendo da situação e do atleta. Se, por um lado, o seu maior uso é explicado pela atribuição de níveis mais baixos de *stress*, à possibilidade de poder não render ao nível esperado, por níveis mais elevados de perceção de controle e pela atribuição de um efeito mais favorável à raiva; por outro lado, também é explicada por uma menor perceção de confronto, por níveis mais elevados de raiva e pela atribuição de um carácter menos positivo à alegria. Esta informação indica ainda que os perfis de *coping*, para além dos aspetos mais mutáveis e consistentes que os compõem, dependendo das respostas individuais, variam ainda de acordo com o efeito que os atletas atribuem a cada emoção (Martinent & Nicholas, 2016). Mas, para além disso, os dados referentes ao humor necessitam ainda de suporte adicional da investigação, devendo os estudos futuros comprovarem se esta dimensão de confronto á a mais indicada para aferir a regulação das emoções de forma ativa, na medida em que a consistência interna da subescala utilizada neste estudo ficou ligeiramente abaixo do desejável (α= .65) (Cortina, 1993).

Quarto, o recurso à negação relacionou-se mais com os atletas do sexo masculino, verificando-se que foi explicada pelo facto de os atletas reportarem mais emoções negativas (e.g. ansiedade e raiva), mas também o relato de níveis superiores de alegria e a atribuição de um efeito mais positivo à raiva e um efeito menos positivo à tristeza e à excitação. Enquanto dimensão focada na regulação emocional passiva, que se aproxima conceptualmente de dimensões como a desistência na abordagem de Nicholls e colaboradores (2016) ou do foco em aspetos marginais à competição na abordagem de Gaudreau e Blondin (2002), o uso regular desta estratégia poderá permitir aos atletas protegerem-se do impacto negativo das emoções. No entanto, de acordo com os dados da investigação, o uso da negação não é indicador de um ajustamento bem-sucedido à competição (Nicholls *et al.*, 2016).

Quinto, confirma-se o perfil mais positivo da eficácia do *coping*. Assim, a perceção de que se será mais eficaz a lidar com o *stress*, advém da interpretação por parte do atleta de que possui a perceção de confronto suficiente para gerir o impacto negativo causado pela situação *stressante*, verificando-se que a maior perceção de confronto, o foco em estratégias relacionadas coma resolução do problema e o menor uso da negação, explicam uma maior eficácia na redução do impacto negativo do *stress* (Lazarus, 1991, 1999; Nieuwenhuys *et al.*, 2011).

Um sexto aspeto, prende-se com a importância das variáveis pessoais e desportivas na explicação da capacidade de confronto dos atletas. Assim, em relação às diferenças de género, verificou-se que os atletas masculinos recorrem mais frequentemente à negação, ao humor e atribuem

uma maior eficácia ao uso do *coping*. Em contrapartida, as mulheres reportam um recurso mais regular ao apoio emocional. De um modo geral, os resultados que obtivemos encontram comprovação parcial na evidência existente. Assim, a literatura tem ressaltado que os atletas do sexo masculino recorrem mais regularmente à resolução da situação e que são mais eficazes no uso do *coping* e que, por outro lado, as atletas do sexo feminino optam mais habitualmente por estratégias focadas na emoção (Nicholls & Pollman, 2007). Em relação à idade dos atletas, apesar desta variável não se ter revelado determinante na configuração final dos modelos testados, verificou-se que se trata de um fator importante para a explicação da utilização do *coping* e da eficácia do seu uso, quando considerado isoladamente e sem levar em linha de conta a influência de outras variáveis. Deste modo, os atletas mais velhos e/ou experientes utilizam mais frequentemente as dimensões de *coping* relacionadas com a resolução do problema e reportam a obtenção de maior eficácia no uso do *coping* (Nicholls *et al.*, 2009). No que concerne ao tipo de modalidade, verificou-se que esta variável se revelou importante na explicação do maior recurso ao apoio emocional e ao humor, observado nos atletas das modalidades individuais.

Um último aspeto prende-se com o nível de *stress* atribuído à possibilidade de não render de acordo com o esperado na próxima competição. Apesar de o nível de *stress* não se ter constituído como variável significativa na formulação final dos modelos testados, será saliente referirmos que a elevação do nível de *stress*, considerada de modo isolado ou apenas em conjunto com as variáveis pessoais, foi preditora do uso do confronto ativo e do apoio emocional, verificando-se que, em sentido oposto, a atribuição de menor *stress* à situação de rendimento descrita neste estudo, constituiu-se como preditora da maior utilização do humor.

Resumindo, o *coping* poderá ser bem-sucedido na atenuação ou na eliminação do impacto negativo da avaliação da situação *stressante*, tendo ficado evidente que os processos de avaliação cognitiva são decisivos para a compreensão da utilização do *coping* e da obtenção de eficácia no seu uso. Assim, se a perceção de controle emergiu como variável importante na determinação de usar mais regularmente as estratégias focadas na resolução do problema; a perceção de confronto constitui-se como variável fundamental para explicar a obtenção de uma maior eficácia de *coping*, sendo que ambos os modelos surgem relacionadas à promoção de um rendimento desportivo superior (Arnold *et al.*, 2017; Pensgaard & Duda, 2003) e que tanto o controle como o confronto ajudaram a explicar a opção mais regular pelo uso da regulação emocional ativa (e.g. humor). Um outro aspeto a destacar é o facto da direção emocional ter emergido como processo essencial para se compreender a utilização das diferentes dimensões de *coping*, bem como a eficácia atribuída a essa mesma utilização (Martinent

& Nicolas, 2016). De um modo mais específico, verificou-se que a atribuição de um efeito mais facilitador às emoções negativas como a ansiedade e a raiva é preditor do uso de estratégias mais focadas na resolução do problema e na regulação emocional ativa, confirmando-se a importância desta postura mais ativa de confronto no modo como as emoções são interpretadas (Balk *et al.*, 2013; Lazarus, 1999; Robazza & Bortoli, 2007).

Em conclusão, partilha-se a asserção de que a avaliação cognitiva, as emoções e o *coping* são constructos altamente relacionados, verificando-se que tanto a avaliação cognitiva como as emoções são importantes enquanto determinantes do uso do *coping* (Gomes, 2014; Lazarus, 1991, 1999, 2000a; Neil *et al.*, 2011; Nicholls *et al.*, 2014; Nicholls & Levy, 2016). Confirmou-se, assim, que os modelos explicativos promotores de um ajustamento mais positivo à competição são o confronto ativo e a eficácia do *coping*, sendo que os fatores que melhor os explicam são as emoções positivas, a perceção de controle e de confronto e a atribuição de um efeito mais positivo às emoções negativas. Ao nível das variáveis pessoais, confirmou-se a importância das variáveis sexo, idade e tipo de modalidade, sendo que, neste estudo se comprova que os atletas do sexo masculino recorrem mais regularmente às dimensões focadas no problema e confiam mais na obtenção de uma maior eficácia no uso do *coping*, confirmando-se que as mulheres revelam um perfil de adaptação mais centrado na regulação emocional. Também se verificou que foram os atletas mais velhos a focarem-se mais no problema e a revelarem maior eficácia no uso do *coping.* Em relação ao tipo de modalidade, sendo escassa a informação existente que permita contrastar os resultados obtidos, a obtenção de dados indicativos de que a prática de modalidades individuais é potenciadora do uso mais regular de estratégias relacionadas com a gestão emocional (e.g. apoio emocional, humor) é um aspeto relevante a salientar.

Em estudos futuros, deverá estudar-se de forma mais aprofundada a relação dos constructos que integram o processo da adaptação ao *stress* com os resultados desse ajustamento, designadamente, o rendimento desportivo e a satisfação com os níveis de rendimento alcançados pelos atletas (Nicholls *et al.*, 2012; Tamminen *et al.*, 2019). Igualmente importante será a adoção de desenhos longitudinais e a recolha de dados idiossincráticos (e.g., registo através da técnica de pensar em voz alta, McGreary *et al.*, 2020; Swettenham *et al.*, 2020), para ampliar o conhecimento do modo como os atletas lidam com a mesma situação de *stress* ao longo do tempo, percebendo se fazem mais sentido as abordagens situacionais ou disposicionais do *coping* (Gaudreau&Blondin, 2002; Skinner *et al.*, 2003; Lazarus, 1991, 1999, 2000; Nicholls*et al.*, 2016).

Ao nível de implicações para a prática, é importante ampliar-se o conhecimento que se tem dos *stressores* que ocorrem mais frequentemente em contextos desportivos e que são mais suscetíveis de

causar níveis de perturbação elevada aos atletas, de modo a que se possam sustentar programas de treino para a redução do carácter nocivo desses *stressores* (Arnold *et al.*, 2017; Didymus & Fletcher, 2017; Harwood*et al.*, 2019). Adicionalmente e tendo em conta alguns dados que indicam que a eficácia do *coping* é maior nos dias da competição, principalmente quando as estratégias que usam são as mesmas que haviam antecipado (Nicholls *et al.*, 2009a), demonstra-se a utilidade de treinar essa antecipação, quer dos *stressores*, mas também do modo como estes serão enfrentados.

Referências

Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organizational stressors, coping, and outcomes in competitive sports. *Journal of Sport Sciences, 35*(7), 694-703. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299.

Balk, Y. A., Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 35,* 408–418. https://doi.org/ 10.1123/jsep.35.4.408.

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology, 2,* 128-163. https://doi.org/10.1080/10413209008406426.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* Freeman and Company.

Bentler, P. M. (2007). *EQS 6 Structural Equations Program Manual*. Multivariate Software.

Burton, D., & Naylor, S. (1997). Is anxiety really facilitative? Reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, 295-302. https://doi.org/10.1080/10413209708406488.

Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G., & Rosnet, S. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist, 26*(1), 62-97. https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.62.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 66,* 184-195.https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184.

Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences, 18*, 605-626. https://doi.org/10.1080/02640410050082314.

Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology, 78*, 98-104. https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98.

Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist, 55(6)*, 655-664. https://doi.org/10.0003/066X.55.6.655.

Crocker, P. R. E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology, 23,* 161-175.

Crocker, P. R. E., & Graham, T.R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist, 9,* 325-338. https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325.

Cruz, J.F. (1996). *Escala de Expectativas de Auto-Eficácia (EEA-E).* Manuscrito não publicado. Universidade do Minho.

Cruz, J.F., & Gomes, A.R. (2007). *Escala de Ansiedade no Desporto* (EAD-2) - *Versão para investigação.* Manuscrito não publicado. Universidade do Minho.

Didymus, F. F., & Fletcher, D. (2017). Effects of a cognitive-behavioral intervention on field hockey players` appraisals of organizational stressors. *Psychology of Sport and Exercise, 30,* 173-185. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.03.005.

Doron, J, & Martinent G. (2017). Appraisal, coping, emotion, and performance during elite fencing matches: a random coefficient regression model approach. *Scandinavian Journal of Sport Sciences Sport*, *27*, 1015–1025. https://doi.org/10.1111/sms.12711.

Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist, 16,* 20-33. https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.20.

Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 844-854. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844.

Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, *51*(4), 1-33. https://doi.org/10.1037/h0061470.

Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of *stress*, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions [Abstract]. *Journal of Sport Sciences, 23*, 157-158. https://doi.org/10.1080/02640410512331334413.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 150-170.

Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, *3*(1), 1-34. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00017-6.

Gomes, A. R. (2008a). *Eficácia e automatismo das estratégias de "coping" (EAEC).* Manuscrito não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A.R. (2008b). *Escala de Avaliação Cognitiva.* Relatório técnico não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A.R. (2008c). *Questionário de emoções no desporto (QED).* Manuscrito não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A.R. (2008d). *Versão Revista para o Desporto do COPE: MCOPE.* Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Gomes, A. R., Simães, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology, 13*, 939840. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840.

González-García, H., Martinent, G., & Pelegrín, A. (2020). Sport emotions profiles: Relationships with burnout and coping skills among competitive athletes. *International Journal Sports Science Coach. 15*, 9–16. https://doi.org/10.1177/1747954119884039.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition *stress* research. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 45-57. https://doi.org/10.1080/17509840701827445.

Harwood, C. G.; Thrower, S. N.; Slater, M. J.; Didymus, F. F.; Frearson, L. (2019). Advancing of psychological stress and coping among parents in organized youth sports. *Frontiers in Psychology*, *10*, 1600. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01600.

Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Longitudinal idiographic analyses of appraisal and coping responses in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 213-222. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00040-7.

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology, 86* (4), 449-478. https://doi.org/ 10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x

Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74,* 467-472. https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.467.

Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*, 407-431. https://doi.org/10.1123/jsep.27.4.407.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.

Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Human Kinetics.

Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14,* 229-252. https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer-Verlag.

Madden, C. C., Summers, J. J., & Brown, D. E. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology, 21,* 21-35.

Martinent, G., & Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *31*, 318-336.https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.318.

Martinent, G., & Nicolas, M. (2016). A latent profile transition analysis of coping within competitive situations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*(3), 218–231. https://doi.org/10.1037/spy0000062.

McGreary, M., Eubank, M., Morris, R., & Whitehead, A. (2020). Thinking aloud: Stress and coping in junior cricket batsmen during challenge and threat states. *Perceptual and Motor Skills*, *127*(6), 1095-1117. https://doi.org/10.1177/0031512520938911.

McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology Sport Exercise, 52*, 101823. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823.

Miles, A. J., Neil, R., & Barker, J. (2016). Preparing to Take the Field: A Temporal Exploration of Stress, Emotion, and Coping in Elite Cricket. *The Sport Psychologist*, *30*(2), 101-112. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0142.

Neil, R., Hanton, S.; Mellalieu, S. D. & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.001.

Neil, R., Bowles, H. C., Fleming, S. & Hanton, S. (2016). The experience of competition stress and emotions in cricket. *The Sport Psychologist*, *30*(1), 76–88. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0077.

Nicholls, A. R. (2010). Effective versus ineffective coping in sport. In A. R. Nicholls (Ed.). *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs* (pp. 263–276). Nova Science.

Nicholls, A.R. (2016). Adaptation, stress, and coping in sport. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.). *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp. 119-127). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315777054.ch12.

Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., & James, D. W. G. (2005). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, *17*(4), 333-340. https://doi.org/10.1080/10413200500313644.

Nicholls, A. R., Hemmings, B., & Clough, P. J. (2010). Stressors, coping, and emotion among international adolescent golfers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*, 346-355. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00894.X.

Nicholls, A. R., & Levy, A. R. (2016). The road to London 2012: The lived stressor, emotion and coping experiences of gymnasts preparing for and competing at the World Championships. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 14,* 255–267. https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1020664.

Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., & Borkoles, E. (2009). Stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of*

Medicine & Science in Sports, *19*, 113-120. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00772.x.

Nicholls, A. R., Perry, J. L., & Calmeiro, L. (2014). Precompetitive achievement goals, stress, appraisals, emotions and coping among athletes. *Journal of Sport &Exercise Psychology, 36,* 433-445. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0266.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: a systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*, 11–31. https://doi.org/10.1080/02640410600630654.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.003.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Morley, D., & Taylor, N. (2009b). Coping and coping effectiveness in relation to a competitive sport event: Pubertal status, chronological age, and gender among adolescent athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 299–317. https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.299.

Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016). The development of a new sport-specific classification of coping and a meta analysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes. *Frontiers in Psychology, 7*, 222892. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01674.

Nieuwenhuys, A., Vos, L., Pijpstra, S., & Bakker, F. C. (2011). Meta experiences and coping effectiveness in sport. *Psychology of Sport & Exercise, 12,* 135-143. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.07.008.

O´Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (1996). A critical incident analysis of stress-coping behaviours at work. *Stress Medicine*, *12*(2), 123-128. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1700 (199604).

Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist, 17,* 253-267. https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.253.

Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 875–896. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.005.

Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,* 283-305. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.283.

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*, 216-269. https://doi.org/10.103770033-2909.129.2.216.

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance trait anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 479-501. https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479.

Swettenham, L., Eubank, M., Won, D., & Whitehead, A. E. (2020). Investigating stress and coping during practice and competition in tennis using think aloud. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18*(2), 218–238. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511622.

Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2014). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 143-162). Nova Science.

Tamminen, K. A., Sabiston, C. M., and Crocker, P. R. (2019). Perceived esteem support predicts competition appraisals and performance satisfaction among varsity athletes: a test of organizational stressors as moderators. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*, 27–46. https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1468363.

Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. (2007). Batting on a sticky wicket: identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 219-232. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.002.

Estudo 3

A Adaptação Desportiva à Competição em Atletas Portugueses: O Papel das Emoções

Resumo

Este estudo analisou a importância das emoções na adaptação a uma situação de *stress*, fornecendo indicações sobre avaliação cognitiva, estratégias de *coping,* eficácia do *coping* e expetativa de autoeficácia. O estudo incluiu 229 atletas do sexo masculino e 154 do sexo feminino, de modalidades individuais e coletivas. Os resultados indicaram: (a) a ansiedade relacionou-se com maiores níveis de *stress* e de ameaça e menor perceção de confronto; (b) a atribuição de um efeito mais benéfico à ansiedade, excitação, raiva e alegria, relacionou-se com níveis superiores de desafio, confronto, controle, confronto ativo, apoio emocional, eficácia de *coping* e expectativa de autoeficácia; (c) a tristeza teve um efeito menos benéfico, tendo sido associada à negação. Em síntese, este estudo demonstra que as emoções positivas e a atribuição de um efeito mais benéfico às emoções relacionaram-se com uma melhor adaptação ao *stress*.

Palavras-chave: Adaptação ao *stress*, Avaliação cognitiva, *Coping*, Eficácia de *coping* e Emoções.

Sports Adaptation to Competition in Portuguese Athletes: The Role of Emotions

Abstract

This study analyses the role of emotions in the adaptation to a stressful situation, providing indications about cognitive appraisal, coping, coping efficacy and expectation of performance efficacy. The study includes 229 male athletes and 154 female athletes divided into individual and team sports. The main results were: (a) the anxiety was related with high levels of stress and threat and low levels of confrontation; (b) the attribution of beneficial effects to anxiety, excitement, anger and joy was related with high levels of challenge, control, confrontation, active problem solving, emotional support, coping and performance efficacy; (c) the sadness had a less beneficial effect, having been related to denial. In conclusion, this study shows that positive emotions and the higher attribution of beneficial effects to emotions was related with processes most associated to positive adaptation to stressful events.

Keywords: Emotions; Adaptation to stress; Cognitive appraisal; Coping and Efficacy coping.

A Adaptação Desportiva à Competição em Atletas Portugueses: O Papel das Emoções

A investigação da experiência emocional dos atletas em contexto competitivo é um tópico que tem gerado grande interesse no desporto, contribuindo para a compreensão mais aprofundada da relação entre as emoções, o rendimento desportivo (Cerin *et al.*, 2000; Gomes *et al.*, 2022; González-Garcia *et al.*, 2020; Hanin, 2007; M. Jones *et al.*, 2005; Lazarus, 2000b; Neil *et al.*, 2016; Nicholls, 2016; Ratschlag & Memert, 2015; Woodman *et al.*, 2009) e a adaptação a situações de *stress* (Gomes, 2014; McLoughlin *et al.*, 2021; Tamminen *et al.*, 2014; Turner & Jones, 2014).

O estudo da relação entre as emoções e o rendimento focou-se inicialmente na ansiedade, reflexo de uma análise mais centrada nos fenómenos perturbadores do funcionamento dos atletas e, mais concretamente, nos fatores suscetíveis de prejudicar o rendimento desportivo (Skinner & Brewer, 2004; Woodman & Hardy, 2001). No entanto, a ênfase nos fatores que perturbam a curto e a longo prazo a saúde, o bem-estar e o rendimento continuam a ser alvo de um renovado interesse (McLoughlin *et al.*, 2021; Meijen *et al.*, 2020). Este interesse traduziu-se na construção de modelos e instrumentos de avaliação para explicar a relação entre a ansiedade e o rendimento (e.g. Martens *et al.*, 1990; Hardy, 1996). Resumidamente, as propostas convergiram na ideia de que a ansiedade conduzia à deterioração do rendimento por via da interferência em determinadas tarefas (e.g. processamento de informação; atenção; concentração), levando à experiência de maiores níveis de *stress* e consequentemente, ao aumento da perceção de ameaça, sugerindo-se a intervenção através da implementação de estratégias para baixar os níveis de ansiedade, tentando assim evitar o prejuízo do rendimento desportivo (Dias *et al.*, 2012; Harwood *et al.*, 2019; M. Jones *et al*, 2009).

Gradualmente, o foco passou a incidir na compreensão dos sintomas associados à ansiedade, verificando-se que o modo como os atletas encaravam a competição, poderia fazer com que atribuíssem aos estados de ansiedade um efeito potencialmente benéfico sobre o rendimento (Hanin, 2007; Hanton *et al.*, 2008; G. Jones, 1995; G. Jones, & Swain, 1992; Lazarus, 2000b; Thatcher, & Day, 2008).

Mais recentemente, assumiu-se que a participação desportiva suscitaria a ocorrência de outras emoções relevantes que seria necessário captar para descrever, de forma mais ampla, a relação entre as emoções e o rendimento. Este avanço levou à inclusão de outras emoções, de natureza negativa (e.g. raiva, tristeza) ou positiva (e.g. excitação, alegria) (Doron & Martinent, 2017; Gomes *et al.*, 2022; Hanin, 2007; M. Jones *et al.*, 2005; Neil *et al.*, 2016; Ratschlag & Memert, 2015). De um modo global, tem sido considerado que tão importante como a dicotomia positivo/negativo, é a investigação do perfil individual de cada emoção, ou seja, quais as experiências emocionais que os atletas entendem como

mais benéficas para o rendimento desportivo, capazes, por isso, de promover a adaptação positiva a situações de *stress* (Gomes, 2014; Gonzalez-Garcia *et al.*, 2020; Martinent *et al.*, 2018; Tamminen *et al.*, 2014, 2019).

Em face do exposto, o objetivo deste trabalho centrou-se na análise do impacto da intensidade que os atletas conferem às emoções, mas também avaliar se as emoções de natureza negativa beneficiam o rendimento e se, adversamente, as emoções definidas como positivas, podem debilitar o rendimento (Campo *et al.*, 2012; Cerin *et al.*, 2000; Hanin, 2007; Martinent & Ferrand, 2009; Robazza & Bortoli, 2007; Neil *et al.*, 2011; Ratschlag & Memert, 2015; Sève *et al.*, 2007; Skinner & Brewer, 2004).

Neste estudo, a experiência emocional dos atletas foi avaliada em resposta a uma situação de potencial *stress* definida como "não atingir o rendimento desejado na próxima prova", seguindo uma lógica de incidente crítico (ver Flanagan, 1954; O´Driscoll & Cooper, 1996). Assim, verificamos se as variações de respostas emocionais distinguiram os atletas no modo como estes se adaptam ao *stress*, designadamente, a forma como avaliam cognitivamente as situações, como desencadeiam esforços de *coping* e que eficácia atribuem a esses esforços e a autoeficácia que antecipam em termos de rendimento desportivo. Analisemos em maior detalhe o modo como cada uma destas dimensões foi explorada.

O estudo das emoções no desporto conheceu um avanço com as contribuições introduzidas pelo modelo transacional, cognitivo, motivacional e relacional (CMR) de Lazarus (1991, 2000a; Lazarus & Folkman, 1984) e após a sua aplicação ao contexto desportivo (Lazarus, 2000b). No contexto da teoria CMR, a emoção é entendida como uma reação às relações contínuas que se estabelecem entre o atleta e o ambiente (Lazarus, 1991, 1999). Neste sentido, é fundamental perceber o efeito que os atletas atribuem a cada emoção, avaliando aquelas que promovem o prejuízo e as que facilitam o rendimento, porque cada emoção conta-nos uma história sobre os esforços adaptativos do atleta (Lazarus, 2000b). Para além disso, a compreensão das emoções é vital para a obtenção de uma visão mais completa da adaptação ao desporto, sendo a resposta mais evidente do modo como são experienciados os encontros *stressantes* (Nicholls *et al.*, 2014). A título ilustrativo, refira-se que continua em aberto a resposta à discrepância sobre o efeito da ansiedade no rendimento, havendo autores que consideram que aquela emoção provoca sobretudo a ameaça e, assim, é essencialmente debilitadora do rendimento (Dias *et al.*, 2012; Wiggins, 1998; Woodman & Hardy, 2001). Em contraponto, outros autores têm demonstrado que em algumas circunstâncias, os atletas interpretam a

ansiedade como benéfica para o rendimento (G. Jones, 1995; Gomes *et al.*, 2022; Ratschlag & Memert, 2015; Woodman *et al.*, 2009).

Por outro lado, a investigação tem evidenciado entendimentos distintos sobre o papel que a raiva pode desempenhar na adaptação, na medida em que a maioria dos estudos a contextualizam no âmbito dos desportos de contacto e os estudos dividem-se no modo como os atletas a percecionam, havendo autores que defendem a produção de benefício sobre o rendimento e de se associar, em alguns estudos, ao desafio (Campo *et al.*, 2012; González-Garcia *et al.*, 2020; Martinent *et al.*, 2018; Sève *et al.*, 2007), também se verifica que a raiva surge associada em outros casos à diminuição do controle sobre a situação (Isberg, 2000; Robazza & Bortoli, 2007) e ao maior uso de estratégias de confronto menos funcionais, como a regulação emocional passiva (Pensgaard & Duda, 2003; Nicholls *et al.*, 2014).

Ao referirmos o potencial da tristeza, os estudos e as preposições teóricas são bastante claras relativamente ao carácter menos adaptativo da tristeza, por se tratar de uma emoção que suscita menos intensidade nos sentimentos e menor mobilização para a ação (Hanin, 2007; Lazarus, 2000b; M. Jones *et al.*, 2005). No que concerne às emoções da excitação e da alegria, estas são entendidas como mais benéficas para o rendimento, na medida em que se associam habitualmente a modos de avaliação cognitiva entendidos como mais favoráveis e a estratégias de confronto mais eficazes (Fredrickson, 2001; Martinent & Ferrand, 2009; Martinent & Nicolas, 2016; Rathschlag & Memert, 2015; Woodman *et al.*, 2009).

Passando para a avaliação cognitiva, esta permite perceber o modo como o atleta interpreta um evento ao qual confere importância e que, por isso, será suscetível de se assumir como *stressante*. Verificamos que ao atribuir significado à situação, o atleta procura perceber o grau de ameaça e de desafio que está a experienciar. Se a perceção de ameaça ocorre quando se avalia a situação como sendo potencialmente negativa, geradora de dano e medo de falhar, na perceção de desafio existe um potencial ganho e o atleta está mais focado na busca do progresso pessoal e em atingir o sucesso (Lazarus, 1991, 1999, 2000b). Assim, as emoções emergem desta avaliação inicial que os atletas fazem, posicionando-se em relação aos objetivos que pretendem atingir. De um modo genérico, a investigação tem revelado que a ameaça surge mais relacionada com as emoções negativas e o desafio às emoções positivas, defendendo-se que o estado de desafio conduz à expetativa de um rendimento superior (Gomes *et al.*, 2022; Meijen *et al.*, 2020; Skinner & Brewer, 2004). Outros autores têm referido que o desafio antecede a atribuição de um efeito benéfico das emoções sobre o rendimento (Cerin *et al.*, 2000; M. Jones *et al.*, 2009; Neil *et al.*, 2011).

Na avaliação cognitiva secundária, é feita uma análise das opções de *coping* disponíveis. Para além da perceção de confronto, que está relacionado com a capacidade percebida para combater as adversidades, inclui-se também a perceção de controle, ligada ao entendimento de que depende do próprio atleta a gestão e a redução dos níveis de *stress* (Lazarus, 1991, 2000a).A investigação tem sido clara na asserção de que as competências de confronto e a perceção de maior controle sobre a situação associam-se à atribuição de um efeito mais positivo das emoções sobre o rendimento e à utilização de estratégias de *coping* mais funcionais (Gomes *et al.*, 2022; Nicholls *et al.*, 2014; Pensgaard & Duda, 2003; Tamminen *et al.*, 2019; Thelwell *et al.*, 2007).

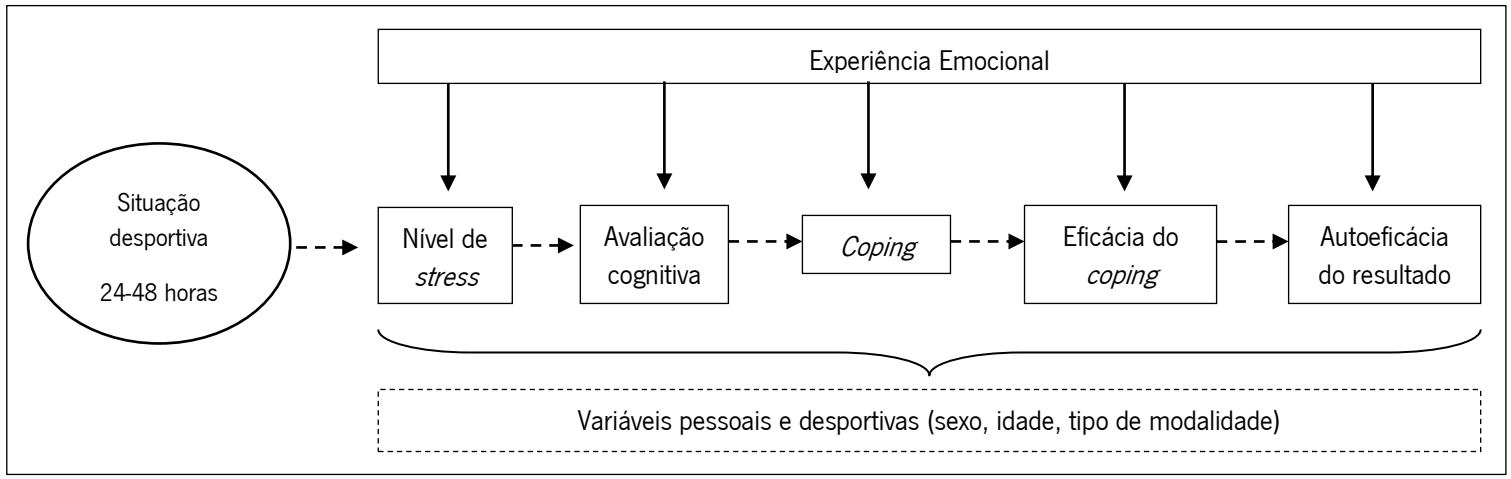
No que concerne ao *coping* propriamente dito, este refere-se à capacidade para eliminar ou atenuar o impacto negativo causado pelos *stressores* (Lazarus, 1991, 1999). Optamos neste estudo pela utilização das dimensões que provém da distinção entre as estratégias focadas na resolução do problema, que consiste nos esforços para alterar a situação *stressante* e as estratégias focadas na regulação emocional, centrada na gestão da perturbação emocional causada pela situação (Lazarus & Folkman, 1984). Esta dualidade conceptual apresenta-se como uma base importante para a descrição do constructo em análise, mas também tem revelado algumas limitações associadas à capacidade de captação da abrangência de respostas de confronto e ao facto dos dois principais tipos não serem mutuamente exclusivos no que se refere a algumas estratégias (Skinner *et al.*, 2003). Adicionalmente, dentro da regulação emocional optamos pela introdução da distinção entre ativo e passivo, presente em diversos modelos teóricos (e.g. Ayers *et al.*, 1996; Walker *et al.*, 1997), havendo indicações que sugerem que a utilização de estratégias mais passivas se traduz em efeitos mais negativos para a pessoa, em termos de saúde e de bem-estar, bem como em pior ajustamento ao *stress* (Coyne & Racioppo, 2000), verificando-se que a regulação emocional ativa surge associada ao aumento do rendimento desportivo (Balk *et al.*, 2013). A vertente mais social do *coping* também foi contemplada (e.g. apoio emocional), uma dimensão que escapa ao antagonismo clássico entre o foco no problema e o foco na emoção, mas a que vários autores fizeram referência (e.g. Carver, 1989; Tamminen *et al.*, 2019).

O estudo da eficácia do *coping* é indissociável do *coping* e tem como finalidade determinar se as estratégias são bem-sucedidas no alívio das respostas negativas aos *stressores* (Lazarus, 1999). Os dados indicam que esta dimensão está associada a um rendimento superior em atletas de elite (Dugdale *et al.*, 2002; Nieuwenhuys *et al.*, 2011) e, em contraponto, a ineficácia do uso do *coping* tem sido associada à diminuição do rendimento e ao abandono desportivo (Thelwell *et al.*, 2007).

A Figura 30 ilustra o modo como estes processos foram estudados, considerando as dimensões descritas. Tendo em conta os referidos aspetos, o objetivo central deste estudo foi analisar a adaptação dos atletas a uma situação de *stress,* tomando os processos emocionais como dimensão principal, em alinhamento com o destaque que diversas abordagens teóricas têm conferido às emoções (Cerin *et al.*, 2000; Fletcher & Fletcher, 2005; Gomes, 2014; Lazarus, 1991, 2000b; Martinent *et al.*, 2018; Skinner & Brewer, 2004; Tamminen *et al.*, 2014). De um modo mais específico, este estudo procurou averiguar se as emoções consideradas mais positivas e se a atribuição do efeito de maior benefício sobre o rendimento permitem discriminar experiências mais positivas ao nível da avaliação cognitiva (e.g. maior perceção de desafio, de confronto e de controle), das dimensões de *coping* (e.g. estratégias focadas na resolução do problema), da eficácia atribuída à utilização do *coping* e das expetativas mais elevadas de autoeficácia de rendimento, como a investigação tem evidenciado (Doron & Martinent, 2017; Neil *et al.*, 2016; Nicholls *et al.*, 2012, 2014).

Figura 30

Estudo das Emoções na Adaptação ao Desporto



Método

Participantes

A amostra de conveniência selecionada para o presente estudo foi constituída por atletas federados nas respetivas modalidades, que competiam ao nível sénior e que disputavam as fases finais de competições nacionais. A amostra foi formada por 383 atletas, 229 do sexo masculino (59.8%) e 154 do sexo feminino (40.2%), com idades compreendidas entre os 14 e os 37 anos (M = 22.85; DP = 5.35), sendo que a inclusão dos atletas com idades inferiores a 18 anos se deveu ao facto de estarem integrados nas equipas seniores. Foram considerados atletas de quatro modalidades: (a) natação (n = 105; 27.4%), (b) atletismo (n = 52; 13.6%), (c) andebol (n = 125; 32.6%); e (d) voleibol (n = 101; 26.4%), divididos em modalidades individuais (n = 157; 41%) e coletivas (n = 226; 59%). Os anos de prática variaram entre os três e os 27 anos (M = 11.65; DP = 4.93).

A maioria dos atletas (n = 234; 61.1%) competia em equipas que disputavam títulos nacionais; 129 atletas (33.7%) integravam equipas que disputavam as fases de manutenção nos principais campeonatos nacionais e 20 atletas (5.3%) encontravam-se a disputar campeonatos europeus ou mundiais. A maior parte dos atletas (n = 275 atletas; 71.8%) apresentava títulos ou *recordes* nacionais, enquanto 108 (28.2%) tinham apenas conquistas distritais ou nenhum título. Mais de metade dos atletas tinha já representado a seleção nacional (n = 210; 54.9%), sendo que a amostra apresentava uma média de 16.5 internacionalizações (DP = 33.7).

Procedimento

Este estudo foi inicialmente aprovado pela Comissão de Ética da Universidade do Minho (CEUM 026/2014). Na primeira abordagem, foram contactados os responsáveis técnicos e diretivos das equipas, para informar acerca dos objetivos e procedimentos da investigação, solicitando-lhes autorização para realizar o estudo. De seguida, agendaram-se encontros com os atletas para explicar a natureza da participação que lhes era solicitada. Na fase posterior, procedeu-se à identificação da competição na qual seria administrado o protocolo, salvaguardando-se que o mesmo deveria decorrer, no período entre as 24 e as 48 horas antes da competição. Registou-se uma taxa de participação de 92.3%, equivalente à receção e validação de 383 dos 415 protocolos distribuídos. Todos os atletas assinaram o consentimento informado. Aos atletas menores de idade, foi também fornecido um pedido de autorização dirigido aos encarregados de educação.

Instrumentos

Questionário Demográfico

Este instrumento foi desenvolvido para este estudo e avaliou as seguintes variáveis: sexo, idade, modalidade, clube, divisão competitiva, escalão, anos de prática, número de internacionalizações e títulos conquistados.

Escala de Avaliação Cognitiva: Versão para o Desporto (EAC)

Trata-se da primeira versão deste instrumento, uma medida de avaliação cognitiva primária e secundária dos atletas face ao desporto, desenvolvida por Gomes (2008b), tendo por base o modelo transacional de Lazarus (1991, 1999; Lazarus & Folkman, 1984). Assim, na avaliação primária, o atleta pode percecionar: (a) desafio (3 *itens,* α= .61; avalia até que ponto a competição é percecionada como positiva e estimulante para as capacidades do atleta) ou (b) ameaça (3 *itens*, α= .64; avalia até que ponto a competição é percecionada como negativa e podendo colocar em causa as capacidades do atleta). Na avaliação cognitiva secundária, são avaliadas as dimensões de (c) perceção de confronto (3 *itens*, α= .84; até que ponto o atleta sente que possui capacidade para lidar com as exigências competitivas) e (d) perceção de controle (3 *itens*, α= .86; se o atleta sente que possui poder pessoal face às exigências da competição). Os *itens* da escala foram respondidos numa escala do tipo *Likert* de sete pontos (ex: 1 = *Nada importante*; 4 = *Mais ou menos*; 7 = *Muito importante*), sendo os *scores* calculados através da média dos valores dos itens que compõem cada dimensão. As pontuações mais altas significam níveis mais elevados nas dimensões avaliadas. As propriedades psicométricas obtidas através da análise fatorial confirmatória comprovaram a adequação da estrutura do instrumento (χ= 165.850 (48 *g. l.*), p < .001; RMSEA = .080, 90% C.I. [.067; .094]; CFI = .928; NFI = .903; TLI = .901). Quanto à consistência interna, o valor da perceção de ameaça e do desafio ficaram ligeiramente abaixo do desejável, tendo, no entanto, estes fatores sido mantidos no estudo pelo facto de estarem representados por um número relativamente baixo de *itens* (Cortina, 1993).

Questionário de Emoções no Desporto (QED)

Adaptado para Portugal por Gomes (2008c), a partir do *Sport Emotion Questionnaire* (*SEQ*), desenvolvido por M. Jones e colaboradores (2005), este instrumento avalia cinco emoções em contextos desportivos, divididas em 22 *itens*: (a) ansiedade (5 *itens*; α= .86), (b) tristeza (5 *itens*; α= .88), (c) raiva; (4 *itens*; α= .69), (d) excitação (4 *itens*; α= .86) e (e) alegria (4 *itens*; α= .93). Os *itens* foram respondidos numa escala de tipo *Likert* de cinco pontos (0 = *Nada*; 4 = *Extremamente*) e os

scores de cada emoção foram calculados através da média dos *itens* de cada emoção. Deste modo, valores mais altos significam uma maior intensidade da emoção em causa. A análise fatorial confirmatória evidenciou as boas propriedades psicométricas do instrumento (χ= 459.744 (198 *g. l.*), p < .001; RMSEA = .059, 90% C.I. [.052; .066]; CFI = .948; NFI = .913; TLI = .939). Para efeitos deste estudo foi igualmente avaliada a direção das emoções, tendo em vista a análise do efeito facilitador atribuído pelos atletas às emoções no rendimento desportivo. Para tal, foi proposto para cada item do instrumento uma escala tipo *Likert* de sete pontos (-3 = *Muito negativo*; 0 = *Indiferente;* +3 = *Muito positivo*). De modo idêntico ao verificado na dimensão da intensidade, os *scores* mais altos nos valores médios de uma determinada emoção significam a atribuição de um efeito mais benéfico da referida emoção no rendimento dos atletas. Os valores de fiabilidade foram aceitáveis: (a) ansiedade (α= .80), (b) tristeza (α= .91), (c) raiva (α= .72), (d) excitação (α= .88) e (e) alegria (α= .87). A análise fatorial confirmatória da dimensão da direção revelou boas propriedades psicométricas (χ= 460.548 (199 *g. l.*), p < .001; RMSEA = .059, 90% C.I. [.052; .066]; CFI = .944; NFI = .906; TLI = .935).

Versão Revista para o Desporto do COPE (MCOPE)

Traduzido por Gomes (2008d), a partir do *Revised Sport Specific* COPE (MCOPE), este instrumento foi adaptado para o contexto desportivo a partir da versão geral do COPE (Crocker, 1992; Crocker & Graham, 1995). No preenchimento deste instrumento começamos por solicitar ao atleta que identificasse uma situação geradora de *stress* na próxima competição que iria realizar, indicando o ***Nível Geral de Stress*** que isso lhe poderia desencadear, respondendo numa escala do tipo *Likert* de cinco pontos (1 = *Baixo stress*; 5 = *Elevado stress*). De seguida, foi proposto que cada atleta preenchesse a versão situacional (tipo específico) do MCOPE, solicitando que indicassem se utilizariam cada uma das estratégias de *coping* descritas. No desenvolvimento do instrumento, Crocker e Graham (1995) utilizaram nove dimensões existentes no COPE (apoio instrumental, apoio emocional, confronto ativo, planeamento, ventilação de emoções, eliminação de pensamentos distrativos, religião, desinvestimento comportamental e negação), às quais adicionaram três subescalas resultantes de estudos efetuados em contextos desportivos, designadamente, autoculpabilização, pensamentos irrealizáveis e aumento do esforço (Crocker, 1992; Madden *et al.*, 1990). O instrumento ficou completo com a adição da subescala do humor (Carver & Scheier, 1994). Assim sendo, neste estudo aplicou-se esta versão com treze fatores. A análise fatorial confirmatória a estes treze fatores de 1ª ordem revelou propriedades psicométricas problemáticas para a amostra deste estudo (χ= 2655.853 (1196 *g. l.*), p < .001; RMSEA = .057, 90% C.I. [.054; .059]; CFI = .877; NFI = .798; TLI = .863). Considerando este

aspeto, testamos a estrutura do instrumento com análise fatorial exploratória, que também não permitiu averiguar uma configuração que fizesse sentido, tanto do ponto de vista teórico como empírico. Neste sentido, optamos por recorrer a uma abordagem teórica de organização dos fatores, dividindo-os por estratégias centradas no problema (selecionando o confronto ativo), estratégias centradas na regulação emocional –ativa (selecionando o humor), estratégias centradas na regulação emocional –passiva (selecionando a negação) e estratégias centradas no apoio social (selecionando o apoio emocional), de acordo com indicações da literatura (Carver & Scheier, 1994; Endler & Parker, 1990; Nicholls *et al.*, 2014; Skinner *et al.*, 2003). Esta estrutura de 16 *itens* foi testada recorrendo-se à análise fatorial exploratória, obtendo-se valores aceitáveis (KMO = .89; Teste de Bartlett = 12526.7, *g. l.* = 1326, $p < .001$; variância explicada = 68.7%) e confirmatória, com resultados igualmente aceitáveis (χ= 197.064 (98 *g. l.*), $p < .001$; RMSEA = .051, 90% C.I. [.041; .062]; CFI = .960; NFI = .925; TLI = .952; CMIN = 2.011). Estes quatro fatores estabelecidos demonstraram índices de consistência interna admissíveis: (a) confronto ativo (α= .81); (b) humor (α= .83); (c) negação (α= .65) e; (d) apoio emocional (α= .90). A única exceção prende-se com a negação, que foi mantida no estudo pelas razões anteriormente apontadas (Cortina, 1993). Os 16 *itens* (quatro por subescala) foram respondidos numa escala de tipo *Likert* de cinco pontos (1 = *Nunca utilizarei*; 5 = *Utilizarei muitas vezes*). Os *scores* de cada subescala foram calculados através da média dos valores dos *itens*, sendo que as pontuações mais altas indicam a previsão de uma maior utilização das estratégias de *coping*. No que se refere ao nível geral de *stress*, tratando-se apenas de um *item*, quanto mais elevados os valores, maior seria a experiência de *stress* gerada pela situação referida pelos atletas.

Escala da Eficácia e Automatismo das Estratégias de Coping (EAEC)

Desenvolvida para a população portuguesa por Gomes (2008a) e adaptada a partir do *Coping Effectiveness* (CE) de Dugdale e colaboradores (2002) e Pensgaard e Duda (2003), este instrumento avalia o modo como os atletas percecionam a utilização das estratégias de *coping* face à situação de *stress* descrita no MCOPE. A eficácia e o automatismo das estratégias de *coping* foram obtidos através da formulação de um único *item*, com variação entre 0% (*Nada eficaz*) e 100% (*Completamente eficaz*), com a resposta a ser dada numa escala tipo *Likert* (intervalos de 10 pontos percentuais). O *score* resulta do valor atribuído pelo atleta, sendo que os índices mais elevados significam uma maior eficácia na utilização das estratégias de *coping*.

Escala de Expectativas de Autoeficácia (EEA-E)

Adaptada para Portugal por Cruz (1996b), a partir dos trabalhos de Bandura (1990, 1997), esta escala engloba oito *itens*, que correspondem a diferentes níveis de rendimento, organizados hierarquicamente de acordo com o grau de certeza das expetativas de autoeficácia. Para cada um dos oito *itens* é solicitado ao atleta que avalie o nível de certeza para atingir cada um dos tempos, marcas ou resultados indicados (0 =*Nenhuma certeza*; 100 =*Certeza absoluta*). O *score* total é apurado através da média das avaliações para os oito níveis de rendimento. Para este estudo em particular, foram utilizados apenas três *itens*, correspondentes à expetativa de atingir o primeiro, segundo e terceiro lugares da classificação, respetivamente (α= .83).

Resultados

Valores Médios das Variáveis em Análise

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa informático *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS –Versão 25.0).

A Tabela 9 apresenta os valores médios e de dispersão das variáveis em estudo, nomeadamente, a média, o desvio-padrão e os valores mínimos e máximos de cada dimensão dos instrumentos. No que se refere às variáveis independentes do estudo, verifica-se que a alegria é a emoção reportada com maior intensidade e também aquela a que é atribuído também um efeito de maior benefício sobre o rendimento. Por outro lado, a tristeza foi a emoção relatada com menor intensidade e a que menor benefício representou em termos de rendimento. No que concerne à avaliação cognitiva, os atletas indicaram maiores níveis de perceção de desafio do que perceção de ameaça e relataram níveis maiores de perceção de confronto em comparação com os níveis de perceção de controle. No que concerne ao *coping*, os atletas revelaram a intenção de utilizar mais frequentemente as estratégias baseadas na resolução do problema (e.g. confronto ativo), seguindo-se as estratégias de apoio social (e.g. apoio emocional). De igual modo, verificou-se a utilização mais frequente das estratégias de regulação emocional ativa (e.g. humor), em comparação com as estratégias de regulação emocional passiva (e.g. negação). Ao nível da eficácia do *coping*, observou-se que a maioria dos atletas confiou na eficácia das suas estratégias de *coping*.

Tabela 9

Descrição das Variáveis em Análise

Variáveis	*n*	Média	Mediana	DP	Mín.	Máx.
Emoções (Intensidade)						
SEQ: Ansiedade	383	1.69	1.60	.91	0	4
SEQ: Tristeza	383	.35	0	.65	0	3.8
SEQ: Excitação	383	2.27	2.25	.78	0	4
SEQ: Raiva	383	.37	0	.72	0	4
SEQ: Alegria	383	2.57	2.75	1.04	0	4
Emoções (Direção)						
SEQ: Ansiedade	383	.15	.08	.97	-2.6	3
SEQ: Tristeza	383	.10	0	1.30	-3	3
SEQ: Excitação	383	1.32	1.32	.89	-2.5	3
SEQ: Raiva	383	.20	0	1.20	-3	3
SEQ: Alegria	383	1.52	1.52	1.00	-2.75	3
Nível Específico de *Stress*						
Nível de *Stress*	383	3.36	3	1.11	1	5
Avaliação Cognitiva						
EACPS: P. Ameaça	383	4.47	4.47	1.18	1	7
EACPS: P. Desafio	383	6.13	6.33	.81	2.67	7
EACPS: P. Confronto	383	5.62	5.67	.94	1.67	7
EACPS: P. Controle	383	4.86	5.00	1.33	1	7
Coping						
MCOPE: Confronto Ativo	383	3.79	4.00	.79	1.25	5
MCOPE: Humor	383	1.94	1.75	.94	1	5
MCOPE: Negação	383	1.77	1.75	.67	1	4
MCOPE: Apoio Emocional	383	3.00	3.00	.92	1	5
Eficácia do *Coping*						
EAEC: Eficácia	383	7.20	7.00	1.61	0	10
Auto-eficácia rendimento						
EEA-E: Autoeficácia	353	4.70	5.00	3.35	0	10

Procedimentos de Análise

A análise de diferenças nos fatores psicológicos em função da intensidade e da direção dos processos emocionais, foi efetuada através do recurso a análises multivariadas de variância (*two-way* MANOVA) para os instrumentos multidimensionais e análises univariadas de variância para os instrumentos unidimensionais (*one-way* ANOVA). Os pressupostos da normalidade para a aplicação destes testes foram verificados.

Este estudo tinha também como objetivo analisar as diferenças produzidas pelo efeito interativo entre as dimensões da intensidade e da direção. No entanto, não foi possível realizar essa análise, na medida em que não se conseguiu distinguir grupos de maior e de menor intensidade para a tristeza e para a raiva porque a amostra não foi suficientemente dispersa. Por outro lado, para a excitação e para a alegria, o grupo que combinava maior intensidade emocional e menor direção (isto é, a atribuição de mais baixo benefício das emoções sobre o rendimento), mostrou-se quase inexistente em termos amostrais. Deste modo, tendo restado apenas a ansiedade, tomamos a opção metodológica de não avançar com as análises interativas dos processos emocionais. De referir ainda que foi controlado o efeito de variáveis pessoais e desportivas (sexo, idade e tipo de modalidade), enquanto covariáveis. Os processos psicológicos analisados enquanto variáveis dependentes foram o nível de *stress*, a avaliação cognitiva primária e secundária, o *coping*, a eficácia de *coping* e a autoeficácia do rendimento.

Relação entre a Intensidade Emocional e a Adaptação Desportiva

Foram constituídos grupos de comparação para três das cinco emoções avaliadas, distinguindo-se a partir dos valores da mediana, os grupos de maior (n = 193; 50.4%) e de menor (n = 190; 49.6%) ansiedade; de maior (n = 203; 53%) e de menor (n = 180; 47 %) excitação e de maior (n = 219; 57.2%) e de menor (n = 164; 42.8%) alegria. Para as emoções da tristeza e da raiva não foi possível realizar estas análises, porque os grupos de menor intensidade eram residuais ou inexistentes.

No que se refere à intensidade da ansiedade, os resultados dos testes multivariados foram significativos para a avaliação cognitiva (Wilks' λ= .77, F(4, 378) = 29.02, p <.001, η= .018) e para o *coping* (Wilks' λ = .93, F(4, 378) =7 .40, p < .001,η = .073), verificando-se que os atletas que reportaram níveis mais elevados de ansiedade encararam a competição como mais *stressante*, atribuindo uma maior ameaça à situação de *stress*, mas interpretando-a também como mais desafiadora. Os atletas com maior ansiedade reportaram menores níveis de perceção de confronto e relataram a intenção de recorrer mais regularmente à negação.

Passando para a excitação, os resultados dos testes multivariados foram significativos para a avaliação cognitiva (Wilks' λ= .82, (4, 378) = 20.63, p <. 001, η= .179) e para o *coping* (Wilks' λ=. 91, F(4, 378) = 9.19, p < .001, η = .089), observando-se que os níveis emocionais mais elevados corresponderam a níveis superiores de *stress*, à perceção de maior desafio, confronto e controle. Adicionalmente, também se observou que a elevação da excitação se relacionou com o recurso mais frequente ao confronto ativo e ao apoio emocional. Os atletas com maior excitação demonstraram ainda uma maior confiança na eficácia dos seus esforços de *coping* e, de forma quase significativa, registou-se que o grupo de atletas que indicou maior excitação se distinguiu pela expetativa da obtenção de um rendimento superior.

À semelhança do que se verificou nas emoções anteriores, também na alegria os resultados dos testes multivariados foram significativos, para a avaliação cognitiva (Wilks' λ= .87, (4, 378) = 14.23, p <.001, η= .131) e para o *coping* (Wilks' λ=.95, F(4, 378) = 4.91, p = .001, η= .049). As diferenças residiram nos maiores índices de perceção de desafio, confronto e controle; na utilização do confronto ativo e do apoio emocional; na atribuição de eficácia aos esforços de *coping* e na expetativa de obtenção de um rendimento superior, demonstrados pelos atletas que relataram maiores níveis de alegria, observando-se ainda diferenças quase significativas na eficácia de *coping*, mais elevada no grupo de atletas que relatou maior alegria.

Atendendo às covariáveis, houve um efeito significativo do sexo sobre os níveis de *stress,* perceção de ameaça, utilização de apoio emocional, negação e humor e sobre a eficácia de *coping*. O efeito do tipo de modalidade manifestou-se na perceção de ameaça e de controle, na utilização do apoio emocional e do humor e na atribuição de eficácia ao rendimento. No que se refere à idade, houve um efeito significativo da variável sobre os níveis de perceção de desafio, confronto e controle, na utilização de confronto ativo e na eficácia do *coping*.

Relação entre Direção Emocional e Adaptação Desportiva

No que se refere à constituição dos grupos de comparação para as emoções, foram criados pontos de corte ajustados aos resultados de cada emoção, que permitissem o melhor balanceamento dos atletas pelos diferentes grupos em análise. Assim, para a ansiedade foram definidos os grupos facilitador (n = 119; 31.1%), neutro (n = 178; 46.5%) e debilitador (n = 86; 22.5%); para a tristeza foram definidos os grupos facilitador (n = 91; 23.8%), neutro (n = 205; 53.5%) e debilitador (n = 87; 22.7%); para a excitação, os atletas foram divididos em grupo facilitador (n = 251; 65.5%) e neutro (n = 128; 33.4%); para a raiva definiram-se os grupos facilitador (n = 97, 25.3%), neutro (n = 191; 49.4%) e

debilitador (n = 95; 24.8%) e, por fim, para a alegria, os atletas foram divididos entre o grupo facilitador (n = 257; 67.1%) e o neutro (n = 126; 32.9%).

Começando pela ansiedade, os resultados dos testes multivariados foram significativos para a análise da avaliação cognitiva (Wilks' λ = .89, $F(8, 754) = 5.53$, $p < .001$, η = .055) e também do *coping* (Wilks' λ = .95, $F(8, 754) = 2.41$, p = .014, η = .025), verificando-se que os atletas que atribuíram um efeito mais debilitador à emoção mostraram níveis maiores de perceção de ameaça e índices superiores de *stress*, sendo que neste último indicador as diferenças foram quase significativas. Por outro lado, o grupo de atletas que atribuiu um efeito potencialmente mais benéfico aos níveis de ansiedade, exibiu níveis superiores de perceção de desafio, de confronto e de controle. No que se refere ao *coping,* a atribuição de um maior benefício à ansiedade distinguiu os atletas que relataram um maior recurso ao confronto ativo e que mostraram uma expetativa mais elevada na eficácia dos seus esforços de *coping*.

No que se refere à tristeza, os resultados dos testes multivariados não foram significativos para a avaliação cognitiva (Wilks' λ= .97, $F(8, 754) = 1.25$, p = .267, η= .013), nem para o *coping* (Wilks' λ =.97, $F(8, 754) = 1.63$, p = .112, η = .017). De realçar as diferenças quase significativas que se observaram na perceção de confronto, verificando-se que os atletas que atribuíram um efeito mais facilitador relataram maiores níveis de confronto da situação. Em sentido contrário, encontraram-se diferenças na negação e no apoio emocional, neste último indicador as diferenças foram quase significativas, verificando-se que a maior utilização daquelas estratégias se associou a um menor benefício da tristeza sobre o rendimento.

No que concerne à excitação, observou-se que os resultados dos testes multivariados foram significativos, para a avaliação cognitiva (Wilks' λ= .91, $F(4, 374) = 9.63$, p <.001, η= .093) e para o *coping* (Wilks' λ= .94, $F(4, 374) = 5.81$, $p < .001$, η= .059), verificando-se que a atribuição de um efeito mais benéfico distinguiu os atletas que relataram níveis superiores de *stress*, de perceção de desafio, de confronto e de controlo, que reportaram a intenção de utilizar com maior frequência o confronto ativo e que se revelaram mais confiantes na eficácia dos seus esforços de *coping*. Por outro lado, o grupo de atletas que atribuiu um efeito de menor benefício à excitação, revelou a intenção de recorrer mais frequentemente à negação e ao humor.

Os resultados dos testes multivariados para a emoção da raiva foram significativos para a avaliação cognitiva (Wilks' λ= .93, $F(8, 754) = 3.29$, p = .001, η= .034) e para o *coping* (Wilks' λ= .95, $F(8, 754) = 2.52$, p = .010, η= .026). Os dados mostraram que a atribuição de um efeito de maior benefício sobre o rendimento levou os atletas a percecionar a situação como mais ameaçadora,

registando-se também níveis mais elevados de perceção de desafio de confronto e de controle sobre a situação. Em sentido contrário, o grupo que atribuiu um sentido mais debilitador à raiva distinguiu-se pela intenção de recorrer mais regularmente à negação.

No que se refere à alegria, os resultados dos testes multivariados foram significativos para a avaliação cognitiva (Wilks' λ= .89, $F(4, 378) = 12.19$, $p < .001$, η= .114) e para o *coping* (Wilks' λ= .95, $F(4, 378) = 4.74$, $p = .001$, η= .048), observando-se que a atribuição de um efeito mais facilitador sobre o rendimento correspondeu à maior perceção de desafio, de confronto e de controle e uma intenção de utilizar mais regularmente as estratégias de confronto ativo e de apoio emocional. Por outro lado, o grupo de atletas que atribuiu um efeito menos positivo à alegria, evidenciou uma utilização mais regular da negação e do humor.

No que se refere às covariáveis, houve um efeito significativo do sexo nas variáveis do nível de *stress,* na perceção de ameaça e em todas as estratégias de *coping*. No que se refere ao tipo de modalidade, verificou-se um efeito significativo nos níveis de ameaça e de controle, na utilização de apoio emocional e de humor e na atribuição de eficácia ao rendimento. Em relação à idade, houve efeitos significativos a relatar, verificados na perceção de desafio, de confronto e de controle, na utilização do confronto ativo e da negação e na eficácia de *coping*.

Tabela 10

Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Intensidade Emocional

	Intensidade Emocional											
	Ansiedade				**Excitação**				**Alegria**			
Variáveis	Menor	Maior	*F*	*p*	Menor	Maior	*F*	*p*	Menor	Maior	*F*	*p*
Nív. Espec.*Stress*												
Nível de *stress*	3.07 (1.07)	3.67 (1.04)	29.95	<.001	3.27 (1.10)	3.48 (1.08)	4.19	.041	3.36 (1.11)	3.38 (1.08)	.000	.989
A. Cogn. Primária												
EACD: P. ameaça	3.97 (1.06)	5.01 (1.03)	97.33	<.001	4.42 (1.17)	4.57 (1.16)	1.57	.211	4.47 (1.20)	4.52 (1.12)	.097	.755
EACD: P. desafio	5.97 (.90)	6.30 (.68)	17.87	<.001	5.89 (.87)	6.41(.64)	40.04	<.001	5.91 (.86)	6.43 (.64)	40.30	<.001
Av. Cogn. Secund.												
EACD: P. confronto	5.80 (.93)	5.43 (.91)	8.33	.004	5.31 (.98)	5.96 (.75)	42.16	<.001	5.42 (.95)	5.88 (.86)	27.42	<.001
EACD: P. controle	4.94 (1.41)	4.75 (1.26)	2.82	.094	4.62 (1.43)	5.11 (1.17)	24.44	<.001	4.67 (1.38)	5.09 (1.25)	15.49	<.001
Coping												
MCOPE: Conf. ativo	3.74 (.82)	3.85 (.74)	3.26	.072	3.60 (.79)	4.01 (.72)	27.65	<.001	3.68 (.80)	3.94 (.75)	10.82	.001
MCOPE: A. emocional	2.93 (.94)	3.05 (.89)	1.02	.313	2.81 (.86)	3.22 (.94)	20.45	<.001	2.84 (.87)	3.20 (.93)	15.55	<.001
MCOPE: Negação	1.63 (.57)	1.92 (.75)	18.91	<.001	1.77 (.66)	1.78 (.70)	.009	.925	1.77 (.69)	1.78 (.66)	.071	.790
MCOPE: Humor	1.98(.96)	1.89 (.89)	.987	.321	2.00 (.94)	1.85 (.90)	2.08	.150	1.96 (.93)	1.89 (.91)	.402	.526
Eficácia do *Coping*												
EAEC: Efic. *coping*	7.19 (1.71)	7.18 (1.51)	.262	.609	6.93 (1.48)	7.48 (1.70)	8.58	.004	7.06 (1.59)	7.35 (1.62)	3.44	.064
Autoefic. do Rendi.												
EEA-E: A-E. rendim.	4.75 (3.35)	4.61 (3.36)	.012	.913	4.31 (3.37)	5.09 (3.30)	3.50	.062	4.33 (3.48)	5.14 (3.13)	5.21	.023

Tabela 11

Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Direção Emocional

	Direção Emocional					
	Excitação			Alegria		
Variáveis	Positivo	Neutro	***p***	Positivo	Neutro	***p***
Nível Específico de *Stress*						
Nível de stress	3.45 (1.1)	3.18 (1.1)	.034	3.40 (1.0)	3.30 (1.2)	.800
Avaliação Cognitiva Primária						
EACD: Perceção de Ameaça	4.52 (1.2)	4.43 (1.2)	.573	4.50 (1.1)	4.47 (1.2)	.816
EACD: Perceção de Desafio	6.27 (1.7)	5.89 (.89)	<.001	6.31 (.70)	5.77 (.91)	<.001
Avaliação Cognitiva Secundária						
EACD: Perceção de Confronto	5.80 (.84)	5.29 (1.0)	<.001	5.69 (.92)	5.47 (.96)	.003
EACD: Perceção de Controle	4.96 (1.3)	4.66 (1.4)	<.001	4.96 (1.3)	4.63 (1.3)	.002
Coping						
MCOPE: Confronto ativo	3.92 (.74)	3.57 (.82)	<.001	3.87 (.76)	3.65 (.81)	.009
MCOPE: Apoio emocional	3.04 (.96)	2.91 (.82)	.133	3.07 (.94)	2.82 (.84)	.021
MCOPE: Negação	1.71 (.63)	1.91 (.74)	.006	1.71 (.64)	1.90 (.75)	.039
MCOPE: Humor	1.85 (.86)	2.09 (1.0)	.032	1.85 (.88)	2.10 (.99)	.050
Eficácia de Coping						
EAEC: Eficácia de *Coping*	7.30 (1.7)	6.96 (1.5)	.052	7.19 (1.7)	7.18 (1.5)	.604
Autoeficácia de Rendimento						
Autoeficácia de Rendimento	4.74 (3.3)	4.58 (3.6)	.846	4.91 (3.1)	4.22 (3.7)	.087

Tabela 12

Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Direção Emocional (continuação)

	Direção Emocional											
	Ansiedade				Tristeza				Raiva			
Variáveis	Positivo	Neutro	Negativo	*p*	Positivo	Neutro	Negativo	***p***	Positivo	Neutro	Negativo	***p***
Nível Espec. de *Stress*												
Nível de stress	3.40 (1.0)	3.24 (1.2)	3.60 (1.1)	.062	3.42 (1.0)	3.27 (1.1)	3.54 (1.1)	.206	3.50 (.99)	3.23 (1.1)	3.51 (1.1)	.121
Aval. Cognit. Primária												
EACD: P. de ameaça	4.54 (1.2)	4.34 (1.2)	4.74 (1.2)	.029	4.54 (1.1)	4.42 (1.2)	4.60 (1.2)	.551	4.72 (1.1)	4.32 (1.2)	4.59 (1.1)	.038
EACD: P. de desafio	6.30 (.74)	6.02 (.83)	6.14 (.86)	.016	6.23 (.83)	6.10 (.78)	6.12 (.88)	.406	6.33 (.77)	6.08 (.81)	6.05 (.84)	.038
Aval. Cog. Secundária												
EACD: P. de confronto	5.94 (.78)	5.60 (.96)	5.19 (.93)	<.001	5.72 (.91)	5.67 (.90)	5.38 (1.0)	.068	5.84 (.85)	5.61 (.94)	5.39 (.97)	.005
EACD: P. de controle	5.14 (1.2)	4.81 (1.3)	4.52 (1.5)	.001	4.99 (1.2)	4.88 (1.3)	4.63 (1.4)	.127	5.05 (1.2)	4.92 (1.4)	4.51 (1.4)	.020
Coping												
MCOPE: Confr. ativo	3.97 (.68)	3.69 (.83)	3.78 (.78)	.018	3.89 (.76)	3.75 (.84)	3.80 (.68)	.295	3.91 (.72)	3.74 (.86)	3.79 (.69)	.191
MCOPE: A. emocional	2.94 (.96)	3.05 (.85)	2.93 (.97)	.410	3.06 (.91)	2.90 (.95)	3.13 (.84)	.076	3.09 (.93)	2.91 (.95)	3.05 (.81)	.168
MCOPE: Negação	1.73 (.70)	1.81 (.69)	1.76 (.62)	.613	1.77 (.70)	1.71 (.67)	1.94 (.66)	.039	1.85 (.71)	1.66 (.63)	1.93 (.69)	.002
MCOPE: Humor	1.98 (.96)	1.94 (.93)	1.86 (.87)	.705	1.97 (.89)	1.92 (.97)	1.92 (.87)	.803	1.85 (.87)	1.94 (.95)	2.00 (.93)	.561
Eficácia de Coping												
EAEC: Efic. de *coping*	7.59(1.7)	7.04 (1.6)	6.92 (1.4)	.020	7.05 (1.9)	7.24 (1.5)	7.01 (1.4)	.701	7.16 (1.7)	7.20 (1.7)	7.17 (1.4)	.981
A-E de Rendimento												
A-E de rendimento	5.15 (3.4)	4.59 (3.4)	4.20 (3.3)	.247	5.31 (3.3)	4.52 (3.4)	4.39 (3.4)	.161	5.17 (3.3)	4.45 (3.4)	4.65 (3.2)	.341

Discussão

Este estudo analisou o papel das emoções na adaptação a situações de *stress*, relacionadas com a não obtenção do rendimento competitivo desejado. Podemos organizar as conclusões em cinco aspetos principais.

Em primeiro lugar, ao nível da intensidade emocional verificou-se que a ansiedade, associou-se ao aumento da perceção de ameaça, à diminuição dos níveis de perceção de confronto, mas também à maior utilização de estratégias de *coping* menos ativas, como a negação. A literatura tem evidenciado que o perfil descrito é promotor de uma adaptação menos bem-sucedida ao *stress* e de piores rendimentos desportivos (Balk *et al.*, 2013; Neil *et al.*, 2011, 2016; Nicholls*et al.*, 2012, 2014; Pensgaard & Duda, 2003). Ao invés, verificou-se que os níveis mais elevados de ansiedade também se relacionaram com uma avaliação mais desafiante da competição. Esta última relação não tem sido suficientemente estudada e beneficiará com a atenção adicional que a investigação futura lhe possa dispensar.

Em segundo lugar, confirmou-se que tão importante como atender à intensidade das emoções, devemos perceber o efeito que os atletas atribuem a essas emoções. Assim, na ansiedade, um efeito mais debilitador relacionou-se com a perceção de ameaça, o que é consistente com a literatura (Dias *et al.*, 2012; Gomes *et al.*, 2017). No entanto, não podemos ignorar o efeito de potencial benefício da ansiedade sobre o rendimento que foi relatado pelos atletas que apresentaram um perfil mais proativo ao nível da avaliação cognitiva, do *coping* e da eficácia do *coping*, evidenciando que o facto de se encarar os sintomas emocionais de uma maneira mais favorável poderá contribuir para a adaptação a situações de *stress* (Hanin, 2007; Lazarus, 2000b; Robazza & Bortoli, 2007; Tamminen *et al.*, 2014). Mais concretamente, o facto de encarar o efeito da ansiedade de uma maneira mais positiva, incrementou uma atitude mais desafiante, interpretando a existência de uma maior disponibilidade de competências de confronto e um maior controle da situação. Neste quadro de maior benefício da ansiedade sobre o rendimento, o *coping* foi também encarado de um modo mais ativo e eficaz. Estes dados sobre a ansiedade revelaram que mesmo nas emoções negativas, será importante atender-se ao efeito atribuído às emoções sobre o rendimento, isto porque cada emoção influencia o rendimento de um modo diferente em função do seu perfil particular (Lazarus, 2000b, Hanin, 2007; Martinent *et al.*, 2018). Assim, a possibilidade das emoções negativas, como a ansiedade e raiva, poderem promover a adaptação positiva ao *stress*, implica que essas emoções nem sempre tenham um impacto negativo no rendimento e assim, seriam poucas as emoções com um padrão evidente de prejuízo no desporto

(Lazarus, 2000b). Esta asserção provém da evidência de que a maioria das emoções que se baseia na mobilização de energia terá um potencial de benefício sobre o rendimento devido ao facto de prepararem o atleta para agir. Se à atribuição de um efeito mais positivo às emoções for associado um modo mais positivo de encarar a competição e esforços mais ativos e eficazes para lidar com as situações adversas, a adaptação à situação de *stress* tenderá a ser mais positiva. Assim, também o entendimento da raiva como promotor da adaptação se afigura como provável quando o atleta entende que essa emoção poderá produzir benefício para o rendimento, associando-se a uma maior perceção de desafio, mas também ao relato de maiores índices de perceção de confronto e a um maior controle sobre a situação, evidências que este estudo confirmou (Gomes *et al.*, 2022; M. Jones *et al.*, 2009; Woodman *et al.*, 2009). Em contraponto, quando a raiva foi entendida como debilitadora, surgiu a intenção de recorrer mais regularmente à negação, evidenciando a relação entre as estratégias de *coping* mais passivas e as emoções entendidas como negativas (Pensgaard & Duda, 2003; Nicholls *et al.*, 2014; Robazza & Bortoli, 2007). Um outro aspeto relativo à componente mais prejudicial da raiva refere-se à relação entre o aumento da raiva e o menor controle da situação (González-Garcia *et al.*, 2020; Isberg, 2000; Robazza & Bortoli, 2007), uma relação que este estudo não revelou.

Terceiro, o perfil de potencial benefício adaptativo que este estudo mostrou em relação à ansiedade e à raiva não se aplicou à tristeza. Esta emoção, caracterizou-se por um fluxo afetivo mais ténue, constituindo-se como uma emoção menos intensa, que foi entendida como sendo menos benéfica para o rendimento. Por isso, apresentou uma configuração menos positiva para a adaptação ao *stress*, dada a sua tendência de ação mais passiva e menos geradora de energia, surgindo relacionada com a negação enquanto forma de confronto da adversidade (Lazarus, 2000b).

Quarto, as emoções positivas como a alegria e a excitação apresentaram um perfil idêntico quando nos detemos na intensidade e no efeito sobre o rendimento. Assim, as duas emoções distinguiram os atletas que encararam a competição de uma forma mais adaptativa, na medida em que a atribuição de maior benefício da excitação e da alegria sobre o rendimento associou-se a um perfil de avaliação cognitiva mais positivo, sendo relatado mais desafio, maior perceção de confronto e controle da situação, mas também uma maior disposição para escolher um tipo de *coping* que a literatura tem revelado ser mais funcional, baseado nas estratégias de resolução do problema e no apoio emocional. Estes dados prefiguram a tendência verificada na investigação de analisar o modo como os atletas que melhor se adaptam à competição perspetivam as exigências desportivas, enfatizando os processos psicológicos mais proativos, colocando o foco nas oportunidades de progressão e de procura do sucesso, em vez de se centrarem na situação *stressante*, mostrando a

literatura a relação entre as emoções positivas, a perceção de desafio e a satisfação com o rendimento desportivo (Didymus & Fletcher, 2017: Gomes *et al.*, 2022; Meijen *et al.*, 2020; Tamminen *et al.*, 2019). Por esta razão, as emoções positivas tem recebido um crescente interesse da investigação, aumentando a evidência de que as mesmas suportam uma importante função adaptativa em relação aos eventos *stressantes* (Cerin *et al.*, 2000; Collins, 2019; Fredrickson, 2001; 2004; Martinent & Ferrand, 2009; Nicholls *et al.*, 2012, 2014; Rathschlag & Memert, 2015; Sève *et al.*, 2007; Skinner & Brewer, 2004; Tamminen *et al.*, 2014). A atribuição de menor benefício à excitação e à alegria revelou uma tendência distinta, tendo-se verificado que os atletas que não reconheceram benefício às referidas emoções, revelaram o uso mais regular de estratégias focadas na regulação emocional (e.g. negação e humor). (González-Garcia *et al.*, 2020; Pensgaard & Duda, 2003).

Quinto, as variáveis pessoais e desportivas, como o sexo, a idade e o tipo de modalidade, mostraram um efeito significativo nos processos psicológicos, atenuando o impacto das diferenças encontradas entre os grupos definidos neste estudo. Assim, observou-se que existem diferenças significativas quanto ao sexo, que interferiram nos níveis de *stress* atribuído à situação, nos perfis de avaliação cognitiva, na utilização das estratégias de *coping* e na eficácia atribuída ao *coping*. Estas indicações encontram validação na literatura, designadamente os dados que indicam que as atletas do sexo feminino são menos eficazes no uso do *coping* (Nicholls *et al.*, 2009; Niewenhuys *et al.*, 2011) e experienciarem maiores níveis de *stress* (Dias *et al.*, 2012; Dugdale *et al.*, 2002). No mesmo sentido, também a idade foi uma covariável com efeitos significativos, verificando-se que os atletas mais experientes revelaram uma maior tendência para a utilização das estratégias de confronto ativo, mostrando também maior confiança na eficácia dos seus esforços de *coping* (Nicholls, 2010; Nicholls *et al.*, 2010). Em relação ao tipo de modalidade, recolhemos a indicação de que os atletas de modalidades individuais sentiram mais ameaça e os atletas das modalidades coletivas utilizaram mais frequentemente o apoio emocional e o humor.

Em suma, podemos dizer que as emoções são essenciais para a compreensão do modo como são direcionados os esforços do atleta para se adaptarem eficazmente às situações de *stress* (Lazarus, 1991, 1999, 2000a; Lazarus & Folkman, 1984). As conclusões mais salientes deste estudo residiram no facto da excitação e da alegria (intensidade) e da ansiedade, a excitação, a raiva e a alegria (se considerarmos a atribuição do efeito sobre o rendimento) se constituírem como mais capazes de promoverem experiências potencialmente mais favoráveis (e.g. menor perceção de ameaça, maior controle e perceção de desafio, maior uso de estratégias de *coping* focadas na resolução do problema

e no apoio emocional e maior eficácia do *coping*), para uma adaptação positiva ao *stress* (Nicholls *et al.*, 2014; Tamminen *et al.*, 2014; Skinner & Brewer, 2004).

Os dados deste estudo também confirmaram que algumas emoções que a literatura tem considerado mais prejudiciais para o rendimento, como a ansiedade e a raiva, podem ter um impacto positivo na adaptação desportiva, dependendo do modo como os atletas as encarem. Assim, se a ansiedade e a raiva forem sentidas com maior intensidade, se forem entendidas como prejudiciais para o rendimento e se surgirem associadas à maior perceção da ameaça, haverá um impacto mais negativo na adaptação dos atletas ao *stress* (Hanton *et al.*, 2008; Ratschlag & Memert, 2015; Robazza & Bortoli, 2007; Woodman, *et al.*, 2009). Inversamente, a tristeza foi a emoção menos capaz de trazer benefícios em termos de rendimento, não só pelo facto de ter sido uma emoção sentida com menor intensidade, mas também porque surgiu relacionada a processos psicológicos menos funcionais e eficazes (e.g. negação) (Lazarus, 2000b).

Ao nível das estratégias de confronto, confirmou-se que o humor e a negação emergiram como respostas à atribuição de uma maior intensidade à ansiedade e à interpretação das emoções como mais debilitadoras ou neutras (e.g. tristeza). Em termos de implicações práticas, este resultado adverte-nos para a necessidade de a preparação mental dos atletas incidir mais sobre as estratégias de *coping* que sejam eficazes para lidar com as situações de *stress*, designadamente, o confronto ativo e o apoio emocional (Dydimus & Fletcher, 2017; McGreary, *et al.*, 2020; Nicholls *et al.*, 2010; Thelwell *et al.*, 2007).

Em termos da investigação futura e no sentido de se obter uma perspetiva mais alargada do modo como as emoções se expressam nos esforços de adaptação a situações de *stress*, sugere-se que os estudos futuros possam estudar o papel desempenhado por outras emoções (e.g. culpa, vergonha, alívio, orgulho ou esperança; Lazarus, 2000b).

Um outro aspeto importante em termos teóricos, será a adoção de desenhos longitudinais e a recolha de dados idiossincráticos para ampliar o conhecimento do modo como os atletas lidam com a mesma situação de *stress* ao longo do tempo.

Ao nível das implicações para a prática, sugere-se que os profissionais da psicologia se entreguem à construção de manuais de intervenção que possam ser úteis no treino das experiências emocionais. De um modo mais concreto, esse treino poderá ser fundamental não só a instruir os atletas para identificarem as emoções que sentem e o modo como estas se manifestam nos cenários competitivos, mas também para estabelecer planos que permitam incrementar as emoções que são

benéficas a um dado atleta em termos de rendimento e fazer diminuir as emoções que terão um efeito mais prejudicial.

Referências

Ayers, T. S., Sandler, I. N., West, S. G., & Roosa, M. W. (1996). A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. *Journal of Personality, 64*, 923–958. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00949.x.

Balk, Y. A., Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 35,* 408–418. https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.408.

Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology, 2,* 128-163.https://doi.org/10.1080/10413209008406426.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control.* Freeman.

Bentler, P. M. (2007). *EQS 6 Structural Equations Program Manual*. Multivariate Software.

Burton, D., & Naylor, S. (1997). Is anxiety really facilitative? Reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, 295- 302. https://doi.org/10.1080/10413209708406488.

Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G., & Rosnet, S. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist, 26*(*1*), 62-97. https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.62.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 66,* 184-195. https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184.

Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences, 18*, 605-626. https://doi.org/10.1080/02640410050082314.

Cheng, W. N. K., Hardy, L., Woodman, T. (2011). Predictive validity of a three-dimensional model of performance anxiety in the context of tae-kwon-do*. Journal of Sport & Exercise Psychology*, *33*, 40-53. https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.40.

Collins, S. (2019). Appraisals, positive emotions and coping. In S. Collins (Ed.), The positive social worker. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315136127.

Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology, 78*, 98-104. https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98.

Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist, 55*(6), 655-664. https://doi.org/10.0003/066X.55.6.655.

Crocker, P. R. E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology, 23,* 161-175.

Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist, 9,* 325-338. https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325.

Cruz, J. F. (1996). *Escala de Expectativas de Auto-Eficácia (EEA-E).* Manuscrito não publicado. Universidade do Minho.

Cruz, J. F., & Gomes, A. R. (2007). *Escala de Ansiedade no Desporto* (EAD-2) - *Versão para investigação.* Manuscrito não publicado. Universidade do Minho.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: a multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10,* 52–65. https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645131.

Didymus, F. F.; & Fletcher, D. (2017). Effects of a cognitive-behavioral intervention on field hockey players` appraisals of organizational stressors. *Psychology of Sport and Exercise*, *30*, 173-185. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.03.005.

Doron, J., & Martinent, G. (2017). Appraisal, coping, emotion, and performance during elite fencing matches: a random coefficient regression model approach. *Scandinavian Journal of Sport Sciences Sport*, *27*, 1015–1025. https://doi.org/10.1111/sms.12711.

Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist, 16,* 20-33. https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.20.

Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 844-854. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844.

Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of *stress*, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions [Abstract]. *Journal of Sport Sciences, 23*, 157-158. https://doi.org/10.1080/02640410512331334413.

Ekman, P. (1999). Basic emotions. In: T. Dalgleish and M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45-60). John Wiley and Sons.

Flanagan, J. C. (1954). The critical incident technique. *Psychological Bulletin*, *51*(4), 1-33. https://doi.org/10.1037/h0061470.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broadenand-build theory of positive emotions. *The American Psychologist, 56,* 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden and build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London: Series B, 359*, 1367-1377. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512.

Frijda, N. H. (2007). *The laws of emotion*. Erlbaum.

Gomes, A. R. (2008a). *Eficácia e automatismo das estratégias de "coping" (EAEC).* Manuscrito não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2008b). *Escala de Avaliação Cognitiva.* Relatório técnico não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2008c). *Questionário de emoções no desporto (QED).* Manuscrito não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2008d). *Versão Revista para o Desporto do COPE: MCOPE.* Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: the mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 27*, 2116–2126. https://doi.org/10.1111/sms.12841.

Gomes, A. R., Simães, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology, 13*, 939840. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840.

González-García, H., Martinent, G., & Pelegrín, A. (2020). Sport emotions profiles: Relationships with burnout and coping skills among competitive athletes. *International Journal Sports Science Coach, 15*, 9–16. https://doi.org/10.1177/1747954119884039.

Hanin, Y. L. (2007). *Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model.* In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (p. 55–73). Human Kinetics.

Hanton, S., Neil, R., &Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition *stress* research. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 45-57. https://doi.org/10.1080/17509840701827445.

Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist, 10*(2), 140-156. https://doi.org/ 10.1123/tsp.10.2.140.

Hardy, L. (1998). Responses to the reactions on three myths in applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 212-219. https://doi.org/10.1080/10413209808406389.

Harwood, C. G., Thrower, S. N., Slater, M. J., Didymus, F. F., & Frearson, L. (2019). Advancing of psychological stress and coping among parents in organized youth sports. *Frontiers in Psychology, 10*, 1600. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01600.

Isberg, L. (2000). Anger, aggressive behavior and athletic performance. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 113-133). Human Kinetics.

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology, 86*(4), 449-478. https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x.

Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*, 407-431. https://doi.org/10.1123/jsep.27.4.407.

Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psichology*, *2*(2), 161-180. https://doi.org/10.1080/17509840902829331.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.

Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Human Kinetics.

Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14,* 229-252. https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer-Verlag.

Madden, C. C., Summers, J. J., & Brown, D. E. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology, 21,* 21-35.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory - 2. In R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-232). Human Kinetics.

Martinent, G., & Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *31*, 318-336. https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.318.

Martinent, G., & Nicolas, M. (2016). A latent profile transition analysis of coping within competitive situations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*(3), 218–231. https://doi.org/10.1037/spy0000062.

Martinent, G., Gareau, A., Lienhart, N., Nicaise, V. & Guillet-Descas, E. (2018). Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. *Psychology Sport Exerc*ise, *35*, 198–206. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.001.

McGreary, M.; Eubank, M., Morris, R., & Whitehead, A. (2020). Thinking aloud. Stress and coping in junior cricket batsmen during challenge and threat states. *Perception Motor Skills*, *127*, 1095-1117. https://doi.org/10.1177/0031512520938911.

McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. Psychology Sport Exercise, *52*, 101823. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823.

Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in Psychology*, *11*, 126. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126.

Neil, R., Hanton, S.; Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.001.

Neil, R., Bowles, H. C., Fleming S., Hanton, S. (2016). The experience of competition stress and emotions in cricket. *The Sport Psychologist*, *30*(1), 76–88. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0077.

Nicholls, A. R. (2010). Effective versus ineffective coping in sport. In A. R. Nicholls (Ed.). *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs* (pp. 263–276). Nova Science.

Nicholls, A. R., Hemmings, B., & Clough, P. J. (2010). Stressors, coping, and emotion among international adolescent golfers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*, 346-355. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00894.X.

Nicholls, A. R., Perry, J. L., & Calmeiro, L. (2014). Precompetitive achievement goals, stress, appraisals, emotions and coping among athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 36,* 433-445. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0266.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.003.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Morley, D., & Taylor, N. (2009). Coping and coping effectiveness in relation to a competitive sport event: Pubertal status, chronological age, and gender among adolescent athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 299–317. https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.299.

Nieuwenhuys, A., Vos, L., Pijpstra, S., & Bakker, F. C. (2011). Meta experiences and coping effectiveness in sport. *Psychology of Sport & Exercise, 12,* 135-143. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.07.008.

O´Driscoll, M. P., & Cooper, C. L. (1996). A critical incident analysis of stress-coping behaviours at work. *Stress Medicine*, *12*, 123-128. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1700 (199604).

Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist, 17,* 253-267. https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.253.

Rathschlag, M., & Memmert, D. (2015). Self-generated emotions and their influence on sprint performance: An investigation of happiness and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(2), 186-199. https://doi.org/10.1080/10413200.2014.974783.

Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 875–896. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.005.

Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J., & Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 25–46. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.004.

Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,* 283-305. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.283.

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129*, 216-269. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216.

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance trait anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 479-501. https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479.

Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2014). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 143-162). Nova Science.

Tamminen, K. A., Sabiston, C. M., & Crocker, P. R. E. (2019). Perceived esteem support predicts competition appraisals and performance satisfaction among varsity athletes: a test of organizational stressors as moderators. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*, 27–46. https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1468363.

Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. (2007). Batting on a sticky wicket: identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 219-232. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.002.

Walker, L. S., Smith, C. A., Garber, J., & Van Slyke, D. A. (1997). Development and validation of the pain response inventory for children. *Psychological Assessment, 9*, 392–405. https://doi.org/10.1037/1040-3590.9.4.392.

Wiggins, M. S. (1998). Anxiety intensity and direction: Preperformance temporal patterns and expectations in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(2), 201-211. https://doi.org/10.1080/10413209808406388.

Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 169-188. https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.169.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *The Handbook of Sport Psychology* (pp. 290–318). Wiley.

Estudo 4

Adaptação ao Alto Rendimento: Experiência Emocional dos Atletas em Diferentes Momentos Competitivos

Resumo

Este estudo analisou a importância das emoções na adaptação ao *stress*, considerando o momento competitivo e o resultado desportivo. O estudo incluiu 89 atletas de andebol, de seis equipas, 47 do sexo masculino (52.8%) e 42 do sexo feminino (47.2%). O protocolo de avaliação incluiu medidas de avaliação cognitiva, emoções e satisfação com o rendimento. Os resultados indicaram que: (a) as diferenças entre emoções mais intensas antes (e.g. ansiedade, excitação e alegria) e após competição (e.g. tristeza e raiva); (b) a excitação e a alegria são mais intensas após vitórias e a tristeza e a raiva são mais intensas após derrotas; (c) a avaliação cognitiva influencia a intensidade e direção das emoções; e (d) as emoções e a satisfação dependem do estatuto no jogo. Em síntese, este estudo demonstra que o estatuto no jogo, o momento competitivo e o resultado desportivo são variáveis determinantes para a experiência emocional dos atletas e para a consequente adaptação positiva ao *stress*.

Palavras-chave: Adaptação ao *stress*; Avaliação Cognitiva; Emoções; Estatuto no jogo; Momento competitivo; Resultado.

Adaptation to High Performance: Emotional Experience of Athletes in Different Competitive Moments

Abstract

This study analyses the importance of emotional processes in the adaptation to sport stress, considering the competitive moment and the sport results. The study included 89 handball athletes from six teams, 47 male athletes (52.8%) and 42 female athletes (47.2%). The evaluation protocol included measures of cognitive appraisal, emotions, and performance satisfaction. The results indicated: (a) differences between emotions felt before competition (anxiety, excitement and happiness) and after competition (dejection and anger); (b) excitement and happiness are higher after victories and dejection and anger are more intense after defeats; (c) cognitive appraisal influenced the intensity and direction of emotions; and (d) emotional experience and performance satisfaction varies according the athlete's status in the game. In summary, this study demonstrates that the status, the competitive moment and the result influence the athlete's emotional experience and the adaptation to sport stress.

Keywords: Emotions; Cognitive appraisal; Adaptation to stress; Competitive moment; Sportive result; Status in the game.

Adaptação ao Alto Rendimento: Experiência Emocional dos Atletas em Diferentes Momentos Competitivos

Existe um amplo consenso sobre a importância de se estudar o *stress* no contexto desportivo, baseado no facto de os atletas de alta competição se encontrarem expostos a situações de elevada exigência que acarretam dificuldades de adaptação (Gomes *et al.*, 2022; McLoughlin *et al.*, 2021; Lazarus, 2000). Na competição desportiva, o *stress* é frequente, não só porque o rendimento dos atletas está sob constante escrutínio, mas também porque existem expetativas, nem sempre correspondidas em termos de resultados (Turner & Jones, 2014). Para além destas razões, o contexto desportivo caracteriza-se por uma multiplicidade de outras fontes de pressão, como por exemplo, os erros de arbitragem, a relação com os outros intervenientes (e.g., atletas, treinadores), as exigências do clima organizacional dos clubes, o impacto da comunicação social ou os desafios da gestão de carreira (Arnold *et al.*, 2017; Dugdale *et al.*, 2002; Neil *et al.*, 2011, 2016; Nicholls & Levy, 2016; Thatcher & Day, 2008). Mas, como começamos por dizer, o aspeto que primariamente confere relevância e centralidade ao estudo do *stress* prende-se com a evidência de que no desporto de rendimento, os atletas colocam como objetivo prioritário a obtenção de sucesso, que pode ser aferido por indicadores mais mensuráveis, como os resultados (e.g. vitórias, recordes), mas também por outros marcadores mais gerais, que podem traduzir-se na satisfação com o rendimento desportivo, o bem-estar ou o progresso pessoal, entre outros (Cerin *et al.*, 2000; Fletcher & Fletcher, 2005; Gomes, 2014; Jones *et al.*, 2009; Lazarus, 2000b; Nicholls, 2016; Skinner & Brewer, 2004; Tamminen *et al.*, 2014, 2019).

No que se refere à adaptação dos atletas ao *stress*, a literatura tem referido que devem considerar-se não só os fatores psicológicos (e.g. cognitivos, comportamentais e emocionais), mas também os fisiológicos (e.g. ganho de forma ou de competências físicas ou técnicas), que permitem aos atletas progredir no seu rendimento, vincando-se a existência de um contínuo entre a adaptação bem e mal sucedida e devendo distinguir-se o processo de adaptação em si (relativo à transação atleta-ambiente) e o ajustamento adaptativo, que respeita aos resultados específicos da adaptação (Tamminen *et al.*, 2014).

Consideramos que a abordagem que melhor permite analisar a adaptação ao *stress* no desporto é o racional teórico do modelo transacional, cognitivo, motivacional e relacional (CMR) de Lazarus (1991, 1999, 2000a, b; Lazarus & Folkman, 1984), na medida em que não se limita a analisar o conceito de *stress per si*; amplia o fenómeno e refocaliza-o enquanto processo. Mas não se trata apenas de modificar o centro do fenómeno, pois a teoria CMR também se destaca pelo facto de

salientar que em qualquer situação que ocorre no desporto, será vital decompor a relação de transação entre o atleta e o ambiente em que este se insere, uma relação que se caracteriza por trocas de influência mútuas, sendo, por isso, dinâmica e decorrendo ao longo de um determinado período temporal.

Em termos práticos, no estudo que levamos a cabo, a avaliação cognitiva, as emoções, mas também as variáveis pessoais (e.g. sexo) e contextuais (e.g. estatuto no jogo, momento competitivo ou resultado) foram perspetivadas numa lógica sistémica e longitudinal, procurando captar o carácter mutável dos fatores intervenientes na adaptação dos atletas às exigências desportivas.

De salientar que no presente trabalho, para além da teoria CMR, foram também consideradas as indicações teóricas do modelo interativo de adaptação ao *stress*, designadamente, a importância atribuída à avaliação cognitiva na determinação da experiência emocional dos atletas ou a influência dos fatores antecedentes como as características pessoais e situacionais, na adaptação dos atletas a situações de *stress* (Gomes, 2014). Adicionalmente e, de forma específica dentro da avaliação cognitiva, os princípios basilares da teoria dos estados de desafio e de ameaça em atletas (TCTSA, Jones *et al.*, 2009; Meijen *et al.*, 2020), que se baseia no modelo biopsicossocial dos estados do desafio e da ameaça (BPS, Blascovich & Mendes, 2000), ajudaram-nos a contextualizar os mecanismos relativos aos dois principais modos de encarar a situação de *stress* e o processo adaptativo na sua globalidade, postulando-se que, de uma forma genérica, o estado de desafio conduz a experiências mais positivas e a rendimentos superiores, acontecendo o inverso com a perceção de ameaça. No mesmo sentido, também se recolheram os contributos do modelo da perceção de desafio e das emoções (Skinner & Brewer, 2004), que defende o desafio como antecedente das emoções positivas e da atribuição de um efeito benéfico das emoções sobre o rendimento e do modelo interativo do *stress* (Cerin *et al.*, 2000), que enfatiza a ocorrência de mudanças de estado emocional em função do momento competitivo.

Um outro aspeto sublinhado pela investigação refere-se à necessidade de construção de uma visão mais global e aprofundada do modo como decorre a adaptação ao *stress* no desporto, isto é, afigura-se imperiosa a edificação de um modelo teórico que permita estabelecer os pilares essenciais do fenómeno para que os atletas e as equipas possam, na sua prática desportiva, colher os dividendos desse conhecimento, se disposto de um modo claro e organizado (Dugdale *et al.*, 2002; Gomes, 2014; Neil *et al.*, 2011; Nicholls & Levy, 2016; Turner & Jones, 2014). Isto porque se, por um lado, abundam estudos que abordam o *stress*, a avaliação cognitiva ou as emoções de forma individual, encontrando-se, de igual modo, bem investigada a relação que alguns destes temas estabelecem entre si; por outro

lado, são escassos os estudos que contribuam de um modo efetivo para a construção de um modelo explicativo mais global sobre a adaptação ao *stress* no desporto, de um modo longitudinal. Uma análise geral da literatura permite encontrar algumas exceções, como o trabalho que estudou o *stress*, o *coping*, a eficácia do *coping* e as emoções, comparando, por exemplo, as competições mais e menos importantes de vários atletas (Wong *et al.*, 2015); o estudo que analisou os *stressores*, as estratégias de *coping* e as emoções no treino e na competição (Nicholls *et al.*, 2009), o estudo que contou com a participação de atletas olímpicos, em que se analisaram as emoções, de um modo longitudinal, em resposta aos *stressores*, relatando as estratégias de *coping* utilizadas (Nicholls e Levy, 2016) e o trabalho de Doron e Martinent (2017) com esgrimistas de elite, que cruzou dados referentes à avaliação cognitiva, *coping*, emoções e o rendimento desportivo.

Na tentativa de responder a este défice, o presente estudo procurou promover o entendimento da adaptação ao *stress* na sua globalidade, analisando o modo como os atletas se sentiram em diferentes momentos competitivos (antes e depois dos jogos) e em função de diferentes resultados (vitória ou derrota). Verifiquemos, então, em maior detalhe, a forma como cada um dos fatores foi abordado.

A centralidade deste trabalho reside nas emoções relatadas pelos atletas, assumindo a preponderância de perceber não só o modo como os atletas se sentiram antes e após os jogos, mas também o efeito que as emoções tiveram sobre o rendimento, em cada um dos momentos analisados. No momento pré-competitivo, obtivemos informação acerca da avaliação cognitiva e das emoções relatadas pelos atletas. Por outro lado, a experiência emocional foi novamente analisada, mas agora em relação ao resultado do jogo e à satisfação com o rendimento, indicadores utilizados para aferir o sucesso obtido pelos atletas na adaptação ao *stress*. Assim, procuramos perceber se os dados que referem que as emoções positivas se relacionam coma obtenção de melhores resultados encontram correspondência no presente estudo (Balk *et al.*, 2013; Cerin *et al.*, 2000; Collins, 2019; Fredrickson, 2001; Hanin, 2007; Lazarus, 2000b; M. Jones *et al.*, 2005; Woodman *et al.*, 2009). Procuramos também perceber se a pertinência que alguns estudos têm conferido à análise do efeito de potencial benefício ou prejuízo que as emoções podem ter sobre o rendimento desportivo, encontra reflexo no presente trabalho (Burton & Naylor, 1997; Campo *et al.*, 2012; G. Jones & Swain, 1992; Hanton, *et al.*, 2008; Jones *et al.*, 2005; Lazarus, 2000b; Martinent & Ferrand, 2009; Martinent *et al.*, 2018; Ratschlag & Memert, 2015).

Outro fator importante deste trabalho prende-se com a análise da avaliação cognitiva, que permite explicar o modo como o atleta encara o que pode acontecer na competição e como isso o

pode afetar. Na avaliação cognitiva primária, considera-se que o atleta pode, basicamente, abordar a competição como uma ameaça ou um desafio (Lazarus, 1991, 1999; Lazarus & Folkman, 1984). A perceção de ameaça ocorre porque se avalia a situação como potencialmente negativa, geradora de dano e o medo de falhar é dominante. Na perceção de desafio, atribui-se um potencial ganho à situação, mesmo que se considere o objetivo difícil de atingir, significando que o atleta está mais focado na busca do progresso e em atingir o sucesso (Lazarus, 1991). A investigação no desporto tem produzido evidência e modelos teóricos (e.g. TCTSA; M. Jones *et al.*, 2009) acerca destes estados cognitivos e tem revelado, sumariamente, que a perceção de ameaça surge mais relacionada com as emoções negativas e a perceção de desafio associada, sobretudo, às emoções positivas (Cerin*et al.*, 2000; Meijen *et al.*, 2020; Skinner & Brewer, 2004).

Na avaliação cognitiva secundária, o atleta pondera a sua capacidade para lidar com a situação de possível tensão que se avizinha e planeia a mobilização de estratégias de *coping* para a enfrentar (Lazarus, 1991). Neste ponto, é fundamental analisar a perceção de confronto, isto é, a capacidade sentida para lidar e ultrapassaras exigências previstas e a perceção de controle, em que o atleta ajuíza o poder pessoal que tem para gerir eficazmente a situação (Fletcher & Fletcher, 2005; Gomes, 2014; G. Jones, 1995). A investigação tem revelado que a perceção de confronto e de controle surgem associados a emoções mais positivas bem como à interpretação de um efeito mais positivo das emoções sobre o rendimento (Gomes *et al.*, 2022; Neil *et al.*, 2011, 2016; Nicholls *et al.*, 2012, 2014).

Paralelamente, alguns fatores pessoais e contextuais, que antecedem o processo de adaptação em si, devem também ser considerados. Neste estudo, entendemos que esses fatores devem ser testados como covariáveis potencialmente intervenientes no processo de adaptação ao *stress* desportivo. Assim, foi avançada a possibilidade de o sexo e o estatuto no jogo enfatizarem as diferenças que encontraríamos na forma como os atletas se sentiram, antes e depois dos jogos, tanto em situações de sucesso como de insucesso desportivo. Relativamente ao sexo, os estudos revelam, por exemplo, que as atletas do sexo feminino relatam níveis mais elevados de ansiedade, sendo que os atletas do sexo masculino atribuem àquela emoção um efeito mais benéfico sobre o rendimento (Dugdale *et al.*, 2002), verificando-se ainda que os homens relatam habitualmente níveis mais elevados de raiva (Campo *et al.*, 2012; Martinent *et al.*, 2018). No que concerne ao estatuto no jogo, testamos a hipótese dos atletas mais utilizados fazerem o relato de emoções diferentes em relação aos atletas menos utilizados. Não obstante a importância que esta variável poderá assumir, não encontramos

quaisquer dados sobre a relação entre o estatuto no jogo ou a utilização dos atletas em jogos e as emoções experienciadas.

Em resumo, este estudo pretende alargar o conhecimento existente sobre as emoções e a avaliação cognitiva dos atletas, sob um prisma longitudinal, fazendo essa análise ao longo de vários jogos e considerando o momento prévio e posterior ao jogo. Estes fatores psicológicos foram conjugados com a análise do resultado da competição e com um indicador subjetivo de rendimento (e.g. satisfação). A relação destes fatores foi controlada prevendo-se o efeito de covariáveis (e.g. sexo, estatuto no jogo). Em suma, procuramos estudar a adaptação ao *stress* de um modo integrado, numa tentativa de analisar as relações dinâmicas que os fatores estabelecem entre si, fornecendo uma compreensão mais completa do modo como os atletas abordam a competição e perseguem o sucesso desportivo.

Método

Participantes

Para este estudo, foi selecionada uma amostra de conveniência de seis equipas seniores de andebol (três masculinas e três femininas), que disputaram, respetivamente, as fases finais dos campeonatos da respetiva modalidade. A amostra foi constituída por 89 atletas, 47 do sexo masculino (52.8%) e 42 do sexo feminino (47.2%), com idades compreendidas entre os 17 e os 42 anos (M = 23.9; DP = 5.6), sendo que a inclusão dos atletas com idades inferiores a 18 anos se deveu ao facto de estarem integrados nas equipas seniores. Os anos de prática variaram entre os três e os 27 anos (M =13; DP = 5.6). A maioria dos atletas (n = 64; 71.9%) apresentava no currículo a conquista dos principais títulos nacionais (campeonatos nacionais e taças de Portugal) e mais de metade dos atletas (n = 50 atletas; 56.1%) já tinha representado a seleção nacional da modalidade, registando-se uma média de 28.7 internacionalizações por atleta (DP = 43.3).

Os atletas disputaram entre dois e sete jogos na fase final, tendo-se recolhido um total de 377 registos (M = 4.24 jogos/atleta). Cada registo contou com a avaliação pré e pós-competitiva. De entre os 377 registos, 266 registos foram relativos a atletas do sexo feminino (70.6%) e 111 a atletas do sexo masculino (29.4%). De referir que dos registos obtidos, 129 associaram-se a vitórias (34.2%) e 248 a derrotas (65.8%).

Instrumentos

Questionário Demográfico

Este instrumento foi desenvolvido para este estudo e avaliou as seguintes variáveis: sexo, idade, anos de prática, número de internacionalizações e títulos conquistados. Para cada jogo disputado, para além da designação do jogo a realizar, foi ainda registado o resultado e a utilização de cada atleta.

Escala de Avaliação Cognitiva: Versão para o Desporto (EAC- D)

Trata-se da primeira versão da Escala de Avaliação Cognitiva (EAC), uma medida da avaliação cognitiva primária e secundária dos atletas face ao desporto, desenvolvida por Gomes (2008b), tendo por base o modelo transacional de Lazarus (1991, 1999; Lazarus & Folkman, 1984). Assim, a avaliação primária, inclui a (a) perceção de desafio (3 *itens,* α= .67, considerando os índices de consistência interna referente ao Jogo 1; até que ponto a competição é percecionada como positiva e estimulante para as capacidades do atleta) e a (b) perceção de ameaça (3 *itens*, α= .58; até que ponto a competição é percecionada como negativa e podendo colocar em causa as capacidades do atleta). Na avaliação cognitiva secundária, são também avaliadas duas dimensões: (c) perceção de confronto (3 *itens*, α= .85; até que ponto o atleta sente que possui capacidade para lidar com as exigências competitivas) e (d) perceção de controle (3 *itens*, α= .87; se o atleta sente que possui poder pessoal face às exigências da competição). Os *itens* da escala foram respondidos numa escala do tipo *Likert* de sete pontos (ex.: 1 = *Nada importante*; 4 = *Mais ou menos*; 7 = *Muito importante*), sendo os *scores* calculados através da média dos valores dos *itens* que compõem cada dimensão. As pontuações mais altas significam níveis mais elevados em cada uma das quatro dimensões avaliadas.

Questionário de Emoções no Desporto (QED)

Adaptado para Portugal por Gomes (2008c), a partir do *Sport Emotion Questionnaire* (*SEQ*), desenvolvido por Jones e colaboradores (2005), este instrumento visa avaliar os sentimentos subjetivos associados às emoções em contextos desportivos, aplicado inicialmente no momento pré-competitivo, tendo por base cinco emoções e um total de 22 *itens*: (a) ansiedade (5 *itens*; α= .82, considerando os índices de consistência interna relativos ao Jogo 1); (b) tristeza (5 *itens*; α= .82); (c) excitação (4 *itens*; α = .75); (d) raiva (4 *itens*; α= .88) e; (e) alegria (4 *itens*; α= .90). Para efeitos deste estudo, o QED foi aplicado também no momento pós-competitivo, tendo as escalas revelado os seguintes índices de consistência interna: (a) ansiedade (α= .87); (b) tristeza (α= .91); (c) excitação (α= .84); (d) raiva (α=

.95) e; (e) alegria (*α*= .96). Os *itens* foram respondidos numa escala de tipo *Likert* de cinco pontos (0 = *Nada*; 4 = *Extremamente*) e os *scores* de cada emoção foram calculados através da média dos *itens* de cada emoção. Deste modo, valores mais altos significam uma maior intensidade da emoção em causa. Adicionalmente, foi igualmente considerada a dimensão da direção, tendo em vista a análise do efeito atribuído pelos atletas às emoções no rendimento desportivo. Para tal, foi proposto para cada *item* do instrumento uma escala tipo *Likert* de sete pontos (-3 = *Muito negativo*; 0 = *Indiferente;* +3 = *Muito positivo*). A dimensão da direção foi aplicada no momento pré-competitivo, tendo as escalas revelado os seguintes índices de consistência interna: (a) ansiedade (*α*= .81); (b) tristeza (*α*= .90); (c) excitação (*α*= .78); (d) raiva (*α*= .85) e; (e) alegria (*α*= .89). Os *itens* foram respondidos, de igual modo, no momento pós-competitivo, tendo-se apurado os valores de consistência interna que a seguir se reportam: (a) ansiedade (*α*= .81); (b) tristeza (*α*= .90); (c) excitação (*α*= .84); (d) raiva (*α*=. 93) e; (e) alegria (*α*= .92). De modo idêntico ao verificado na dimensão da intensidade, os *scores* mais altos nos valores médios de uma determinada emoção significam a atribuição de um efeito mais positivo ou benéfico da referida emoção no rendimento dos atletas.

Escala de Avaliação da Obtenção dos Objetivos de Rendimento (EAOOR)

Adaptada para Portugal por Gomes (2008c), a partir da *Performance Goal Incongruence Scale* (PGIS) e dos trabalhos de Crocker e Graham (1995) e de Pensgaard e Duda (2003), este instrumento, aplicado no final de cada jogo, engloba três *itens*, que representam um único fator, procurando analisar até que ponto os atletas foram capazes de atingir o rendimento desejado no jogo. Os *itens* são respondidos numa escala de tipo *Likert* de cinco pontos (1 = *Discordo*; 5 = *Concordo*; *α*= .64, refletindo os índices de consistência interna relativos ao Jogo 1). A pontuação final é calculada através da soma dos valores dos *itens* e posterior divisão por três, devendo atender-se que os *itens* 2 e 3 estão formulados de modo inverso ao *item* 1. Assim, para o cálculo do valor final, devem ser invertidos os *itens* 2 e 3, de modo a que os valores mais elevados na escala representem uma perceção mais elevada de sucesso na realização dos objetivos de rendimento.

O EAC-D foi aplicado no momento pré-competitivo (antes de cada um dos jogos), sendo pedido aos atletas que as respostas se referissem ao próximo jogo a disputar. Por outro lado, o EAOOR foi aplicado no momento pós-competitivo (após cada jogo realizado), solicitando-se aos atletas que respondessem aos referidos questionários tendo em conta o jogo que tinham disputado. O SEQ foi aplicado antes e depois de cada jogo.

Procedimento

Este estudo foi inicialmente aprovado pela Comissão de Ética da Universidade do Minho (CEUM 026/2014). Antes da recolha de dados, foram contactados os responsáveis técnicos e diretivos das equipas, para explicar os objetivos e os procedimentos da investigação, tendo-lhes sido solicitada a autorização para a realização do presente estudo. Seguidamente, foram agendadas reuniões com os atletas para os informar acerca natureza do estudo e da colaboração pretendida, aferindo-se os atletas que aceitavam integrar a investigação. Na fase posterior, e dada a metodologia longitudinal deste estudo, procedeu-se à identificação dos jogos sobre os quais incidiria a administração do protocolo, salvaguardando-se que para cada jogo teria que haver duas avaliações, sendo que a primeira ocorreria até às 48 horas antes da competição e a segunda deveria acontecer nas 48 horas posteriores à realização do jogo. Foi ainda estipulado que a presente investigação iria inserir-se na fase final dos campeonatos nacionais masculino e feminino de andebol da época em disputa. Todos os atletas assinaram o consentimento informado. Aos atletas menores de idade, foi também fornecido um pedido de autorização dirigido aos encarregados de educação.

Resultados

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa informático *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS –Versão 26.0). Assim, começou por realizar-se as análises descritivas (Tabela 13) e as correlações das variáveis em estudo (Tabela 14), de modo a permitir uma verificação da distribuição dos resultados e a relação entre as variáveis, tendo-se confirmado a normalidade da distribuição dos dados.

Assim, a Tabela 13 ilustra as médias e os desvios-padrão das emoções estudadas, tendo em conta os momentos competitivos considerados e os resultados obtidos. Os resultados gerais permitiram verificar que os atletas relataram maiores níveis de ansiedade, de excitação e de alegria no momento pré-competitivo e níveis mais elevados de tristeza e de raiva no momento pós-competitivo. Relativamente à atribuição do impacto das emoções sobre o rendimento, verificou-se que os atletas atribuíram um potencial de maior benefício às emoções antes da competição. No que se refere aos indicadores das emoções em função do resultado, verificou-se que os níveis de ansiedade, de excitação e de alegria foram maiores nas vitórias e os níveis de tristeza e de raiva foram mais elevados nas derrotas. Também se verificou que nos jogos em que foram obtidas vitórias, houve a atribuição de um efeito de maior benefício às emoções sobre o rendimento desportivo.

Tabela 13

Médias e Desvios-Padrão das Emoções em função do Momento Competitivo e do Resultado Desportivo

Emoção (intensid.)	Momento competitivo	Resultado desportivo			Emoção (direção)	Momento competitivo	Resultado desportivo		
		Vitória M (DP)	Derrota M (DP)	Total M (DP)			Vitória M (DP)	Derrota M (DP)	Total M (DP)
Ansiedade	Pré	1.39 (0.89)	1.25 (0.83)	1.30 (0.85)	Ansiedade	Pré	0.13 (0.83)	0.29 (0.92)	0.23 (0.89)
	Pós	0.71 (0.72)	0.96 (0.86)	0.87 (0.82)		Pós	0.16 (0.82)	0.12 (0.68)	0.13 (0.74)
	Total	1.18 (1.13)	1.04 (0.81)			Total	0.19 (1.16)	0.18 (0.85)	
Tristeza	Pré	0.34 (0.67)	0.45 (0.79)	0.41 (0.75)	Tristeza	Pré	0.09 (1.04)	0.18 (1.08)	0.15 (1.06)
	Pós	0.78 (1.03)	1.82 (1.16)	1.46 (1.22)		Pós	0.02 (0.99)	-0.16 (0.98)	-0.09 (0.98)
	Total	0.69 (1.20)	1.07 (0.87)			Total	0.08 (1.44)	0.00 (1.03)	
Excitação	Pré	1.50 (0.97)	1.53 (1.00)	1.52 (0.99)	Excitação	Pré	0.86 (0.82)	0.98 (0.92)	0.94 (0.89)
	Pós	1.34 (1.00)	0.79 (0.88)	0.98 (0.96)		Pós	0.53 (0.79)	0.32 (0.80)	0.39 (0.80)
	Total	1.48 (1.42)	1.28 (1.03)			Total	0.73 (1.16)	0.63 (0.85)	
Raiva	Pré	0.37 (0.76)	0.43 (0.86)	0.41 (0.83)	Raiva	Pré	0.30 (0.99)	0.32 (0.95)	0.31 (0.96)
	Pós	0.62 (0.92)	1.60 (1.28)	1.25 (1.26)		Pós	0.13 (0.93)	0.09 (0.99)	0.10 (0.97)
	Total	0.66 (1.24)	0.92 (0.90)			Total	0.24 (1.35)	0.19 (0.96)	
Alegria	Pré	1.86 (1.00)	1.92 (1.08)	1.89 (1.05)	Alegria	Pré	1.06 (.94)	1.06 (1.02)	1.06 (0.99)
	Pós	2.11 (1.23)	0.60 (0.94)	1.13 (1.27)		Pós	0.96 (1.00)	0.33 (0.98)	0.56 (1.03)
	Total	1.98 (1.46)	1.26 (1.05)			Total	1.03 (1.44)	0.69 (1.05)	

Tabela 14

Desvios-Padrão e Correlações entre Avaliação Cognitiva (EAC), Emoções (SEQ) e Rendimento (EAOOR)

	M (DP)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Aval. Cogn.																
1. EACD: P.D.	5.82 (0.95)	–	,515**	,337**	,272**	,350**	-,158**	,319**	-,055	,282**	,239**	,184**	,194**	,185**	,093	-,097
2. EACD: P.A.	4.91 (1.41)	,515**	–	-,064	,055	,461**	,004	-,105*	,154**	,005	,172**	,093	,015	,050	,073	-,005
3.EACD: P. Conf.	5.04 (1.08)	,337**	-,064	–	,554**	-,091	-,185**	,302**	-,171**	,347**	,049	,104	,145**	,159**	-,006	-,139*
4.EACD: P. Cont.	3.77 (1.40)	,272**	,055	,554**	–	,145**	-,075	,218**	-,020	,304**	,233**	,133*	,176**	,178**	,000	-,119*
Emoções (Int.)																
5. SEQ: Ans. (Pré)	1.30 (.85)	,350**	,461**	-,091	,145**	–	,324**	,231**	,468**	,042	,485**	,285**	,258**	,281**	,136*	-,028
6. SEQ: Trist. (Pré)	.42 (.75)	-,158**	,004	-,185**	-,075	,324**	–	-,090	,810**	-,344**	,329**	,301**	,059	,304**	-,087	,075
7. SEQ: Excit. (Pré)	1.52 (.99)	,319**	-,105*	,302**	,218**	,231**	-,090	–	-,032	,522**	,263**	,047	,509**	,140**	,254**	-,056
8. SEQ: Raiva (Pré)	.41 (.83)	-,055	,154**	-,171**	-,020	,468**	,810**	-,032	–	-,232**	,452**	,325**	,161**	,376**	-,047	,046
9. SEQ: Aleg. (Pré)	1.89 (1.05)	,282**	,005	,347**	,304**	,042	-,344**	,522**	-,232**	–	,105	-,033	,305**	,032	,227**	-,132*
Emoções (Dir.)																
10. SEQ: Ans. (Pós)	.87 (.82)	,239**	,172**	,049	,233**	,485**	,329**	,263**	,452**	,105	–	,585**	,263**	,641**	-,114*	,080
11. SEQ: Trist. (Pós)	1.45 (1.22)	,184**	,093	,104	,133*	,285**	,301**	,047	,325**	-,033	,585**	–	-,221**	,843**	-,607**	,093
12. SEQ: Excit. (Pós)	.98 (.96)	,194**	,015	,145**	,176**	,258**	,059	,509**	,161**	,305**	,263**	-,221**	–	-,048	,670**	-,113*
13. SEQ: Raiva (Pós)	1.25 (1.26)	,185**	,050	,159**	,178**	,281**	,304**	,140**	,376**	,032	,641**	,843**	-,048	–	-,486**	,083
14. SEQ: Aleg. (Pós)	1.13 (1.27)	,093	,073	-,006	,000	,136*	-,087	,254**	-,047	,227**	-,114*	-,607**	,670**	-,486**	–	-,086
Rend. (Pós-Jogo)																
15. EAOOR: Rend.	2.82 (.74)	-,097	-,005	-,139*	-,119*	-,028	,075	-,056	,046	-,132*	,080	,093	-,113*	,083	-,086	–

Nota. As variáveis numeradas de 1-15, expostas nas linhas horizontais do cabeçalho, correspondem às varáveis sequenciadas de modo vertical na primeira coluna.

Posteriormente, procedeu-se à análise de diferenças de médias em relação às emoções, efetuada através do recurso a análises multivariadas de variância (MANOVA) de medidas repetidas (inclusão de fatores intrasujeitos, sendo os mesmos atletas avaliados no momento pré e pós-competitivo, ao longo de vários jogos) e mistas (com a introdução de um fator intersujeitos, designadamente, o resultado do jogo) (Pestana & Gageiro, 2014). A opção pela MANOVA decorreu do facto de permitir a comparação simultânea de variáveis dependentes, tornando ainda possível a inclusão de covariáveis (Tabela 3). Para todos os testes, verificaram-se os pressupostos da normalidade e confirmou-se a ausência de problemas nos modelos testados, através da observação de indicadores de multicolinearidade (Índices de Tolerância, "*Variance Inflaction Factor*") e assegurando-se a independência das observações (valores de "*Durbin -Watson*"). As emoções, estudadas na qualidade de variáveis dependentes (ansiedade; tristeza; excitação; raiva e alegria) foram analisadas nas componentes da intensidade e da direção. Como variáveis independentes, foram consideradas o momento competitivo (pré e pós-jogo) e o resultado desportivo (vitória ou derrota). No que se refere às variáveis controladas (covariáveis), foram incluídas o sexo e a utilização do atleta no jogo (designada por estatuto no jogo): (a) utilizado em pelo menos metade do jogo; (b) utilizado em menos de metade do jogo, não ser utilizado ou não ser convocado. Na descrição dos resultados, tanto no texto como nas tabelas, optou-se pela inclusão das covariáveis (efeitos principais) mas também do efeito interativo do momento competitivo com cada uma das covariáveis, isto é, o efeito do momento competitivo com o sexo e o efeito do momento competitivo com o estatuto no jogo (Tabela 15). De referir que o sexo e o estatuto no jogo se constituíram como importantes medidas de controlo, havendo a sublinhar alguns efeitos principais e interativos significativos nessas covariáveis, que seguidamente relataremos.

As análises MANOVA foram conduzidas após a extração dos resultados das covariáveis, sendo de salientar que subsistiu um conjunto amplo de resultados significativos a relatar (os efeitos principais e interativos foram relatados quando p <.05), tanto na componente da intensidade como da direção emocional. Foram relatados os efeitos principais das diversas variáveis, mas também o efeito interativo, isto é, a conjugação dos dados do momento competitivo e do resultado desportivo.

Relativamente aos resultados das análises da MANOVA e começando pela intensidade da ansiedade, o resultado do teste multivariado foi significativo (Wilks' λ= .96, $F(1, 341) = 13.79$, p <.01, η= .039). Ao nível das covariáveis, verificou-se um efeito principal do sexo, tendo as atletas do sexo feminino relatado níveis superiores de ansiedade. Também se observou um efeito interativo entre o momento competitivo e o resultado desportivo e um efeito principal do momento competitivo, tendo-se verificado que os atletas exibiram níveis mais elevados de ansiedade nos momentos pré-competitivos

que antecederam as vitórias. No que se refere à atribuição de efeito da ansiedade sobre o rendimento, o resultado do teste multivariado não foi significativo (Wilks' λ= 1.00, $F(1, 339) = 1.16$, $p = .283$, η= .003), mas existiu um efeito principal do sexo a relatar, verificando-se que os atletas masculinos atribuíram um efeito de maior benefício da ansiedade sobre o rendimento, não se registando quaisquer efeitos interativos ou principais nas outras variáveis.

No que concerne à intensidade da tristeza, o resultado do teste multivariado foi significativo (Wilks' $\lambda = .99$, $F(1, 341) = 1.16$, $p = .022$, $\eta = .015$). Nas covariáveis, o sexo teve um efeito significativo, tendo-se observado um efeito interativo entre o sexo e o momento competitivo, verificando-se que os atletas do sexo masculino mostraram níveis mais elevados de tristeza nas situações pós-competitivas. Adicionalmente, também se observaram efeitos principais do momento competitivo e do resultado desportivo e um efeito interativo entre aquelas variáveis, verificando-se que a elevação da tristeza ocorre mais significativamente após os jogos, quando o resultado final foi a derrota.

Relativamente à tristeza, na componente da direção, verificou-se que o resultado do teste multivariado foi significativo (Wilks' λ= 0.99, $F(1, 335)$ =4 .85, $p = .028$, η= .014), não havendo a relatar quaisquer efeitos significativos das covariáveis. No que se refere às variáveis independentes em análise, verificou-se a existência de um efeito interativo entre o momento competitivo e o resultado desportivo e de um efeito principal do momento competitivo, observando-se a atribuição de um efeito negativo da tristeza sobre o rendimento, evidenciada no momento pós-competitivo, após a derrota.

Passando para a excitação e começando pela intensidade, o resultado do teste multivariado foi significativo (Wilks' λ= .99, $F(1, 341) = 3.82$, $p = .051$, η= .011), verificando-se efeitos significativos do estatuto no jogo e do sexo, com a maior utilização no jogo e o facto dos atletas serem do sexo masculino a levar ao relato de maiores índices de excitação. Também se verificou a existência de um efeito interativo entre o momento competitivo e o resultado desportivo e de efeitos principais significativos em ambas as variáveis independentes, sendo a excitação mais elevada no período antes do jogo, nas situações que antecederam as vitórias.

No que se refere à direção da excitação, o resultado do teste multivariado não foi significativo (Wilks' λ= 1.00, $F(1, 339) = .65$, $p = .422$, η= .002). No que concerne aos efeitos principais das covariáveis, registou-se que a maior utilização no jogo levou os atletas a atribuírem uma influência mais positiva à excitação sobre o rendimento. Em relação ao sexo, foram os atletas masculinos a atribuírem um efeito mais benéfico à excitação. De igual modo, registou-se um efeito interativo entre o momento competitivo e o sexo, verificando-se que os atletas do sexo masculino, no momento pré-competitivo, sentiram o jogo como mais excitante. Também se verificou um efeito interativo significativo na relação

entre o momento competitivo e o resultado desportivo, observando-se a atribuição de um efeito mais positivo à excitação antes dos jogos que antecederam as derrotas.

Na raiva, na componente da intensidade, o resultado do teste multivariado não foi significativo (Wilks' λ=.99, $F(1, 341) = 2.88$, $p = .091$, η= .008), verificando-se nas covariáveis que o sexo teve um efeito significativo, observando-se que os atletas do sexo masculino registaram níveis mais elevados de raiva. Devem ainda ser relatados efeitos interativos entre o momento competitivo e o sexo e o momento competitivo e o estatuto no jogo, verificando-se que foram os atletas masculinos com mais tempo de utilização, no final do jogo, a reportarem níveis mais altos de raiva. No que concerne às variáveis independentes em estudo, registou-se um efeito interativo entre o momento competitivo e o resultado desportivo e um efeito principal deste último, observando-se níveis mais elevados de raiva após o jogo, quando ocorriam as derrotas.

No que se refere à componente de direção da raiva, o resultado do teste multivariado não foi significativo (Wilks' λ= .99, $F(1, 334) = 1.92$, $p = .166$, η= .006). Para além disso, não se observaram quaisquer efeitos interativos ou principais nas covariáveis e nas variáveis dependentes que foram analisadas.

Em relação à intensidade da alegria, o resultado do teste multivariado não foi significativo (Wilks' λ= 1.00, $F(1, 341) = .68$, $p = .410$, η= .002). No que concerne às covariáveis, observou-se que o estatuto no jogo se mostrou significativo, assinalando-se que o maior tempo de jogo se relacionou com maiores níveis de alegria. Quanto às variáveis independentes, registou-se um efeito interativo entre o momento competitivo (pós-jogo) e o resultado desportivo e um efeito principal deste último, verificando-se que os maiores níveis de alegria se observaram após as vitórias.

Passando agora para os resultados da direção da alegria, o resultado do teste multivariado não foi significativo (Wilks' λ= 1.00, $F(1, 338) = .22$, $p = .637$, η= .001). Ao nível das covariáveis, houve um efeito principal do estatuto no jogo, verificando-se que o maior tempo de jogo se relacionou com a atribuição de um sentido mais positivo à alegria. Houve ainda a salientar um efeito principal do resultado desportivo, verificando-se que a atribuição de um maior benefício à alegria ocorreu nas situações em que foi alcançada a vitória.

Tabela 15

Resultados das ANOVAS Mistas

VIs / VDs	M. competitivo (efeito principal)	Resultado desp. (efeito principal)	Estatuto no jogo (efeito principal)	Sexo (efeito principal)	M. competitivo X Resultado desport.	M. competitivo X Estatuto no jogo	M. competitivo X Sexo
Ansiedade (intensid.).	$F(1, 341) = 13.79$, $p < .001$, $\eta p^2 = .039$	$F(1, 341) = 3.18$, $p = .075$, $\eta p^2 = .009$	$F(1, 341) = 2.92$, $p = .088$, $\eta p^2 = .009$	$F(1, 341) = 78.77$, $p < .001$, $\eta p^2 = .188$	$F(1, 341) = 13.48$, $p < .001$, $\eta p^2 = .038$	$F(1, 341) = 0.05$, $p = .817$, $\eta p^2 < .001$	$F(1, 341) = 1.31$, $p = .253$, $\eta p^2 = .004$
Ansiedade (direção)	$F(1, 339) = 1.16$, $p = .283$, $\eta p^2 = .003$	$F(1, 339) = 0.03$, $p = .865$, $\eta p^2 < .001$	$F(1, 339) = 0.91$, $p = .340$, $\eta p^2 = .003$	$F(1, 339) = 10.04$, $p = .002$, $\eta p^2 = .029$	$F(1, 339) = 1.99$, $p = .159$, $\eta p^2 = .006$	$F(1, 339) = 0.02$, $p = .891$, $\eta p^2 < .001$	$F(1, 339) = 3.42$, $p = .065$, $\eta p^2 = .010$
Tristeza (intensid.)	$F(1, 341) = 5.33$, $p = .022$, $\eta p^2 = .015$	$F(1, 341) = 22.17$, $p < .001$, $\eta p^2 = .061$	$F(1, 341) = 2.04$, $p = .154$, $\eta p^2 = .006$	$F(1, 341) = 66.73$, $p < .001$, $\eta p^2 = .164$	$F(1, 341) = 36.50$ $p < .001$, $\eta p^2 = .097$	$F(1, 341) = 1.70$, $p = .193$, $\eta p^2 = .005$	$F(1, 341) = 10.87$, $p = .001$, $\eta p^2 = .031$
Tristeza (direção)	$F(1, 335) = 4.85$, $p = .028$, $\eta p^2 = .014$	$F(1, 335) = 0.60$, $p = .439$, $\eta p^2 = .002$	$F(1, 335) = 2.36$, $p = .125$, $\eta p^2 = .007$	$F(1, 335) = 1.34$, $p = .249$, $\eta p^2 = .004$	$F(1, 335) = 5.47$, $p = .020$, $\eta p^2 = .016$	$F(1, 335) = 0.26$, $p = .608$, $\eta p^2 = .001$	$F(1, 335) = 2.22$, $p = .137$, $\eta p^2 = .007$
Excitação (intensid.)	$F(1, 341) = 3.82$, $p = .051$, $\eta p^2 = .011$	$F(1, 341) = 13.34$, $p < .001$, $\eta p^2 = .038$	$F(1, 341) = 3.99$, $p = .047$, $\eta p^2 = .012$	$F(1, 341) = 11.56$, $p = .001$, $\eta p^2 = .033$	$F(1, 341) = 26.74$, $p < .001$, $\eta p^2 = .073$	$F(1, 341) = 0.01$, $p = .905$, $\eta p^2 < .001$	$F(1, 341) = 0.29$, $p = .593$, $\eta p^2 < .001$
Excitação (direção)	$F(1, 339) = 0.65$, $p = .422$, $\eta p^2 = .002$	$F(1, 339) = 1.78$, $p = .183$, $\eta p^2 = .005$	$F(1, 339) = 4.25$, $p = .040$, $\eta p^2 = .012$	$F(1, 339) = 6.56$, $p = .011$, $\eta p^2 = .019$	$F(1, 339) = 4.42$, $p = .036$, $\eta p^2 = .013$	$F(1, 339) = 0.31$, $p = .577$, $\eta p^2 = .001$	$F(1, 339) = 7.19$, $p = .008$, $\eta p^2 = .021$
Raiva (intensid.)	$F(1, 341) = 2.88$, $p = .091$, $\eta p^2 = .008$	$F(1, 341) = 9.10$, $p = .003$, $\eta p^2 = .026$	$F(1, 341) = 0.10$, $p = .752$, $\eta p^2 < .001$	$F(1, 341) = 120.54$, $p < .001$, $\eta p^2 = .261$	$F(1, 341) = 33.32$, $p < .001$, $\eta p^2 = .089$	$F(1, 341) = 7.05$, $p = .008$, $\eta p^2 = .020$	$F(1, 341) = 20.52$, $p < .001$, $\eta p^2 = .056$
Raiva (direção)	$F(1, 334) = 1.92$, $p = .166$, $\eta p^2 = .006$	$F(1, 334) = .312$, $p = .577$, $\eta p^2 = .001$	$F(1, 334) = 1.07$, $p = .302$, $\eta p^2 = .003$	$F(1, 334) = 2.54$, $p = .112$, $\eta p^2 = .008$	$F(1, 334) = 0.50$, $p = .481$, $\eta p^2 = .001$	$F(1, 334) = 0.05$, $p = .817$, $\eta p^2 < .001$	$F(1, 334) = 1.16$, $p = .282$, $\eta p^2 = .003$
Alegria (intensid.)	$F(1, 341) = 0.68$, $p = .410$, $\eta p^2 = .002$	$F(1, 341) = 51.50$, $p < .001$, $\eta p^2 = .131$	$F(1, 341) = 4.45$, $p = .036$, $\eta p^2 = .013$	$F(1, 341) = 0.42$, $p = .517$, $\eta p^2 = .001$	$F(1, 341) = 104.51$, $p < .001$, $\eta p^2 = .235$	$F(1, 341) = 0.01$, $p = .912$, $\eta p^2 < .001$	$F(1, 341) = 2.91$, $p = .089$, $\eta p^2 = .008$
Alegria (direção)	$F(1, 338) = 0.22$, $p = .637$, $\eta p^2 = .001$	$F(1, 338) = 12.43$, $p < .001$, $\eta p^2 = .035$	$F(1, 338) = 4.24$, $p = .040$, $\eta p^2 = .012$	$F(1, 338) = 1.14$, $p = .286$, $\eta p^2 = .003$	$F(1, 338) = 21.68$, $p < .001$, $\eta p^2 = .060$	$F(1, 338) = .245$, $p = .621$, $\eta p^2 = .001$	$F(1, 338) = 1.82$, $p = .179$, $\eta p^2 = .005$

Adicionalmente, foi também utilizada a análise de regressão linear que nos permitiu construir modelos explicativos para as emoções, no momento pré-competitivo (Tabela 16) e no momento pós-competitivo (Tabela 17). Foram também verificados os pressupostos da normalidade, confirmada a ausência de multicolinearidade (Índices de Tolerância, "*Variance Inflaction Factor*") e assegurada a independência das observações (valores de "*Durbin-Watson*"). Realizaram-se análises de regressão linear hierárquica (método "*enter*") para determinar o grau em que as variáveis pessoais (e.g. sexo), desportivas (e.g. estatuto no jogo, resultado desportivo) e psicológicas (e.g. avaliação cognitiva), explicaram a variância na intensidade da experiência emocional dos atletas, antes e depois dos jogos. Nas emoções pré-competitivas foram formados dois blocos de variáveis independentes (sexo e avaliação cognitiva). Para os modelos relativos à intensidade emocional pós-competitiva, consideraram-se três blocos de variáveis preditoras: o sexo e o estatuto no jogo; a avaliação cognitiva e, por fim, o resultado desportivo e a satisfação com o rendimento. Nas análises de regressão, excluíram-se os modelos relativos à direção emocional, na medida em que tendo revelado uma fraca capacidade preditiva, os dados dos referidos modelos não acrescentariam informação relevante ao fenómeno em estudo.

Começando pela ansiedade pré-competitiva, o modelo final revelou-se significativo, $F(3, 339) = 37.63$, $p < .001$, explicando 34.7% da variância total (ver Tabela 16). Verificou-se que os dois blocos de variáveis foram significativos para explicar o fenómeno em análise, sendo que a avaliação cognitiva teve o maior contributo preditivo (26.7%). Por outro lado, o sexo explicou 9% da variância observada na ansiedade pré-competitiva. Assim, ser do sexo masculino, registar níveis mais elevados de ameaça, de desafio e de controle, bem como níveis mais baixos de confronto, explicaram o aumento dos níveis da ansiedade no momento pré-competitivo.

No que concerne à tristeza pré-competitiva, o modelo final revelou-se significativo, $F(4,338) = 15.24$, $p < .001$, explicando 17.2% da variância total. Observou-se que os blocos do sexo (3.5%) e da avaliação cognitiva (14.9%) foram significativos para o apuramento do modelo final de regressão. O sexo, após ter sido preditor significativo no próprio bloco, perdeu força preditiva após a introdução dos fatores relativos à avaliação cognitiva. De um modo geral, observou-se que foram os atletas do sexo masculino a registarem níveis mais elevados de tristeza, verificando-se também que os níveis maiores de desafio e de confronto e níveis mais baixos de ameaça explicaram os maiores níveis de tristeza reportados pelos atletas.

No que se refere à excitação pré-competitiva, o modelo final da regressão revelou-se significativo, $F(3, 340) = 18.99$, $p < .001$, explicando 20.7% da variância desta emoção. Tendo-se verificado que

tanto o sexo (2.5%) como a avaliação cognitiva (19.4%) se mostraram significativos na composição final do modelo, o sexo apenas demonstrou força preditiva no bloco de entrada, verificando-se que foram os atletas do sexo masculino a relatar níveis mais elevados de excitação. Paralelamente, índices mais altos de desafio e mais baixos de ameaça contribuíram para explicar os sentimentos de maior excitação.

Relativamente à raiva, o modelo final da regressão revelou-se significativo, $F(4, 340) = 20.82$, $p < .001$, explicando 22.3% da variância desta emoção, verificando-se que os dois blocos são significativos (sexo 12.8%; avaliação cognitiva, 10.6%). Assim, para além de se ter observado que os atletas do sexo masculino reportaram mais raiva, também se registou que esta emoção foi explicada pela subida dos níveis de ameaça, bem como por menores índices de desafio e de confronto.

No que se refere à alegria, o modelo final da regressão revelou-se significativo, $F(4, 340) = 15.72$, $p < .001$, explicando17.6% da variância desta emoção. De referir que apenas a avaliação cognitiva se revelou preditor significativo. O sexo, não sendo preditor no bloco de entrada, mostrou posteriormente potencial preditivo quando foi testado em conjunto com a avaliação cognitiva, verificando-se que foram os atletas do sexo masculino que relataram níveis mais altos de alegria. Paralelamente, os níveis maiores de desafio, de confronto e de controlo e os níveis mais baixos de ameaça explicaram os sentimentos mais elevados de alegria.

Passando agora para as emoções pós-competitivas, o modelo final da ansiedade revelou-se significativo, $F(2, 299) = 13.70$, $p < .001$, explicando 24.9% da variância total. Os três blocos revelaram-se significativos para a composição final do modelo, sendo que o bloco relativo ao sexo e ao estatuto no jogo foi aquele que revelou maior capacidade preditiva (19.6% da variância). Através da análise bloco a bloco, verificou-se que o facto de os atletas serem do sexo masculino, a elevação do desafio e da perceção de controle, bem como a diminuição da perceção de confronto foram preditores significativos dos maiores níveis de intensidade pós-emocional. Também se observou que o estatuto no jogo se relacionou negativamente com a ansiedade, verificando-se que quanto menor a utilização no jogo, maior a ansiedade reportada pelos atletas após os jogos. De referir que esta variável apenas se revelou significativa no bloco inicial.

No que se refere à tristeza pós-competitiva, o modelo final da regressão revelou-se significativo, $F(2, 298) = 20.45$, $p < .001$, explicando 33.7% da variância da tristeza. Os blocos relativos ao sexo e ao estatuto no jogo (22.4%) e ao resultado desportivo e a satisfação com o rendimento (12.3%) revelaram-se significativos para a predição do modelo, verificando-se que os maiores níveis de tristeza após o jogo

foram explicados pelo facto de os atletas serem do sexo masculino, terem obtido derrota no jogo e mostrarem-se menos satisfeitos com o seu rendimento.

Relativamente à excitação, o modelo final também se revelou significativo, $F(2, 298) = 9.24$, $p < .001$, explicando 17.7% da variância daquela emoção. Os blocos da avaliação cognitiva (7.9%) e do resultado e da satisfação com o rendimento (11.9%) obtiveram valores preditivos significativos no modelo final. Em relação às variáveis, o sexo mostrou-se significativo no segundo bloco, sendo que ao ser conjugado com a avaliação cognitiva e o facto de os atletas serem do sexo feminino foram preditores de maior excitação no pós-jogo. Paralelamente, o maior desafio e o maior controle, a menor ameaça (apenas no terceiro bloco), a obtenção de vitória e o sentimento de maior satisfação relativamente ao rendimento mostraram-se preditores da excitação.

No que concerne à raiva, o modelo final revelou-se significativo, $F(2, 297) = 24.56$, $p < .001$, explicando 38.2% da variância total daquela emoção. Apenas o primeiro (32%) e o último bloco (7.5%) foram significativos para predizer a raiva, verificando-se que o facto de os atletas serem do sexo masculino e de terem obtido derrota no jogo foram os preditores que mais contribuíram para o aumento dos níveis da raiva no pós-jogo.

Observando, por fim, o modelo de regressão da alegria pós-competitiva, também se verificou que o modelo final se revelou significativo, $F(2, 299) = 24.65$, $p < .001$, explicando 38.1% da variância na alegria após os jogos. Todos os blocos tiveram um contributo significativo na variância do modelo, no entanto, o bloco final, relativo ao resultado e à satisfação com o rendimento foi o que revelou maior força preditiva (29.8%), o que se justificou através da variável do resultado desportivo, verificando-se que os maiores níveis de alegria estiveram relacionados com a obtenção de vitória no último jogo. De igual modo, o facto de os atletas serem do sexo feminino e de mostrarem níveis mais altos de desafio, foram preditores de maiores índices de alegria após o jogo.

Tabela 16

Variáveis Preditoras das Emoções Pré-Competitivas

	Bloco 1					Bloco 2				
Variáveis	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*
ANSIEDADE										
Sexo	.291	5.64	<.001***	1.00	1.00	.252	5.36	<.001***	.886	1.13
EACPS: Perceção de Desafio						.174	3.02	.003**	.589	1.70
EACPS: Perceção de Ameaça						.330	6.11	<.001***	.675	1.48
EACPS: Perceção de Confronto						-.275	-4.84	<.001***	.602	1.66
EACPS: Perceção de Controle						.156	2.85	.005**	.658	1.52
F(gl), p	33.74 (1, 343), < .001***					37.63 (4, 339), < .001***				
ΔF, p	33.74, < .001***					35.23, < .001***				
ΔR^2	.090					.267				
R^2(R^2*Aj.*)	.090 (.087)					.357 (.347)				
TRISTEZA	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*
Sexo	.186	3.50	.001***	1.00	1.00	.087	1.65	.099	.880	1.14
EACPS: Perceção de Desafio						.170	2.65	.008**	.587	1.70
EACPS: Perceção de Ameaça						-.206	-3.44	.001***	.675	1.48
EACPS: Perceção de Confronto						.299	4.77	<.001***	.614	1.63
EACPS: Perceção de Controle						-.015	-0.25	.804	.668	1.50
F(gl), p	12.25 (1,342), .001***					15.24 (4,338), <.001***				
ΔF, p	12.25, .001***					15.47, <.001***				
ΔR^2	.035					.149				
R^2(R^2*Aj.*)	.035 (.032)					.184 (.172)				

Tabela 16 (Continuação)

Variáveis	Bloco 1					Bloco 2				
	β	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*
EXCITAÇÃO										
Sexo	.157	2.94	.003**	1.00	1.00	.039	0.76	.446	.886	1.13
EACPS: Perceção de Desafio						.428	6.84	<.001***	.586	1.71
EACPS: Perceção de Ameaça						-.324	-5.54	<.001***	.671	1.49
EACPS: Perceção de Confronto						.098	1.59	.113	.604	1.66
EACPS: Perceção de Controle						.054	0.91	.361	.659	1.52
F(gl), p			8.65 (1,344), .003**					18.99 (4, 340), <.001***		
ΔF, p			8.65, .003**					21.07, <.001***		
ΔR²			.025					.194		
R²(R²Aj.)			.025 (.022)					.218 (.207)		
RAIVA	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*
Sexo	.358	7.11	<.001***	1.00	1.00	.437	8.67	<.001***	.886	1.13
EACPS: Perceção de Desafio						-.202	-3.26	.001***	.586	1.71
EACPS: Perceção de Ameaça						.220	3.80	<.001***	.671	1.49
EACPS: Perceção de Confronto						-.193	-3.16	.002**	.604	1.66
EACPS: Perceção de Controle						.001	0.01	.991	.659	1.52
F(gl), p			50.52 (1,344), <.001***					20.82 (4,340), <.001***		
ΔF, p			50.52, <.001***					11.80, <.001***		
ΔR²			.128					.106		
R²(R²Aj.)			.128 (.126)					.234 (.223)		
ALEGRIA	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*
Sexo	.024	0.45	.656	1.00	1.00	-.124	-2.39	.017*	.886	1.13
EACPS: Perceção de Desafio						.262	4.11	<.001***	.586	1.71
EACPS: Perceção de Ameaça						-.121	-2.03	.043*	.671	1.49
EACPS: Perceção de Confronto						.185	2.94	.003**	.604	1.66
EACPS: Perceção de Controle						.174	2.88	.004**	.659	1.52
F(gl), p			0.20 (1, 344), .656					15.72 (4, 340) <.001***		
ΔF, p			0.20, .656					19.59, <.001***		
ΔR²			.001					.187		
R²(R²Aj.)			.001 (-.002)					.188 (.176)		

Tabela 17

Variáveis Preditoras das Emoções Pós-Competitivas

Variáveis	Bloco 1					Bloco 2					Bloco 3				
	β	*t*	*p*			*β*	*t*	*p*			*β*	*t*	*p*		
ANSIEDADE															
Sexo	.436	8.48	<.001***	.997	1.00	.371	6.74	<.001***	.810	1.23	.345	5.99	<.001***	.738	1.36
Estatuto no jogo	-.105	-2.05	.042*	.997	1.00	-.073	-1.42	.157	.920	1.09	-.055	-1.04	.297	.881	1.14
EACPS: Perceção de Desafio						.195	3.00	.003**	.584	1.71	.203	3.13	.002**	.580	1.72
EACPS: Perceç. de Ameaça						0.31	0.52	.603	.678	1.48	.039	0.65	.517	.661	1.51
EACPS: Perceç.de Confronto						-.200	-3.20	.002**	.627	1.60	-.201	-3.18	.002**	.613	1.63
EACPS: Perceç. de Controle						.179	2.90	.004**	.648	1.54	.191	3.09	.002**	.638	1.57
Resultado desportivo											.052	0.97	.333	.857	1.17
EAOOR: Rendimento											.073	1.43	.154	.928	1.08
F(gl), p			37.19 (2,305), <.001***					17.70 (4,301), <.001***					13.70 (2,299), <.001***		
ΔF, p			37.19, <.001***					6.59, <.001***					1.51, .223		
ΔR²			.196					.065					.007		
R²(R²Aj.)			.196 (.191)					.261(.246)					.268 (.249)		
TRISTEZA	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*
Sexo	.471	9.31	<.001***	.997	1.00	.443	7.89	<.001***	.811	1.23	.323	5.96	<.001***	.738	1.35
Estatuto no jogo	.029	0.58	.565	.997	1.00	.033	0.63	.530	.918	1.09	.082	1.65	.100	.879	1.14
EACPS: Perceção de Desafio						.090	1.36	.177	.584	1.71	.115	1.88	.062	.580	1.73
EACPS: Perceç. de Ameaça						-.007	-0.12	.908	.678	1.48	.054	0.94	.347	.662	1.51
EACPS: Perceç.de Confronto						.000	-0.00	.999	.630	1.59	-.043	-0.73	.464	.616	1.62
EACPS:Perceç. de Controle						.005	0.07	.943	.650	1.54	.037	0.64	.522	.639	1.57
Resultado desportivo											.363	7.24	<.001***	.859	1.16
EAOOR: Rendimento											.100	2.06	.040*	.925	1.08
F(gl), p			43.93 (2,304), <.001***					15.03 (4,300), <.001***					20.45 (2, 298), <.001***		
ΔF, p			43.93, <.001***					0.67, .612					28.45, <.001***		
ΔR²			.224					.007					.123		
R²(R²Aj.)			.224 (.219)					231 (.216)					.354 (.337)		

Tabela 17 (Continuação)

	Bloco 1					Bloco 2					Bloco 3				
Variáveis	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*
EXCITAÇÃO															
Sexo	-.006	-0.11	.915	.996	1.00	-.132	-2.14	.033*	.804	1.24	-.017	-0.28	.781	.734	1.36
Estatuto no jogo	-.034	-0.59	.557	.996	1.00	.003	0.05	.959	.918	1.09	-.040	-0.72	.474	.880	1.14
EACPS: Perceção de Desafio						.285	3.95	<.001***	.586	1.71	.264	3.88	<.001***	.583	1.72
EACPS: Perceção de Ameaça						-.120	-1.78	.075	.679	1.47	-.182	-2.86	.004*	.663	1.51
EACPS: Perceç. de Confronto						-.048	-0.69	.490	.625	1.60	-.002	-0.04	.971	.612	1.64
EACPS: Perceção de Controle						.174	2.52	.012*	.648	1.54	.147	2.26	.024*	.638	1.57
Resultado desportivo											-.362	-6.47	<.001***	.858	1.17
EAOOR: Rendimento											-.077	-1.43	.154	.929	1.08
F(gl), p			0.18 (2,304), .833					4.34 (4,300), <.001***					9.24 (2, 298), <.001***		
ΔF, p			.183, .833					6.42, <.001***					22.09, <.001***		
ΔR²			.001					.079					.119		
R²(*R²Aj.*)			.001 (-.005)					.080 (.062)					.199 (.177)		
RAIVA	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*
Sexo	.567	11.94	<.001***	1.00	1.00	.563	10.62	<.001***	.806	1.24	.472	9.00	<.001***	.738	1.36
Estatuto no jogo	-.017	-0.35	.724	1.00	1.00	-.025	-0.50	.617	.920	1.09	.011	0.22	.823	.882	1.13
EACPS: Perceção de Desafio						.049	0.78	.437	.582	1.72	.064	1.09	.278	.579	1.73
EACPS: Perceção de Ameaça						-.028	-0.48	.631	.677	1.48	.024	0.43	.669	.660	1.52
EACPS: Perc. de Confronto						.016	0.26	.795	.626	1.60	-.019	-0.33	.739	.613	1.63
EACPS: Perceç. de Controle						-.037	-0.62	.533	.647	1.55	-.017	-0.31	.757	.637	1.57
Resultado desportivo											.287	5.91	<.001***	.857	1.17
EAOOR: Rendimento											.066	1.42	.157	.928	1.08
F(gl), p			71.38 (2,303), <.001***					23.75 (4, 299), <.001***					24.56 (2,297), <.001***		
ΔF, p			71.38, <.001***					0.28, .890					18.59, <.001***		
ΔR²			.320					.003					.075		
R²(*R²Aj.*)			.320 (.316)					.323 (.309)					.398 (.382)		

Tabela 17 (Continuação)

Variáveis	Bloco 1					Bloco 2					Bloco 3				
	β	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*	*β*	*t*	*p*	*IT*	*VIF*
ALEGRIA															
Sexo	-.259	-4.69	<.001***	1.00	1.00	-.311	-5.12	<.001***	.810	1.23	-.133	-2.54	.012*	.738	1.36
Estatuto no jogo	-.026	-0.47	.639	1.00	1.00	-.009	-0.16	.871	.920	1.09	-.066	-1.38	.168	.881	1.14
EACPS: Perceção de Desafio						.171	2.39	.017*	.584	1.71	.141	2.40	.017*	.580	1.72
EACPS: Perceção de Ameaça						.002	0.03	.975	.678	1.48	-.100	-1.82	.070	.661	1.51
EACPS: Perceç. de Confronto						-.104	-1.50	.135	.627	1.60	-.024	-.426	.671	.613	1.63
EACPS: Perceç. de Controle						.087	1.29	.199	.648	1.54	.054	0.96	.339	.638	1.57
Resultado desportivo											-.586	-12.08	<.001***	.857	1.17
EAOOR: Rendimento											-.061	-1.30	.195	.928	1.08
F(gl), p			11.25 (2,305), <.001***					5.52 (4,301), <.001***					24.65 (2,299), <.001***		
ΔF, p			11.25, <.001***					2.54, .040*					74.00, <.001***		
ΔR^2			.069					.030					.298		
R^2(R^2*Aj.*)			.069 (.063)					.099 (.081)					.397 (.381)		

Discussão

O primeiro aspeto a discutir prende-se com a experiência emocional dos atletas ao longo de um conjunto de jogos, sendo de destacara distinção que emerge entre as emoções sentidas com maior intensidade antes de competir (e.g. ansiedade, excitação e alegria) e as que aumentam após a competição (e.g. tristeza e raiva), o que vai de encontro às indicações na literatura de que a experiência emocional dos atletas varia em função do momento competitivo (Cerin *et al.*, 2000; Lazarus, 2000b; Ratschlag & Memert, 2015). Podemos salientar que antes do desfecho do jogo, as emoções dominantes são de natureza mais positiva, mas também se verifica que a ansiedade é mais elevada, o que poderá dever-se não só ao grau de incerteza relativo ao modo como se desenrola a competição, mas também devido à importância de que a competição se reveste para os atletas e consequentemente, a ocorrência de pensamentos, preocupações e sintomas de maior ativação somática que são mais frequentes no período prévio ao jogo (Dias *et al.*, 2012; Hanton *et al.*, 2008; G. Jones, 1995).

Adicionalmente, também se percebe que a avaliação cognitiva se assume como fator determinante para a construção da resposta emocional que é desencadeada e assim se compreende o facto da generalidade das emoções ser entendida como mais benéfica antes de iniciar a competição, verificando-se que quando a competição é encarada de um modo mais positivo, que se traduz em níveis mais elevados de desafio e no relato de maiores competências de confronto e de controle, isso faz com que os atletas acreditem mais nas suas possibilidades de sucesso e consequentemente, atribuam um significado mais positivo às suas emoções (Balk *et al.*, 2013; Gomes *et al.*, 2022; M. Jones *et al.*, 2009; Meijen *et al.*, 2020; Neil *et al.*, 2011, 2016; Skinner & Brewer, 2004). Este perfil mais positivo em termos de avaliação cognitiva acaba assim por propiciar aquilo que a literatura tem enfatizado como sendo as emoções associadas ao entusiasmo preparatório da competição, que se apresentam mais elevadas antes dos jogos (Hardy, 1998; Lazarus, 2000b). Mas ao analisar-se as emoções em função do resultado obtido, observa-se que as emoções mais positivas (e.g. a excitação e a alegria) também são mais elevadas após as vitórias, verificando-se o contrário com as emoções negativas como a tristeza e a raiva, que são mais intensas quando os atletas perdem, dados que corroboram as conclusões de estudos anteriores (Robazza & Bortoli, 2007; Woodman *et al.*, 2009).

A ansiedade, por seu turno, assume-se de forma diferente. Mesmo sendo entendida em muitas situações como uma emoção negativa, o que por si só já prejudicaria o atleta, de acordo com a visão de alguns autores (Burton & Naylor, 1997); verificamos neste estudo que os seus índices também são

mais elevados nas vitórias, o que fortalece a posição daqueles que defendem que as emoções ditas negativas também podem surgir associadas ao benefício competitivo e ao sucesso desportivo, devendo sublinhar-se, uma vez mais, o efeito da avaliação cognitiva e de um modo positivo de encarar a competição, que desempenha um papel essencial na relação entre as emoções e o rendimento (Arnold *et al.*, 2017; Gomes, 2014; Gomes *et al.*, 2022; Neil *et al.*, 2011, 2016; Nicholls *et al.*, 2012, 2014; Turner & Jones, 2014).

Simultaneamente, a atribuição de um efeito mais benéfico às emoções sobre o rendimento quando os atletas atingem o sucesso, demonstra que a adaptação positiva ao *stress* se apoia nesta relação significativa entre a interpretação da experiência emocional e o sucesso competitivo, enfatizando a premissa de que se deve olhar com mais atenção para o efeito que os atletas atribuem às emoções sobre o rendimento e não atender-se estritamente à intensidade emocional (Campo *et al.*, 2012; Mertinent & Ferrand, 2009; Sève *et al.*, 2007).

Relativamente às diferenças observadas em função do sexo, verificamos que os atletas do sexo feminino reportaram maior ansiedade, principalmente no período pré-competitivo, mesmo nos jogos que resultaram em vitórias, sendo que os atletas do sexo masculino atribuíram, de um modo geral, um efeito de maior benefício da ansiedade sobre o rendimento. O facto de serem os homens a relatarem níveis mais elevados e de atribuírem um efeito mais negativo à tristeza nas situações após os jogos, especialmente nas derrotas, poderá justificar-se pelo impacto negativo do insucesso desportivo. Já em relação à raiva, o facto de serem os homens que reagem mais com base nessa emoção, especialmente quando este indicador se associa ao insucesso e ao facto de terem sido mais utilizados no jogo é um indicador que se encontra espelhado em estudos sobre a raiva competitiva (Hanin, 2007; Robazza & Bortoli, 2007; Martinent & Nicolas, 2016). Estes dados relativos à tristeza e à raiva nos homens, colocam questões sobre as consequências negativas dessa experiência emocional em termos adaptativos, na medida em que deverá ser esclarecido se estas emoções pós-competitivas se irão manter na preparação do próximo jogo e até que ponto condicionará o modo como o mesmo será abordado. Trata-se de questões a que estudo não conseguiu responder de forma completa e que os trabalhos futuros poderão ajudar a deslindar.

O estatuto no jogo provou tratar-se de um indicador relevante para a análise da experiência emocional e a comprová-lo está o facto de se ter verificado o relato de maiores índices e a atribuição de uma influência mais positiva da excitação e da alegria sobre o rendimento nas situações de sucesso quando os atletas são mais utilizados. Comprova-se assim que quando se estuda o comportamento dos atletas inseridos em modalidades coletivas, a literatura deverá conceder maior importância à

análise do estatuto e da participação dos atletas na competição, na medida em que este indicador mostrou que interfere na experiência emocional dos atletas, antes e depois da competição. Assim, antes do jogo, o atleta irá lidar, frequentemente, com a indefinição e a expetativa sobre o estatuto que terá e do grau de participação que assumirá no jogo; após o jogo, a reação emocional ao sucesso e a satisfação percecionada relativamente ao desempenho, dependerá, pelo menos em parte, do seu estatuto no jogo. Concretamente, verifica-se que as emoções positivas acabam por ser intensificadas nas situações de sucesso em que os atletas são mais utilizados e certas emoções negativas mais reativas como a raiva, também aumentam quando os atletas têm uma maior utilização, em situações de derrota. Uma vez mais se percebe que também para o estatuto no jogo, a experiência emocional e o nível de sucesso estabelecem uma relação de grande proximidade.

Importa também discutir os aspetos relacionados com os modelos teóricos construídos em torno da experiência emocional dos atletas antes e depois do jogo. Em relação à ansiedade, o destaque incide na descida dos níveis de perceção de confronto e na associação no momento pós-competitivo, entre a maior ansiedade e a menor utilização no jogo. Em termos práticos, estes dados mostram a pertinência de treinar competências de abordagem às exigências da competição e também se afigura importante o treino mental dos atletas para a eventualidade de não terem uma utilização tão grande como a pretendida e para o facto da função de suplente ou substituto ser igualmente fundamental, notando que o estatuto no jogo é dinâmico, algo que poderá ser alterado nos jogos seguintes.

No que se refere à tristeza, salientamos a diminuição da ameaça nos atletas que se mostram mais tristes antes do jogo. Considerando o que afirmou Lazarus (1991, 2000b) acerca desta emoção, referindo que no desporto a tristeza seria uma emoção prejudicial e menos útil, na medida em que não incitaria o atleta a agir, poderemos equacionar se a escassez de ameaça aliada à tristeza poderá significar menor mobilização do atleta para competir. Utilizando o mesmo racional para o momento pós-competitivo, verificamos que tristeza é explicada por fatores indicativos de insucesso, designadamente a derrota no jogo e a menor satisfação com o rendimento. Estes dados somados mostram que a tristeza enquanto experiência emocional não auxilia o atleta a adaptar-se eficazmente à competição.

Quando observamos o modo como é explicada a excitação, verificamos a saliência da avaliação cognitiva, ou seja, os atletas encaram a competição predominantemente como uma oportunidade para se desafiarem e, em contraponto, sentem menores níveis de ameaça. Estes indicadores comprovam que a excitação preparatória é uma experiência emocional que se baseia na ideia de que a competição é um momento privilegiado para progredir e de atingir o sucesso enquanto atleta. Para além dos dados

anteriores, a excitação pós-competitiva surge explicada pela obtenção de vitória e o sentimento de maior satisfação relativamente ao rendimento. Também se verificou que a alegria funcionou bem em termos de antecipação da competição, verificando-se que surgiu mais elevada nas circunstâncias em que os atletas se posicionaram com mais desafio e menor ameaça, mais convictos das suas capacidades para confrontar de modo efetivo as adversidades e com a atribuição de maior controle sobre a situação. Em termos de desfecho do jogo, os níveis mais elevados de alegria estiveram relacionados com a obtenção de uma vitória no último jogo. Estes dados relativos à excitação e à alegria vão de encontro à literatura e à relação entre perceção de desafio e de controle, as emoções positivas, a satisfação com o rendimento e outros indicadores de adaptação bem-sucedida (Arnold *et al.*, 2017; Gomes *et al.*, 2022; Martinent *et al.*, 2018; Meijen *et al.*, 2020; Ratschlag & Memert, 2015; Tamminen *et al.*, 2019).

Já no que concerne à configuração da raiva, os dados deste estudo mostram que a emoção é melhor explicada pela subida dos níveis de ameaça, bem como por menores índices de desafio e de confronto, confirmando assim que uma caracterização menos funcional no modo de encarar a competição se relaciona com o despoletar desta emoção. Na avaliação pós-competitiva, o principal preditor da raiva é o nível de sucesso, verificando-se que a obtenção de derrota no jogo se revelou o fator que prediz mais significativamente o aumento dos níveis da raiva no pós-jogo. Na sua globalidade, estes resultados confirmam a evidência estabelecida por outros trabalhos (Campo *et al.*, 2012; Martinent *et al.* 2018; Robazza & Bortoli, 2007; Woodman *et al.*, 2009).

Para concluir e em forma de resenha final, este estudo permite sublinhar cinco ideias principais. A primeira prende-se com a insistência na tónica de que é necessário construir uma visão mais global e aprofundada do fenómeno da adaptação ao *stress* no desporto (Doron & Martinent, 2017; Martinent & Nicolas, 2016; Gomes, 2014; Gomes *et al.*, 2022; Lazarus, 1999, 2000 a, b; Neil *et al.*, 2011, 2016; Nicholls *et al.*, 2012, 2014; Nicholls, 2016; Tamminen *et al.*, 2014, 2019; Turner & Jones, 2014). Ora, assente em pilares como a experiência emocional, a avaliação cognitiva, o momento competitivo (antes e depois da competição) o resultado desportivo (vitória ou derrota), a satisfação com o rendimento e as variáveis antecedentes, que também serviram de controlo enquanto covariáveis (e.g. sexo, estatuto no jogo), através da utilização de uma lógica longitudinal na obtenção dos dados, este estudo constitui-se como um instrumento válido não só para o avanço da teoria mas também suscetível de beneficiar atletas e treinadores na sua prática desportiva, na medida em que é fornecida uma visão sobre o modo como é gerada a experiência emocional, analisando a forma de encarar a competição e atendendo às diversas circunstâncias em que as emoções são suscitadas.

Um segundo aspeto a destacar prende-se com o facto do estatuto no jogo, traduzido em termos da utilização dos atletas, ter emergido neste estudo como um indicador a ter em conta no processo de adaptação, designadamente, o modo de encarar a competição, a experiência emocional e a satisfação com o rendimento. Estes dados demonstram não só a necessidade desta variável ser incluída em estudos futuros, mas também as implicações práticas de se ajustar a preparação mental dos atletas, no sentido de os ajudar a lidar com o diferente estatuto que poderão desempenhar.

Um terceiro aspeto, prende-se com o papel fundamental que devemos atribuir ao modo de encarar a competição e à influência deste sobre a experiência emocional. Assim, verificou-se que quando os atletas são mais positivos na avaliação cognitiva (maior desafio, níveis mais elevados de confronto e de controle), não só atribuem às emoções um efeito potencialmente mais benéfico sobre o rendimento, como experienciam as emoções ditas positivas com maior intensidade (Fredrickson, 2001, 2004; Meijen *et al.*, 2020; M. Jones *et al.*, 2009).

Quarto, comprovou-se que a experiência emocional é ditada pelo momento competitivo e pelo nível de sucesso. Assim, antes do jogo e em situações de vitória, a experiência emocional é caracterizada por maior excitação, alegria e ansiedade, ao passo que depois dos jogos e em situações de derrota, observa-se que a tristeza e a raiva são as emoções relatadas como mais intensas.

Quinto e último, as emoções da ansiedade e da tristeza, sendo emoções habitualmente descritas como negativas, apresentam configurações diferentes na sua construção, o que tem implicações óbvias em termos de adaptação ao *stress*, tema que deverá merecer uma análise mais detalhada em estudos futuros. Isto porque se a ansiedade surge mais elevada nas vitórias, entendendo-se, por um lado, que poderá ser benéfica para o rendimento, também se verifica, por outro, que se associa a um défice de competências de confronto e à menor utilização no jogo. Esta caracterização refere-nos, que a avaliar pelos resultados deste estudo, a ansiedade, reúne condições para ser adaptativa, permitindo ao atleta encarar ativamente as exigências com que se defronta e alcançar o sucesso (Hanton *et al.*, 2008; Hardy, 1998; Wiggins, 1998; Woodman & Hardy, 2001). Já a tristeza, por seu turno, apesar de em termos de fluxo afetivo aparecer definida como uma emoção mais neutra, apresenta uma configuração fortemente penalizadora para a adaptação ao *stress*, na medida em que apresenta os contornos de uma experiência emocional de desistência, surgindo associada à falta de ameaça, ao insucesso competitivo e à insatisfação com o rendimento (Lazarus, 2000b). De um modo mais linear, a excitação e a alegria constituem-se como emoções que incrementam a adaptação bem-sucedida ao *stress* pela forte ligação não só a uma forma mais positiva de encarar a competição, mas também ao sucesso desportivo (Gomes *et al.*, 2022; Hardy, 2007; Lazarus, 2000b; Meijen *et al.*, 2020; Ratschlag

& Memert, 2015; Skinner & Brewer, 2004; Woodman *et al.*, 2009). Em contraponto, a raiva surge neste estudo associada a situações de desfecho negativo e a um perfil de avaliação cognitiva menos favorável. As implicações para a prática são evidentes e levam-nos a propor que a experiência emocional dos atletas nos vários momentos competitivos possa ser melhor monitorizada, havendo um investimento maior em programas de treino mental voltados para a vertente emocional, designadamente, para as emoções que apresentam uma configuração mais associada à adaptação bem-sucedida ao *stress* competitivo.

Referências

Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, *35*(7), 694-703. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299.

Balk, Y. A., Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 35,* 408–418. https://doi.org. 10.1123/jsep.35.4.408.

Blascovich, J., & Mendes, W. B. (2000). Challenge and threat appraisals: The role of affective cues. In J. P. Forgas (Ed.), *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp. 59-82). Cambridge University Press.

Burton, D., & Naylor, S. (1997). Is anxiety really facilitative? Reaction to the myth that cognitive anxiety always impairs sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, 295- 302. https://doi.org/10.1080/10413209708406488.

Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G., & Rosnet, S. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist, 26*(*1*), 62-97. https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.62.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences, 18*, 605-626. https://doi.org/10.1080/02640410050082314.

Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist, 9,* 325-338. https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: a multi-sport study. *International*

Journal of Sport and Exercise Psychology, 10, 52–65. https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645131.

Doron, J. & Martinent G. (2017). Appraisal, coping, emotion, and performance during elite fencing matches: a random coefficient regression model approach. *Scandinavian Journal of Sport Sciences Sport*, *27*, 1015–1025. https://doi.org/10.1111/sms.12711.

Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist, 16,* 20-33. https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.20.

Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of *stress*, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions [Abstract]. *Journal of Sport Sciences, 23*, 157-158. https://doi.org/10.1080/02640410512331334413.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broadenand-build theory of positive emotions. *The American Psychologist, 56,* 218–226. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.56.3.218.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden and build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London: Series B, 359*, 1367-1377. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512.

Frijda, N. H. (2017). *The laws of emotion*. Psychology Press.

Hanin, Y. L. (2007). *Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model.* In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (p. 55–73). Human Kinetics.

Hardy, L. (1998). Responses to the reactions on three myths in applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 212-219. https://doi.org/10.1080/10413209808406389.

Gomes, A. R. (2008b). *Escala de Avaliação Cognitiva.* Relatório técnico não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2008c). Escala de Avaliação da Obtenção dos Objectivos de Rendimento (EAOOR). Manuscrito não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 165-194). Nova Science. http://hdl.handle.net/1822/28117.

Gomes, A. R., Simães, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology, 13*, 939840. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition *stress* research. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 45-57. https://doi.org/10.1080/17509840701827445.

Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology, 86*(4), 449-478. https://doi.org/ 10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x.

Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74,* 467-472. https://doi.org/10.2466/pms.1992.74.2.467.

Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*, 407-431. https://doi.org/10.1123/jsep.27.4.407.

Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psichology*, *2(2)*, 161-180. https://doi.org/10.1080/17509840902829331.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.

Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Human Kinetics.

Lazarus, R.S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14,* 229-252. https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229.

Martinent, G., & Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *31*, 318-336.https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.318.

Martinent, G., Gareau, A., Lienhart, N., Nicaise, V., & Guillet-Descas, E. (2018). Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. *Psychology Sport Exerc*ise, *35*, 198–206. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.001.

Martinent, G., & Nicolas, M. (2016). A latent profile transition analysis of coping within competitive situations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5(3)*, 218–231. https://doi.org/10.1037/spy0000062.

Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in psychology*, *11*, 126. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126.

McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology Sport Exercise, 52*, 101823. https://doi.org/ 10.1016/j.psychsport.2020.101823.

Neil, R., Hanton, S.; Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.001.

Neil, R., Bowles, H. C., Fleming, S., Hanton, S. (2016). The experience of competition stress and emotions in cricket. *The Sport Psychologist*, *30(1)*, 76–88. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0077.

Nicholls, A. R. (2016). Adaptation, stress, and coping in sport. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.). *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp. 119-127). Routledge.

Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., &Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *19*, 113-120. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00772.x

Nicholls, A. R., & Levy, A. R. (2016). The road to London 2012: The lived stressor, emotion and coping experiences of gymnasts preparing for and competing at the World Championships. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 14,* 255–267. https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1020664.

Nicholls, A. R., Perry, J. L., & Calmeiro, L. (2014). Precompetitive achievement goals, stress, appraisals, emotions and coping among athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 36,* 433-445. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0266.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.003.

Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist, 17,* 253-267.https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.253.

Pestana, M., & Gageiro, J. (2014). Análise de Dados para Ciências Sociais: A complementaridade do SPSS, Edições Sílabo.

Rathschlag, M., & Memmert, D. (2015). Self-generated emotions and their influence on sprint performance: An investigation of happiness and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology, 27(2)*, 186-199. https://doi.org/10.1080/10413200.2014.974783.

Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 875–896. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.005.

Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J., & Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 25–46. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.004.

Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,* 283-305. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.283.

Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance trait anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*, 479-501. https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479.

Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2014). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 143- 162). Nova Science.

Tamminen, K. A., Sabiston, C. M., & Crocker, P. R. E. (2019). Perceived esteem support predicts competition appraisals and performance satisfaction among varsity athletes: a test of organizational stressors as moderators. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*, 27–46. https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1468363.

Thatcher, J., & Day, M. C. (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(3), 318-335. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.04.005.

Turner, M. J., & Jones, M. (2014). *Stress*, emotions and athletes` positive adaptation to sport: Contributions from a transactional perspective. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 85-111). Nova Science.

Wiggins, M. S. (1998). Anxiety intensity and direction: Preperformance temporal patterns and expectations in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 10(2),* 201-211. https://doi.org/10.1080/10413209808406388.

Wong, R. S. K., Teo, E. W., & Polman, R. C. J. (2015). Stress, coping, coping effectiveness and emotions in Malaysian Elite tenpin bowlers: Role of context and importance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1*, 1-15. https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.999345.

Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 169-188. https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.169.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R.N. Singer, H. A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *The Handbook of Sport Psychology* (pp. 290–318). Wiley.

Síntese Integrativa dos Estudos Empíricos

Implicações para a Teoria

Os estudos empíricos que realizamos neste trabalho tiveram o objetivo de analisar a adaptação a situações de *stress* desportivo, sob diversas perspetivas. Assim, os três primeiros estudos adotaram uma natureza transversal, servindo para explicar detalhadamente a relevância da avaliação cognitiva, das estratégias de *coping* e das emoções no processo de adaptação dos atletas à competição. De um modo geral, os dados destes três estudos demonstraram, parcelarmente, que a adaptação positiva ao *stress* se mostrou indissociável do rendimento final coletivo obtido nas competições. No entanto, estes três estudos, considerados separadamente, não esclareceram a forma como os diferentes fatores implicados nesta adaptação interagem e se influenciam mutuamente.

Por esta razão, deu-se a inclusão de um quarto estudo, com um desenho longitudinal e que teve como finalidade contrariar a escassa apetência dos estudos que incidem nesta temática em construir uma narrativa mais global e integrada sobre o modo como decorre a adaptação dos atletas a situações de *stress* desportivo, tendo por base a Teoria Cognitiva, Motivacional e Relacional de Lazarus (1991, 1999) e o Modelo Interativo de Adaptação ao *Stress* de Gomes (2014). Assim sendo, neste último estudo procuramos captar e perspetivar em conjunto alguns dos principais fatores do fenómeno em análise, nomeadamente, a experiência emocional e a avaliação cognitiva, tendo sido acrescentados outros fatores não psicológicos mas que se revelaram importantes para explicar o fenómeno adaptativo num contexto longitudinal, como foram os casos do momento competitivo, o resultado desportivo, a satisfação com o rendimento e algumas variáveis antecedentes que poderiam ser relevantes, sendo que entre todas, o estatuto do atleta no jogo foi aquela que se revelou mais saliente.

O primeiro dos estudos evidenciou a função central desempenhada pela avaliação cognitiva na adaptação ao *stress*. O *stress* tem sido entendido como um fenómeno constituído por sentimentos e reações negativas em resposta a situações adversas ou exigentes (Turner & Jones, 2014). No desporto em particular, alguns autores têm enfatizado que o *stress* é um dos fatores que mais contribui para a quebra de rendimento entre os atletas (McGreary *et al.*, 2020), sendo realçado também que a acumulação do *stress* pode trazer consequências adversas, transferíveis para as outras áreas de vida e levar, a longo prazo, à deterioração do bem-estar e da saúde mental dos atletas (McLoughlin *et al.*, 2021). Não obstante, nos últimos anos, a ênfase colocada no estudo da avaliação cognitiva e, mais especificamente, na perceção de ameaça e de desafio, tem evidenciado que o aspeto central que determinará se a experiência de *stress* terá ou não um desfecho adaptativo será o modo como a

referida experiência é avaliada (Behnke & Kaczmarek, 2018; Brimmell *et al.*, 2019; Hase *et al.*, 2019; Meijen *et al.*, 2020). No presente trabalho, verificou-se que os níveis mais elevados de perceção de desafio, mas também a maior perceção de confronto e de controle, relacionaram-se com: a) as emoções positivas (e.g. excitação, alegria); b) a avaliação de um impacto mais benéfico das emoções, mesmo as negativas, sobre o rendimento (Skinner &Brewer, 2004; Tamminen *et al.*, 2014; Turner & Jones, 2014) e; c) as estratégias de *coping* mais ativas para lidar com as situações de *stress*, como foi o caso das estratégias centradas no problema (Nicholls *et al.*, 2012, 2014) e na regulação emocional ativa (Balk *et al.*, 2013). Aperceção de ameaça, por outro lado, relacionou-se com: a) níveis superiores de *stress* e; b) níveis mais elevados de tristeza e de raiva (Du *et al.*, 2018; Gomes *et al.*, 2017). Porém, deve ressalvar-se que a perceção de ameaça também se relacionou com indicadores mais positivos, destacando-se a atribuição de um maior benefício ao efeito das emoções, observando-se que alguns atletas com níveis mais elevados de ameaça, encararam os sentimentos de ansiedade e de raiva como podendo ser benéficos para o rendimento (Collins, 2019; González- Garcia *et al.*, 2020). De facto, estes dados constituem-se como um relevante contributo para a compreensão da importância da avaliação cognitiva na adaptação às exigências desportivas, demonstrando que os atletas avaliam a competição de modos muito distintos.

O segundo estudo debruçou-se sobre o *coping*, analisando as estratégias e a eficácia que os atletas atribuíram à utilização das mesmas. Nesse estudo, verificou-se que o relato do recurso mais regular ao confronto ativo e ao apoio emocional se relacionaram com níveis mais elevados de perceção de controle e intensidades superiores de excitação (Wong *et al.*, 2015). Os resultados evidenciaram, de igual modo, que o uso do confronto ativo e a avaliação de uma maior perceção de confronto sobre a situação se relacionaram com a maior eficácia do *coping*, um dado em linha com outros estudos (Di Corrado *et al.*, 2015; Martinent & Nicolas, 2016; Nicholls *et al.*, 2009; Thelwell *et al.*, 2007). Destacamos também que o aumento do confronto ativo da situação se conjugou com o maior controle da situação, mostrando que a maior perceção de poder pessoal sobre os comportamentos, conduz os atletas a decidirem preferencialmente atuar sobre a situação, o que é compatível com as indicações da literatura (Skinner *et al.*, 2003). Um outro aspeto a destacar, prende-se com o facto da atribuição de um efeito mais facilitador sobre as emoções negativas como a ansiedade e a raiva se relacionar com a utilização mais frequente das estratégias focadas na resolução do problema e na regulação emocional ativa, confirmando-se que a interpretação mais favorável das emoções se relaciona com um modo mais positivo de lidar com a situação de *stress* (Balk *et al.*, 2013; Swettenham *et al.*, 2020). Os resultados do estudo sobre o *coping* configuram assim um modelo teórico sobre o perfil mais funcional

na gestão das situações de *stress*, evidencia a existência de uma relação entre as emoções, a avaliação cognitiva, o confronto ativo e a eficácia de *coping* e sugere que os modelos promotores de uma adaptação mais positiva à competição são os que se baseiam no confronto ativo e na eficácia do *coping*. As emoções positivas, a perceção de controle e de confronto e a atribuição de um efeito mais benéfico às emoções negativas são os principais fatores em que se sustentam os referidos modelos que este trabalho permitiu construir.

O terceiro estudo incidiu sobre o papel das emoções no processo adaptativo, tendo ficado evidente que a ansiedade, ao relacionar-se com níveis mais elevados de *stress* e de ameaça e com a diminuição dos índices de perceção de confronto, assumiu uma componente mais negativa e potencialmente problemática para a adaptação, que a literatura tem vindo a destacar (González- Garcia *et al.*, 2020; McLoughlin *et al.*, 2021; Meijen *et al.*, 2020). Adicionalmente, os atletas que atribuem às emoções um carácter mais debilitador, também relataram uma utilização mais frequente de estratégias de *coping* menos ativas, como a negação, algo que tem sido evidenciado como causador de piores rendimentos desportivos de uma adaptação mais negativa ao *stress* (Arnold *et al.*, 2017; Balk *et al.*, 2013; Neil *et al.*, 2011; Nicholls *et al.*, 2012, 2014). Em contraponto, observou-se que a atribuição de um efeito mais benéfico à ansiedade, excitação, raiva e alegria, se relacionou com uma configuração mais positiva de avaliação cognitiva (e.g. níveis superiores de perceção de desafio, de confronto e de controle) e de *coping* (e.g. maior utilização de confronto ativo e de apoio emocional e relato de maior eficácia de *coping*). Os dados deste estudo confirmaram que algumas emoções que têm sido consideradas potencialmente prejudiciais para o rendimento, como a ansiedade e a raiva poderão ter um impacto positivo na adaptação desportiva, dependendo do modo como forem encaradas pelos atletas, verificando-se, por exemplo que os níveis superiores de ansiedade podem ser gerados também por perspetivas desafiantes da competição, tal como teoricamente enfatizado por Lazarus (1991, 2000; Folkman & Lazarus, 1985). Estes dados revelam a importância de se atender ao efeito que se atribui às emoções, verificando-se que a maioria das emoções poderá promover a adaptação positiva ao *stress* na medida em que prepara os atletas para agir. De referir, porém, que o perfil de potencial benefício adaptativo demonstrado pela ansiedade e pela raiva não se aplica à tristeza, que se caracterizou por um fluxo afetivo mais ténue, constituindo-se como uma emoção menos intensa, que foi entendida como sendo menos benéfica para o rendimento (Lazarus, 1991, 1999, 2000 a, b). Por outro lado, as emoções positivas têm recebido um crescente interesse da investigação, suportado pela evidência de que desempenham uma importante função adaptativa em relação aos eventos *stressantes* (Cerin *et al.*, 2000; Collins, 2019; Fredrickson, 2001, 2004). Também neste trabalho se verificou que

as emoções positivas (e.g. alegria e excitação) apresentaram um perfil de benefício em termos de intensidade e no efeito sobre o rendimento. A atribuição de maior benefício a estas emoções sobre o rendimento associou-se a um perfil de avaliação cognitiva mais positivo, sendo relatado maior desafio, maior perceção de confronto e maior controle da situação, mas também maior utilização de estratégias de resolução do problema e de apoio emocional. Globalmente, os dados deste estudo revelaram que se atendermos à intensidade emocional, a excitação e a alegria foram as emoções mais suscetíveis de criarem as condições para a adaptação positiva ao *stress*, mas se atendermos à atribuição do efeito sobre o rendimento, apenas a tristeza é excluída do lote de emoções capazes de promover experiências potencialmente mais favoráveis, que se caracterizam por menores índices de perceção de ameaça, maior controle e perceção de desafio (em termos de avaliação cognitiva) e pela utilização mais regular de estratégias de *coping* focadas na resolução do problema e no apoio emocional e a maior eficácia do *coping* (em termos de confronto). Em síntese, este estudo demonstra que as emoções positivas e a atribuição de um efeito mais benéfico às emoções se relacionaram com uma adaptação mais positiva ao *stress*, conclusões congruentes com os estudos sobre o tema (Nicholls, 2016; Ratschlag & Memert, 2015; Tamminen *et al.*, 2014; Turner & Jones, 2014).

No que concerne ao quarto estudo, que pretendeu traçar um quadro mais abrangente e integrado do modo de funcionamento da adaptação dos atletas ao *stress* em situações competitivas que decorrem ao longo do tempo, foram verificadas diferenças entre as emoções mais intensas antes (e.g. ansiedade, excitação e alegria) e após a competição (e.g. tristeza e raiva), o que vai de encontro às indicações na literatura de que a experiência emocional dos atletas varia em função do momento competitivo (Cerin *et al.*, 2000; Lazarus, 2000b; Miles *et al.*, 2016). Por outro lado, a excitação e a alegria foram mais intensas após as situações de sucesso desportivo e a tristeza e a raiva foram mais intensas após o fracasso, dados que corroboram, de igual modo, as conclusões de estudos anteriores no que concerne à relação entre as emoções e o resultado desportivo (Robazza & Bortoli, 2007; Woodman *et al.*, 2009).

Também salientamos que a avaliação cognitiva mostrou nesta investigação longitudinal, à semelhança do que sucedeu nos restantes estudos, uma forte relação com a intensidade e a direção das emoções. A avaliação cognitiva assume-se como um fator determinante para a construção da resposta emocional, compreendendo-se que encarar a competição de um modo mais positivo (e.g. níveis mais elevados de desafio e relato de maiores competências de confronto e de controle) leve os atletas a atribuírem um significado mais positivo às suas emoções e, consequentemente, a uma maior confiança de que serão mais bem-sucedidos (Arnold *et al.*, 2017; Gomes, 2014; Meijen *et al.*, 2020).

Este perfil mais positivo em termos de avaliação cognitiva cria também as condições para a elevação das emoções associadas ao "entusiasmo preparatório da competição", designadamente, a ansiedade e a excitação (Lazarus, 2000b).

Uma dimensão que se mostrou importante para a compreensão mais global da adaptação desportiva ao *stress* foi o estatuto desempenhado pelos atletas na competição. Dito de outro modo, o facto de começar o jogo nas opções iniciais do treinador e a maior utilização, condicionaram a experiência emocional após o jogo e a satisfação dos atletas em relação ao rendimento. De um modo mais particular, verificou-se que os maiores níveis de intensidade e o efeito mais positivo da excitação e da alegria sobre o rendimento, ocorreram após situações de sucesso, quando os atletas foram mais utilizados. Em sentido contrário, certas emoções negativas mais reativas como a raiva, aumentaram quando os atletas tiveram uma maior utilização, mas em situações de insucesso.

Este último estudo demonstrou ainda que a experiência emocional dos atletas variou de jogo para jogo, em função do momento competitivo, do resultado obtido e do estatuto desempenhado em cada jogo, observando-se que as emoções que são relatadas com maior intensidade dependem do desfecho do jogo. De um modo singular, a ansiedade junta-se à excitação e à alegria no âmbito das emoções mais elevadas antes de competir, o que poderá dever-se ao grau elevado de incerteza relativo ao modo como irá decorrer a competição, mas também devido à importância de que a competição se reveste e, consequentemente, a ocorrência de pensamentos, preocupações e sintomas de maior ativação somática que são mais frequentes no período prévio ao jogo (Hanton *et al.*, 2008; G. Jones, 1995; Wiggins, 1998; Woodman & Hardy, 2001).Simultaneamente, a atribuição de um efeito mais benéfico às emoções sobre o rendimento quando os atletas atingiram o sucesso, reforça a importância de analisar atentamente o efeito que os atletas atribuem às emoções e não atender-se estritamente à intensidade emocional.

Implicações para a Investigação

Em termos da investigação futura e no sentido de se obter uma perspetiva mais alargada do modo como as emoções se expressam nos esforços de adaptação a situações de *stress*, sugere-se que os próximos estudos possam estudar o papel desempenhado por outras emoções que este trabalho não contemplou, como por exemplo, a culpa, a vergonha, o alívio, o orgulho, a esperança ou o medo (Frijda, 2017; Hanin, 2000, 2007; Lazarus, 2000b).

Por outro lado, os estudos futuros deverão explorar de forma mais aprofundada a configuração de emoções que sendo consideradas negativas (e.g. ansiedade e tristeza), apresentam um

funcionamento muito distinto no contexto desportivo, o que tem implicações óbvias em termos de adaptação ao *stress*, tema que deverá merecer uma análise mais detalhada. Isto porque se a ansiedade surge mais elevada em situações de sucesso, sendo entendida como potencialmente benéfica para o rendimento, também se verifica em outras circunstâncias que surge associada a um défice de competências de confronto, à menor utilização no jogo, aos maiores níveis de *stress* e à subida dos índices de perceção de ameaça. Esta caracterização refere-nos que a ansiedade poderá permitir que os atletas atinjam o sucesso nas situações em que as exigências são encaradas positivamente, mas, por outro lado, conduzir ao insucesso e a dificuldades de adaptação quando surge associada à perceção de ameaça e ao entendimento de que será debilitadora para o rendimento (Hanton *et al.*, 2008; Woodman & Hardy, 2001). No que se refere à tristeza, os estudos futuros poderão confirmar os dados que indicam a diminuição da ameaça nos atletas que se mostram mais tristes antes do jogo. Considerando o que afirmou Lazarus (1991, 2000b) acerca desta emoção, referindo que no desporto a tristeza seria uma emoção prejudicial e menos útil, na medida em que não incitaria o atleta a agir, a investigação posterior irá ajudar a confirmar se a escassez de ameaça aliada à tristeza significará uma menor mobilização do atleta para competir. Utilizando o mesmo racional para o momento pós-competitivo, verificou-se que a tristeza foi explicada por fatores indicativos de insucesso e de pior funcionamento, designadamente a derrota no jogo e a menor satisfação com o rendimento. Estes dados somados mostraram que a tristeza enquanto experiência emocional não auxiliou o atleta a adaptar-se eficazmente à competição, evidência que deverá ser explorada em futuros estudos sobre esta temática.

Em paralelo, um outro repto que poderemos lançar à investigação futura passará pelo esforço que deverá ser devotado à construção de instrumentos que permitam avaliar especificamente cada fator do processo de adaptação e que permita perspetivar o processo de um modo integrado (Gomes, 2014; Nicholls *et al.*, 2014). Paralelamente, tal como este estudo demonstrou, devem ser privilegiados os desenhos de cariz longitudinal e incentivada, de igual modo, a recolha de dados idiossincráticos, para um maior conhecimento das narrativas pessoais do modo de lidar com as situações de *stress* ao longo do tempo (Dugdale *et al.*, 2002; Gomes, 2014; Lazarus, 1991, 1999, 2000a; Nicholls *et al.*, 2016).

Adicionalmente, os próximos estudos deverão também refinar a construção de algumas variáveis que neste trabalho se revelaram mais problemáticas, designadamente, a autoeficácia do rendimento, um indicador que não mostrou qualquer diferença significativa entre grupos. Simultaneamente, a medição dos níveis de rendimento também poderá ser reforçada (e.g., recurso a medidas objetivas), o

que permitiria estabelecer uma relação mais forte entre a adaptação positiva ao *stress* e os resultados desse ajustamento, designadamente, o rendimento desportivo e a satisfação com os níveis de rendimento alcançados pelos atletas (Nicholls *et al.*, 2012; Tamminen *et al.*, 2014; Turner & Jones, 2014). Dito de outro modo, deverá haver um reforço da atenção na inclusão de variáveis que permitam avaliar o resultado final da adaptação ao *stress*, isto é, recolher indicadores sobre as consequências que a situação terá a curto e a longo prazo para o atleta, sendo que essa informação será fundamental para tornar mais sólidos os conceitos de adaptação positiva (onde predominam consequências benéficas) ou de adaptação negativa (onde predominam consequências prejudiciais).

Ainda a nível metodológico, observou-se que a consistência interna de alguns fatores avaliados não se mostrou tão forte como o que seria desejável, uma situação que poderá ser corrigida em trabalhos futuros. A título exemplificativo, registou-se que o "alpha" de Cronbach da perceção de ameaça (α= .64) e da negação (α= .65), situou-se abaixo do desejável (Pestana & Gageiro, 2014), um aspeto que tem vindo a ser revisto pelos autores do instrumento (Gomes *et al.*, 2022), de modo a contribuir para o progresso dos instrumentos utilizados para captar o fenómeno da adaptação desportiva ao *stress*. Um outro ponto importante que deverá ser tido em conta em estudos futuros diz respeito ao cabal esclarecimento do funcionamento da perceção de ameaça e de desafio, comprovando a evidência estabelecida por este trabalho em relação ao facto de um grupo significativo de atletas reportarem que os dois tipos de avaliação cognitiva primária se poderão relacionar com níveis mais elevados de *stress* e de ansiedade.

Este estudo comprovou a importância adaptativa de interpretar as emoções de uma maneira mais favorável (Hanin, 2007; Lazarus, 2000b; Ratschlag & Memert, 2015; Robazza & Bortoli, 2007; Tamminen *et al.*, 2014). Mais concretamente, o facto de se encarar o efeito dos sintomas emocionais de um modo mais positivo, incrementou uma atitude mais desafiante, interpretando a existência de uma maior disponibilidade de competências de confronto e um maior controle da situação. A atribuição de um maior benefício ao impacto das emoções sobre o rendimento, comprovou a importância dos estudos futuros sobre as emoções avaliarem esta dimensão de uma forma mais aprofundada, pois o modo como os atletas avaliam as suas emoções revelou possuir uma grande utilidade prática e uma forte relação com os tipos de avaliação cognitiva mais funcionais. Para além disso, os dados do nosso trabalho sugerem que a informação extraída sobre a ansiedade vem revelar que a distinção entre emoções positivas e negativas poderá ser algo artificial, importando mais analisar o efeito atribuído às emoções sobre o rendimento, indo de encontro à proposta de que cada emoção influencia o rendimento de um modo particular (Hanin, 2007; Lazarus, 2000b). A investigação futura deverá, pois,

dar continuidade a este esforço de explorar o modo como cada emoção se relaciona com os diversos tipos de avaliação cognitiva, estratégias de *coping*, momento competitivo e sucesso atingido.

A investigação futura deverá, de igual modo, atender com precaução ao modo como é avaliado o *coping* no contexto do processo de adaptação ao *stress*. A opção teórica deste estudo pela categorização dos esforços de *coping* em quatro dimensões principais (resolução do problema; regulação emocional ativa; regulação emocional passiva e apoio emocional) foi justificada aquando da apresentação do instrumento utilizado e no espaço destinado à sustentação teórica do constructo. Assim, o modo como o *coping* foi explorado ao longo deste trabalho foi limitado por duas razões principais: a) a adopção da distinção conceptual entre o *coping* focado no problema e o *coping* focado na emoção de Lazarus e Folkman (1984), que tem revelado dificuldade em captar a amplitude de estratégias de *coping* existentes (Skinner *et al.*, 2003) e; b) as quatro subescalas selecionadasa partir do MCOPE (confronto ativo, humor, negação e apoio emocional) (Crocker, 1992; Crocker & Graham, 1995), com o objetivo de representar as quatro dimensões teóricas principais do *coping* foram uma opção teórica que carece ainda de validação. Daqui resulta que o principal desafio para a investigação futura será trabalhar no sentido de desenvolver uma estrutura teórica que capte com maior profundidade e realismo os esforços de *coping* no desporto, mas também a adopção ou desenvolvimento de instrumentos que possam atender à especificidade do contexto desportivo.

Como verificado neste trabalho, os estudos que analisaram separadamente a avaliação cognitiva, as emoções e o *coping* revelaram que cada um dos referidos fatores psicológicos desempenha um papel fundamental, não só no rendimento coletivo obtido pelos atletas, mas também no modo como os atletas se adaptaram às situações de *stress*. Porém, a este nível pode ir-se ainda mais além e os estudos futuros beneficiarão com a inclusão de outras medidas individuais para a aferição do rendimento desportivo (e.g. métricas fisiológicas; indicadores estatísticos) e, simultaneamente, com o estabelecimento de critérios claros e objetivos sobre o significado da obtenção de uma adaptação positiva ao *stress* (e.g. adoção de medidas subjetivas como satisfação, bem estar, emoções, etc.; medidas objetivas como critérios relativos à realização de tarefas desportivas; avaliar a obtenção das metas estabelecidas, etc.) (Tamminen *et al.*, 2019). De qualquer modo, deve atender-se que no processo de adaptação ao *stress*, a verificação do nível de rendimento desportivo atingido pelo atleta deverá anteceder e ser separada da análise do desfecho da adaptação, não se devendo assumir que um rendimento desportivo positivo conduza, de modo redundante, à adaptação positiva ao *stress* ou que aquilo que é avaliado como uma adaptação positiva ao *stress* tenha sido antecedida por um rendimento (individual e/ou coletivo) positivo. O rendimento e o desfecho da adaptação são fatores

distintos do processo e, como tal, a investigação deverá distingui-los cuidadosamente, de forma a evitar confusões conceptuais. Por outro lado, caberá à investigação dar continuidade a este trabalho de (des)construir o processo de adaptação, sendo importante que cada estudo se constitua como algo que não conduza apenas a um entendimento parcelar e estanque dos fatores que influenciam a adaptação dos atletas aos seus contextos desportivos (Gomes, 2014; Nicholls, 2016). Este foi o principal desafio deste trabalho: explorar empiricamente o modo como ocorre o processo de adaptação ao *stress* e propor, do ponto de vista conceptual, um modelo que possibilite um entendimento integrado e interativo do processo transacional estabelecido entre o atleta e a situação de *stress*. Será também importante referir que tendo este trabalho sido desenvolvido em contextos desportivos, existem indicações de que muitos dos resultados e das conclusões que recolhemos serão passíveis de replicação e de aplicabilidade a situações de exposição ao *stress* em outros cenários. Em suma, esta transferência de informação entre as diferentes áreas da adaptação humana será sempre um motor do avanço do conhecimento acerca dos fatores que influenciam uma das temáticas que poderá ajudar-nos a saber mais acerca daquele que permanece como um dos grandes desafios do funcionamento humano: "máximo rendimento sob máxima pressão" (Gomes, 2014).

Implicações para a Prática

Em primeiro lugar, quando se explora a temática da adaptação dos atletas ao *stress* competitivo, é importante situarmo-nos acerca dos *stressores* que nos contextos desportivos são mais suscetíveis de causar níveis elevados de perturbação aos atletas, de modo a que se possam sustentar programas de treino para a redução do carácter nocivo desses *stressores* (Harwood *et al.*, 2019). Adicionalmente e tendo em conta alguns dados que indicam que a eficácia do *coping* é maior nos dias da competição, principalmente quando as estratégias que usam são as mesmas que haviam antecipado (Nicholls *et al.*, 2009), demonstra-se a utilidade de treinar essa antecipação, quer dos *stressores*, mas também do modo como estes serão enfrentados, designadamente as estratégias concretas que serão mobilizadas.

Por outro lado, e contrariamente àquilo que tem sido a ênfase de muitos estudos ao longo das últimas décadas, a gestão dos níveis elevados de *stress* e dos índices mais elevados de ansiedade não se constituem neste estudo como os aspetos mais relevantes a reter e, como tal, as principais implicações práticas deixadas por este trabalho não incidirão sobre esses aspetos. De acordo com os dados que recolhemos, mesmo quando o *stress* e a ansiedade são mais elevados, a adaptação positiva ao *stress* poderá ainda assim ser atingida, dependendo da interpretação mais desafiante das exigências da competição, de uma atribuição mais favorável ao efeito das emoções, mesmo daquelas

que se afiguram potencialmente mais problemáticas, como a ansiedade e da convicção dos atletas de que terão capacidades para confrontar ativamente e com eficácia as situações da competição suscetíveis de provocar *stress* (Balk *et al.*, 2013; Ratschlag & Memmert, 2015).

Nesse seguimento, propomos que a experiência emocional dos atletas nos vários momentos competitivos seja monitorizada por profissionais treinados, investindo-se em programas de treino voltados para a vertente emocional, designadamente, para as emoções que se mostrem mais associadas à adaptação bem-sucedida ao *stress* competitivo em cada atleta ou grupo de atletas. De um modo mais concreto, esse treino poderá ser fundamental não só a instruir os atletas para identificarem as emoções que sentem e o modo como estas se manifestam nos cenários competitivos, mas também para desenvolver planos de intervenção que permitam incrementar as emoções mais benéficas em termos de rendimento, implementando as estratégias que permitam diminuir as emoções que têm um efeito mais prejudicial (Frijda, 2017; Lazarus, 1991, 2000a). Arelevância do treino psicológico também se aplica à avaliação cognitiva e, designadamente, à adoção de estratégias que promovam o aumento das perceções de desafio, de confronto e de controle, sendo estes os tipos de avaliação cognitiva mais relacionados com as experiências emocionais mais facilitadoras e com as estratégias de *coping* mais ativas e promotoras de uma adaptação mais bem-sucedida ao *stress* competitivo (Gomes, 2014; Nicholls *et al.*, 2014).

Ao nível das estratégias de *coping*, tendo o humor e a negação emergido como as respostas que ocorrem mais regularmente quando os atletas relatam maior ansiedade e interpretam as emoções como mais debilitadoras ou neutras (e.g. tristeza), este indicador adverte para a necessidade da preparação mental dos atletas incidir sobre as estratégias de *coping* mais funcionais para lidar com as situações *stressantes*, designadamente, o confronto ativo e o apoio emocional (Nicholls *et al.*, 2010; Thelwell *et al.*, 2007). Essas estratégias mais funcionais deverão ser estimuladas também pelo facto deste trabalho ter revelado que aquelas estratégias estão relacionadas com a maior capacidade para os atletas implementarem as referidas dimensões de *coping* de um modo eficaz.

Adicionalmente, o estatuto no jogo, traduzido na utilização dos atletas ao longo dos jogos (aplicável às modalidades com uma componente coletiva), emergiu como um indicador importante no processo de adaptação, devido ao modo como influencia o modo de avaliar a competição, a experiência emocional e a satisfação com o rendimento. Deste modo, a preparação mental dos atletas deverá ser ajustada e individualizada no sentido de os preparar para os diferentes estatutos que poderão desempenhar na competição. Em termos práticos, os dados mostram a pertinência de treinar competências de abordagem para a eventualidade dos atletas terem uma menor utilização que a

esperada e para a perceção da importância da função de suplente ou substituto, notando que o estatuto no jogo é dinâmico, algo que poderá ser alterado nos jogos seguintes.

Conclusão

Este estudo constitui-se como um contributo para a compreensão da influência que os fatores psicológicos como a avaliação cognitiva, as experiências emocionais e as estratégias de *coping* desempenham no âmbito da adaptação dos atletas às exigências desportivas (Gomes, 2014; Nicholls, 2016; Tamminen *et al.*, 2014; Turner & Jones, 2014). Verificou-se que quando os atletas são mais positivos na avaliação cognitiva (maior desafio, confronto e controle), atribuem às emoções um efeito de maior benefício sobre o rendimento (Neil *et al.*, 2011; Ratschlag & Memmert, 2015); experienciam emoções como a ansiedade, excitação, raiva e alegria com maior intensidade (Collins, 2019; Fredrickson, 2004); relatam a intenção de utilizar estratégias de *coping* focadas no problema com maior regularidade (Burgess *et al.*, 2016; Nicholls *et al.*, 2009); mostram a convicção de que serão mais eficazes no uso das estratégias de *coping* (Arnold *et al.*, 2017) e registam uma maior utilização no jogo, contribuindo todos esses fatores para a adaptação bem sucedida ao *stress*, que neste trabalho foi aferido pelo nível de sucesso (vitória nos jogos) e pelos índices de satisfação demonstrados em relação ao rendimento. O modo como as variáveis se relacionaram durante o processo de adaptação a uma situação de *stress* desportivo está esquematizado na Figura 1.

As conclusões deste trabalho permitem elencar algumas ideias principais. A primeira, relaciona-se com a construção de uma visão mais global e aprofundada do fenómeno da adaptação ao *stress* competitivo (Gomes, 2014; Lazarus, 1999, 2000 a, b; Tamminen *et al.*, 2014; Turner & Jones, 2014). Podemos dizer que alicerçado em pilares como a avaliação cognitiva, a experiência emocional, o momento competitivo, o resultado desportivo, a satisfação com o rendimento e o estatuto no jogo, através de uma lógica transversal e longitudinal na obtenção e análise dos dados, este trabalho afigura-se como um instrumento útil para o avanço teórico desta temática na medida em que fornece uma visão integrada e multifatorial do dinamismo do processo estudado e atende à bidirecionalidade dos fatores, podendo constituir-se como benéfico também para a prática da psicologia desportiva, na medida em que fornece indicações sobre o modo como os atletas avaliam as situações competitivas, comprovando-se assim que a experiência emocional se relaciona fortemente com a avaliação cognitiva, mas também com outros fatores importantes como o momento ou o resultado da competição. Resumidamente, percebe-se que a adaptação bem-sucedida, ao longo do tempo, resulta da conjugação do sucesso desportivo (a vitória no jogo) com a experiência emocional. Esta experiência mostra-se mais

intensa e é antecipada como tendo um efeito mais benéfico sobre o rendimento no momento prévio ao jogo, sendo dominada por emoções como a excitação, a alegria e a ansiedade.

A segunda ideia refere-se à avaliação cognitiva, um fator que se mostrou importante para explicar a utilização de estratégias proativas de *coping* e a obtenção de eficácia no uso das referidas estratégias. Assim, se a perceção de controle emergiu como variável relevante na determinação da utilização mais regular de estratégias focadas na resolução do problema; a perceção de confronto constituiu-se como variável fundamental para explicar a obtenção de uma maior eficácia de *coping*, sendo que ambos os modelos surgem relacionadas com a promoção de um rendimento desportivo superior (Arnold *et al.*, 2017). Devemos também destacar que este trabalho demonstrou que o modo de encarar a competição se relacionou fortemente com a experiência emocional relatada pelos atletas (Neil *et al.*, 2011: Nicholls *et al.*, 2014). Assim, verificou-se que quando os atletas são mais positivos na avaliação cognitiva (maior desafio, níveis mais elevados de confronto e de controle), não só atribuem às emoções um efeito potencialmente mais benéfico sobre o rendimento, como experienciam as emoções positivas com maior intensidade (Collins, 2019; Fredrickson, 2004; Mertinent *et al.*, 2016). Salientamos que a direção emocional emergiu neste trabalho como um processo importante para se compreender a utilização das diferentes dimensões de *coping*, bem como para explicar a eficácia atribuída a essa utilização. De um modo mais específico, verificou-se que a atribuição de um efeito mais facilitador às emoções negativas como a ansiedade e a raiva foi preditor do uso mais regular de estratégias mais focadas na resolução do problema e na regulação emocional ativa, confirmando-se que a postura mais ativa de confronto se relaciona com o modo como as emoções são interpretadas (Balk *et al.*, 2013; Lazarus, 1999; Robazza & Bortoli, 2007).

Terceiro, a maioria das emoções demonstrou ser suscetível de conduzir o atleta a esforços positivos no sentido de obter uma adaptação bem-sucedida ao *stress*, na medida em que excetuando a tristeza, todas as outras emoções se baseiam conceptualmente na mobilização de energia. Desse modo, o potencial de benefício dessas emoções sobre o rendimento deriva do modo positivo de encarar a competição (i.e., baseada em níveis elevados de desafio, confronto e controle) e conduz à convicção dos atletas de que conseguirão transpor a situação *stressante* através do confronto ativo da mesma, acreditando que essas tentativas de resolução do problema serão eficazes.

Quarto, a avaliação cognitiva, as emoções e o *coping* são processos altamente relacionados, verificando-se que tanto a avaliação cognitiva como as emoções são importantes enquanto determinantes do uso do *coping* (Gomes, 2014; Lazarus, 1991, 1999, 2000a; Neil *et al.*, 2011; Nicholls *et al.*, 2014; Nicholls & Levy, 2016; Wong *et al.*, 2015). Confirmou-se também que em termos

do *coping*, os modelos explicativos promotores de uma adaptação mais positiva à competição são o confronto ativo e a eficácia do *coping*, sendo que os fatores que melhor os explicam são as emoções positivas, a perceção de confronto e de controle e a atribuição de um efeito mais positivo às emoções negativas.

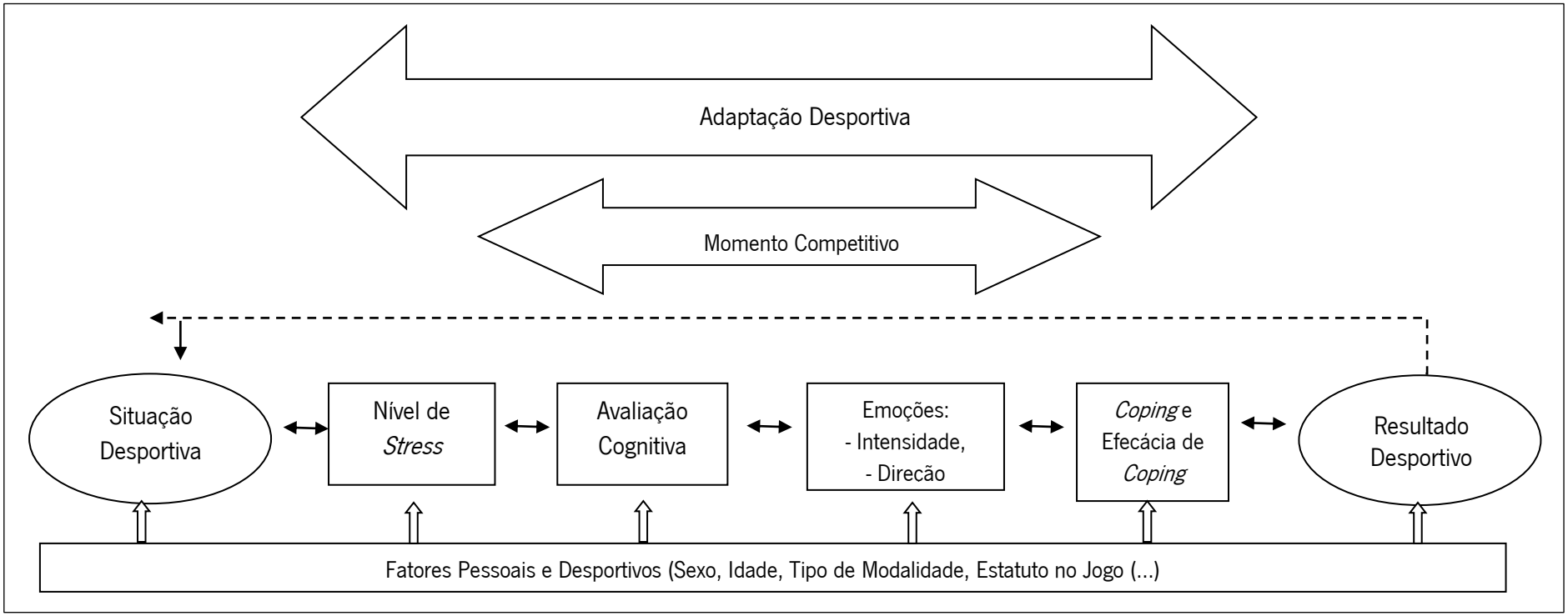
Quinto, este trabalho contribuiu, de igual modo, para se estabelecer um entendimento diverso de emoções como a ansiedade e a raiva, sendo os dados dos vários estudos claros na ideia de que a promoção bem-sucedida da adaptação acontece sempre que os atletas entendem que os sintomas dessas emoções podem produzir benefício sobre o rendimento, associando-se como atrás se referiu a tipos de avaliação cognitiva mais favoráveis e a estratégias de *coping* mais funcionais.

Sexto, o conjunto de dados fornecidos por este trabalho prefigura a importância de se traçar um perfil do modo como os atletas que melhor se adaptam à competição perspetivam as exigências desportivas, que se caracteriza pela ênfase em fatores psicológicos mais proativos e funcionais, colocando o foco nas oportunidades de progressão e na procura do sucesso, em vez de se centrarem nas dificuldades trazidas pela situação *stressante* (Tamminen *et al.*, 2014; Turner & Jones, 2014). Por esta razão, também as emoções positivas tem recebido um crescente interesse da investigação, ajudando este trabalho a aumentar a evidência de que as mesmas suportam uma importante função adaptativa em relação aos eventos *stressantes* (Cerin *et al.*, 2000; Fredrickson, 2004; Martinent *et al.*, 2018; Nicholls *et al.*, 2012; Rathschlag & Memert, 2015; Sève *et al.*, 2007; Skinner & Brewer, 2004).

Sétimo e último aspeto, a adaptação bem-sucedida ao *stress* não depende apenas de fatores psicológicos e das mútuas relações que este estudo demonstrou acontecerem entre os referidos fatores. Neste sentido, a adaptação humana ao *stress* em contextos desportivos deve ser explorada ao longo de todo o período competitivo, de modo a captar o máximo de informação e de elementos do carácter dinâmico da competição e da relação transacional entre o atleta e o meio competitivo em que se insere, Neste sentido, é imperioso destacar fatores desportivos, como o momento competitivo, o nível de sucesso e o estatuto no jogo e fatores subjetivos, como a satisfação com o rendimento, na medida em que todos esses fatores mostraram que desempenham um papel e contribuem ativamente para a construção do modelo final de adaptação dos atletas a situações de *stress* desportivo (ver figura 31).

Figura 31

Processo de Adaptação dos Atletas a Situações de Stress Desportivo



Referências

Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, *35(7)*, 694-703. https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299.

Balk, Y. A., Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T. D., & Evers, C. (2013). Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 35,* 408–418. https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.408.

Behnke, M., & Kaczmarek, L. D. (2018). Successful performance and cardiovascular markers of challenge and threat: a meta-analysis. International *Journal of Psychophysiology, 130*, 73–79. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2018.04.007.

Brimmell, J., Parker, J., Wilson, M. R., Vine, S. J., & Moore, L. J. (2019). Challenge and threat states, performance, and attentional control during a pressurized soccer penalty task. *Sport Exercise and Performance Psychology, 8*, 63–79. https://doi.org/10.1037/spy0000147.

Burgess, N. S., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2016). Parental stress and coping in elite youth gymnastics: an interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *8*(3), 237-256. https://doi.org/10.1080/2159676X.2015.1134633.

Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G., & Rosnet, S. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist, 26*(1), 62-97. https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.62.

Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences, 18*, 605-626. https://doi.org/10.1080/02640410050082314.

Crocker, P. R. E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology, 23,* 161-175.

Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist, 9,* 325-338. https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325.

Di Corrado, D., Vitali, F., Robazza, C., & Bortoli, L. (2015). Self-efficacy, emotional states, and performance in carom billiards. *Perception Motor Skills, 121*, 14–25. https://doi.org/10.2466/30.PMS.121c11x6.

Du, J., Huang, J., An, Y., & Xu, W. (2018). The relationship between stress and negative emotion: The mediating role of rumination. *Clinical Research and Trials, 4*, 1–5. https://doi.org/10.15761/CRT.1000208.

Dugdale, J.R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist, 16,* 20-33. https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.20.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(1), 150–170. https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broadenand-build theory of positive emotions. *The American Psychologist, 56,* 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218.

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden and build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London: Series B, 359*, 1367-1377. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512

Frijda, N. H. (2017). *The laws of emotion*. Psychology Press.

Hanin, Y. L. (2007). *Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model.* In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (p. 55–73). Human Kinetics.

Hase, A., O'Brien, J., Moore, L. J., & Freeman, P. (2019). The relationship between challenge and threat states and performance: a systematic review. *Sport Exercise and Performance Psychology*, *8*, 123-144. https://doi.org/10.1037/spy0000132.

Hardy, L. (1998). Responses to the reactions on three myths in applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 212-219. https://doi.org/10.1080/10413209808406389.

Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 165-194). Nova Science. https://hdl.handle.net/1822/28117.

Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: the mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 27*, 2116–2126. https://doi.org/10.1111/sms.12841.

Gomes, A. R., Simães, C., Morais, C., & Cunha, R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology, 13*, 939840. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840.

González-García, H., Martinent, G., & Pelegrín, A. (2020). Sport emotions profiles: Relationships with burnout and coping skills among competitive athletes. *International Journal Sports Science Coach, 15*, 9–16. https://doi.org/10.1177/1747954119884039.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition *stress* research. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 45-57. https://doi.org/10.1080/17509840701827445.

Harwood, C. G.; Thrower, S. N.; Slater, M. J.; Didymus, F. F.; Frearson, L. (2019). Advancing of psychological stress and coping among parents in organized youth sports. *Frontiers in Psychology, 10*, 1600.https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01600.

Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psichology*, *2(2)*, 161-180. https://doi.org/10.1080/17509840902829331.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer.

Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Human Kinetics.

Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14,* 229-252. https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Martinent, G., & Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *31*, 318-336. https://doi.org/10.1123/jsep.31.3.318.

Martinent, G., Gareau, A., Lienhart, N., Nicaise, V., & Guillet-Descas, E. (2018). Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. *Psychology Sport Exerc*ise, *35*, 198–206. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.001.

Martinent, G., & Nicolas, M. (2016). A latent profile transition analysis of coping within competitive situations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5(3)*, 218–231. https://doi.org/10.1037/spy0000062.

McGreary, M., Eubank, M., Morris, R., & Whitehead, A. (2020). Thinking aloud: Stress and coping in junior cricket batsmen during challenge and threat states. *Perceptual and Motor Skills*, *127*(6), 1095-1117. https://doi.org/10.1177/0031512520938911.

McLoughlin, E., Fletcher, D., Slavich, G. M., Arnold, R., & Moore, L. J. (2021). Cumulative lifetime stress exposure, depression, anxiety, and well-being in elite athletes: A mixed-method study. *Psychology Sport Exercise, 52*, 101823. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101823.

Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in psychology*, *11*, 126.https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126.

Miles, A. J., Neil, R., & Barker, J. (2016). Preparing to Take the Field: A Temporal Exploration of Stress, Emotion, and Coping in Elite Cricket. *The Sport Psychologist*, *30(2)*, 101-112. https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0142.

Neil, R., Hanton, S.; Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.001.

Nicholls, A. R. (2016). Adaptation, stress, and coping in sport. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.). *Routledge international handbook of sport psychology* (pp. 119-127). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315777054.

Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., & Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *19,* 113-120. https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00772.x.

Nicholls, A. R., & Levy, A. R. (2016). The road to London 2012: The lived stressor, emotion and coping experiences of gymnasts preparing for and competing at the World Championships. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 14,* 255–267. https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1020664.

Nicholls, A. R., Perry, J. L., & Calmeiro, L. (2014). Precompetitive achievement goals, stress, appraisals, emotions and coping among athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 36,* 433-445. https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0266.

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13,* 263–270. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.003.

Pestana, M., & Gageiro, J. (2014). Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS. Edições Sílabo.

Rathschlag, M., & Memmert, D. (2015). Self-generated emotions and their influence on sprint performance: An investigation of happiness and anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology, 27*(2), 186-199. https://doi.org/10.1080/10413200.2014.974783.

Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 875–896. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.005.

Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J., & Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 25–46. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.004.

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin, 129* (2), 216–269. https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216.

Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26,* 283-305. https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.283.

Swettenham, L., Eubank, M., Won, D., & Whitehead, A. E. (2020). Investigating stress and coping during practice and competition in tennis using think aloud. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *18(2)*, 218–238. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511622.

Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2014). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In A. R. Gomes, R. Resende & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 143- 162). Nova Science.

Tamminen, K. A., Sabiston, C. M., & Crocker, P. R. E. (2019). Perceived esteem support predicts competition appraisals and performance satisfaction among varsity athletes: a test of organizational stressors as moderators. *Jourmal of Applied Sport Psychology, 31*, 27–46. https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1468363.

Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. (2007). Batting on a sticky wicket: identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 219-232. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.04.002.

Turner, M. J., & Jones, M. (2014). *Stress*, emotions and athletes` positive adaptation to sport: Contributions from a transactional perspective. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol.1, pp. 85-111). Nova Science. https://eprints.staffs.ac.uk/id/eprint/2838.

Wiggins, M. S. (1998). Anxiety intensity and direction: Preperformance temporal patterns and expectations in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 10(2),* 201-211. https://doi.org/10.1080/10413209808406388.

Wong, R. S. K., Teo, E. W., & Polman, R. C. J. (2015). Stress, coping, coping effectiveness and emotions in Malaysian Elite tenpin bowlers: Role of context and importance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1,* 1-15. https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.999345.

Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 169-188. https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.169.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *The handbook of sport psychology* (pp. 290–318). John Wiley & Sons.