INTRODUÇÃO

A investigação da ansiedade constituíu, nos últimos 20 anos, um dos principais domínios de preocupação e interesse de um grande número de investigadores na Psicologia do Desporto, tendo sido, durante muito tempo, encarada como um factores psicológicos mais prejudiciais para o rendimento desportivo. Neste contexto, o principal foco, em termos de intervenção, sempre foi a determinação das melhores técnicas e estratégias e o desenvolvimento ou adaptação dos melhores programas com vista à sua redução.

No entanto, um número crescente de evidências da investigação e relatos de treinadores e atletas apontam para os efeitos por vezes facilitativos ou até positivos da ansiedade no rendimento dos atletas. Com efeito, é visível para qualquer pessoa que assista ou participe em competições desportivas que, numa mesma competição, factores emocionais e motivacionais podem estar na origem de incompreensíveis "quebras" de rendimento num atleta, mas também são muitas vezes responsáveis por levar outro atleta a superar-se e a ter um desempenho de nível superior.

Estas e outras observações sugerem que o papel da ansiedade no desporto tem um vasto leque de implicações, cuja compreensão exige que os investigadores se descentrem da avaliação isolada da ansiedade e analisem o papel de outras competências, factores e processos psicológicos emocionais que possam ajudar a explicar a relação da ansiedade com o rendimento. A este nível, o papel e poder explicativo das competências de confronto com situações *stressantes* e problemáticas tem vindo a assumir um papel crescente na literatura científica da Psicologia do Desporto.

Porém, a relação ansiedade-confronto pode ainda ser considerada pouco explorada (Ntoumanis & Biddle, 2000), só se podendo afirmar com certeza que os atletas empregam realmente distintas e variadas estratégias para lidarem situações *stressantes* ou ameaçadoras e que, se não possuírem as competências de confronto apropriadas, podem

experienciar afecto negativo e terem mau rendimento, o que pode até pôr em risco o seu envolvimento no desporto (Madden, 1995).

Por outro lado, o facto do desporto poder ser considerado um local "privilegiado" para o estudo do comportamento humano num ambiente natural, torna-o um contexto favorecido e único na geração de outras emoções, para além da ansiedade, que podem influenciar o rendimento desportivo dos atletas. Neste contexto, a noção de que o fenómeno emocional como um todo pode constitui um factor crítico na promoção ou prejuízo do rendimento individual ou colectivo – que pode não ser explicado unicamente, ou preferencialmente, pela emoção de ansiedade – tem gerado um reconhecimento crescente, na Psicologia do Desporto, da necessidade de uma visão mais equilibrada das emoções positivas e negativas experienciadas pelos atletas.

A este respeito, Lazarus (2000a,b) considera que o facto dos campos do *stress* e das emoções não se terem "comunicado" até agora é ilógico e contraproducente, pois o *stress* é importante por si próprio, mas as emoções englobam todos os fenómenos importantes do *stress*, podendo proporcionar uma compreensão mais rica das lutas adaptativas dos seres humanos e dos animais. Com efeito, poucos contextos proporcionarão lutas "mais adaptativas" que o desportivo, resultando numa amálgama de emoções não induzidas artificialmente, com efeitos intensos e determinantes no rendimento final dos intervenientes.

Por outro lado, a suposição largamente aceite de que o *stress* só se refere a emoções negativas, parece reflectir a visão "negativista" que, tradicionalmente, dominou o pensamento da Psicologia, mais preocupada com a prevenção da doença do que com a promoção da saúde, focando-se quase exclusivamente no estudo da patologia e da cura, e negligenciando o bem-estar e a prevenção, ou seja, os aspectos positivos da experiência humana. Torna-se assim fundamental contrastar emoções positivas com emoções

negativas. Além disso, é pouco provável que os atletas percepcionem as situações desportivas exclusivamente em termos de ameaças que geram uma resposta de ansiedade…

Assim, o presente trabalho pretendeu compreender melhor não só a relação entre *stress*, ansiedade e confronto, mas também a relação destas variáveis com outras emoções positivas e negativas no contexto desportivo. Nos três primeiros capítulos são analisados aspectos relacionados com a natureza e conceptualização, avaliação e investigação do *stress* e ansiedade (Capítulo I), confronto (Capítulo II) e emoções (Capítulo III). No Capítulo IV é descrito o primeiro estudo, que pretendeu avaliar a validade de três instrumentos de avaliação da ansiedade, percepção de ameaça e confronto, com recurso à técnica da análise factorial confirmatória. Os estudos descritos nos Capítulos V e VI procuraram analisar de forma aprofundada a relação entre o traço de ansiedade, percepção de ameaça e confronto. O Capítulo VII é dedicado à análise do estado de percepção de ameaça, ansiedade e outras emoções pré-competitivas, sendo ainda examinada a relação entre estas variáveis mais transitórias e as variáveis traço de ansiedade, percepção de ameaça e confronto. No Capítulo VIII é descrito um estudo com atletas e treinadores de elite que pretendeu, recorrendo a uma metodologia qualitativa, determinar as características/competências psicológicas mais importantes para o sucesso desportivo, assim como as fontes de *stress*, estratégias de confronto e emoções experienciadas no desporto. O Capítulo IX é dedicado à dicussão e conclusões gerais de todas as investigações realizadas e no Capítulo X são sugeridas algumas implicações para a teoria, para investigação e para a prática.

CAPÍTULO I

NATUREZA, CONCEPTUALIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E INVESTIGAÇÃO DO *STRESS* E ANSIEDADE NO CONTEXTO DESPORTIVO

INTRODUÇÃO

A investigação do *stress* e da relação ansiedade-rendimento, muito relacionada com desenvolvimentos na Psicologia tradicional, pode ser considerada uma das áreas que mais investigação tem gerado na Psicologia do Desporto (Burton, 1998; Hanin, 2000a).

A este interesse não será alheio o facto do desporto actual ser caracterizado por uma intensa pressão, que gera *stress* e ansiedade nos atletas independentemente do seu sexo, idade, experiência ou nível competitivo (Cruz, 1996a,b; Jones & Hardy, 1990).

No entanto, face à constante pressão psicológica que a sua actividade lhes coloca, muitos atletas têm dificuldade, ou mesmo incapacidade, para lidarem de uma forma positiva com as exigências da competição (ver Gould, Horn & Spreeman, 1983). Para estes atletas, a competição, mais do que uma actividade agradável e desafiadora, será provavelmente uma situação ameaçadora e aversiva (R. E. Smith, Smoll & Wiechman, 1998).

Em termos científicos, o interesse e atenção que os investigadores da área devotaram à ansiedade e à sua relação com o rendimento, reflectiu-se no elevado número de modelos teóricos e conceptuais, teorias explicativas, instrumentos de medição e investigações desenvolvidos à volta deste tema.

1. DEFINIÇÃO DE CONCEITOS

Não obstante estarem estreitamente relacionados, os termos *stress* e ansiedade – muitas vezes utilizados de forma indiscriminada como sinónimos – não se referem ao mesmo construto (Raglin, 1992).

No que respeita ao *stress*, embora numerosos modelos e definições de *stress*

psicológico tenham sido propostos, actualmente parece existir um certo consenso em relacionar o *stress* com situações que excedem as capacidades físicas e/ou psicológicas dos indivíduos (Lazarus & Folkman, 1984), como acontece, por exemplo, quando um atleta tem que competir com um adversário de nível superior. Neste caso, o foco está no equilíbrio entre as exigências da situação e os recursos (sociais e pessoais) que a pessoa possui para lidar com as exigências dessa situação.

Por outro lado, a ansiedade é uma resposta emocional aversiva ao *stress*, que resulta de uma avaliação de ameaça e é caracterizada por sentimentos subjectivos de preocupação e apreensão relativamente à possibilidade de dano físico ou psicológico, muitas vezes acompanhados de aumento da activação fisiológica (R. E. Smith *et al.*, 1998).

Esta definição indica, em primeiro lugar, que a ansiedade que é um processo psicológico. Com efeito, embora se possa manifestar por respostas somáticas, como aumento do ritmo cardíaco, elevação da pressão sanguínea ou sudorese, os sentimentos de ansiedade derivam da mente. Adicionalmente, sugere que a ansiedade é um sentimento desagradável. Como Eysenck (1992) afirmou, pode ser considerada um estado desagradável e aversivo cuja principal função ou propósito é, provavelmente, facilitar a detecção de perigo ou ameaça em ambientes possivelmente *stressantes*.

Paralelamente à questão da distinção entre traço e estado, existem uma série de conceitos que importa definir e distinguir relativamente à ansiedade, incluindo ansiedade traço e estado e ansiedade cognitiva e somática. Porém, por uma questão de organização deste trabalho, estes conceitos serão definidos e diferenciados ao longo deste capítulo.

2. BASES CONCEPTUAIS

2.1. Modelos teóricos e conceptuais do *stress* e ansiedade

De seguida, são apresentados alguns modelos conceptuais em relação com a experiência de *stress* e ansiedade no contexto desportivo.

Modelo do processo de *stress* e ansiedade

Segundo Spielberger (1989), o *stress* refere-se a um processo psicobiológico complexo que consiste numa sequência de eventos ordenados temporalmente: *stressores*, percepções ou avaliações de perigo (ameaças) e reacções emocionais.

O processo de *stress* geralmente é iniciado um evento externo ou por estímulos internos percebidos, interpretados ou avaliados como perigosos, potencialmente prejudiciais ou frustrantes. Se um *stressor* é percepcionado como perigoso ou ameaçador, independentemente da presença de um perigo objectivo, é evocada uma reacção emocional (ansiedade) (Spielberger, 1989). A relação entre estes três elementos pode ser conceptualizada da forma apresentada na Figura 1.



Figura 1 – Modelo do processo de *stress* e ansiedade (Adaptado de Spielberger, 1989)

Assim, a avaliação cognitiva de percepção de ameaça – que diz respeito à forma como os atletas avaliam e "vêem" a situação competitiva – está sempre subjacente à percepção de *stress* e às reacções emocionais de ansiedade, sendo influenciada pela

capacidade da pessoa, pelas suas competências de confronto e experiência passada, bem como pelo perigo objectivo inerente à situação (Spielberger, 1989). As avaliações de ameaça de perigos presentes ou futuros têm a importante função de gerar reacções emocionais que mobilizam um indivíduo para agir e evitar o perigo, mas quando não há um perigo objectivo a percepção de ameaça de uma situação transmite uma mensagem de *stress*, que resulta em activação ou num estado de ansiedade.

A percepção de ameaça medeia, assim, a relação entre um *stressor* e a intensidade de uma reacção de ansiedade, o que leva a que os estados de ansiedade variem em intensidade e flutuem com o tempo, em função da quantidade de ameaça percepcionada (Dunn & Nielsen, 1993; Spielberger, 1989). Este facto é tão ou mais relevante se considerarmos que o desporto competitivo pode gerar *stress* não só por se tratar de uma importante área de realização, mas também porque implica um elevado grau de avaliação social das exigências ou capacidades desportivas, que são testadas, demonstradas e avaliadas em público (Scanlan, 1984). Tal como acontece noutros contextos de realização, no desporto, a percepção de ameaça surge porque o indivíduo considera que é importante dar resposta às exigências situacionais mas avalia a sua capacidade pessoal como inadequada para responder a essas exigências (Passer, 1983). Antes, durante, ou depois de uma competição um atleta pode sentir-se ameaçado por acontecimentos muito variados, incluindo avaliações de outros significativos, medo de contrair lesões, más decisões do árbitro, pressões dos meios de comunicação social, ou receio de não estar à altura das suas próprias expectativas, entre outros aspectos.

O modelo processo de *stress* e ansiedade de Spielberger (1989) tem também implícita uma distinção conceptual entre estado e traço de ansiedade que, segundo Martens, Vealey e Burton (1990), começou a emergir nos anos 50 do século passado, mas foi "formalizada" por Spielberger, em 1966.

Spielberger e colaboradores definiram a ansiedade estado como o nível de ansiedade num dado momento, isto é, um estado emocional ou condição momentânea do organismo humano caracterizada por sentimentos de tensão e apreensão conscientemente percebidos e por um aumento da actividade do sistema nervoso autónomo (SNA); este estado varia em intensidade e flutua com o tempo (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970; Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg & Jacobs, 1983). Por outro lado, a ansiedade traço refere-se à tendência geral de um indivíduo para experienciar elevações na ansiedade estado quando exposto a *stressores*, sendo definida como diferenças individuais relativamente estáveis na propensão para a ansiedade, ou seja, diferenças entre as pessoas na tendência para responderem a situações percebidas como ameaçadoras com elevações na intensidade da ansiedade estado.

De acordo com a distinção estado-traço de Spielberger (1989), após um evento externo ou um estímulo interno ser percebido e avaliado como perigoso ou ameaçador: (a) evocará uma reacção de estado de ansiedade que inclui activação do SNA e sentimentos subjectivos de tensão e expectativa; (b) a intensidade desta reacção será proporcional à quantidade de ameaça que a situação representa para o indivíduo; e (c) a ansiedade-estado permanecerá elevada até a avaliação da situação como ameaçadora ser alterada por estratégias de confronto ou comportamentos defensivos eficazes. Spielberger (1966) defende ainda que diferenças individuais na ansiedade traço determinam os estímulos externos específicos que são cognitivamente avaliados como ameaçadores, o nível de ansiedade estado experienciado e outros efeitos desses estímulos no comportamento. Neste contexto, situações de avaliação provavelmente são percebidas como mais ameaçadoras por indivíduos com alto traço de ansiedade do que por pessoas com baixo traço de ansiedade.

Modelo conceptual do *stress* e ansiedade na competição desportiva

De acordo com Martens (1975), para se compreender totalmente a ansiedade em situações competitivas é necessário, antes de mais, compreender os elementos envolvidos no processo competitivo. Com base neste pressuposto, o investigador desenvolveu o modelo do processo competitivo apresentado na Figura 2, que considera a competição um processo centrado nas qualidades do atleta (capacidades, motivações, atitudes e disposições da personalidade) e em quatro componentes fundamentais:

1. Situação competitiva objectiva (SCO): inclui todos os estímulos objectivos do processo competitivo (ex. tipo de tarefa, dificuldade dos adversários, condições e regras de jogo, recompensas extrínsecas disponíveis).

2. Situação competitiva subjectiva (SCS): respeita ao modo como o atleta percebe, avalia ou aceita a situação competitiva objectiva, como uma ameaça ou desafio, o que é mediado por aspectos como disposições de personalidade, atitudes e capacidades e factores intrapessoais).

3. Resposta: respostas comportamentais (ex: ter um bom desempenho), fisiológicas (ex: aumento do ritmo cardíaco) ou psicológicas (aumento do estado de ansiedade).

4. Consequências: sucesso (consequências positivas) ou fracasso (consequências negativas).

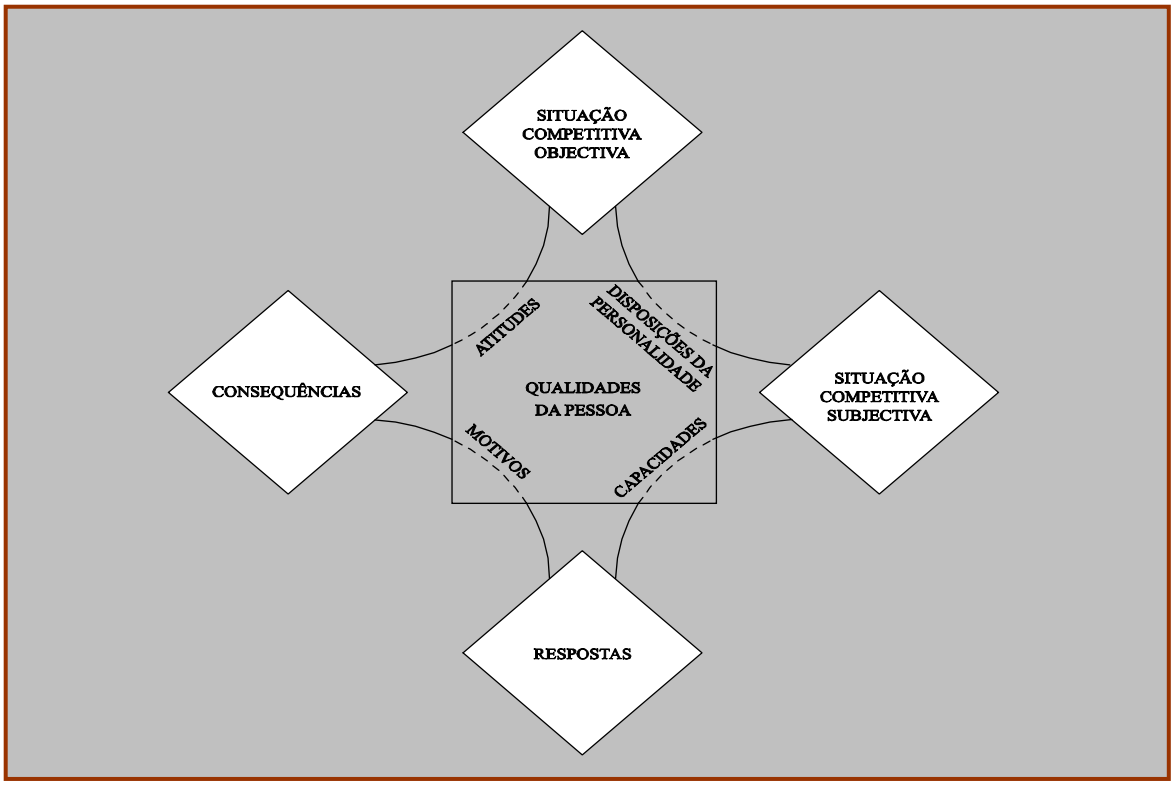


Figura 2 – Modelo do processo competitivo
(Adaptado de Martens, 1975)

Este modelo geral do processo competitivo foi adaptado ao estudo específico da ansiedade competitiva tal como é ilustrado na Figura 3. Neste modelo, o traço de ansiedade competitiva é visto como uma variável da personalidade que afecta directamente a percepção de ameaça que, por sua vez, medeia as respostas de ansiedade estado à SCO; por outras palavras, o traço de ansiedade é visto como um moderador das respostas de ansiedade estado em situações competitivas específicas. Neste contexto, parte-se do princípio que, comparativamente a atletas com um traço de ansiedade mais baixo, os atletas com um traço elevado de ansiedade competitiva avaliam a competição desportiva como mais ameaçadora e experienciam estados de ansiedade mais elevados.

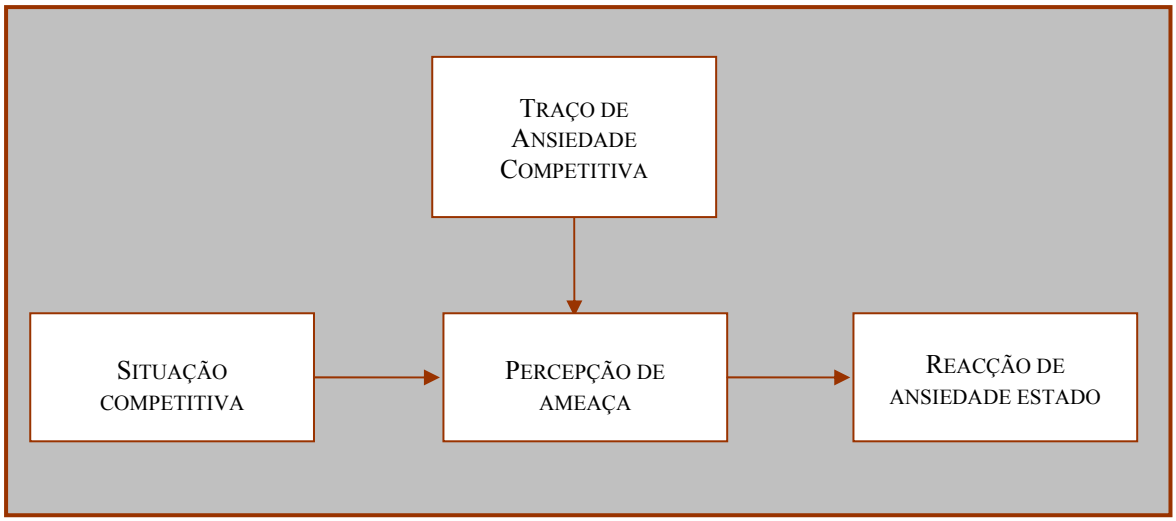


Figura 3 – Modelo de ansiedade competitiva
(Adaptado de Martens, 1977)

No entanto, na sequência do reconhecimento da natureza multidimensional da ansiedade, este modelo foi reconceptualizado e passou a incluir e distinguir a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a auto-confiança (Figura 4).

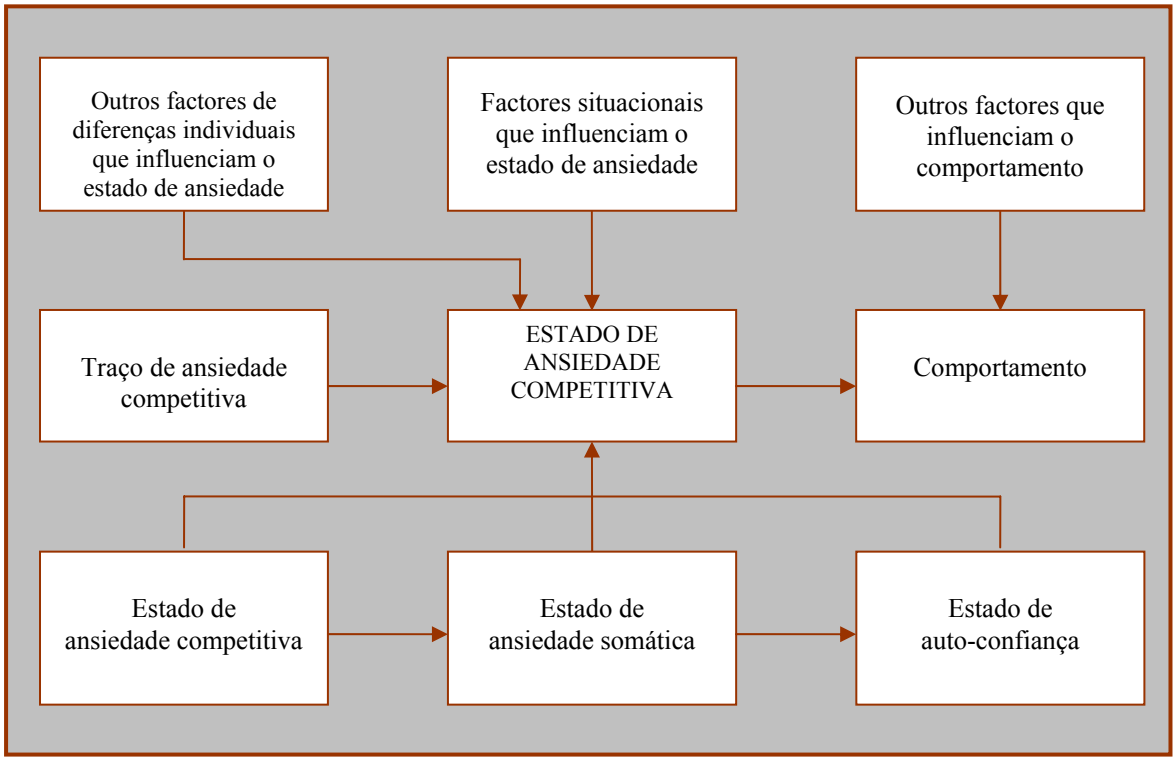


Figura 4 – Modelo conceptual da ansiedade competitiva
(Adaptado de Martens, Burton, Vealey, Smith & Bump, 1983)

Posteriormente, Martens, Vealey e colaboradores (1990; Vealey, 1990) apresentaram novas alterações ao modelo, que foi alargado e expandido de forma a abranger o modelo de ansiedade competitiva original de Martens (1977) e o modelo do processo competitivo do mesmo autor (Martens, 1975) (ver Figura 5). O principal objectivo dos investigadores era fornecer uma estrutura que organizasse a investigação da ansiedade competitiva, prevendo-se quatro ligações.

O processo começa na relação 1, em que os factores situacionais na SCO e factores intra-pessoais (especialmente o traço de ansiedade competitiva) interagem para criar uma percepção de ameaça que faz parte da situação competitiva subjectiva. A percepção de ameaça interage então com outros factores situacionais, para influenciar as respostas estado do indivíduo (especialmente a ansiedade estado), bem como o rendimento (relação 2). Estas respostas cognitivas, comportamentais e somáticas interagem com factores intrapessoais para gerar diferentes resultados do rendimento ou consequências (relação 3). Por último, a relação 4 completa o ciclo do modelo, pois representa a influência recíproca de resultados de rendimento em factores intra-pessoais.

Esta perspectiva postula ainda dois elementos da SCO que geram percepção de ameaça e causam os estados de ansiedade: incerteza e importância da competição. A percepção de ameaça é uma função de uma relação multiplicativa entre incerteza e importância do resultado; logo, se não existir incerteza ou o resultado não for importante, não existirá qualquer ameaça, nem ansiedade estado.

No entanto, embora a incerteza inerente à competição seja muitas vezes considerada uma fonte de ameaça, outras vezes pode ser encarada como um desafio que torna a competição excitante: à medida que aumenta a probabilidade de sucesso, também aumenta a incerteza, até um ponto em que existe igual probabilidade do resultado ser positivo ou negativo; se a probabilidade de sucesso aumenta para além deste valor, a

incerteza diminui, não existindo qualquer incerteza quando é igual a 0 ou 100.Já a importância do resultado depende do grau de valor que os indivíduos atribuem à obtenção de um resultado favorável. Este valor pode ser interno (ex: aumento da auto-estima; satisfação e realização pessoal) ou externo (ex: prémio monetário). A percepção de ameaça aumenta quando a competição é percepcionada como importante e a incerteza é máxima.

O traço de ansiedade competitiva tem também influência na percepção de ameaça, na medida em que os atletas com níveis mais elevados de traço de ansiedade percepcionam um maior grau de ameaça em situações competitivas do que os atletas com níveis mais baixos (Martens, Vealey *et al.*, 1990).

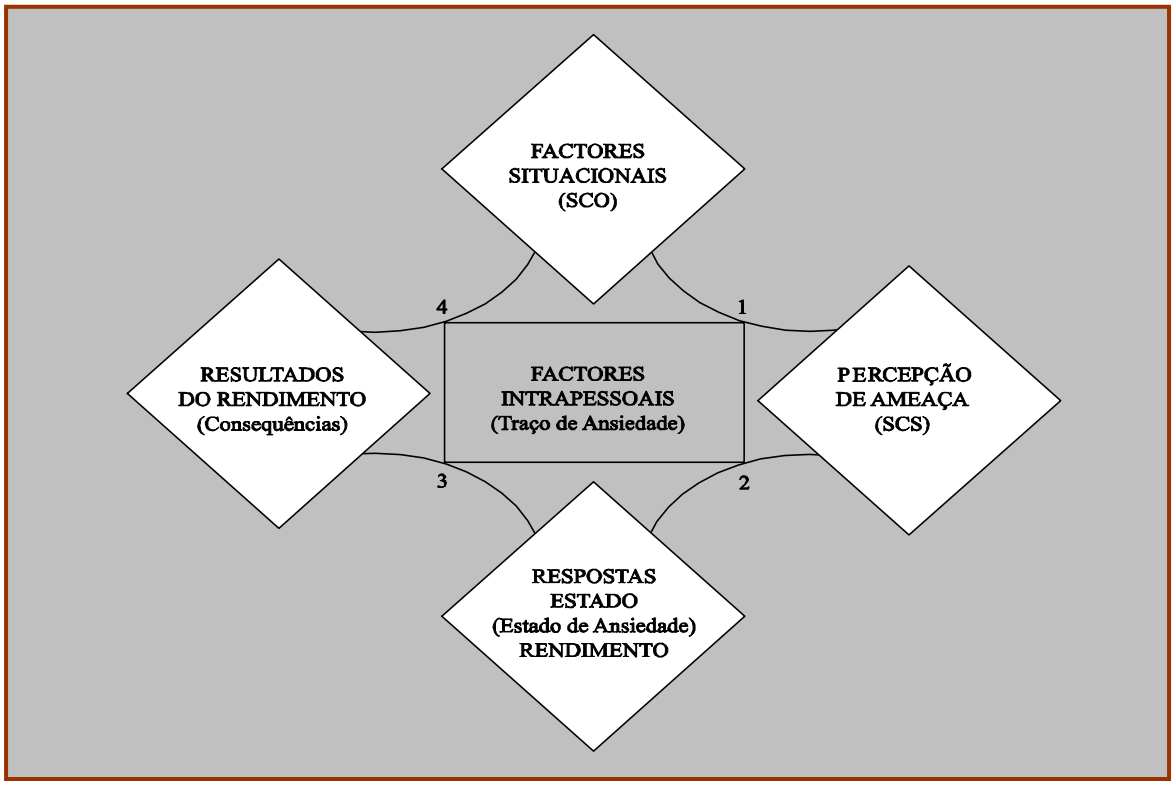


Figura 5 – Modelo expandido de ansiedade competitiva
(Adaptado de Martens, Vealey *et al.*, 1990; Vealey, 1990)

Modelo conceptual de *stress* competitivo

R. E. Smith (1996) apresentou também um modelo conceptual do *stress* e ansiedade em que inclui não só a distinção entre traço e estado anteriormente referida, mas também a diferenciação de várias componentes (situacionais, cognitivas, fisiológicas e comportamentais) do processo de ansiedade (Figura 6).

Segundo este modelo, a intensidade e durante do estado de ansiedade é influenciada pela natureza da situação em que o atleta está envolvido, pelo nível de traço de ansiedade (cognitiva e somática) numa situação competitiva específica, e pelas defesas" psicológicas que o atleta possa ter desenvolvido para lidar com o aumento de ansiedade competitiva. Estes processos defensivos e de confronto, ao modificarem a percepção da situação, poderão equilibrar os efeitos do elevado nível do traço de ansiedade em situações e competições desportivas.

Por sua vez, os processos de avaliação cognitiva do atleta constituem o elemento central deste modelo e incluem: (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 o indivíduo. Desta forma, o atleta que percepciona uma determinada situação competitiva como ameaçadora será "um atleta que define as exigências da situação como inatingíveis, que avalia os seus recursos e competências como insuficientes para lidar com as exigências da situação, que antecipa o fracasso ou desaprovação social (ou ambos) como resultado do desequilíbrio entre exigências e recursos e, por último, que define a sua-auto-estima em termos de sucesso ou da sua provação pelos outros" (R. E. Smith, 1996, p. 268).

Paralelamente, o estado emocional e motivacional do atleta pode gerar diferentes respostas relacionadas (relevantes ou irrelevantes) com a tarefa. Serão consideradas

respostas relevantes as que facilitarem o desempenho do atleta. Ambas as respostas poderão ser de natureza cognitiva (concentração ou preocupação), fisiológica (diferentes classes e intensidades) ou comportamental (persistência e esforço). O equilíbrio entre as respostas relevantes e irrelevantes irá afectar e influenciar decisivamente o rendimento e o desempenho dos atletas. Assume-se, assim, neste modelo conceptual, a importância, para a prestação desportiva, dos processos atencionais e da interferência cognitiva associadas a situações geradoras de *stress* e ansiedade.

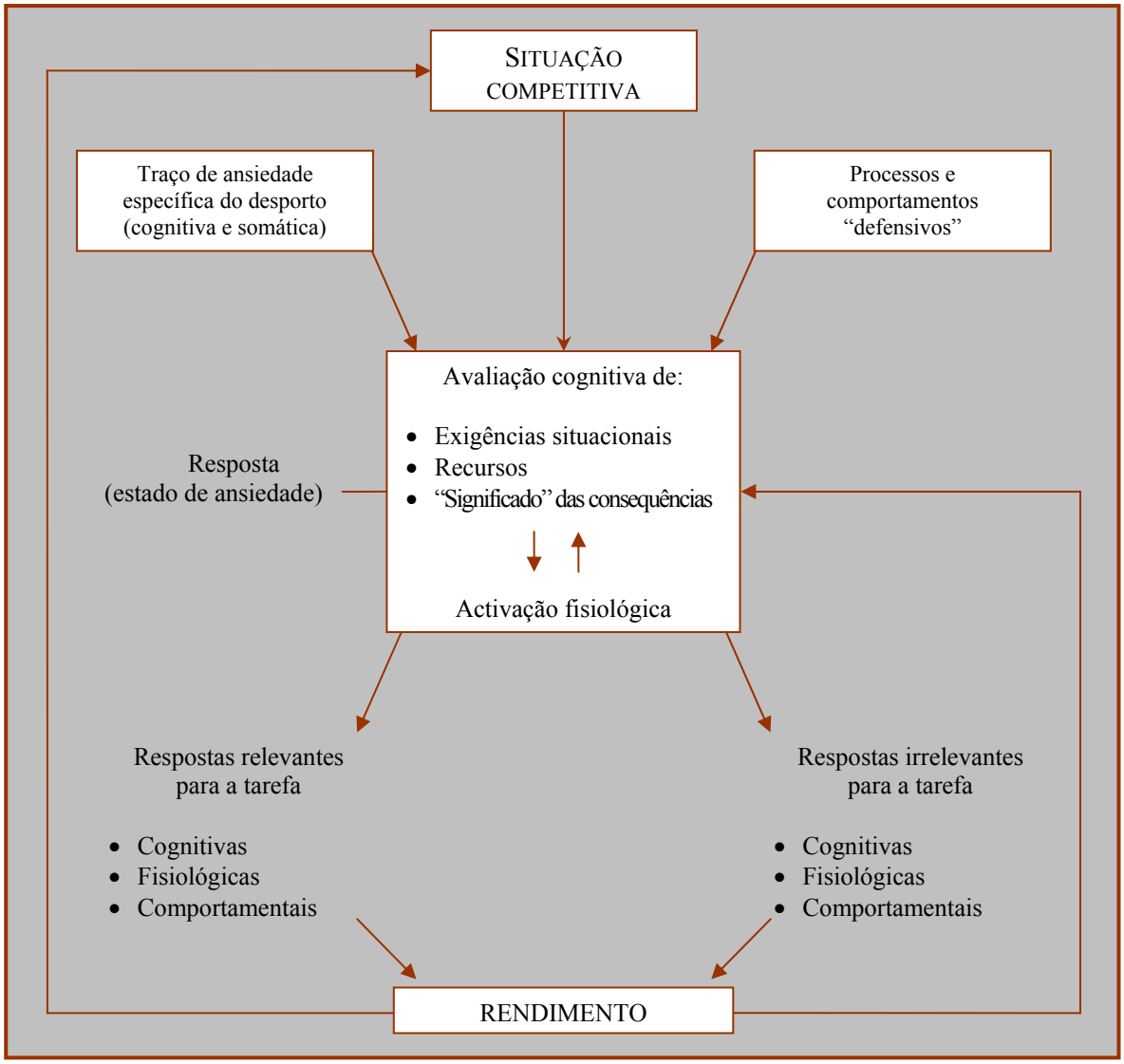


Figura 6 – Modelo conceptual do *stress* e ansiedade (Adaptado de R. E. Smith, 1996)

2.2. Teorias e hipóteses explicativas da relação ansiedade-rendimento

A tentativa de explicar e compreender o papel da ansiedade no rendimento desportivo deu origem, ao longo dos anos, a um elevado número de teorias e hipóteses explicativas. Inicialmente, estas abordagens pressupunham uma natureza unidimensional da ansiedade, em que esta era identificada com a activação fisiológica dos atletas. Porém, à semelhança do que aconteceu noutras áreas da Psicologia, também na Psicologia do Desporto esta visão unidimensional da ansiedade deu lugar a uma perspectiva multidimensional, que hoje é comummente aceite pelos investigadores da área.

De seguida, apresentam-se alguns modelos e hipóteses que têm vindo a ser sugeridos e que têm indubitavelmente contribuído para a evolução da compreensão neste domínio.

Teoria do *drive*

A teoria do *drive*, uma das abordagens mais tradicionais ao estudo da relação ansiedade-rendimento, foi originalmente proposta por Clark Hull (1943). Hull acreditava numa única força de *drive* que incitava um organismo – a maior parte das vezes um rato branco de laboratório – à actividade. O objectivo último dessa actividade era reduzir a estimulação interna, que o investigador considerava representar o *drive* (um conceito muitas vezes usado na literatura como sinónimo de activação fisiológica). A aprendizagem ou o condicionamento ocorriam na medida em que o comportamento que reduzia com sucesso o *drive* era reforçado, desenvolvendo a força do hábito e sendo repetido em circunstâncias similares. Considerando que qualquer estado corporal poderia servir como fonte de *drive*, Hull desenvolveu uma noção de força energética não específica e, neste contexto, tanto o medo como a fome eram vistos como fontes que se juntariam para produzir uma quantidade regular de energia de *drive* não específica (Ewans, 1989).

Mais tarde, Spence e Spence (1966) modificaram esta teoria utilizando-a para ajudar a explicar o desempenho em tarefas motoras complexas. Mais concretamente, os dois investigadores estudaram os efeitos conjuntos da ansiedade e da dificuldade da tarefa no desempenho da aprendizagem associada-emparelhada. Planeando as suas experiências no quadro de referência da teoria do *drive* de Hull, o sujeito devia aprender a responder a uma palavra-estímulo com uma palavra-resposta específica (ex: mesa-cadeira). A dificuldade da tarefa era manipulada através de pares de palavras associados naturalmente (tarefa fácil), como no exemplo, ou com pares onde não existia uma associação natural (tarefa difícil). Os investigadores concluíram que ansiedade elevada estava associada a um rendimento superior numa tarefa fácil, mas a um rendimento inferior numa tarefa difícil.

Em resultado das suas experiências, Spence e Spence (1966) sugeriram que o rendimento é uma função multiplicativa do *drive* (i.e., activação fisiológica ou ansiedade) e da força do hábito (ordem hierárquica ou dominância de respostas correctas e incorrectas numa tarefa/competência específica), ou seja, $R=H\times D$; dependendo da resposta dominante, aumentos no *drive* estão associados a um aumento ou decréscimo linear no rendimento.

Por outras palavras, há um aumento da probabilidade de ocorrerem comportamentos ou respostas dominantes na hierarquia de resposta quando aumenta o nível de activação ou *drive*, sendo que elevados níveis de activação facilitam o comportamento em comportamentos bem aprendidos ou em tarefas simples, onde as respostas dominantes na hierarquia estão correctas (ver Figura 7).

No entanto, quando as respostas dominantes são incorrectas, ou seja, quando os erros são cometidos frequentemente, como acontece nas etapas iniciais da aprendizagem, aumentos na activação prejudicarão o rendimento; à medida que a competência/resposta se torna bem aprendida, aumentos de activação facilitarão o rendimento (Gould & Krane, 1992; Landers, 1980).

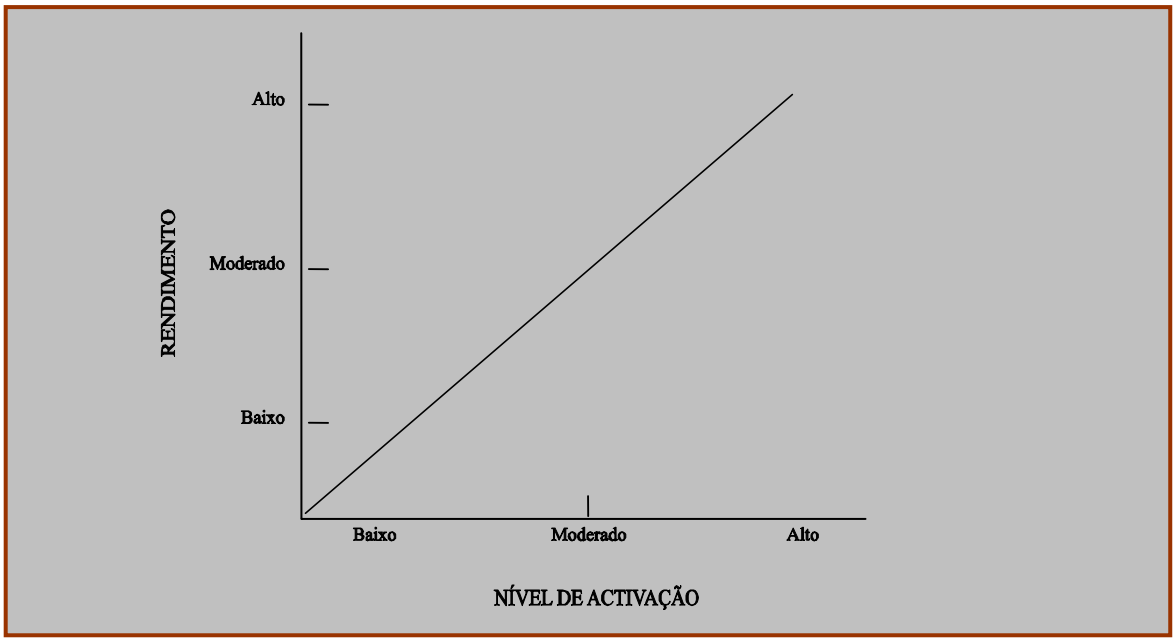


Figura 7 – Teoria do *drive*
(Adaptado de Gould & Krane, 1992)

Críticas e problemas

Apesar de estar "…na base de técnicas e estratégias de 'activação preparatória' utilizadas por muitos treinadores antes da competição…" (Cruz, 1994, p. 74), as críticas que foram sendo apontadas à teoria do *drive* levaram a maior parte dos investigadores a considerarem esta explicação pouco adequada e válida para a relação ansiedade-rendimento.

Por um lado, a evidência empírica para esta teoria em contextos desportivos é ambígua, equívoca e inconsistente (Gould & Krane, 1992; Raglin, 1992; Raglin & Hanin, 2000). De uma forma geral, parece haver uma falha em acomodar os efeitos de tarefas complexas, tornando simples demais a explicação do desempenho motor ou desportivo. Mais concretamente, como há dificuldade em especificar a força do hábito, não se pode determinar se as respostas dominantes na maior parte das competências motoras em tarefas complexas são as correctas ou incorrectas, o que torna difícil especificar hierarquias de hábito e, logo, o teste da equação "R=D×H" (Jones, 1995; Neiss, 1988; Weinberg, 1990).

Além disso, em termos práticos, parecem também existir evidências para rejeitar os postulados desta teoria, nomeadamente devido ao facto de muitos atletas referirem que os seus rendimentos e prestações desportivas são prejudicados e afectados negativamente por níveis excessivos de activação e ansiedade (ex: Mahoney & Meyers, 1989). Neste sentido, Cruz (1996c) refere que a teoria do *drive* não ajuda a explicar o comportamento dos atletas em situações competitivas reais. Estas afirmações parecem ser corroboradas por dados na área do desempenho motor, outro contexto claro de realização, na medida em que muitos músicos e dançarinos também relatam que os seus rendimentos são prejudicados por uma activação ou ansiedade excessiva (Neiss, 1988).

Hipótese do U-invertido

A hipótese do U-invertido, que teve origem no trabalho de Yerkes e Dodson (1908), suplantou largamente a teoria do *drive* na explicação da relação entre ansiedade e rendimento. Estes autores exploraram a implicação de que a eficiência da aprendizagem e do rendimento é maximizada num determinado ponto óptimo, geralmente de intensidade moderada, quando a estimulação é suficientemente intensa para engrenar os necessários mecanismos de processo mas não tão inversamente intensa que interrompa este processo (Jones, 1995).

Num estudo clássico que forneceu evidência experimental para esta hipótese, Yerkes e Dodson (1908) analisaram a influência da intensidade do estímulo no desenvolvimento de hábitos em ratos, utilizando uma tarefa de discriminação num labirinto. Choques eléctricos de intensidade variada serviam como estimulação e a iluminação era manipulada para alterar a dificuldade de discriminação. Os investigadores observaram uma interacção entre a intensidade do estímulo e a dificuldade de discriminação: choques eléctricos de diferente intensidade interagiam com a dificuldade da

tarefa de discriminação visual na determinação do número de erros cometidos, sendo que aumentos na intensidade dos choques aumentavam a taxa de aprendizagem até um certo ponto, para além do qual aumentos na intensidade prejudicavam a aprendizagem (Adam & Van Wieringen, 1983; Raglin & Hanin, 2000). O padrão exacto da função do U-invertido dependia, assim, da dificuldade da tarefa: em algumas tentativas a formação de hábitos foi acelerada pelos choques eléctricos, mas os choques de intensidade mais elevada tendiam a tornar mais lenta a aprendizagem na tentativa de labirinto mais difícil, sugerindo que uma estimulação moderada era a melhor para essas condições (Ewans, 1989).

Embora Yerkes e Dodson tenham avaliado a influência da intensidade de um único estímulo aversivo (choques eléctricos), os seus resultados foram generalizados para uma variedade de construtos que incluem o *drive*, a motivação ou a aprendizagem, sendo essa generalização conhecida como a "Lei de Yerkes-Dodson" (Adam & Van Wieringen, 1983; Teigen, 1994). Contudo, esta hipótese é claramente mais associada à activação, sendo sugerido que existe um nível óptimo em que o indivíduo tem um rendimento de nível máximo, não estando nem demasiado activado, nem demasiado relaxado (Gould & Krane, 1992).

No contexto desportivo, esta teoria prediz que o rendimento melhora à medida que a activação aumenta até um nível moderado e óptimo; uma vez ultrapassado esse nível óptimo, aumentos na activação levam a diminuições do rendimento (Neiss, 1988). Neste caso, a relação entre *stress* e rendimento baseia-se na noção de que mudanças no rendimento sob *stress* resultam de mudanças numa única dimensão subjacente de activação: existe um nível óptimo de activação que gera um rendimento máximo – geralmente calculado com base na média de todos os sujeitos e sendo, por isso, igual para todos os atletas – e que diminui à medida que aumenta a complexidade do rendimento;

níveis de rendimento acima ou abaixo deste nível óptimo geram rendimentos inferiores (Jones, 1990). Então, a relação entre activação e rendimento é curvilinear, tomando a forma de um U-invertido (Figura 8).

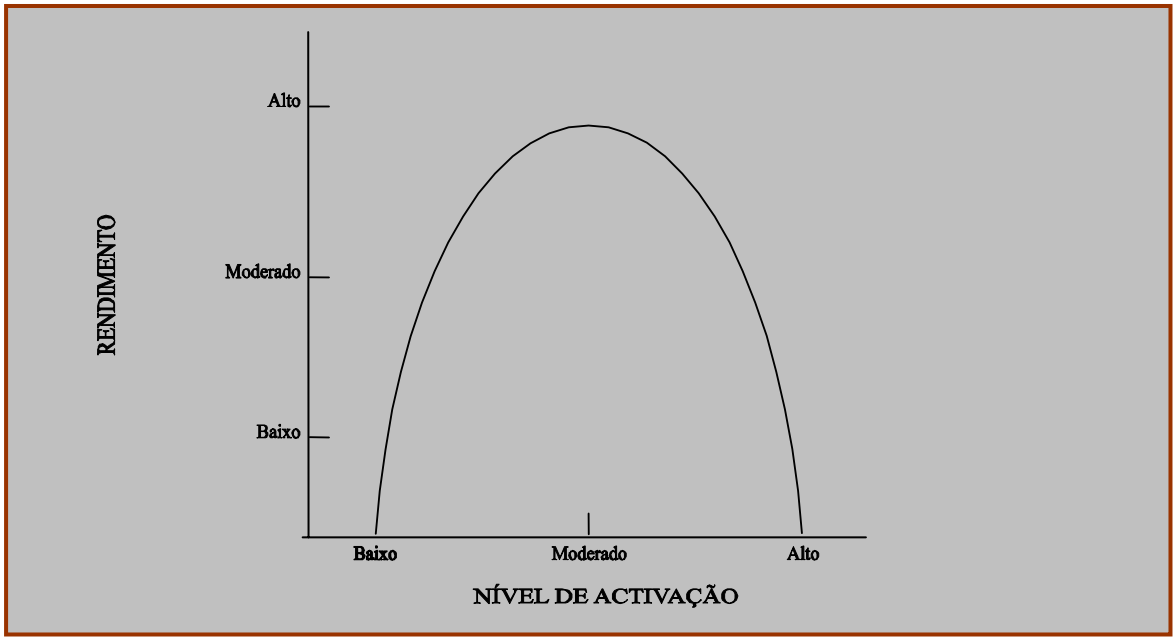


Figura 8 – Modelo do U-invertido
(Adaptado de Fazey & Hardy, 1988)

No âmbito da hipótese do U-invertido, há três áreas específicas que têm sido alvo de um grande número de investigações no contexto desportivo: (a) características da tarefa; (b) experiência desportiva; e (c) diferenças individuais.

Características da tarefa

Segundo Raglin (1992), Fiske e Maddi (1961) foram os primeiros a postular que o leque de activação óptima varia em função das características da tarefa. Estes investigadores propuseram que, à medida que a dificuldade ou a energia necessária para desempenhar a tarefa aumentam, o leque óptimo de activação diminui e a função começa a tomar a forma de um "V" invertido (em oposição a um "U" invertido). Outros autores

compilaram classificações hierárquicas de actividades desportivas com base na quantidade de activação necessária em função de aspectos como a complexidade da tarefa motora, grau de controlo motor fino, características perceptuais ou esforço físico necessário (ex: Oxendine, 1970; Landers & Boutcher, 1998). As tarefas desportivas podiam assim ser localizadas num *continuum*, de baixa a elevada ansiedade, dependendo das suas exigências motoras (Raglin & Hanin, 2000).

De uma forma geral, essas classificações postulavam que actividades como o bloqueio no *footbal,* ou corridas de longa distância estão associadas a níveis de activação extremamente elevados; em contraste, tarefas como o lançamento livre no basquetebol, ou o tiro com arco, são desempenhadas mais eficazmente quando os atletas se encontram em níveis de activação mais baixos que o normal. Por outras palavras, elevados níveis de activação facilitariam actividades motoras "grossas", que envolvem força, velocidade e resistência, ou seja, um maior esforço físico e menos controlo motor; baixos níveis de activação beneficiariam tarefas complexas requerendo coordenação motora fina, firmeza e precisão. Para Landers e Boutcher (1998) este efeito desfavorável da activação no rendimento em tarefas complexas pode ser justificado com base na perda de sensibilidade perceptual: ao interferir com a capacidade de processamento do atleta, activação acima de um ponto óptimo pode levar a um estreitamento atencional e o rendimento deteriora-se; abaixo de um ponto óptimo implica um leque perceptual vasto e, logo, pode prejudicar o rendimento por falta de esforço ou baixa selectividade, aceitando-se pistas irrelevantes indiscriminadamente.

No entanto, os poucos estudos realizados para testar estas predições parecem não apoiar a hipótese de que o nível óptimo de ansiedade ou activação está dependente das características da tarefa do evento desportivo (ex: Krane & Williams, 1994; Landers & Boutcher, 1998).

Experiência desportiva

A influência da experiência no nível óptimo de activação ou ansiedade supõe que, independentemente da tarefa, um atleta mais competente tolera melhor um elevado nível de ansiedade do que um atleta menos competente (LeUnes & Nation, 1996; Raglin, 1992). Por isso, em qualquer modalidade, o nível óptimo de ansiedade "deve" ser mais elevado nos atletas mais competentes, o que implica que, com informação adequada sobre o nível desportivo do atleta, podemos ser capazes de estabelecer um U-invertido para qualquer atleta (Landers & Boutcher, 1998).

No entanto, Raglin (1992) acredita que a experiência não está consistentemente relacionada com a activação ou ansiedade pré-competitiva óptima e que, em comparação com atletas menos competentes, atletas com maiores níveis de experiência ou competência não estão necessariamente inoculados contra os efeitos dos *stressores* presentes na competição. Além disso, à semelhança do que acontece para as características da tarefa, parecem não existir evidências para apoiar a influência da experiência, havendo até estudos em que o rendimento dos atletas mais competentes era melhor em níveis de activação mais baixos, ou seja, era negativamente afectado por elevados níveis de ansiedade (ex: Furst & Tenenbaum, 1984). Outras investigações não mostraram qualquer relação entre os atletas mais e menos competentes e o nível de activação (ex: Mahoney & Avener, 1977).

Diferenças individuais

Por último, as diferenças individuais são outro factor salientado e particularmente investigado no contexto da hipótese do U-invertido, existindo diversas investigações que visam apoiar esta teoria que baseiam as suas conclusões em técnicas analíticas que controlam diferenças inter-sujeitos na ansiedade pré-competitiva e que verificaram que diferentes atletas podiam ter bons desempenhos em distintos níveis de ansiedade.

Num estudo de Klavora (1978, *in* Raglin, 1992), por exemplo, a autora concluiu que a existência de melhores desempenhos em diferentes níveis de activação indicava que o nível óptimo de ansiedade podia variar de forma drástica de atleta para atleta num dado desporto, mesmo quando a idade e experiência eram similares. De forma semelhante, Weinberg (1990) também salientou a elevada frequência com que podiam ser observadas diferenças individuais na susceptibilidade à activação, referindo a existência de alguns estudos que sugeriam que os níveis absolutos de activação podem ser menos importantes do que os padrões de mudança na activação e os métodos utilizados pelos atletas para lidarem com a ansiedade competitiva. Estas afirmações parecem ser apoiadas por uma investigação de Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), em que, de uma forma geral, os atletas de sucesso e com elevados níveis de rendimento pareciam possuir menores níveis de ansiedade ou um maior nível de competências de regulação e controlo da ansiedade competitiva.

Neste contexto, o recurso à média dos resultados de todos os sujeitos poderia apenas disfarçar o facto de que, à medida que a activação aumentava, o desempenho de alguns sujeitos melhorava, enquanto o de outros podia diminuir. Ou seja, a utilização de um valor médio de ansiedade óptima baseado em todos os resultados parece criar uma falsa impressão de que existe um valor único e moderado melhor para todos os atletas, quando as investigações indicam que as respostas de ansiedade pré-competitiva podem variar de forma considerável entre os atletas (Raglin, 1992).

Em suma, parece não existirem evidências para a suposta interacção entre tarefa ou competência no nível óptimo de ansiedade, como defendido pela relação U-invertido. Além disso, esta explicação também não justifica as diferenças na forma como os atletas respondem à ansiedade, ou que atletas igualmente competentes no mesmo desporto beneficiem de um nível de ansiedade similar.

Críticas e problemas

Em parte devido à sua simplicidade e apelo intuitivo, esta hipótese era, até há pouco tempo, o ponto central de discussão na relação ansiedade-rendimento em praticamente qualquer livro de texto da Psicologia do Desporto (Cruz, 1996c). Contudo, a par dos diversos estudos que procuraram testar esta hipótese no contexto desportivo, foram surgindo cada vez mais críticas relacionadas com questões conceptuais e interpretativas, problemas metodológicos e estatísticos e aspectos de ordem prática (L. Hardy & Fazey, 1987; Jones, 1995; Krane, 1992; Neiss, 1988; Weinberg, 1990).

Uma das maiores críticas respeita às próprias bases de sustentação desta teoria, mais concretamente ao facto do trabalho de Yerkes e Dodson (1908), que serviu de suporte para as interpretações da hipótese do U-invertido, ter envolvido a análise de relações entre a aprendizagem de tarefas e a intensidade de um estímulo, um facto que, para Raglin (1992), cinge desde logo esta abordagem à relação entre estimulação aversiva e taxa de aprendizagem (ou seja, não inclui a activação).

Paralelamente, outros problemas conceptuais estão relacionados com dúvidas sobre a natureza causal ou correlacional entre activação e rendimento. Esta abordagem não explica verdadeiramente esta relação, pois não esclarece porque é que o rendimento é prejudicado em níveis de activação acima e abaixo do nível óptimo (Eysenck, 1984; Landers, 1980). Assim, embora por vezes esta hipótese tenha sido descrita como explicativa da relação entre activação e rendimento, *stress* e rendimento e ansiedade e rendimento, outras vezes foi simplesmente usada como uma descrição das relações que existem entre estas variáveis e o rendimento, apresentada como curvilinear, mas sem explicar que estado ou processo interno a produz (Cruz, 1994, 1996c; L. Hardy, 1990; Jones, 1995; Landers, 1980).

Neste contexto, a teoria do U-invertido acaba por ser "uma predição geral, não uma teoria que explica como, porquê, ou precisamente quando a activação afecta o rendimento" (Gould & Krane, 1992, p. 126). Por isso, "…como só revela que os atletas motivados superam os apáticos e aterrorizados, deve ser remetida à categoria verdadeira-mas-trivial" (Neiss, 1988, p. 355). Além disso, esta abordagem parece só se relacionar com os efeitos gerais no rendimento global, em vez de efeitos específicos no processamento eficiente da informação (Eysenck, 1984) e era incapaz de explicar a complexidade da relação entre activação e sub-componentes do rendimento (Jones, 1995).

Ainda a nível conceptual e interpretativo, um outro reparo relaciona-se com o facto do U-invertido ter sido adoptado para explicar, indiscriminadamente, os efeitos da activação, ansiedade e *stress* no rendimento. Segundo Jones (1995), o uso destes construtos sem uma diferenciação clara entre os mesmos – diferenciação essa que já tinha sido sugerida por Cruz, em 1994 – excluiu desenvolvimentos significativos na área. Por outro lado, esta asserção está relacionada, ainda que indirectamente, com o reconhecimento da natureza multidimensional da ansiedade. Com efeito, abordagens à relação activação-rendimento expressavam um descontentamento cada vez maior com a utilização da activação como um conceito unitário, em que aumentos da activação eram acompanhados por aumentos em medidas comportamentais, fisiológicas e cognitivas (Jones, 1990, 1995; Neiss, 1988).

Por outro lado, a utilização de um nível médio de ansiedade óptima sugeria a existência de um único valor moderado melhor para todos os atletas, que reflectia a média de todos os *scores* de diferentes atletas. Logo, como foi anteriormente mencionado, não considerava a variabilidade individual nos níveis óptimos de ansiedade nem o facto dos mesmos estados fisiológicos podem ser interpretados de forma diferente por distintos atletas (ver Mahoney & Meyers, 1989; Raglin, 1992; Weinberg, 1989). Na verdade, esta

abordagem era incapaz de distinguir diferentes estados, ou seja, se um atleta que experienciava um nível elevado de activação estava ansioso (estado negativo) ou "com energia" (estado positivo), assumindo que níveis elevados de activação eram negativos e debilitativos do rendimento e não tomando em consideração que embora muitos atletas "vejam" realmente uma activação elevada como debilitativa, outros podem perceber o mesmo estado como positivo e benéfico para o rendimento (Jones, 1990; Neiss, 1989).

Com base nesta crítica, começou a ganhar força a ideia de que as respostas fisiológicas a *stressores* são complexas e muitas vezes pouco inter-correlacionadas, variando de indivíduo para indivíduo, e que não se pode assumir levianamente que mudanças fisiológicas associadas a níveis elevados de ansiedade interferem com o rendimento (Jones, 1990; Raglin & Hanin, 2000). A este respeito, Landers e Boutcher (1998) citam evidências de atiradores de elite que beneficiavam de uma actividade fisiológica elevada durante a competição, o que contraria a ideia de que uma activação fisiológica elevada é particularmente prejudicial para o rendimento em tarefas motoras finas. Por outro lado, em relação a estas supostas mudanças biológicas que a ansiedade deveria provocar, mas para as quais não há apoio empírico, Eysenck e Calvo (1992) afirmaram que os factores fisiológicos são apenas uma pequena contribuição para a relação ansiedade-rendimento, afirmação que tem implícita a necessidade do reconhecimento da multidimensionalidade da ansiedade.

Uma outra suposição não confirmada diz respeito à ideia de que elevações na ansiedade (ou activação) provocam uma redução na amplitude da consciência atencional, com o grau de estreitamento na amplitude a corresponder a um aumento na ansiedade; devido à não percepção de informação crucial, este aumento levaria a um declínio no rendimento, ou resultaria em cognições não orientadas para a tarefa (Eysenck & Calvo, 1992; Humphreys & Revelle, 1984). Segundo Raglin e Hanin (2000), os investigadores

não comprovaram totalmente estas ideias, havendo até algumas evidências que sugerem que ansiedade elevada pode restringir selectivamente a visão central e não a periférica. Adicionalmente, Eysenck (1984) questionou a assumida automaticidade do estreitamento atencional que acompanha um aumento da activação, sugerindo que esse estreitamento pode constituir uma resposta de confronto activo: quando as exigências de processamento de informação são demasiado elevadas para a capacidade de processamento disponível, os indivíduos podem adoptar uma resposta de confronto que se traduz numa redução da atenção a uma pequena quantidade de informação disponível.

Assim, não é surpreendente que, quando Neiss (1988) efectuou uma revisão dos estudos de campo realizados neste domínio, tenha concluído que estes "...oferecem apoio escasso para a hipótese do U-invertido. Muitos sofrem de problemas interpretativos, especialmente de dificuldades relacionadas com a determinação da medida em que a ansiedade/activação excessiva provocava rendimento mal-sucedido ou se ambos eram causados por outros factores (ex: nível competitivo mais elevado)" (p. 351). Os problemas metodológicos mais frequentemente referidos na literatura respeitam concretamente à falta de avaliação adequada da relação não-monotónica ou curvilinear entre ansiedade e rendimento, à dificuldade na definição operacional de rendimento, à utilização de amostras de não-atletas (validade externa), à falha em conseguir distinguir sujeitos em diferentes estádios de aquisição de competências e com ao uso de contextos laboratoriais irrealistas e tarefas motoras novas (o que torna estas investigações de aprendizagem e não de rendimento, gerando também um problema de validação ecológica) (Cruz, 1994; Raglin & Morgan, 1988).

Finalmente, tem sido apontado um conjunto de críticas de ordem prática, que se referem principalmente ao facto de, depois dos atletas sentirem ansiedade para além de um nível óptimo, decréscimos da ansiedade não corresponderem a melhorias crescentes no

rendimento; para Krane (1992), tal facto denota uma aparente falta de validade preditiva em situações reais. Neste contexto, Weinberg (1989) afirma que toda esta abordagem é demasiado simplista, pois não tem em consideração factores que podem interferir no desempenho e nos níveis de activação, como requisições perceptuais da tarefa ou componentes de tomada de decisão.

Abordagem multidimensional

As duas explicações da relação ansiedade–rendimento abordadas anteriormente baseiam-se na activação, tendo representado, durante um grande período de tempo, as interpretações mais simples e comuns da relação entre ansiedade e rendimento. Como foi referido, estas explicações tinham subjacente uma natureza unidimensional da ansiedade, baseando-se na ideia de que mudanças no rendimento associadas à ansiedade se devem a modificações numa única dimensão de activação (Jones, 1995; Jones & Hardy, 1988, 1990).

No entanto, em finais dos anos oitenta, início da década de noventa do século passado, começou a ganhar força e a ter cada vez mais defensores a ideia de que a abordagem unidimensional à relação ansiedade-rendimento era ineficaz e simplista (ex: Fazey & Hardy, 1988; Gould & Krane, 1992; Hackfort & Schwenkmezger, 1993; L. Hardy, 1990; Jones, 1995; Jones & Hardy, 1988; Landers, 1994; Neiss, 1988; Weinberg, 1990). Paralelamente, surgiram evidências clínicas e estudos de análise factorial das medidas de ansiedade cada vez mais convincentes, sugerindo que a ansiedade tem componentes físicas e mentais separadas (Burton, 1998; Jones, 1990, 1995). Esta noção foi introduzida originalmente por Liebert e Morris (1967), que decompuseram a ansiedade nos testes em preocupação e emocionalidade (correspondente a percepções de alterações a nível fisiológico). Com base nesta separação, Davidson e Schwartz (1976) identificaram estas componentes como ansiedade "cognitiva" e ansiedade "somática".

A ansiedade cognitiva diz respeito à parte mental da ansiedade e inclui aspectos ligados a "expectativas negativas" e preocupações cognitivas sobre si próprio e sobre o rendimento, a situação em questão e potenciais consequências (ex: "Vou falhar"; "Não vou conseguir"; "Não 'valho' nada"). No desporto, a ansiedade cognitiva pode provocar um ou mais de quatro tipos de consequências mentais negativas: (a) preocupação e outros pensamentos negativos; (b) imagens de desastre e outras visualizações mentais prejudiciais relacionadas com a avaliação, (c) problemas de concentração (em que as distracções impedem um foco atencional apropriado); e (d) problemas de controlo (que variam de sentimentos ligeiros de perda de controlo a um sentimento de total "esmagamento").

A ansiedade somática diz respeito à componente física da ansiedade, reflectindo percepções dos elementos fisiológicos e afectivos da reacção de ansiedade, que derivam directamente do processo de activação autonómica (ex: aumento do ritmo cardíaco, mãos suadas, estômago "embrulhado" e/ou tensão muscular, boca seca) (Burton, 1998; L. Hardy, 1990; Martens *et al.*, 1983, Martens, Vealey *et al.*, 1990; L. W. Morris, Davis & Hutchings, 1981).

A premissa básica de uma conceptualização multidimensional da ansiedade é que as componentes da ansiedade são independentes porque têm diferentes antecedentes e consequências, que influenciam o rendimento de forma distinta; logo, podem ser manipuladas de forma independente. Adicionalmente, estas duas componentes são vistas como tendo padrões temporais diferentes antes e durante um evento significativo (Burton, 1990; Davidson & Schwartz, 1976; Gould, Petlichkoff & Weinberg, 1984; L. Hardy, 1990; Jones & Hardy, 1988; Martens *et al.*, 1983).

Antecedentes e padrões temporais

No que diz respeito aos antecedentes e padrões temporais da ansiedade somática, as pistas que se acredita provocarem e manterem a percepção de reacções fisiológicas constituem, geralmente, uma resposta reflexa a vários estímulos ambientais associados com o início do evento avaliativo. Estes estímulos são não-avaliativos e de curta duração (ex: preparação nos balneários, uma multidão nas bancadas, importância do jogo, rotinas de aquecimento pré-competitivas). Não obstante um grande número de investigadores defenderem que estes estímulos perdem a sua saliência assim que a competição começa e a atenção se volta para a competição em si (Burton, 1998; L. W. Morris *et al.,* 1981; Martens *et al.*, 1983, Martens, Vealey *et al.*, 1990), L. Hardy (1990) defende que ainda não há evidências claras e inequívocas, no contexto desportivo, deste desvanecimento da ansiedade somática e que há até algumas investigações que sugerem que a resposta fisiológica associada à ansiedade somática continua a flutuar, durante o desempenho, em muitos eventos desportivos.

Em contraste, os antecedentes da ansiedade cognitiva são os factores no ambiente competitivo que influenciam as expectativas de sucesso dos atletas, tornando-as negativas (Burton, 1988). Neste contexto, o grau de ansiedade cognitiva estado elicitado por um atleta depende da sua percepção de competência, que se baseia principalmente em experiências competitivas prévias; porém, factores situacionais grandemente independentes de experiências passadas, como a capacidade do adversário, também a podem influenciar. Ainda assim, parece ser seguro afirmar que as expectativas de rendimento antes da competição estão mais correlacionadas com a ansiedade cognitiva do que com a ansiedade somática. Quando as expectativas diminuem ou se tornam incertas é mais provável os atletas experienciarem um aumento da ansiedade cognitiva e uma diminuição da auto-confiança. Neste contexto, como reflecte preocupações com as consequências do

insucesso, a ansiedade cognitiva só mudará quando mudar a probabilidade subjectiva de sucesso; essa percepção subjectiva pode alterar-se em função de factores como lesões, treinos excepcionalmente bons ou maus, ou uma táctica que funciona melhor ou pior do que o esperado (Jones, Swain & Cale, 1990; Martens *et al.*, 1983; L. W. Morris *et al.*, 1981).

Em suma, a ansiedade somática deverá influenciar o desempenho inicial, quando os atletas se estão a sentir nervosos ou tensos, e ter um impacto mínimo no desempenho posterior. Por outro lado, a ansiedade cognitiva deverá ser um mediador mais poderoso no rendimento ao longo da competição, porque as expectativas de sucesso podem mudar em qualquer altura durante a competição e ter um poderoso efeito no rendimento (Burton, 1998).

Por outro lado é importante referir e salientar a auto-confiança, uma variável que surgiu relacionada com a ansiedade aquando do desenvolvimento de uma medida multidimensional do estado de ansiedade (o *Competitive State Anxiety Inventory*-2 [CSAI-2]; Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) e que desde cedo foi incluída no estudo da relação ansiedade-rendimento. A auto-confiança pode ser considerada um factor de diferença individual que engloba a percepção global de confiança do atleta e que possui uma relação linear positiva com o rendimento (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003).

Em termos de padrão temporal, e à semelhança da ansiedade cognitiva, as predições teóricas da abordagem multidimensional sugerem que a auto-confiança não deveria mudar, a não ser que mudassem as expectativas de sucesso, mas as evidências relacionadas com o padrão da auto-confiança durante o período pré-competitivo carecem de alguma firmeza. Swain e Jones (1992) tentaram justificar as inconsistências ao nível da auto-confiança, e mesmo as que surgiram em relação ao padrão temporal da ansiedade somática, com base no facto da ansiedade pré-competitiva poder diferir em função de diferenças individuais

relacionadas com o nível de competência, traço de ansiedade, tipo de desporto, sexo, papéis sexuais, experiência e objectivos de realização (com consequências evidentes na auto-confiança), afirmando que existem algumas investigações que comprovaram o impacto de um ou mais destes factores.

A ideia de que a ansiedade somática aumenta gradualmente com a aproximação da competição decaindo rapidamente após o seu início, e de que a ansiedade cognitiva continuará estável e elevada antes e durante a mesma, por exemplo, parece não obedecer a este desenvolvimento nas mulheres. Este padrão surgiu inicialmente num estudo realizado por Jones e Cale (1989), em que os homens não mostraram diferenças na ansiedade cognitiva durante o período pré-competitivo, enquanto as mulheres relataram uma elevação gradual nesta dimensão, com a aproximação da competição. Por outro lado, os resultados da ansiedade somática não aumentaram nos homens até ao dia da competição e nas mulheres aumentaram antes do período pré-competitivo. Por último, a auto-confiança permaneceu estável nos homens, mas diminuiu nas mulheres, no dia da competição.

Posteriormente, Krane e Williams (1994) realizaram uma investigação em que procuraram comparar a ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança, em atletas do ensino secundário e da universidade de ambos os sexos (n=216), na modalidade de atletismo. De uma forma geral, os resultados revelaram que os atletas do sexo masculino possuíam níveis mais baixos de ansiedade somática e níveis mais elevados de auto-confiança, o que os autores relacionaram com o facto das atletas do sexo feminino serem mais abertas e honestas nos seus auto-relatos de ansiedade e auto-confiança que os homens. Paralelamente, os atletas universitários, mais experientes, revelaram níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática do que os atletas menos experientes do ensino secundário, sendo que a ansiedade cognitiva também diferia em eventos de diferente complexidade (os atletas envolvidos em tarefas mais complexas demonstraram maiores

níveis de ansiedade cognitiva do que os atletas envolvidos em tarefas de baixa complexidade).

Por outro lado, é também sugerida na literatura a existência de diferenças inter-individuais nas respostas iniciais ao *stress*: enquanto uns atletas podem responder, inicialmente, com aumentos da ansiedade cognitiva, outros podem reagir com respostas de ansiedade somática a *stressores* similares. Um atleta que se sinta mais afectado pela reputação dos adversários, por exemplo, poderá sentir preocupação, o que se manifesta comportamentalmente num estilo constrangido e hesitante de jogar; outro atleta pode ser mais afectado por uma multidão hostil, o que elicita contracções estomacais e um estilo de jogo inapropriado e agressivo (Burton, 1998; Parfitt, Jones & Hardy, 1990). Isto não significa que a ansiedade cognitiva possa existir sem envolvimento somático, ou *vice-versa*, mas que, numa dada situação, as componentes psicobiológicas da ansiedade são diferentemente proeminentes de indivíduo para indivíduo e no mesmo indivíduo em diferentes situações.

Além disso, a ansiedade cognitiva e somática também podem co-variar, pois existe uma relação recíproca entre as duas componentes que faz com que alterações numa delas (ex: aumento repentino da activação fisiológica) possam constituir uma fonte de preocupação (ansiedade cognitiva), ou *vice-versa* (Cruz, 1994, 1996c). Tendo todos estes aspectos em consideração, diversos investigadores têm alertado para a desejabilidade e necessidade de uma avaliação multi-método e multidimensional nesta área (Burton, 1998; Cruz, 1996c; Neiss, 1988; Parfitt *et al.*, 1990; Van Auweele, De Cuyper, Van Meele & Rzewnicki, 1993).

Relação entre as diferentes componentes da ansiedade e o rendimento

Para além dos antecedentes e padrões temporais, uma das questões que gerou mais controvérsia na abordagem multidimensional diz respeito à especificação da contribuição exacta e específica da ansiedade somática e cognitiva no rendimento.

Algumas investigações sugerem que a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a auto-confiança têm relações independentes com o rendimento, isto é, que os seus efeitos no rendimento são separados e aditivos (e não interactivos) (Burton, 1988; L. Hardy, 1990, 1996).

De acordo com esta perspectiva, níveis óptimos de ansiedade devem ser moderados e numa função quadrática (i.e., U-invertido) para a ansiedade somática; elevados e com a forma de uma função linear positiva (i.e., teoria do *drive*) para a auto-confiança e baixos e com a forma de uma função linear negativa para a ansiedade cognitiva (ver Figura 9) (Burton, 1988; Gould *et al.*, 1984; Martens, Vealey *et al.*, 1990; Raglin & Hanin, 2000; Weinberg, 1990).

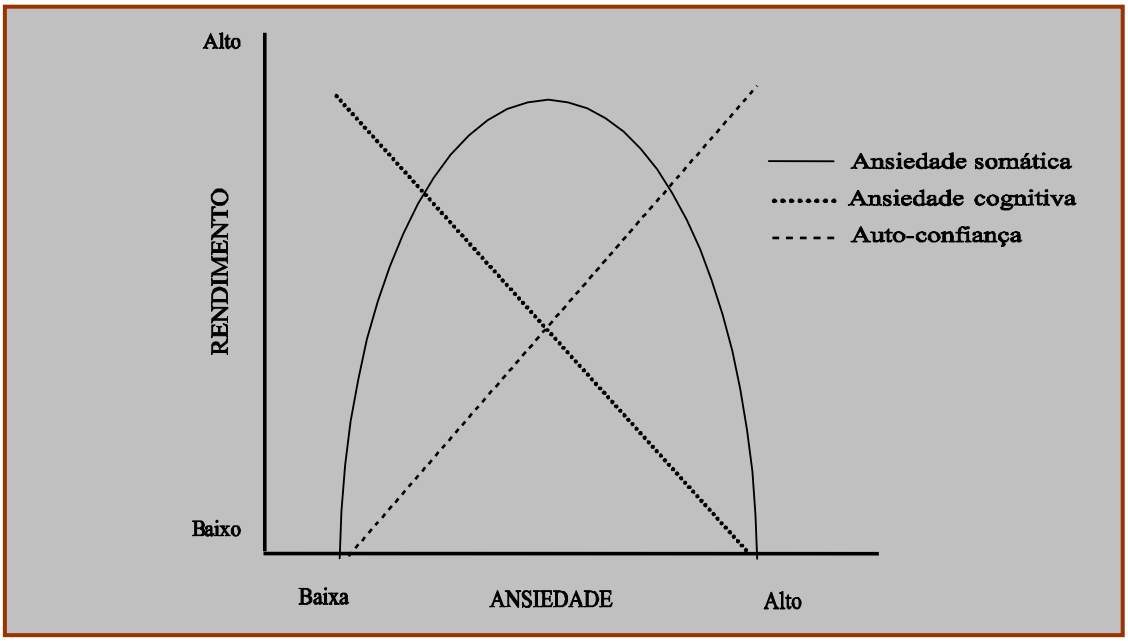


Figura 9 – Modelo multidimensional da ansiedade competitiva (Adaptado de Cruz, 1994)

Por outro lado, alguns investigadores sugerem que, como atinge o seu pico com o início da competição e depois decai, a ansiedade somática deverá influenciar menos o rendimento que a ansiedade cognitiva, a não ser que se torne tão elevada que a atenção seja distraída da tarefa para estes estados internos. A ansiedade cognitiva estará mais relacionada com o desempenho, perturbando os mecanismos atencionais dos atletas durante a competição (Martens *et al.*, 1983; L. W. Morris & Engle, 1981). No entanto estas afirmações não encontram apoio total por parte da investigação, podendo ser apontados alguns estudos que não encontraram relações ou encontraram relações equívocas entre as sub-componentes da ansiedade e o rendimento (ex: Gould *et al.*, 1984; Gould, Petlichkoff, Simons & Vevera, 1987; Karteroliotis & Gill, 1987).

Mais concretamente, numa investigação com jogadoras de voleibol, Gould e colaboradores (1984) só conseguiram concluir que a ansiedade cognitiva contribuíra mais que a ansiedade somática para o rendimento. Mais tarde, num estudo com atletas de tiro com pistola cujo desempenho se baseava na média de uma série de cinco rondas, Gould e colaboradores (1987) não encontraram qualquer relação entre a ansiedade cognitiva e o rendimento; surpreendentemente, surgiu mesmo uma relação negativa entre auto-confiança e rendimento.

De forma semelhante, num estudo efectuado com 41 alunos de Educação Física do sexo masculino, Karteroliotis e Gill (1987) também não encontraram apoio para o relacionamento esperado entre ansiedade cognitiva, ansiedade somática e rendimento. Eles atribuíram estes resultados, em parte, ao *design* e análises efectuadas, pois utilizaram *scores* inter-sujeitos e não análises intra-sujeitos para analisarem a relação entre ansiedade estado e rendimento.

Na tentativa de justificar estes resultados equívocos relativamente aos efeitos das diferentes componentes da ansiedade no rendimento, alguns investigadores defenderam que a influência dos diferentes aspectos da ansiedade no rendimento é mais complexa do que parecia à primeira vista. Parfitt e colaboradores (1990) são muito específicos em relação a esta questão, referindo os diferentes efeitos das componentes da ansiedade nas sub-componentes do rendimento (em oposição ao rendimento de uma forma geral). Eles alegam que a primeira investigação que se debruçou sobre esta questão foi realizada em 1986, por Ussher e Hardy, que tentaram investigar se as componentes somática e cognitiva tinham efeitos diferentes em processos cognitivos e tarefas motoras do remo competitivo. Os seus resultados foram encorajadores, na medida em que obtiveram uma dissociação da ansiedade somática e cognitiva e alguma evidência no que diz respeito a padrões de interferência específicos destas duas dimensões nos diferentes aspectos do rendimento. Mais especificamente, os resultados mostraram que aumentos na ansiedade cognitiva não estavam directamente associados com os efeitos do rendimento (a ansiedade cognitiva só afectava o rendimento numa tarefa cognitiva - raciocínio lógico) e que aumentos na ansiedade somática prejudicavam a aprendizagem de competências manuais.

Também com o objectivo de avaliar efeitos específicos das componentes da ansiedade no desempenho, Parfitt e Hardy (1987) levaram a cabo um estudo com atletas de hóquei, futebol americano, *netball* e basquetebol, tendo constatado que a ansiedade somática estava associada a uma melhoria do desempenho em certas tarefas motoras (ex: *sargent jump*), mas a um decréscimo noutras tarefas motoras (ex: agilidade). Por outro lado, a ansiedade cognitiva estava associada a efeitos positivos em certas tarefas cognitivas, podendo assim também ter efeitos positivos no rendimento.

Posteriormente, Jones, Cale e Kerwin (1988) investigaram a relação da ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança com a discriminação do tempo de reacção

numa amostra de batedores de críquete, imediatamente antes destes entrarem em campo. Porém, os seus resultados não foram totalmente conclusivos, mostrando unicamente que grandes erros na discriminação estavam associados a um aumento na ansiedade somática e a uma redução na auto-confiança imediatamente antes do batimento.

Assim, apesar de haver algum apoio para a ideia de que a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática podem afectar de forma distinta diferentes aspectos do rendimento, são ainda necessários mais estudos ecologicamente válidos, que determinem que sub-componentes do rendimento em diferentes modalidades são afectadas pelas duas dimensões da ansiedade e qual o papel da auto-confiança nessa relação (recorde-se que, dos três estudos referidos, apenas a investigação de Jones *et al.* [1988] preenchia este critério).

Direcção da ansiedade

Uma ideia que se tem vindo a impor cada vez com mais força relaciona-se com o facto da ansiedade competitiva nem sempre ter efeitos negativos, podendo até, em algumas circunstâncias, promover ou facilitar o rendimento (ver Jones & Cale, 1989; Parfitt *et al.*, 1990). Um dos primeiros estudos a sugerir isso foi realizado por Mahoney e Avener, em 1977, tendo os autores constatado que ginastas bem-sucedidos tendiam a utilizar a sua ansiedade como um estimulante para um melhor rendimento, enquanto que ginastas menos bem-sucedidos pareciam activar-se até estados perto do pânico, recorrendo a auto-verbalizações de dúvida e imagens de fracasso. Estes dados insinuavam que a ansiedade podia ser percepcionada e rotulada como debilitativa, mas também como facilitativa.

Eysenck (1984) sustenta que a ansiedade exerce um efeito negativo ou positivo no rendimento através da capacidade da memória de trabalho ou do esforço, respectivamente. Logo, o resultado real do rendimento dependeria das principais exigências da tarefa:

tarefas muito exigentes em termos de memória eram negativamente afectadas e tarefas com baixa exigência de memória seriam positivamente afectadas. Contudo, Parfitt e colaboradores (1990) defendem que as potenciais consequências positivas ou negativas da ansiedade no rendimento dependem não da exigência da tarefa, mas da avaliação que os atletas fazem da mesma, como facilitativa ou debilitativa.

Com base em investigações e fontes de evidência empíricas, Jones, Hardy e colaboradores (L. Hardy, 1997; Jones & Swain, 1992, 1995; Jones, Swain & Hardy, 1993) afirmaram mesmo que os *scores* dos inventários de auto-relato como o CSAI-2 podem não medir de forma precisa a ansiedade estado, avaliando somente a intensidade dos sintomas e não a direcção ou significado desses sintomas para o indivíduo. Neste contexto, declararam que a sugestão de que a ansiedade cognitiva é sempre prejudicial para o rendimento é um mito e defenderam que a medição da dimensão direcção (i.e., facilitativa *vs* debilitativa) podia ser particularmente útil na explicação do rendimento desportivo. Com base nestes pressupostos, adicionaram uma escala de direcção ao CSAI-2 – que só possuía uma escala de intensidade – apelidando este instrumento de *Direction Modified Competitive State Anxiety Inventory-2* (DM-CSAI-2; Jones, 1995).

De uma forma geral, as investigações realizadas com recurso a este instrumento parecem apoiar esta necessidade de distinção entre as dimensões de intensidade e direcção na medição da ansiedade pré-competitiva. Jones e Swain (1995) usaram este instrumento na comparação do estado de ansiedade em atletas de elite e não elite e, apesar de não terem encontrado diferenças entre a intensidade dos sintomas pré-competitivos, verificaram que os atletas mais bem-sucedidos interpretaram os seus sintomas cognitivos e somáticos como mais facilitativos para o rendimento que os atletas que não eram de elite. Posteriormente, num estudo da relação entre expectativas de obtenção de objectivos e intensidade e direcção dos sintomas de ansiedade, Jones e Hanton (2001) verificaram que quase metade

da sua amostra de nadadores de elite interpretou a intensidade dos seus sintomas como facilitativa para o rendimento.

Mais recentemente, Eys, Hardy, Carron e Beauchamp (2003) utilizaram o DM-CSAI-2 para determinarem se as percepções de coesão de equipa estavam relacionadas com as interpretações que os atletas davam à ansiedade pré-competitiva (cognitiva e somática), em 392 atletas de diversas modalidades (futebol, *rugby* e hóquei em campo). Os resultados mostraram que os atletas que percepcionavam a ansiedade cognitiva como facilitativa tinham maiores percepções de atracção e integração no grupo do que os atletas que percepcionavam a ansiedade cognitiva como debilitativa; além disso, os atletas que percepcionavam a ansiedade somática como facilitativa possuíam também maiores percepções de integração no grupo. Estes resultados pareciam reflectir que as percepções de coesão podiam estar associadas à interpretação ou direcção associada aos sintomas pré-competitivos experienciados pelos atletas.

Em suma, estas investigações parecerem apoiar a ideia de que é importante avaliar a interpretação dos sintomas associados à ansiedade competitiva e, mais concretamente, que a direcção parece ser mais sensível na distinção de diferenças individuais entre grupos do que a intensidade das respostas. No entanto, Cruz (1996c) adverte que apesar de ser cada vez mais claro que a ansiedade estado não prejudica necessariamente o rendimento parece ainda haver espaço para um número maior de investigações, mais aprofundadas, antes de se poder afirmar e enumerar com segurança os efeitos que a ansiedade cognitiva e/ou somática poderão ter no rendimento dos atletas. Este investigador afirma ainda que "...no que se refere às predições para as relações entre as diferentes componentes de ansiedade e o rendimento, a investigação efectuada até ao momento, além de inconsistente é (…) equívoca e muitas vezes contraditória" (p. 223).

Por outro lado, Eys e colaboradores (2003) e Jones (1997) reconheceram que o termo "ansiedade facilitativa" pode representar uma potencial contradição, porque a ansiedade geralmente tem uma conotação negativa. Neste contexto, atletas que interpretam certos sintomas cognitivos (ex: preocupação) ou somáticos (ex: mãos suadas) como positivos podem não estar a experienciar ansiedade, mas antes um fenómeno como excitação ou sensação de desafio. Assim, estas afirmações remetem também para uma maior necessidade de investigações que explorem o papel de outros estados emocionais no rendimento dos atletas.

Críticas e problemas

Apesar das inovações introduzidas na forma de "olhar" e interpretar a ansiedade, a abordagem multidimensional da ansiedade competitiva não é imune a críticas.

Ao nível metodológico e estatístico, L. Hardy (1990) alude ao facto de, dependendo do paradigma e tipo de análise estatística utilizada, terem sido obtidos resultados diferentes e contraditórios em estudos que procuravam estudar os padrões temporais e efeitos das componentes cognitiva e somática da ansiedade (ver Burton, 1988; Gould *et al.*, 1987; Jones & Cale, 1989; Parfitt & Hardy, 1987). Na mesma linha, Cruz (1994) também critica a metodologia utilizada para testar as hipóteses da teoria multidimensional, considerando existirem poucos estudos correctos do ponto de vista estatístico e que mesmo estes forneceram resultados equívocos e contraditórios, quer em relação às predições da teoria, quer no que concerne às predições e evidência empírica já obtida e substancialmente ampla em contextos não desportivos. Gould e Krane (1992) também referem a falta de apoio empírico consistente ao nível das suas predições específicas e a falta de investigações que verifiquem que a ansiedade cognitiva influencia negativamente o rendimento através da distracção da atenção; mencionam ainda a necessidade de explicações relativas ao "como" e ao "porquê" da influência da ansiedade no rendimento.

Ainda a nível metodológico, L. Hardy (1990) sustenta que um outro problema está relacionado com o facto da teoria multidimensional tentar explicar a relação entre ansiedade cognitiva, ansiedade somática e rendimento em termos de efeitos bi-dimensionais. Com efeito, a teoria faz predições sobre os efeitos separados da ansiedade cognitiva e somática no rendimento, quando o que é verdadeiramente requerido é uma explicação de como a ansiedade cognitiva e somática interagem para influenciar o rendimento. No entanto, constata-se uma ausência de estudos que analisem a interacção entre ansiedade cognitiva e somática no rendimento dos atletas, que é importante por ser muito difícil encontrar atletas que experienciem elevados níveis de ansiedade somática estando a ansiedade cognitiva ausente, ou vice-versa. Isto parece implicar que qualquer modelo satisfatório de ansiedade e rendimento tem que ser, pelo menos, tri-dimensional.

Por último, Weinberg (1990) chama a atenção para as reacções individuais a um dado nível de ansiedade – que podem ser mais importantes do que um nível absoluto de ansiedade – na determinação do seu curso e efeitos no rendimento. Ele refere que os resultados inconsistentes encontrados a este nível sugerem que, para ajudar a especificar a relação entre activação e rendimento é necessária mais investigação empírica, com a utilização de uma abordagem que tenha em consideração diferenças individuais.

Porém, independentemente das críticas a que foi sujeita, a abordagem multidimensional pode ser considerada um passo encorajador e importante na investigação da relação ansiedade-rendimento na Psicologia do Desporto, pois incentivou a adopção de uma metodologia e terminologia mais precisas (Jones, 1995). Isto provocou, por sua vez, um número crescente de estudos que tentaram analisar a relação entre o rendimento e as componentes específicas da resposta de ansiedade estado, um aspecto que muitos investigadores acreditam ser o ponto forte desta teoria (Gould & Krane, 1992).

Teoria da catástrofe

A teoria da catástrofe foi desenvolvida originalmente por Thom (1975) como um modelo matemático para descrever descontinuidades que ocorrem no mundo físico em funções matemáticas que normalmente são contínuas. Mais tarde, Zeeman (1976) popularizou a teoria, ao demonstrar que podia ser aplicada a um vasto leque de fenómenos das ciências sociais e comportamentais, incluindo o desporto. Neste contexto específico, o modelo da catástrofe reflecte uma alteração nos paradigmas anteriores da investigação ansiedade-rendimento, procurando estudar o desenvolvimento temporal da ansiedade cognitiva e somática antes de um acontecimento competitivo importante (Burton, 1998; L. Hardy, 1990).

O desenvolvimento desta teoria está inevitavelmente ligado a algumas limitações imputadas à teoria do U-invertido relacionadas com: (a) dificuldades de definição dos construtos básicos envolvidos (reconhecimento da multidimensionalidade dos sistemas de resposta da ansiedade e activação); (b) dificuldades de evidência empírica para as predições avançadas pelas hipóteses teóricas; e (c) dificuldades na aplicação do modelo e falta de validade preditiva em situações práticas (L. Hardy, 1990; L. Hardy & Fazey, 1987; Jones & Hardy, 1990).

Ainda assim, tal como a teoria do U-invertido, esta abordagem prediz que aumentos na ansiedade facilitarão o rendimento até um nível óptimo, mas enquanto que a primeira sugere que à medida que a activação sobe acima de um nível óptimo o rendimento declina de forma simétrica e curvilinear, a teoria da catástrofe sustenta que, depois de ultrapassar um nível óptimo de ansiedade, o atleta sofrerá um grande e dramático declínio no rendimento para uma curva de rendimento mais baixa, sendo extremamente difícil recuperar dessa "catástrofe" mesmo para níveis médios de rendimento (Cruz, 1996c; Gould & Krane, 1992). Este modelo tem também semelhanças com a teoria multidimensional, na

medida em que pretende constituir uma explicação multidimensional e não unidimensional da relação ansiedade-rendimento, clarificando a relação entre ansiedade cognitiva, activação fisiológica e rendimento (L. Hardy & Fazey, 1987; Krane, Joyce & Rafeld, 1994).

O modelo tridimensional tipo cusp

Apesar de terem sido desenvolvidos vários modelos de catástrofe, o mais aplicado e mais facilmente compreendido no desporto é o modelo de catástrofe tipo *cusp* (Gould & Krane, 1992; L. Hardy, 1990). Este modelo é tridimensional e compreende um factor normal (*normal factor*), um factor de divisão (*splitting factor*) e uma variável dependente (Zeeman, 1976). O factor normal é a variável cujos aumentos são associados a aumentos na variável dependente e o factor *splitting* determina o efeito do factor normal na variável dependente; assim, há uma interacção entre as variáveis normal e *splitting*. O ponto de bifurcação representa uma área em que são possíveis dois valores da variável dependente, dependendo da variável factor normal estar a aumentar ou a diminuir (Figura 10) (Jones, 1995).

Nesta abordagem, a activação fisiológica, caracterizada por uma resposta de activação fisiológica simpática que se pode reflectir, pelo menos em parte, por ansiedade somática, representa o factor normal. Gould e Krane (1992) chamaram a atenção para o facto de que enquanto alguns investigadores propõe que o factor normal deve ser a percepção da activação fisiológica referida como ansiedade somática, Fazey e Hardy (1988), apesar de adoptarem uma perspectiva multidimensional da ansiedade, preferiram empregar uma operacionalização objectiva da "activação fisiológica", sendo actualmente pouco claro que construto é mais apropriado para utilizar na teoria da catástrofe. Por outro lado, a ansiedade cognitiva representa o factor *splitting*, colocando-se a hipótese de mediar

os efeitos da activação fisiológica na variável dependente – o rendimento – que influencia directamente. No dia de uma competição importante, por exemplo, a ansiedade cognitiva acaba por determinar exactamente qual o efeito da activação fisiológica no rendimento, isto é, se o efeito da activação fisiológica no rendimento será mínimo, catastrófico ou se estará algures no meio. Se for elevada, o seu efeito é grande e catastrófico, pois depois de atingir um nível óptimo o rendimento baixa de forma drástica; só se poderá atingir novamente um nível elevado de rendimento depois de se registar uma redução significativa nos níveis de activação fisiológica (L. Hardy, 1990; Raglin & Hanin, 2000).

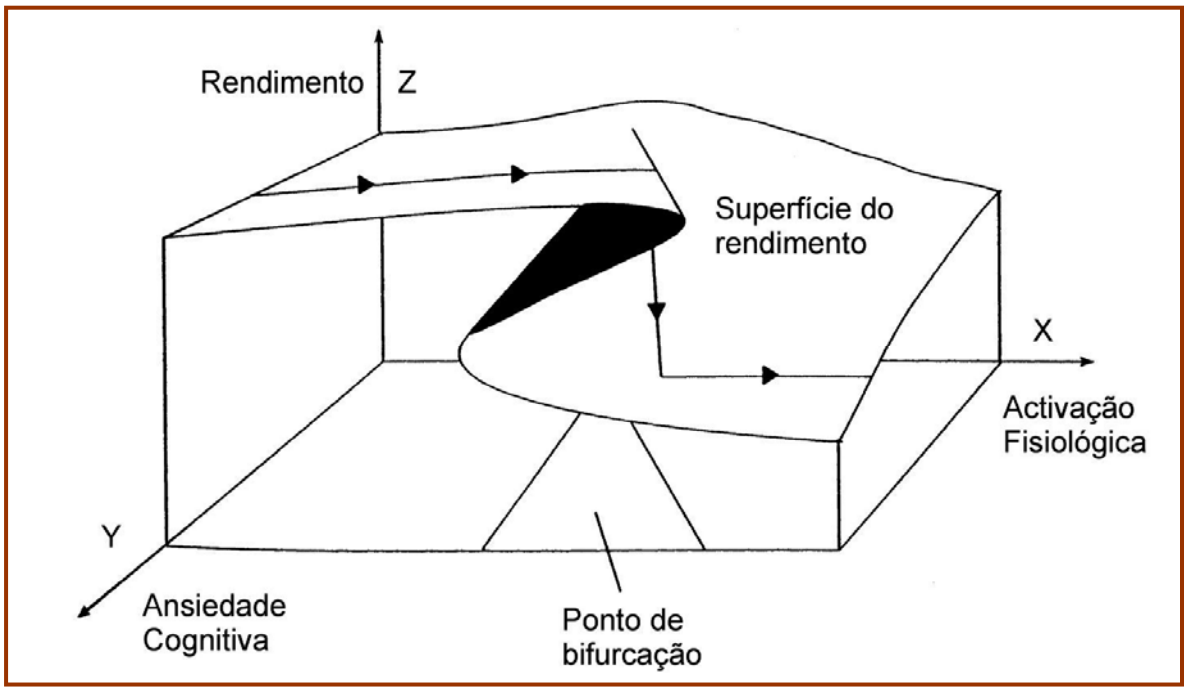


Figura 10 – Modelo da catástrofe
(Adaptado de Fazey & Hardy, 1988)

Este modelo postula algumas hipóteses fundamentais implícitas (Fazey & Hardy, 1988; L. Hardy, 1990; L. Hardy & Parfitt, 1991; L. Hardy, Parfitt & Pates, 1994).

Em primeiro lugar, quando a ansiedade cognitiva é baixa, haverá uma subtil relação do tipo U-invertido entre a activação fisiológica e o rendimento (costas da Figura); o

rendimento não difere em função do aumento *vs.* decréscimo da activação fisiológica. Por outras palavras, a activação fisiológica e a ansiedade somática associada não são necessariamente prejudiciais para o rendimento, mas podem estar associadas a efeitos catastróficos face a níveis elevados de ansiedade cognitiva.

No entanto, uma segunda hipótese pressupõe que, em condições de elevada ansiedade cognitiva, o rendimento terá um padrão diferente quando a activação fisiológica aumenta e quando diminui. Mais especificamente, o rendimento melhora à medida que aumenta a activação fisiológica até um limiar crítico, após o qual aumentos posteriores na activação fisiológica levarão a uma queda catastrófica da curva mais elevada para a curva mais baixa (ver parte da frente da Figura). As curvas do rendimento que representam as superfícies de rendimento superior e inferior são curvas opostas, sendo que a superior representa o rendimento como aumentos na activação fisiológica, enquanto que a inferior representa o rendimento como decréscimos na activação fisiológica. Esta situação, referida como *histerese*, implica "saltos" catastróficos no rendimento, em diferentes momentos. Assim, o mesmo nível de activação fisiológica está associado a dois níveis de rendimento diferentes, dependendo da activação fisiológica estar a aumentar ou a diminuir. Os níveis mais baixos de rendimento atingidos na condição de elevada ansiedade cognitiva são significativamente mais baixos que os níveis mais baixos de rendimento atingidos na condição de baixa ansiedade cognitiva; os níveis mais elevados de rendimento na condição de elevada ansiedade cognitiva são significativamente mais elevados que os níveis mais elevados de rendimento atingidos na condição de baixa ansiedade cognitiva.

Finalmente, uma terceira hipótese sustenta que quando a activação fisiológica é baixa, é predita uma correlação positiva entre a ansiedade cognitiva e o rendimento (face esquerda da Figura), sendo níveis intermédios de rendimento menos prováveis em condições de elevada ansiedade cognitiva. Mais precisamente, o rendimento deve ser

bimodal em condições de elevada ansiedade cognitiva e unimodal em condições de baixa ansiedade cognitiva, isto é, coloca-se a hipótese da existência de dois níveis de rendimento para um único nível de activação fisiológica, em função de um maior ou menor nível de ansiedade cognitiva.

Jones (1995) considera o modelo da catástrofe tipo *cusp* uma abordagem inovadora porque analisa a influência combinada da ansiedade cognitiva e da activação fisiológica no rendimento – e não os seus efeitos separados, como vinha sendo efectuado até então – ajudando, na sua opinião, a explicar alguns dos já referidos resultados inconsistentes nesta área. Gould e Krane (1992) consideram ainda inovador o facto de, ao contrário do que tinha acontecido até esta teoria ser proposta, não se assumir que a interacção entre ansiedade cognitiva e activação fisiológica ocorre sempre de forma ordenada e sistemática quando influencia o rendimento desportivo: pode ocorrer dessa forma ou haver grandes e catastróficas mudanças no rendimento quando ambos os factores atingem determinados níveis (elevada activação fisiológica e elevada ansiedade cognitiva). Como afirma Cruz (1996c) "trata-se de reconhecer que os fenómenos que ocorrem nos contextos desportivos reais não funcionam sempre de maneira perfeita e sistemática" (p. 235).

Resumindo, de uma forma geral e em termos de investigação da relação ansiedade-rendimento, este modelo sugere que futuras medições da ansiedade estado devem tentar avaliar mais directamente as inter-relações entre o estado de ansiedade cognitiva e somática ou, por outras palavras, olhar simultaneamente para os efeitos conjuntos e interactivos da activação fisiológica e da ansiedade cognitiva no rendimento.

Por último, importa salientar que Fazey e Hardy (1988; L. Hardy, 1990) propuseram uma versão mais complexa da teoria da catástrofe – teoria de catástrofe tipo *butterfly* – que incluía não só a activação fisiológica, a ansiedade cognitiva e o rendimento, mas também considerava o papel da auto-confiança e da dificuldade da tarefa. Assim,

futuramente, seria também interessante a avaliação das inter-relações entre os cinco aspectos, ou seja, analisar o papel conjunto e inter-relações da activação fisiológica, ansiedade cognitiva, auto-confiança e dificuldade da tarefa no rendimento.

Críticas e problemas

As limitações deste modelo incluem a sua natureza complexa, que o tornam pouco prático, e as dificuldades em testar algumas das suas predições, nomeadamente as suas suposições básicas (Cruz, 1994; Jones, 1995; Raglin & Hanin, 2000). De facto, a elevada complexidade do modelo e o rigor metodológico necessário para o testar colocam sérios problemas aos investigadores, que têm que se limitar a examinar e analisar certas hipóteses específicas (ex: a relação ansiedade-rendimento em condições de elevada e baixa ansiedade cognitiva, ou quando a ansiedade somática estiver a aumentar e a diminuir para um nível óptimo). Contudo, mesmo para testar algumas hipóteses ou elementos específicos desta teoria, os investigadores terão que esperar que ocorra uma quebra catastrófica no rendimento do atleta (Gould & Krane, 1992).

Estas limitações são sustentadas pelo facto de diversas investigações não terem conseguido apoiar de forma inequívoca as predições do modelo de catástrofe. Por um lado, estudos efectuados no basquetebol (L. Hardy & Parfitt, 1991) e com jogadores de *bowling* (L. Hardy *et al.*, 1994), permitiram concluir que aumentos na activação fisiológica, medida através do batimento cardíaco, estavam relacionados de forma diferente com o rendimento, dependendo da ansiedade cognitiva ser elevada ou baixa. Quando a ansiedade cognitiva era elevada, o rendimento mostrava um padrão diferente se a activação fisiológica estava a aumentar ou a diminuir, apoiando a predição da *histerese*; por outro lado, quando a ansiedade cognitiva era baixa, o rendimento não diferia em função de uma activação elevada ou baixa. No entanto, estudos de Krane junto de uma equipa universitária de

futebol (Krane, 1992) e com uma equipa universitária de *softball* (Krane *et al.*, 1994) não tiveram sucesso em provar de forma inequívoca a teoria da catástrofe.

Ainda assim, embora testar a teoria da catástrofe seja extremamente exigente devido aos sofisticados procedimentos estatísticos necessários para avaliar as predições do modelo, permanece uma área prometedora de investigações futuras para a forma como a ansiedade estado cognitiva e somática interagem para terem impacto no rendimento (Burton, 1998).

Modelo das zonas óptimas de funcionamento individual

Para além da abordagem multidimensional e da teoria da catástrofe, outra alternativa à teoria do U-invertido foi sugerida por Yuri Hanin (1986, 1989, 2000a,b). Mais concretamente, este psicólogo propôs o modelo das zonas óptimas de funcionamento individual, que procura descrever, predizer, explicar e regular estados biopsicosociais relacionados com o rendimento que afectam a actividade individual e de uma equipa (Hanin, 2000b).

Mais concretamente, o investigador centrou-se nas em investigações e suposições teóricas que descrevem o relacionamento funcional entre a intensidade da ansiedade individual óptima (nível e zonas) e o rendimento, em atletas russos de elite (ver Hanin, 1989; Jokela & Hanin, 1997) e em atletas e treinadores finlandeses (Hanin, 1992, 1993). O objectivo último de Hanin (2000a) era "...compreender porquê e como os atletas excepcionais atingem a excelência consistente..." (p. x).

Definição de zonas óptimas de ansiedade

No desenvolvimento da sua teoria, o instrumento de medição inicialmente utilizado por Hanin foi a adaptação russa do *State Trait Anxiety Inventory* (STAI; Hanin &

Spielberger, 1983), uma medida geral de ansiedade originalmente desenvolvida por Spielberger e colaboradores (1970). Com este instrumento, o autor começou por avaliar a ansiedade pré-competitiva em várias centenas de atletas de diferentes modalidades e contextos (Hanin, 1986, 1989, 1997), debruçando-se particularmente sobre três aspectos da ansiedade estado que considerava influenciarem o rendimento: (a) ansiedade estado interpessoal, que se refere ao envolvimento do atleta com um colega específico; (b) ansiedade estado intra-grupo, que se refere ao envolvimento do atleta como membro de um grupo ou equipa; e (c) ansiedade de rendimento. Hanin referiu também um estado óptimo de ansiedade, como o nível de ansiedade estado associada a um rendimento óptimo.

Métodos de avaliação

Para estabelecer o intervalo óptima de ansiedade, Hanin utilizou não só um método directo, mas também um método indirecto.

No método directo ou empírico, a ansiedade pré-competitiva era avaliada através de observações múltiplas de níveis individuais de rendimento e níveis de ansiedade pré-competitiva e competitiva associados, durante várias competições, até o atleta ter um rendimento pessoal de nível superior (Hanin, 1997; Raglin & Hanin, 2000).

De uma forma geral, os resultados das suas investigações utilizando este método identificaram a ansiedade como um factor significativo no rendimento desportivo, mas não apoiaram uma associação entre a ansiedade e o rendimento ao nível do grupo. Essa relação existia somente a um nível individual, na medida em que os rendimentos bem-sucedidos eram atingidos por diferentes atletas e treinadores que experienciavam níveis distintos de ansiedade óptima antes ou durante o desempenho. Adicionalmente, foi também possível constatar que muitas diferenças na natureza das suas respostas emocionais se relacionavam com peculiaridades da situação pré-competitiva, especialmente em conexão com a

importância subjectiva da competição que se aproximava (Hanin, 1997). Estes dados apelavam a uma explicação ideográfica da ansiedade (Raglin & Hanin, 2000).

Porém, o método directo revelou possuir uma série de limitações: (a) tinham que ser recolhidos dados da ansiedade até o atleta ter um rendimento pessoal máximo excepcional, o que podia demorar semanas ou meses (estas avaliações reais repetidas normalmente gastavam muito tempo, com custos ineficazes); (b) as medidas individuais de avaliação podiam ser demasiado invasivas quando aplicadas imediatamente antes de competições importantes, distraindo os atletas ou perturbando as suas estratégias e rotinas de preparação; (c) só podiam ser usadas antes ou depois do desempenho, mas não durante, o que podia ser crítico em muitos desportos de longa-duração; (d) o acesso a atletas de nível internacional imediatamente antes da competição podia ser difícil ou, nalguns casos, impossível; e (e) a história passada e experiências subjectivas do atleta eram subestimadas ou completamente ignoradas (Hanin, 1997; Harger & Raglin, 1994; Raglin & Hanin, 2000).

Estas desvantagens levaram Hanin a investigar o nível de ansiedade situacional experienciada pelos atletas em diferentes momentos antes da competição, desenvolvendo um método indirecto de avaliação.

No método indirecto, os atletas avaliavam retrospectivamente os seus próprios sentimentos antes dos melhores rendimentos (Hanin, 1986; Jones, 1995; Raglin & Hanin, 2000). Estas recordações representavam amostras seleccionadas de reflexões do indivíduo sobre experiências subjectivas passadas, em situações específicas de obtenção do melhor/pior rendimento pessoal, ou em várias situações típicas bem e/ou mal-sucedidas. Neste caso, os atletas também completavam o STAI, mas eram-lhes fornecidas instruções para se relembrarem de como se tinham sentido antes dos seus melhores rendimentos em

situações recentes ou em situações competitivas em que tinham tido um rendimento óptimo ou perto de óptimo, e responderem de acordo com essas recordações. A precisão era determinada correlacionando *scores* de ansiedade recordados com os valores da ansiedade pré-competitiva obtidos realmente no rendimento recordado (Hanin, 1986).

No desenvolvimento deste método de avaliação, Hanin (1986) começou por pedir a atletas de saltos para a água, de ambos os sexos, para avaliarem, 20 dias antes de uma prova muito importante, "como se sentiram mesmo antes de uma competição importante" (recorrendo ao STAI); esses atletas foram novamente avaliados 2-3 horas antes da prova. As correlações entre as duas avaliações do STAI favoreciam a medição do nível real de ansiedade situacional não só imediatamente antes da prova, mas também de forma retrospectiva. Por outras palavras, uma medição retrospectiva poderia também ser utilizada para identificar níveis óptimos de ansiedade situacional para atletas individuais (i.e., para determinar o nível óptimo de ansiedade que facilitaria o rendimento).

No entanto, Hanin (1986) reconheceu que houve também alguns relatos de recordação imprecisa, em que havia uma tendência para os atletas relatarem níveis de ansiedade pré-competitiva mais elevados nas avaliações retrospectivas. O investigador atribuiu estes resultados a emoções desagradáveis experienciadas durante a competição, especialmente depois de um mau desempenho. Além disso, pensa ser de esperar que os relatos subjectivos de ansiedade pré-competitiva óptima sejam mais elevados nos atletas que experienciem níveis relativamente elevados de ansiedade estado facilitativa durante as competições, aconselhando a que, nestas situações, seja utilizado o método directo (Raglin & Hanin, 2000). Mesmo assim, Hanin defendeu que o método indirecto de recordação é suficientemente preciso para avaliar a ansiedade pré-competitiva óptima na maior parte dos atletas competentes (Hanin, 1997; Raglin & Hanin, 2000).

Ainda no que diz respeito às medidas indirectas de avaliação, a precisão e utilidade prática das avaliações retrospectivas das reacções emocionais dos atletas levaram Hanin, posteriormente, a sugerir a possibilidade dos atletas conseguirem igualmente predizer os seus estados de ansiedade durante vários períodos de actividade competitiva. Assim, as instruções do STAI foram mais uma vez alteradas, perguntando-se aos atletas como é que eles pensavam que se iriam sentir exactamente, antes da competição seguinte. O nível de ansiedade antecipado era avaliado comparando os *scores* obtidos e contrastando-os com medidas reais, óptimas e preditas, noutras situações ou contextos. Hanin justifica a utilização deste tipo de procedimento afirmando que os estados de ansiedade se manifestam em resultado de percepções de ameaça à auto-estima e, logo, a antecipação de níveis de ansiedade elevada pode ser vista como um procedimento adicional e útil na avaliação das reacções emocionais dos atletas numa situação específica no futuro. Por outras palavras, este procedimento constitui uma medida indirecta do grau em que a situação é percepcionada por um sujeito como potencialmente ameaçadora, demasiado exigente ou subjectivamente demasiado fácil, podendo fornecer informação adicional para o treinador gerir as reacções de *stress* dos atletas (Hanin, 1997).

Por último, é importante referir que o investigador encontrou casos de mau rendimento competitivo que forneceram evidência adicional de que, para certos indivíduos, baixos níveis de ansiedade pré-competitiva podem ser tão prejudiciais como ansiedade elevada para outros. Houve mesmo muitos atletas que relataram sentimentos positivos e níveis de confiança elevados antes de competições em que não conseguiram atingir o seu máximo pessoal ou desempenho óptimo, embora tudo parecesse estar sob controlo (Hanin, 1997). Parece então evidente que o nível óptimo de ansiedade pré-competitiva era uma "questão" altamente individual, com um significado prático só quando se trabalha com atletas individualmente (Hanin, 1986).

Noção e definição de zona óptima

Tendo em conta os erros de medição em relatos retrospectivos e o leque de diferenças individuais nos níveis óptimos de ansiedade estado, Hanin (1986) conceptualizou e sugeriu que podia ser identificada uma "zona óptima de funcionamento" para cada atleta, ou seja, que cada atleta possuiria níveis individualizados de intensidade óptima ao nível da ansiedade. Essa zona passou, de resto, a dar nome à sua teoria actualmente conhecida como teoria da "zona óptima de funcionamento" (ZOF). Mais tarde, pretendendo salientar a importância de um foco de análise no atleta individualmente, o investigador alterou esta denominação para "zona óptima de funcionamento individual" (ZOFI; Hanin, 1997).

Os limites da zona óptima de funcionamento foram inicialmente escolhidos com base em resultados de grupo, sendo derivados do *score* médio do estado de ansiedade pré-competitiva ± 4 pontos no STAI (que correspondia, aproximadamente, a metade do desvio-padrão médio dos *scores* de ansiedade pré-competitiva observados). Esse *score* poderia estar situado num ponto qualquer do *continuum* de ansiedade (de baixa a elevada) (Jones, 1995; Raglin & Hanin, 2000). Se o *score* do estado de ansiedade (avaliado através do STAI) for 50, por exemplo, os limites da ZOFI situar-se-ão entre 46 e 54, situando-se as zonas inferiores e superiores entre 46-50 e 50-54, respectivamente.

A zona óptima pode diferir de atleta para atleta, tal como Hanin (1986) exemplificou em relação aos membros de uma equipa de remo feminina (ver Figura 11). Neste caso, a remadora 4 possuía um nível óptimo de ansiedade muito baixo, indicando que tinha melhores desempenhos em condições de conforto psicológico. Em contraste, as outras três remadoras tinham melhores desempenhos em níveis de ansiedade estado pré-competitiva consideravelmente mais elevados. A ZOFI da timoneira (40-48) situava-se num ponto intermédio entre os níveis da remadora 4 e os outros membros da equipa.

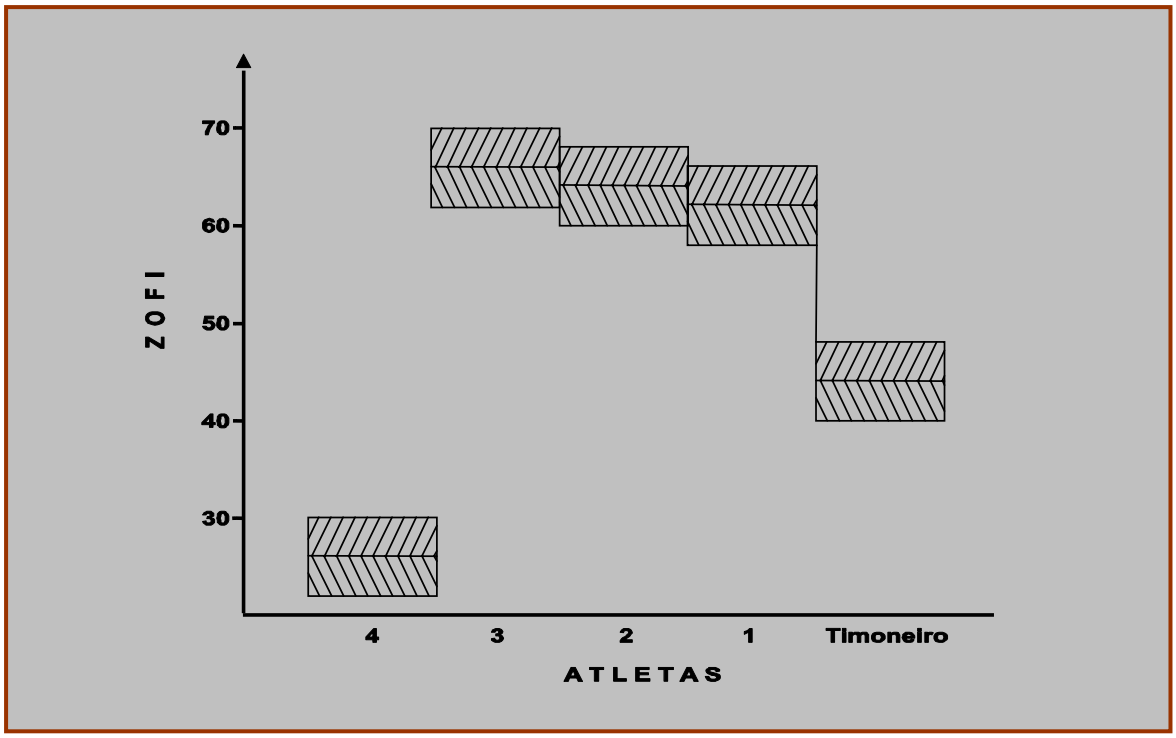


Figura 11 – ZOFI para o timoneiro e cada uma de quatro remadoras de uma equipa feminina de remo (Adaptado de Hanin, 1986)

Assim, juntando a avaliação actual da ansiedade e as avaliações retrospectiva e preditiva dos níveis de ansiedade óptima, Hanin (1986) desenvolveu a seguinte sequência de procedimento de diagnóstico:

1. Avaliação de níveis óptimos de ansiedade estado pré-competitiva e ZOFI (retrospectivamente ou por uma série de avaliações de ansiedade estado associada com desempenhos bem-sucedidos).
2. Avaliação do nível actual de ansiedade estado cinco a sete dias antes da competição. Este *score* de ansiedade é avaliado no contexto da ZOFI de cada atleta como critério.
3. Avaliação do estado de ansiedade antecipado no primeiro dia da próxima competição. Este *score* também tem que ser avaliado no contexto da ZOFI de cada atleta.

4. Avaliação de atitudes para com a próxima competição. Esta avaliação envolve a determinação da auto-avaliação das possibilidades de ter um bom desempenho, da significância do evento que se aproxima para o atleta e da orientação do atleta para as avaliações dos outros significativos.

Hanin recomenda ainda que, à medida que se aproxima a competição, as actividades de treino de cada atleta sejam organizadas de forma a facilitar a optimização do nível de ansiedade de acordo com as ZOFI de cada atleta; isto, na sua opinião, implica mais vezes uma redução dos níveis de ansiedade do que o aumento dos mesmos (Hanin, 1986). Nesse sentido, sugere uma série de procedimentos:

1. Redução da significância subjectiva da competição que se aproxima, com exigências de treino mais baixas e/ou redução das exigências da tarefa através da diminuição das expectativas em relação ao nível antecipado de desempenho.
2. Aumento da auto-confiança do atleta, encorajando e assegurando em relação a um rendimento bem-sucedido na tarefa.
3. Redução do número de outros significativos dos quais dependem as avaliações dos atletas.
4. Estabelecimento de um ambiente social desejável, através da regulação e controlo das comunicações e interacções entre colegas e relações treinador-atleta, utilizando princípios de influência organizacional e interpessoal.

Investigações no desporto

Na última década, a abordagem das ZOFI foi extensivamente testada e validada em diversas culturas, modalidades, idades e sexos (ex: Annesi, 1998; Harger & Raglin, 1994; Krane, 1993; Morgan, O'Connor, Sparling & Pate, 1987; Raglin & Morgan, 1988; Raglin,

Morgan & Wise, 1990; Raglin & Morris, 1994; Raglin & Turner, 1992; Raglin, Wise & Morgan, 1990; Woodman, Albinson & Hardy, 1997). Estes estudos têm fornecido apoio para o modelo ZOFI e para a ansiedade estado como uma medida pré-competitiva, sendo que, de uma forma geral, os atletas que estavam mais perto ou dentro das suas ZOFI tinham um rendimento de nível mais elevado do que os que estavam fora das mesmas.

Um dos primeiros estudos publicados no âmbito deste modelo foi efectuado por Hanin, em 1980. Esta investigação, realizada com halterofilistas, mostrou os níveis de rendimento dos atletas cujos níveis de ansiedade estado estavam fora da sua ZOFI três dias antes da competição foram inferiores aos dos atletas que permaneciam nas suas zonas óptimas. Posteriormente, foram efectuadas diversas investigações sistemáticas e intervenções aplicadas com atletas e treinadores de elite russos (Hanin, 1989) e finlandeses (ex: Hanin, 1992, 1993), que apoiaram o seu valor como procedimento de avaliação ideográfica, predição e monitorização da ansiedade pré-competitiva.

Na América do Norte, os diversos estudos realizados nas modalidades de natação e atletismo chegaram a conclusões semelhantes, na medida em que o rendimento dos atletas era melhor se e quando se encontrassem dentro das suas ZOFI (Harger & Raglin, 1994; Morgan, *et al.*, 1987; Raglin & Morgan, 1988), que os atletas conseguiam recordar de forma precisa os níveis de ansiedade associados a rendimentos passados (Harger & Raglin, 1994; Morgan *et al.*, 1987) e que os atletas conseguiam predizer a ansiedade pré-competitiva com um grau de precisão semelhante ao relatado por Hanin, sendo que atletas mais bem-sucedidos eram mais exactos (Morgan *et al.*, 1987; Raglin & Morgan, 1988).

Por outro lado, para tentar investigar se as predições de Hanin (1986) podiam ser generalizadas a atletas mais novos, Raglin e colaboradores (Raglin, Morgan *et al.*, 1990; Raglin & Turner, 1992; Raglin, Wise *et al.*, 1990) realizaram diversos estudos com nadadores adolescentes de ambos os sexos. De uma forma geral, estas investigações

mostraram que os resultados estavam de acordo com trabalhos prévios envolvendo a teoria das ZOFI. Os atletas conseguiam predizer de forma rigorosa o seu nível de ansiedade pré-competitiva, sendo esse nível de precisão mais exacto em relação a competições difíceis (Raglin, Morgan *et al.*, 1990; Raglin, Wise *et al.*, 1990). Além disso, os atletas mais bem-sucedidas eram mais precisos na predição de ansiedade pré-competitiva, possuindo também níveis de ansiedade pré-competitiva que tendiam a estar mais perto dos seus níveis de ansiedade pré-competitiva recordados do que os nadadores avaliados como mal-sucedidos (Raglin, Morgan *et al.*, 1990). Num estudo de Raglin e Turner (1992), com 65 nadadores adolescentes de ambos os sexos, divididos num grupo de atletas mais novos e outro de nadadores mais velhos, foram encontradas correlações significativas entre a ansiedade real e predita para os rapazes (mas não para as raparigas). Além disso, em comparação com os atletas mais velhos, os atletas mais novos demonstraram maior variabilidade nos valores de ansiedade predita e real antes da competição, existindo uma grande proporção que necessitava de elevados níveis de ansiedade pré-competitiva para ter um desempenho óptimo.

Finalmente, tentando replicar e estender o modelo de Hanin a modalidades colectivas, Raglin e Morris (1994) avaliaram o grau de precisão da recordação e predição dos níveis de ansiedade pré-competitiva numa uma equipa universitária feminina de voleibol. À semelhança dos resultados obtidos em modalidades individuais, esta investigação mostrou que as atletas eram mais precisas a preverem os seus níveis de ansiedade para competições difíceis do que fáceis e que a maioria conseguia recordar com precisão o seu nível de ansiedade pré-competitiva. Além disso, o leque de variabilidade na ansiedade óptima e real nestas atletas também era comparável ao encontrado em atletas de desportos individuais.

Assim, ao apoiarem o modelo das ZOFI, estes resultados desafiaram o pensamento tradicional da Psicologia do Desporto, pois apresentaram uma visão mais complexa da ansiedade e dos seus efeitos nos atletas, ao mesmo tempo que sugeriram que o *stress* competitivo não é necessariamente prejudicial (podendo até ser necessário para um rendimento óptimo). Por outras palavras, diversas investigações mostraram que o nível óptimo de ansiedade pré-competitiva podia ser baixo, moderado ou elevado, e que os desempenhos bem-sucedidos ocorriam quando a ansiedade pré-competitiva estava próxima ou "caía" dentro da zona óptima; quando a ansiedade pré-competitiva "caía" fora dessa zona, isto é, quando era mais baixa ou mais elevada, usualmente o rendimento declinava. Para além disso, esta abordagem mostrou a existência de uma relação mais significativa entre o nível de ansiedade e o desempenho em atletas individuais do que em grupos, e forneceu um procedimento para identificar e validar as suas suposições básicas, através da avaliação de recordações, avaliações actuais e avaliações.

Logo, não é surpreendente que o modelo das ZOFI seja considerado por muitos investigadores um método interessante, com a vantagem de ser intuitivamente apelativo e de fazer predições relativamente precisas sobre os níveis de ansiedade-estado que poderão gerar um rendimento óptimo (ex: Gould & Krane, 1992; Jones, 1995; Vallerand & Blanchard, 2000). Neste contexto, para além de ter ajudado à compreensão da relação ansiedade-rendimento, este modelo constitui um instrumento prático útil, quer para o atleta quer para o psicólogo do desporto.

Uma estrutura multidimensional para o modelo das ZOFI

Nos últimos anos, devido essencialmente ao desenvolvimento de medidas multidimensionais desenvolvidas especificamente para o contexto desportivo – que diversos autores sugeriram serem mais eficazes do que o STAI (ex: Gould & Krane, 1992;

Martens, Vealey *et al.*, 1990) – diversos investigadores recorreram ao CSAI-2 para testar o modelo das ZOFI numa estrutura multidimensional da ansiedade.

Neste sentido, Krane (1990, 1993) realizou duas investigações em que, ao longo de uma época competitiva, aplicou o CSAI-2 a atletas do sexo feminino pertencentes a equipas universitárias de futebol, relacionando os resultados com o rendimento das jogadoras. Em ambas as investigações os resultados apoiaram parcialmente as predições baseadas no modelo ZOFI, sendo os melhores desempenhos exibidos quando a ansiedade cognitiva e somática estavam dentro ou abaixo das ZOFI; os piores desempenhos surgiam quando a ansiedade cognitiva e somática estavam acima das ZOFI. Adicionalmente, foi também claro que níveis elevados de ansiedade cognitiva e somática eram mais prejudiciais para o rendimento do que níveis baixos de ansiedade. Krane (1993) concluiu que apesar da hipótese das ZOFI parecer precisa, era ainda necessária mais investigação ao nível de zonas distintas para a ansiedade somática e cognitiva, podendo até ser que certas combinações de zonas de ansiedade cognitiva e somática sejam benéficas para os atletas que tentam maximizar a sua prontidão e preparação mentais.

Posteriormente, Woodman e colaboradores (1997) administraram o CSAI-2, durante 20 semanas, a 25 jogadores de *bowling*. Neste estudo, os investigadores recorreram a uma metodologia que permitiu a medição da interacção dos efeitos cognitivos e somáticos da ansiedade no rendimento. Os resultados mostraram que os níveis óptimos de ansiedade estado cognitiva e somática variavam grandemente entre os atletas, sendo as ZOFI assimétricas. Adicionalmente, ao contrário do que predizia a teoria multidimensional, a ZOFI para a ansiedade somática parecia estar mais fortemente relacionada com o rendimento do que a ZOFI da ansiedade cognitiva e os atletas que estavam acima das suas zonas para a ansiedade somática e abaixo das zonas na ansiedade somática e cognitiva tinham os piores rendimentos. Por último, os resultados apontaram

para uma interacção entre a ansiedade cognitiva e somática em relação com o rendimento subsequente. Para os investigadores, isto sugeria que as explicações da relação ansiedade-rendimento em termos de efeitos cognitivos e somáticos separados, como as fornecidas pela teoria multidimensional, são incompletas e excessivamente simplistas.

Mais recentemente, Annesi (1998) também aplicou o CSAI-2, durante 3 a 4 meses, a três atletas juniores de ténis de nível nacional, com 15, 16 e 17 anos. Este estudo forneceu apoio ao modelo ZOFI no quadro de uma teoria multidimensional da ansiedade, pois todos os participantes possuíam zonas de funcionamento óptimo e o rendimento era melhor dentro dessas zonas do que fora; além disso, as zonas eram altamente individuais, variando os níveis de ansiedade estado de um atleta para outro.

Em resumo, os estudos efectuados parecem apontar para a existência de algumas evidências da utilidade do CSAI-2 na predição da ansiedade competitiva, nomeadamente no que respeita à combinação de zonas de ansiedade cognitiva e somática para um rendimento óptimo. Porém, considerando que as dimensões somática e cognitiva possuem diferentes antecedentes e padrões temporais, é necessária uma melhor clarificação da relação de diferentes momentos competitivos com as distintas zonas óptimas e, possivelmente, com diferentes estratégias de intervenção.

Críticas e problemas

Este modelo foi alvo de diversas críticas, algumas delas relacionadas com o facto de não oferecer uma explicação teórica e conceptual subjacente e de se basear numa conceptualização unidimensional da ansiedade (Jones, 1995). Além disso, diversos investigadores afirmam que esta teoria não consegue explicar diferenças nas respostas individuais à ansiedade entre atletas ou porque é que a ansiedade pode prejudicar ou ajudar o rendimento, ou seja, não fornece explicações para a variabilidade inter-individual na ansiedade óptima (Gould & Tuffey, 1996; Humara, 1999).

Jones (1995) e Swain (1992) acrescentam ainda que, da forma como está operacionalizada, esta abordagem não permite uma percepção direccional dos sintomas da ansiedade, não tendo assim em consideração que o mesmo nível de intensidade de ansiedade num indivíduo, em duas ocasiões diferentes, não está associado ao mesmo nível de rendimento, pois o atleta interpreta as consequências facilitativas/debilitativas do rendimento de forma diferente.

Paralelamente, são também apontados alguns aspectos menos positivos em termos metodológicos, relacionados essencialmente com o instrumento central de medição que Hanin escolheu – o STAI – se basear numa medida geral do estado de ansiedade e, logo, não ser específico do desporto; além disso por ser um medida unidimensional não tem em consideração múltiplos aspectos da ansiedade competitiva como o CSAI-2 (Gould & Tuffey, 1996; Jones, 1995). Os critérios estabelecidos para determinar as zonas de funcionamento foram também "atacados" (ex: Cruz, 1996c), na medida em que ainda não foi fornecida qualquer explicação ou justificação de ordem conceptual ou metodológica para o valor utilizado para determinar os limites superiores e inferiores das ZOFI. Este aspecto pode enviesar as próprias zonas e, concomitantemente, o rendimento dos jogadores, porque o alargamento ou diminuição das ZOFI de um atleta vai afectar a previsão de ansiedade que o atleta necessita para ter um rendimento considerado óptimo. A este respeito, Hanin (1997) reconheceu que a questão da amplitude das ZOFI ainda está sujeita a debate e que "...o leque ± 4 pontos das ZOF deve ser visto com precaução" (p. 31), não se opondo a um aumento para 5 ou 6 pontos, ou até para um desvio-padrão, se isso resolvesse definitivamente o problema da identificação de leques individuais. No entanto, na nossa opinião, estas afirmações só apoiam e confirmam a ideia de que a determinação dos limites inferiores e inferiores das ZOFI é feita sem uma base firme e satisfatória, e que pode ser alterada "de acordo com as conveniências" do investigador.

Direcções futuras

Recentemente, Hanin reformulou o modelo das ZOFI e, tendo por base descobertas empíricas que reflectiam as experiências emocionais dos atletas de elite, desenvolveu e refinou vários conceitos inicialmente não formulados de forma explícita, entre os quais se encontravam a multidimensionalidade da ansiedade e a aplicabilidade do modelo ZOFI a outras experiências emocionais subjectivas para além da ansiedade (Hanin, 1997, 2000a,b,c).

Em relação à multidimensionalidade, Hanin (1997) reconhece que nos actuais modelos de ansiedade esta questão é explicitamente formulada ou implicada pelos métodos de avaliação usados pelo investigador. No entanto, parece não concordar com as críticas que lhe foram apontadas relativas à unidimensionalidade da sua abordagem e afirma que desde o início que o modelo ZOFI se baseia numa concepção multidimensional da ansiedade. Na sua opinião, esta multidimensionalidade reflectiu-se no desenvolvimento de procedimentos para avaliar diferentes aspectos da ansiedade tal como esta se manifesta no rendimento (ansiedade óptima e não óptima), na comunicação (ansiedade interpessoal e intra-grupo), em diferentes contextos (competição *vs.* treinos) e ao longo de uma dimensão temporal (ansiedade recordada, actual e antecipada; antes, durante e depois da competição). Adicionalmente, considera vários estudos de validação que utilizaram medidas multidimensionais como o CSAI-2, um apoio indirecto para a noção de que o ZOFI é um modelo multidimensional.

Por outro lado, afirma que com a recente extensão da sua abordagem às emoções positivas e negativas, conceptualizadas como uma componente de estados biopsicosociais, a questão da multidimensionalidade deixa de poder ser questionada (Hanin, 1997, 2000a). Este alargamento do modelo a outras emoções será alvo de análise num momento posterior neste trabalho (Capítulo 3).

Teoria dos reversos

A teoria dos reversos foi inicialmente desenvolvida por Apter (1982, 1989) e constitui uma teoria geral de motivação, personalidade, psicopatologia e emoção, tendo vindo a receber, nestas áreas, apoio empírico de investigações experimentais e psicométricas (ex: Apter, Fontana & Murgatroyd, 1985; Apter, Kerr & Cowles, 1988).

Ao desenvolver esta teoria, os objectivos iniciais de Apter (1991) incluíam a superação de algumas limitações da teoria do U-invertido e o fornecimento de novas explicações para certos comportamentos problemáticos que envolvem mudanças emocionais súbitas (ex: activação e ansiedade durante desportos perigosos). Entre os aspectos que Apter criticou na teoria do U-invertido encontram-se o facto desta não ser capaz de justificar uma activação muito agradável e elevada (ex: excitação num desporto, entusiasmo por um bom filme), ou uma activação muito agradável e baixa (ex: relaxamento depois de um dia duro de trabalho); por outras palavras, a curva em forma de U-invertido não consegue atingir os quadrantes superior esquerdo e superior direito do espaço *tónus* hedónico/activação. O investigador sustenta ainda que a teoria do U-invertido tem dificuldade em explicar a ansiedade mediana, que parece tornar-se no mesmo que a excitação.

Kerr (1989, 1990, 1993) adaptou esta teoria ao contexto desportivo, onde foi utilizada preferencialmente para explicar a relação ansiedade-rendimento. O investigador considera que considera que esta explicação fornece não só um modelo teórico compreensivo em que se pode basear a selecção de técnicas de intervenção psicológica, mas também um racional sistemático para a investigação de intervenções baseadas no desporto (Kerr, 1993).

Estados metamotivacionais e bi-estabilidade

Segundo Kerr (1993), a motivação nos seres-humanos é caracterizada por movimentos regulares e frequentes entre um determinado número de estados mentais

opostos emparelhados. Estes estados mentais e fenomenológicos são modos diferentes de processamento de informação, caracterizados pela forma como um indivíduo interpreta alguns aspectos da sua motivação e compreendendo a estrutura motivacional a partir da qual são originados os motivos e acções subsequentes. Desta forma, e por explicarem as relações entre activação, motivação e emoção são considerados estados metamotivacionais, uma expressão que implica algo que, em si próprio não é motivacional, mas que determina um padrão para o comportamento motivado (Ewans, 1989; Kerr, 1990, 1993).

Os estados metamotivacionais funcionam em pares de opostos, constituindo, mais do que pontos de um *continuum* onde o indivíduo pode ser colocado, modos distintos e antagónicos onde os indivíduos podem estar durante segundos ou longos períodos de tempo (Kerr, 1985, 1989, 1990). Os movimentos ou mudanças para trás e para diante entre estados metamotivacionais são denominados reversos (dos quais deriva o nome da teoria).

Porém, a noção de reverso psicológico só é conceptualmente possível se se tomar de empréstimo o conceito de sistemas multi-estáveis, e em particular o sistema bi-estável, da cibernética (Kerr, 1990, 1993). Um sistema bi-estável opera em dois alcances de uma dada variável (ex: activação) e tende a mantê-la, apesar de perturbação externa, dentro de um ou outro de dois leques de valores da variável em questão. É um género de sistema multi-estável que possui dois estados estáveis alternativos preferidos e que num determinado momento só se encontra a operar num desses estados. Em oposição, um sistema homeostático preocupa-se somente com a operação no âmbito de uma única variável preferida. Uma abordagem que incorpore sistemas bi-estáveis é, então, teoricamente superior a abordagens homeostáticas baseadas num único sistema, como a teoria da activação óptima. É assim sugerido que reconheçamos as anomalias experimentais e abandonemos uma visão homeostática simples, mas que retenhamos a linguagem da cibernética (a linguagem dos sistemas de controlo) (Apter, 1982; Kerr, 1990).

Reversos

A teoria dos reversos apresenta um princípio estrutural – o princípio dos reversos – que torna possível mostrar como um complexo leque de emoções pode ser gerado a partir de uma "apertada" estrutura de oposições binárias comparativamente simples. Porém, as oposições importantes são entre dimensões emocionais completas e não entre tipos de emoções; cada dimensão é rodada 180º, invertendo-a completamente (é como inverter a polaridade de um *íman*) (Apter, 1991) (ver Figura 12).

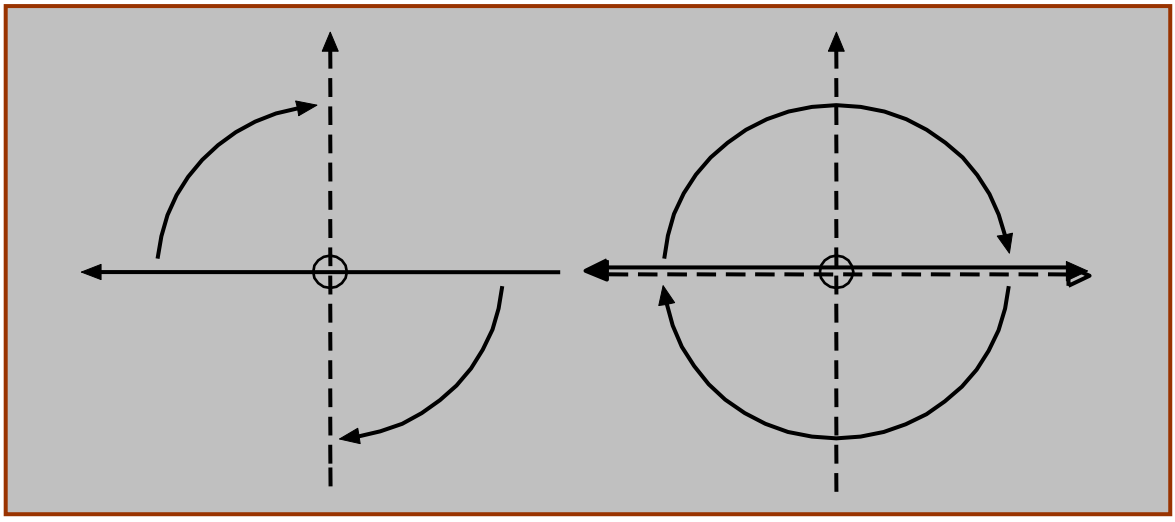


Figura 12 – Representação da estrutura utilizada na teoria dos reversos, em que uma dimensão é invertida 180º (Adaptado de Apter, 1991)

O processo de reversão parece ser inconsciente e involuntário, podendo ocorrer frequentemente em curtos períodos de tempo, e/ou ser súbito e inesperado. Para além disso, pode ser activado por muitos factores diferentes, tendo sido, até agora, identificados três agentes indutores: (a) eventos contingentes (em que uma característica de um indivíduo ou do ambiente muda de forma que acciona um reverso); (b) condições de frustração (quando as necessidades de um indivíduo não estão a ser satisfeitas num estado metamotivacional e a frustração se intensifica até um ponto em que ocorre um reverso); e

(c) saciação/satisfação (à medida que aumenta o período de tempo que um indivíduo passa num estado metamotivacional, a probabilidade de ocorrer um reverso para o estado oposto também aumenta) (Kerr, 1990, 1993).

Estados télicos-paratélicos

Na teoria dos reversos considera-se existirem quatro pares bipolares de estados metamotivacionais, cada um com o seu conjunto de características opostas: o par télico-paratélico, o par negativista-conformista, o par mestria-simpatia e o par autocêntrico-alocêntrico. Destes, o par télico-paratélico tem sido o par sujeito a mais investigação, especialmente no contexto da relação ansiedade-rendimento desportivo (ex: Kerr, 1987; Svebak & Kerr, 1989). Isso deve-se essencialmente ao facto de se centrar na experiência de percepção de activação e *tónus* hedónico (i.e., interpretação do afecto como agradável ou desagradável) do indivíduo, sendo considerado particularmente interessante na análise da forma como os atletas percepcionam os seus níveis de activação (frequentemente identificada, numa perspectiva unidimensional, com a emoção de ansiedade) (Burton, 1998; Kerr, 1990). Este par de estados metamotivacionais será de seguida analisado de forma mais aprofundada, sendo os restantes três pares, relacionados mais de perto com outros estados e processos emocionais, analisados no âmbito das teorias das emoções no contexto desportivo, apresentadas num outro ponto deste trabalho (Capítulo 3).

No estado télico (do grego *telos*=objectivo), o indivíduo é orientado para o futuro e para a obtenção de objectivos, a actividade é vista meramente como um meio para um fim e o estado de humor é sério. Em contraste, no estado paratélico o comportamento tende a ser espontâneo, divertido e orientado para o presente, para o "aqui-e-agora"; não há

objectivos para além do "tirar prazer da actividade por si própria" (Ewans, 1989; Gould & Krane, 1992; Kerr, 1990, 1993).

Adicionalmente, nos estados télico e paratélico, os atletas têm preferências por diferentes níveis de activação.

No estado télico, a activação é percepcionada como algo desagradável porque interfere com a obtenção do objectivo; se for elevada, é sentida como ansiedade ou tensão; se for baixa, é experienciada como relaxamento e calma. No estado paratélico, uma activação elevada é percepcionada como uma excitação agradável que promove o prazer e qualidade da actividade, enquanto que baixos níveis de activação são experienciados como desagradáveis e caracterizados por aborrecimento (Kerr, 1990).

Então, a excitação é oposta ao aborrecimento no *tónus* hedónico mas envolve o mesmo estado metamotivacional, e é oposta à ansiedade no estado metamotivacional e, logo, em *tónus* hedónico (estando associada ao mesmo nível de activação) (Apter, 1991). Isto pressupõe que os níveis de activação em estados metamotivacionais específicos sejam interpretados de forma diferente e que a activação não tenha que ser necessariamente desagradável, podendo até ser percebida como um estado positivo (dependendo do estado metamotivacional ser percepcionado como positivo ou negativo) (Kerr, 1989, 1990).

A relação entre estados télicos e paratélicos, activação e *tónus* hedónico (agradabilidadade experienciada) foi representada graficamente por Apter (1982), na forma de uma curva com a forma em X, formando quatro quadrantes: ansiedade *(stress* elevado-desagradável), excitação (*stress* elevado-agradável), aborrecimento (baixo *stress*-desagradável) e relaxamento (baixo *stress*-agradável) (Figura 13).

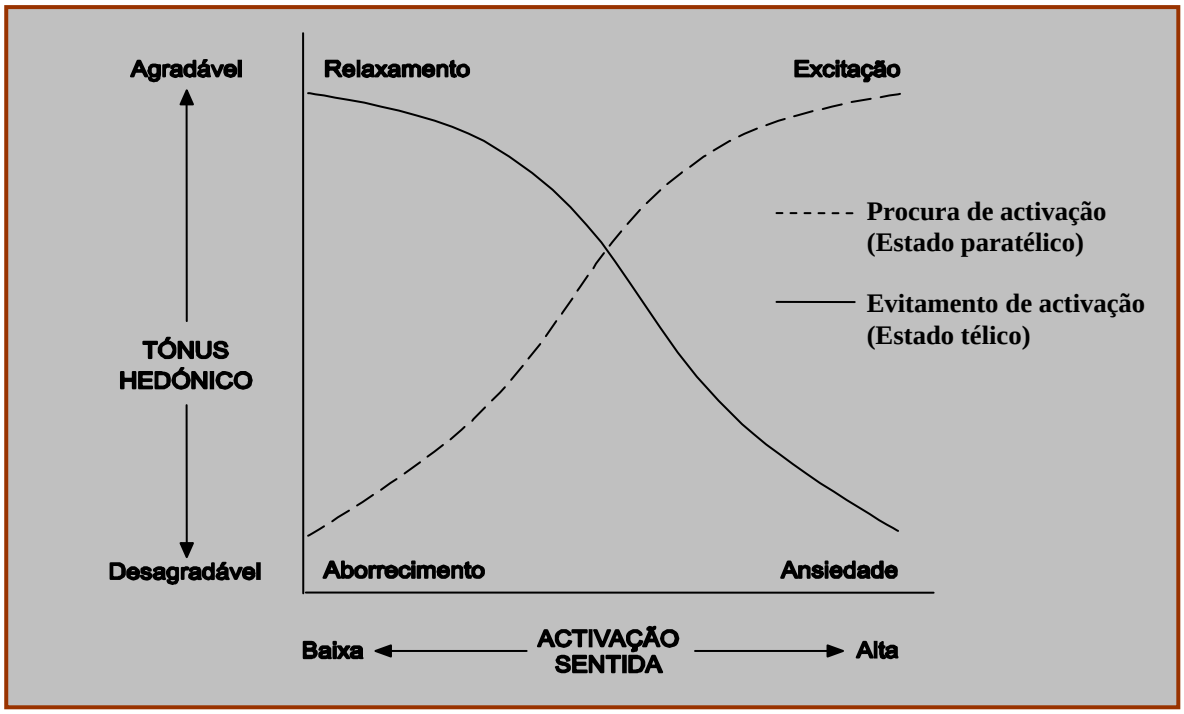


Figura 13 – Relação entre activação e afecto
(Adaptado de Apter, 1991)

Opções de intervenção cognitiva

Se um atleta está habituado a competir em condições de elevada activação com o estado paratélico operativo, mas se encontra no estado télico, pode experienciar sentimentos desconfortáveis de ansiedade em vez de excitação. Em contraste, o atleta cujo estado de competição usual é o télico e está pouco activado e com sentimentos de relaxamento pode concluir que um reverso para o estado paratélico ocorreu antes de um evento importante, e pode experienciar baixa activação como aborrecimento. Assim, tendo em consideração os argumentos conceptuais de teoria dos reversos, Kerr propôs quatro possíveis opções para uma intervenção psicológica ao nível dos estados metamotivocionais télico-paratélico.

Como se pode visualizar na Figura 14, podem ser utilizadas técnicas de redução da activação para baixar uma activação sentida elevada para um atleta no estado télico, que experiencia uma ansiedade desagradável (Opção 1). Outra opção será induzir um reverso

para o estado paratélico, para que o atleta experiencie uma elevada activação sentida como excitação agradável (Opção 2). Por outro lado, podem também ser utilizadas técnicas de promoção da activação para aumentar os níveis de activação sentida dos atletas no estado paratélico que experienciam um aborrecimento desagradável (Opção 3). Por último, uma quarta escolha será induzir um reverso para o estado télico, de modo a que o atleta passe a interpretar baixos níveis de activação sentida como um relaxamento agradável.

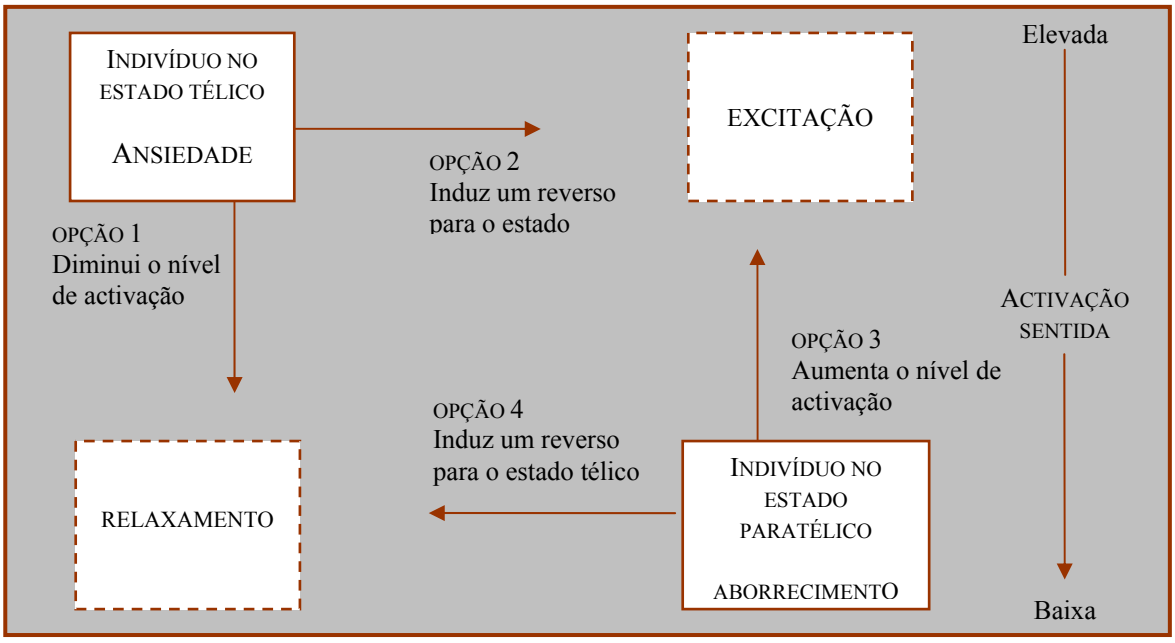


Figura 14 – Opções para afectar a activação sentida
(Adaptado de Kerr, 1989, 1993)

Há evidências na literatura que sugerem que a experiência "positiva" de activação elevada constitui uma característica necessária do desempenho competitivo para alguns atletas. Assim, se um atleta verificar que o seu nível de activação não é apropriado num determinado ambiente competitivo, pode utilizar quer a opção 1 quer a opção 3 para manipular os seus níveis de activação para um nível apropriado. Por sua vez, as opções 2 e 4 dizem respeito à indução de reversos do estado télico para o paratélico, ou do paratélico para o télico (Kerr, 1993).

No fundo, o que Kerr (1990) propôs foram algumas estratégias alternativas que podem ser usadas para a reinterpretação modulação dos níveis de activação. Por um lado, sugeriu técnicas de redução da activação, como o relaxamento progressivo, para atletas num estado télico e com activação elevada desagradável. Estas estratégias permitem que a ansiedade estado cognitiva seja reduzida e que a activação seja experienciada positivamente como excitação em vez de negativamente como ansiedade somática (Burton, 1998). Paralelamente, referiu também técnicas de aumento da activação – como o treino de *biofeedback* – para atletas no estado paratélico cujo nível de activação seja desagradavelmente baixo. Em ambos os casos, a intervenção psicológica pode ser usada como uma importante ajuda para o desportista (Kerr, 1993), mas há diferenças individuais na metamotivação. Os indivíduos podem, por exemplo, variar na sua susceptibilidade para reverter: alguns podem, simplesmente, reverter mais facilmente ou mais vezes do que outros (Apter, 1989). Estes aspectos não devem ser desprezados na intervenção junto dos atletas.

A dominância e estado metamotivacional télico e paratélico no contexto desportivo

Muitos indivíduos apresentam um enviesamento para um estado metamotivacional, em contraponto ao seu oposto (ex: uma pessoa que passe mais tempo num estado télico é descrita como tendo dominância télica). Assim, a dominância pode sugerir alguma forma de consistência do comportamento, similar ao conceito de traços de personalidade. No entanto, embora uma pessoa possa ter dominância paratélica e, por isso, passar um grande período de tempo no estado paratélico, haverá ocasiões em que o estado télico estará operativo em vez do paratélico (Kerr, 1993). Em estudos de Svebak (1982, 1983), comparativamente a sujeitos de dominância paratélica, os sujeitos de dominância télica exibiam mais tensão muscular irrelevante para a tarefa, maior condutância epitelial e maior batimento cardíaco em condições de ameaça.

Para medir a "dominância" e o "estado" metamotivacional télico-paratélico foram desenvolvidas duas escalas. A dominância metamotivacional é medida através da *Telic Dominance Scale* (TDS; Murgatroyd, Rushton, Apter & Ray, 1978) e avalia as preferências dos indivíduos por um estado metamotivacional télico ou paratélico. As investigações efectuadas com este instrumento demonstraram que esta escala é válida e fiável, tendo sido utilizada numa variedade de contextos, incluindo o desporto (ex: Kerr, 1987). Paralelamente, Svebak e Murgatroyd (1985) desenvolveram uma versão estado da TDS – a *Telic State Measure* (TSM; Kerr, 1990). A TSM, utilizada frequentemente em conjunção com outros tipos de medidas, como medidas psicofisiológicas (ex: Svebak, 1984) ou entrevistas estruturadas "cegas" aos resultados da TSM (ex: Svebak & Murgatroyd, 1985), avalia até que ponto os indivíduos permanecem no seu estado dominante durante um evento específico. Durtschi (1999) utilizou esta escala para avaliar o estado metamotivacional télico-paratélico, tendo constatado que a maior parte dos atletas eram paratélicos (procuravam sensações, activação positiva elevada, excitação e desafio na competição, levavam a prova a sério e estavam organizados e preparados) e poucos eram télicos; destes, 47% reverteram para experienciarem activação, pensamentos e sentimentos positivos elevados durante a competição.

Kerr e Cox (1988, 1990) tentaram investigar os efeitos da dominância e estado télico numa tarefa de rendimento de *squash*, mas não encontraram diferenças significativas na dominância télica entre atletas "competentes", de "nível médio" e "principiantes". Os resultados deste estudo sugeriram ainda que os níveis de tensão diminuíram e que os atletas competentes experienciaram menos tensão do que os outros grupos. Num outro estudo, também no *squash* mas em condições ecologicamente válidas, Cox e Kerr (1990) concluíram que a interacção entre activação preferida e o nível de activação realmente

experienciado (activação percebida) parecia ter um papel crucial no desempenho dos atletas.

Mais recentemente, Perkins, Wilson e Kerr (2001) investigaram a relação entre activação positiva elevada e rendimento. Neste estudo, foram induzidos estados de activação em 28 atletas de elite de desportos "explosivos". Os resultados apoiaram a teoria dos reversos, na medida em que o rendimento era melhor quando o atleta experienciava uma activação elevada e agradável (condição paratélica). Os autores sugeriram que, em desportos explosivos, os atletas deviam ser ensinados a reverterem para um estado paratélico, permitindo que uma activação elevada fosse experienciada como excitação (que é agradável em vez de debilitativa).

Na mesma linha, Svebak e Kerr (1989) também levaram a cabo um estudo em que constataram que a dominância télica parecia estar ligada a uma preferência pela participação em desportos de resistência (ex: corridas de longa-distância), enquanto que a dominância paratélica estava mais relacionada com desportos explosivos, em que os atletas procuravam mais activação e eram mais impulsivos (ex: *baseball*, hóquei em campo, ténis). Por outro lado, apesar dos desportos paratélicos serem mais praticados por sujeitos do sexo masculino, mais mulheres que homens relataram que teriam gostado de praticar um ou mais dos desportos paratélicos. Os autores concluíram então que regras sociais sexuais podem ter agido como barreiras em alguns dos sujeitos, impedindo-os de se envolverem num desporto paratélico, que seria preferido.

Assim, apesar de escassos, os estudos efectuados até ao momento são interessantes e revelam que esta teoria pode ter algum valor e ser uma linha de investigação frutífera principalmente porque mostrou que o *stress* nem sempre é prejudicial e pode até ser revigorante para alguns atletas, ao proporcionar-lhes um sentimento de excitação e desafio. Além disso, como Kerr (1990) salientou, esta abordagem pode também ser um valioso e

inovador instrumento – especialmente no estudo da relação entre activação, *tónus* hedónico e rendimento desportivo – com interesse para todos os psicólogos na área do *stress* e em particular para os que trabalham com atletas de competição (que competem frequentemente sob condições potencialmente *stressantes*). Porém, é necessário o desenvolvimento de um programa compreensivo de investigação específico para testar a teoria dos reversos no desporto e, nomeadamente, a hipótese do *tónus* hedónico estar relacionado com o rendimento.

Paralelamente, Gould e Krane (1992) consideram esta teoria e seus derivados uma alternativa estimulante à teoria do U-invertido, considerando como pontos fortes da mesma o seu apelo intuitivo e a importância que coloca na interpretação que o atleta faz dos seus estados. De forma semelhante, Ewans (1989) considera que um dos pontos fortes do modelo é o evitamento de alguns dos obstáculos da teoria do U-invertido, ao manter o significado da dimensão de activação fundamentalmente ligado ao domínio da experiência; isto torna-a, em essência, uma teoria acerca da activação "sentida". Ainda na opinião deste investigador, um outro ponto forte deste modelo está relacionado com o conceito de reversos, defendendo que poderá constituir um quadro de referência explicativo útil para diversas situações no desporto (ex: um alpinista pode estar a apreciar uma elevada activação – excitação – até reparar num perigo que pode não consegue controlar; então, a excitação torna-se em ansiedade e o principal objectivo é sair de cima da rocha) (Ewans, 1989).

Críticas e problemas

Apesar da teoria dos reversos constituir uma abordagem interessante e com um potencial encorajador para uma compreensão da relação ansiedade-rendimento, Jones e Hardy (1990) apontam-lhe algumas limitações: (a) em termos conceptuais, é baseada numa

conceptualização unidimensional da activação e da ansiedade (já "fora de moda"); (b) a sua significância prática é limitada pela falta de clareza e precisão acerca de como os reversos podem ser provocados; e (c) é difícil de testar (daí ter pouco apoio empírico). Este último aspecto constitui provavelmente a maior crítica apontada a esta teoria, pois a validade das hipóteses formuladas da relação entre activação e rendimento raramente foi testada, o que a torna pouco útil em termos de aplicação prática dos seus postulados teóricos.

Modelo cognitivo, motivacional e relacional

Recentemente, tentando fazer frente às críticas e problemas associados às diferentes hipóteses explicativas que têm sido apontadas para a relação ansiedade-rendimento, Cruz (1994, 1996a,b) propôs um modelo cognitivo, motivacional e relacional do *stress* e ansiedade no desporto. Esta abordagem baseia-se nos resultados da investigação efectuada neste domínio, o que inclui as recentes abordagens cognitivas ao *stress* e ansiedade em geral e os modelos específicos da Psicologia do Desporto, principalmente a teoria da emoção e adaptação humana, desenvolvida por Lazarus (1991a).

Este modelo conceptual postula o *stress* e a ansiedade como: (a) processos emocionais e relacionais mediados cognitivamente, que surgem em situações em que os indivíduos percepcionam uma ameaça incerta à sua identidade de *ego*; (b) sistemas complexos de variáveis e processos psicológicos inter-dependentes que se combinam numa configuração cognitiva, motivacional ou relacional única e diferente em diferentes momentos da situação competitiva; e (c) reacções de natureza multidimensional que englobam uma componente cognitiva e uma componente somática (pelo menos) (Cruz, 1996a,b).

A componente cognitiva da ansiedade compreende: (a) baixas expectativas de eficácia pessoal e preocupação ou dúvidas da sua própria capacidade de lidar com a situação; (b) auto-crítica e auto-derrotismo; (c) antecipação do fracasso, das suas possíveis consequências e do "significado" dessas consequências; (d) cognições de fuga e/ou evitamento da situação; (e) interferência gerada pela tarefa (ex: "bloquear", "paralisar"); e (f) pensamentos e imagens irrelevantes para a tarefa em questão, sobre aspectos não directamente relacionados com a sua execução. Paralelamente, a activação fisiológica, gerada como parte da mobilização de recursos para lidar com a situação, é elicitada não pela situação em si, mas pela avaliação que o atleta faz dessa situação. Contudo, não se deve confundir a percepção das reacções fisiológicas e somáticas – ansiedade somática – e a activação fisiológica. A componente somática ou emocional da ansiedade inclui então dois elementos inter-relacionados mas diferentes: (a) activação fisiológica; e (b) sentimentos de tensão, apreensão, desconforto e "nervosismo" (percepção de reacções fisiológicas). As componentes cognitivas e somáticas da ansiedade fornecem *feedback* da natureza e intensidade da reacção de ansiedade que está a ser experienciada, contribuindo para os contínuos processos de avaliação e reavaliação cognitiva.

Cruz (1994) aponta três factores para explicar os potenciais efeitos negativos da ansiedade no rendimento desportivo: (a) interferência atencional e/ou conflito motivacional (pensamentos irrelevantes para a tarefa desviam a atenção da tarefa a executar); (b) o *deficit* de competências ou capacidades, que pressupõe que não é a ansiedade que prejudica o rendimento, mas o oposto, isto é, a ansiedade resulta de maus rendimentos e prestações anteriores devido, por exemplo, à falta de competências técnico-tácticas, hábitos de treino inadequados e deficiente ou má forma física; e (c) processos auto-defensivos de confronto que resultam num menor esforço e persistência na execução da tarefa.

Por último, no âmbito deste modelo e tendo em consideração investigações realizadas até ao momento não só em contextos desportivos mas também noutros contextos de avaliação e rendimento (ex: testes escolares), Cruz (1996c) sugere algumas hipóteses gerais mas concretas para a relação ansiedade-rendimento e para o impacto da interacção das diferentes componentes da ansiedade no rendimento:

1. O rendimento é prejudicado quando o indivíduo experiencia, simultaneamente, níveis elevados de ansiedade cognitiva e somática (ou elevada percepção de ameaça).
2. O rendimento é prejudicado se houver discrepâncias acentuadas ou extremas nos níveis de ansiedade experienciados entre cada uma das componentes, tendo em conta e dependendo das características e natureza da tarefa (ansiedade cognitiva e somática *vs* tarefas "grossas" e "finas").
3. A ansiedade relaciona-se positivamente com o rendimento de um atleta quando são experienciados, simultaneamente, níveis moderados de ansiedade cognitiva e somática, ou quando as situações competitivas são percepcionadas como pouco ou moderadamente ameaçadoras.
4. O impacto da ansiedade no rendimento também é moderado pela interacção entre traço de ansiedade competitiva e competências psicológicas de confronto, sendo o impacto negativo menor nos atletas com baixo traço de ansiedade e boas competências psicológicas e de confronto com o *stress* e a ansiedade, porque percepcionam níveis de ameaça menores.

Na Figura 15, podem ser visualizadas as variáveis e processos psicológicos implicados nesta abordagem. As variáveis antecedentes dos processos de avaliação cognitiva englobam variáveis ambientais ou situacionais (ex: exigências e limitações com

que os atletas têm que se confrontar; iminência, duração e incerteza da situação) e também alguns factores e variáveis intra-individuais ou da personalidade. Os processos mediadores do *stress* e ansiedade englobam a avaliação cognitiva (primária, secundária e reavaliação) e o confronto, dois aspectos considerados também fundamentais na teoria de Lazarus (1991a; Lazarus & Folkman, 1984).

Quer os processos de avaliação quer os de confronto constituem importantes mediadores que influenciam a natureza, qualidade e intensidade das respostas emocionais e comportamentais que se seguem. A avaliação cognitiva pode ser afectada pelas anteriormente mencionadas variáveis antecedentes, centrando-se essencialmente no significado pessoal e relacional de cada situação e afectam significativamente as reacções posteriores do atleta. Os processos de confronto e comportamento do atleta para lidar com a situação, constituem também importantes processos mediadores, podendo também ser afectados (e afectar) pelas exigências da situação no momento, recursos pessoais, pela avaliação cognitiva e pela natureza das respostas emocionais que ocorrem (Cruz, 1996a).

Ainda no âmbito deste modelo, Cruz (1994, 1996a) sugere alterações à terminologia do construto de ansiedade, pois considera a designação geralmente utilizada – "ansiedade competitiva" – demasiado restritiva e limitada. O investigador pensa que a ansiedade não deve estar limitada às situações de competição regular e/ou oficial, e deve ser alargada a diferentes e variadas situações avaliativas que ocorrem ao longo de um ciclo de realização e que exigem ao atleta determinados níveis de realização e rendimento. Como o carácter avaliativo está implícito na própria natureza da experiência da ansiedade em geral, e para facilitar a distinção do tipo de exigências situacionais, ou, pelo menos, o contexto onde se colocam, propõe a designação "ansiedade do rendimento desportivo" para designar futuramente esta nova conceptualização.

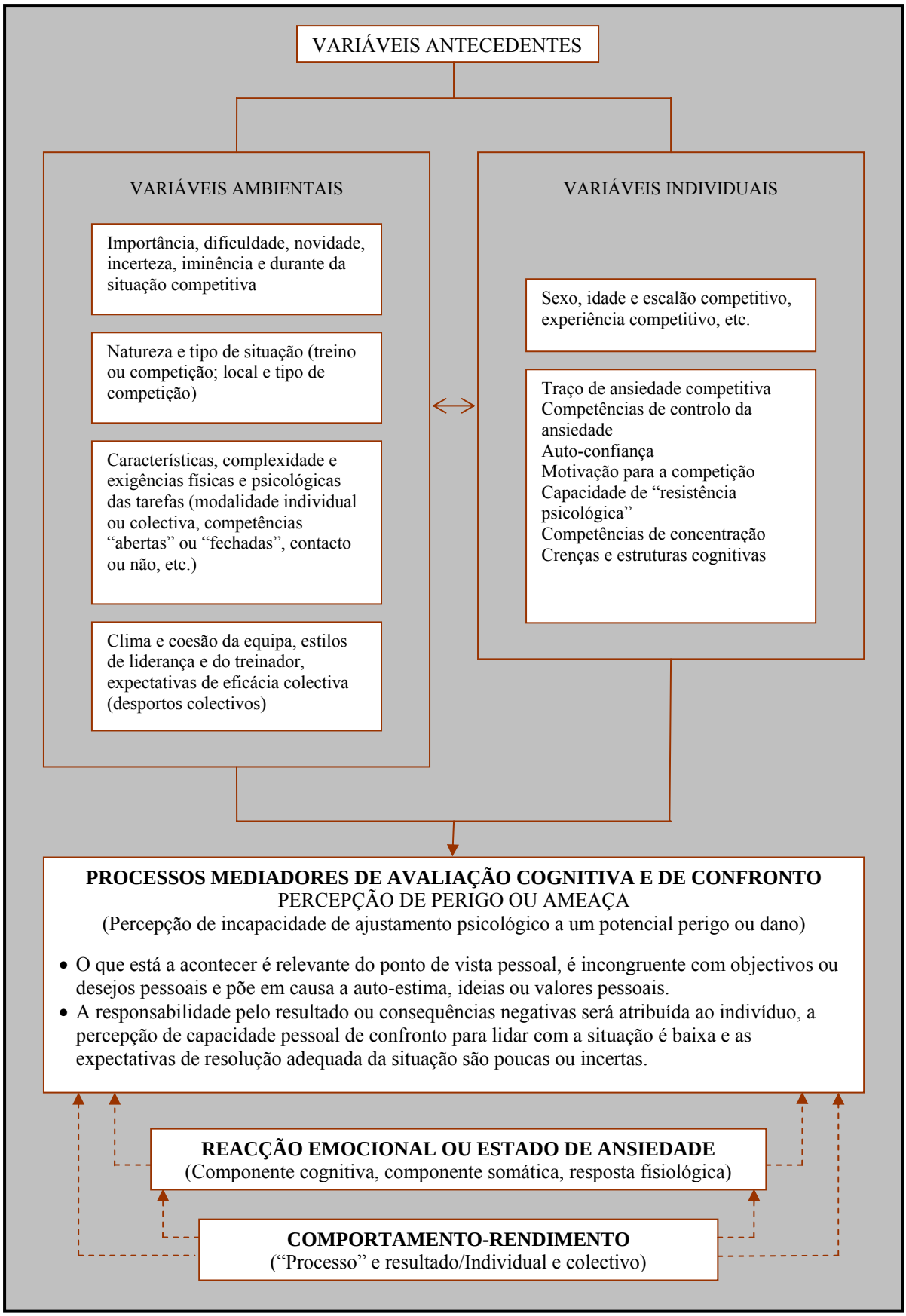


Figura 15 – Modelo cognitivo, motivacional e relacional do *stress* e ansiedade no desporto (Adaptado de Cruz, 1996a,c)

Por último, Cruz (1996c) chama a atenção para o facto de que esta nova abordagem deverá "ser vista como tentativa e estudos futuros deverão procurar clarificar as ligações e relações das diferentes componentes da ansiedade do rendimento desportivo, com os seus antecedentes e causas, assim como as suas consequências e efeitos, nomeadamente no rendimento desportivo" (pp. 246-247). Isto implica, por exemplo, deixar de ver a ansiedade como um fenómeno isolado que apenas ocorre antes ou durante a competição, e passar a considerar o período pós-competitivo, quando o atleta avalia o seu nível de realização e rendimento, assim como os resultados obtidos. Além disso, "exige" que investigações futuras incluam e tenham em atenção o papel e a importância dos processos de avaliação cognitiva, incluindo o processo de confronto, na experiência de *stress* e ansiedade. Por último, sempre que possível, deverão ser incluídas e avaliadas diversas variáveis e processos psicológicos da pessoa e da situação., abordando o *stress* e ansiedade na competição desportiva numa perspectiva psicológica comum (cognitiva, motivacional e relacional).

3. AVALIAÇÃO

O desenvolvimento de técnicas de mensuração adequadas é crítico para o estudo de qualquer construto psicológico (R. E. Smith *et al.*, 1998). No que diz respeito à ansiedade, os meios de avaliação podem incluir a observação de comportamentos "abertos", com recurso a indicadores fisiológicos (ex: batimento cardíaco, actividade galvânica da pele, hormonas de *stress*) e/ou comportamentos "cobertos", recorrendo geralmente a instrumentos de auto-relato (Hackfort & Schwenkmezger, 1989).

Os indicadores de medidas fisiológicas da ansiedade podem ser de três tipos: (a) respiratórios e cardiovasculares (ex: ritmo do pulso, pressão sanguínea e ritmo respiratório); (b) bioquímicos (ex: níveis de adrenalina e de noradrenalina); e (c) electrofisiológicos (ex: correlações de electroencefalogramas [EEG], potenciais musculares e condutância/resistência epitelial) (Burton, 1998). Os índices fisiológicos da ansiedade estado possuem algumas vantagens: (a) não estão ligados a competências verbais dos sujeitos e, por isso, não são influenciados pela capacidade de expressão verbal; (b) podem ser usados com quase todos os tipos de atletas, porque a introspecção e auto-análise não são um pré-requisito; e (c) podem ser avaliados durante a actividade sem interromper o desempenho.

No entanto, estas medidas também têm algumas desvantagens: (a) as relações entre muitos índices fisiológicos da ansiedade são bastante baixas, sugerindo que os investigadores podem obter resultados diferentes dependendo do índice fisiológico que seleccionarem; (b) o *stress* nem sempre acciona respostas similares em diferentes sujeitos; (c) as medidas fisiológicas só são práticas em modalidades em que os atletas estão relativamente estáticos, porque indicadores circulatórios e periféricos circulatórios mudam mais devido a movimentos e actividade física do que em resultado da resposta de ansiedade do atleta (ex: tiro com arco); (d) a avaliação de comportamentos que indicam ansiedade pode consumir tempo ou ser enganadora (o comportamento pode não estar relacionado com a ansiedade ou pode ser uma estratégia de confronto que reduz a ansiedade); e (e) as avaliações fisiológicas da ansiedade utilizadas normalmente (ex: batimento cardíaco), por vezes não estão relacionadas com o estado de ansiedade e são intrusivas (Burton, 1998; Hackfort & Schwenkmezger, 1993; Hatfield, Landers & Ray, 1984).

Constata-se assim que as desvantagens das medidas fisiológicas são em maior número do que as vantagens, tornando mais usual a avaliação desta emoção com recurso a instrumentos de auto-relato (Martens, Vealey *et al.*, 1990; Raglin & Hanin, 2000). Além disso, estas medidas também têm mostrado mais consistência e precisão na medição do rendimento do que índices psicofisiológicos (ex: Burton, 1989; Yan Lan & Gill, 1984), com as quais têm geralmente relações fracas e não significativas (Burton, 1989; Karteroliotis & Gill, 1987). Burton (1998) afirma que isso se deve ao facto da ansiedade ser uma resposta a uma avaliação cognitiva complexa de estímulos mentais e físicos e as medidas que intervêm directamente neste processo perceptual reflectirem de forma mais precisa a ansiedade estado experienciada (em comparação com medidas directas de resposta fisiológica, que muitas vezes pode ser percebida de forma imprecisa).

Porém, não obstante as medidas de auto-relato possuírem vantagens sobre a maior parte das avaliações psicológicas da ansiedade e da maioria dos investigadores concordar que, se usadas de forma apropriada, medidas de auto-relato validadas fornecem avaliações precisas da ansiedade, também têm limitações: (a) a sua validade e fiabilidade podem ser afectadas pela capacidade verbal e nível de auto-consciência; (b) as respostas podem ser distorcidas por factores de desejabilidade social, características de exigência e expectativas (sociais e experimentais); (c) avaliações repetidas da ansiedade estado, especialmente num curto espaço de tempo, podem levar a habituação ou respostas estereotipadas; e (d) a avaliação da ansiedade antes da competição pode distrair o atleta ou este pode alterar as respostas ao direccionar a atenção para os estados emocionais (Hackfort & Schwenkmezger, 1989, 1993; Raglin & Hanin, 2000).

No que diz respeito ao desenvolvimento de instrumentos de auto-relato, como a Psicologia do Desporto é uma disciplina recente, não é surpreendente que os

investigadores desta área tenham tido tendência para seguir os "trilhos" deixados por outras áreas da Psicologia, e a ansiedade competitiva não fugiu à regra (Jones, 1995; Raglin & Hanin, 2000). Os investigadores começaram por adoptar a abordagem estado-traço de Spielberger (1966, 1989), descrita no início deste capítulo. Para a avaliação da ansiedade no desporto, o instrumento utilizado no âmbito da teoria de Spielberger é o STAI (Spielberger *et al.*, 1970). O STAI compreende duas escalas paralelas, uma para medir a ansiedade traço (STAI-T) e outra a ansiedade estado (STAI-S) (R. E. Smith *et al.*, 1998).

O STAI contribuiu muito para a investigação da ansiedade desportiva, o que é evidente no facto de, ainda hoje, esta escala ser vastamente utilizada. Porém, os estudos sugerem que a versão estado deste questionário pode ter mais utilidade no contexto desportivo do que a versão traço, tendo representado um avanço significativo na tecnologia de mensuração do estado de ansiedade e tornando-se o instrumento de escolha da década de 80 (Jones, 1995; R. E. Smith *et al.*, 1998). Hoje em dia, vários investigadores continuam a utilizar o STAI-S, em especial no âmbito da teoria das ZOFI (Hanin, 1986), que foi originalmente desenvolvida com base neste instrumento. No entanto, segundo Burton (1998), o STAI-T também contribuiu para a investigação da ansiedade, parecendo ser uma medida fiável e válida da ansiedade traço, com propriedades psicométricas razoavelmente boas e uma boa validade convergente; já a validade discriminante não é clara e está "enevoada" pela actual controvérsia que envolve a afectividade negativa (Burton, 1998).

Porém, não obstante a grande contribuição do STAI para o avanço da investigação da ansiedade competitiva, é importante ter em atenção que outras áreas da Psicologia sugeriram que a ansiedade é específica a uma situação e as medidas de ansiedade devem ser sensíveis às características únicas de diferentes situações (Jones, 1995). Neste contexto, escalas de ansiedade geral como o STAI constituem um instrumento muito útil para avaliar

diferenças individuais na ansiedade específica do desporto pois avaliam uma vasta gama de situações, mas um resultado elevado numa medida geral de ansiedade traço não garante que essa pessoa experiencie ansiedade elevada na competição desportiva. Por isso, não é surpreendente que as medidas gerais de ansiedade muitas vezes tenham pouca relação com as medidas de rendimento no desporto (R. E. Smith *et al.*, 1998).

Assim, com o tempo, o STAI acabou por ser largamente suplantado por medidas de ansiedade traço específicas do desporto. O primeiro questionário desenvolvido com base no pressuposto de que uma escala de traço de ansiedade 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). A estrutura teórica subjacente a este questionário baseia-se em quatro grandes pressupostos teóricos: (a) abordagens interactivas da personalidade, que vêem a pessoa e a situação como co-determinantes do comportamento e que resultam em predições comportamentais melhores do que os paradigmas de traço puros ou situacionais puros; (b) as medidas de ansiedade traço específicas da situação são melhores preditores da elevação da ansiedade estado numa classe específica de situações de *stress*, do que as medidas generalizadas de ansiedade traço; (c) existe uma distinção entre diferenças individuais na tendência para a ansiedade (i.e., a distinção estado-traço da ansiedade); e (d) a competição pode ser vista como um processo de evolução social.

A conceptualização de Martens (1977) da ansiedade traço no desporto constitui, uma modificação específica para a situação do construto geral de ansiedade traço desenvolvido por Spielberger (1966). Como constatámos no início deste capítulo, Spielberger encara a ansiedade traço como uma tendência para perceber as situações competitivas como ameaçadoras e para responder a estas situações com sentimentos de apreensão ou tensão. Neste contexto, a ansiedade traço competitiva seria como uma

variável da personalidade que afecta directamente a percepção de ameaça, mediando as respostas de ansiedade estado à situação competitiva. Na opinião de R. E. Smith e colaboradores (1998), foi esta modificação específica para o desporto do construto mais geral de ansiedade traço que proporcionou uma base teórica para o desenvolvimento do SCAT como uma medida de traço de ansiedade competitiva.

A escala demonstrou possuir propriedades psicométricas impressionantes, quer em contextos laboratoriais, quer de campo, tendo sido utilizada extensivamente em investigações posteriores. Martens, Vealey e colaboradores (1990) consideram mesmo que este inventário estimulou tanto a investigação que levou a grandes avanços na compreensão da ansiedade desportiva, dos seus antecedentes e das suas consequências.

No entanto, continuava a sentir-se a ausência de uma escala da ansiedade estado específica do desporto, ausência essa que ficou evidente numa revisão de 88 estudos empíricos publicados efectuada por Martens, Vealey e colaboradores (1990), em que só era referida a utilização do SCAT. Para colmatar esta lacuna, Martens, Burton, Rivkin e Simon (1980) desenvolveram o *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI). Investigações subsequentes mostraram que esta escala era mais sensível à ansiedade estado, isto é, mais consistente com as predições conceptuais para as relações antecedentes e consequentes em contextos desportivos, que a medida mais geral do SAI (a escala de estado de ansiedade de Spielberger). Embora não tenha sido tão utilizado como o SCAT, muitos estudos forneceram evidências de uma relação significativa entre ansiedade traço e estado em situações competitivas e mostraram que o CSAI constituía uma prometedora medida da ansiedade específica do desporto (Martens, Burton *et al.*, 1990).

Contudo, o CSAI não deixava de ser uma medida unidimensional e, como foi referido anteriormente, os desenvolvimentos de outras áreas da Psicologia demonstraram que a ansiedade seria melhor conceptualizada como multidimensional (i.e.,

compreendendo uma componente cognitiva e uma componente somática). Estas novas conceptualizações deram origem, na Psicologia geral, ao desenvolvimento de escalas multidimensionais do estado de ansiedade (ex: *Worry-Emocionality Inventory - WEI*; L. W. Morris *et al.*, 1981) e do traço de ansiedade (ex: *Cognitive Somatic Anxiety Questionnaire - CSAQ*; Schwartz, Davidson & Goleman., 1978).

Na área da Psicologia do Desporto, os investigadores demoraram ainda algum tempo a adoptarem uma conceptualização multidimensional da ansiedade estado competitiva, mas foram muito estimulados pelo trabalho de Martens, Burton e colaboradores (1990), que reconceptualizaram o CSAI para medir componentes cognitivas e somáticas da ansiedade, dando assim origem ao *Competitive State Anxiety Inventory – 2* (CSAI-2), uma medida multidimensional do estado de ansiedade competitiva. Durante o extenso trabalho de validação desta escala emergiu uma terceira dimensão, mais tarde identificada como auto-confiança. Assim, este instrumento possui três sub-escalas – ansiedade cognitiva, somática e auto-confiança – cada uma com nove itens e pede aos atletas para indicarem "como se sentem neste momento" para cada item, numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (1=Nada; 4=Muito). As respostas dos itens de cada sub-escala são somadas para conseguir um *score* que representa o nível de intensidade que o atleta está a sentir para cada componente da ansiedade e para a auto-confiança, em relação ao desempenho (Craft *et al.*, 2003). O CSAI-2 tem constituído, desde os anos 80, o principal instrumento de medição na investigação da ansiedade estado competitiva (Jones, 1995).

Como foi anteriormente referido, Jones e Swain (1992) modificaram posteriormente o CSAI-2, adicionando-lhe uma escala de direcção da ansiedade para o rendimento (debilitativa ou facilitativa) e apelidando este instrumento de *Direction Modification-Competitive State Anxiety Inventory* (DM-CSAI-2). Como razões para estas alterações, Jones (1995) referiu que a medição da intensidade da ansiedade é claramente

insuficiente para a investigação da relação ansiedade-rendimento e que alguns itens do questionário estão formulados de forma algo neutra, reflectindo estados cognitivos ou somáticos negativos que podem ser prejudiciais ou debilitativos para o rendimento de alguns atletas, enquanto que para outros podem indicar excitação positiva e uma preparação mental eficaz que pode facilitar o rendimento. Neste contexto, futuros instrumentos de ansiedade estado necessitam de empregar formatos que permitam aos sujeitos classificar a intensidade e a direcção dos sintomas, para assegurar que distinguem efeitos debilitativos de efeitos facilitativos. Para Burton (1998), embora poucos, os estudos que utilizaram o DM-CSAI-2 sugerem que futuros instrumentos de ansiedade estado necessitam de empregar formatos de medição que incluam alguma combinação de dimensões de intensidade e direcção.

Posteriormente, para satisfazerem a necessidade de uma medida multidimensional do traço ansiedade específica do desporto, R. E. Smith, Smoll e Schutz (1990) construíram a *Sport Anxiety Scale* (SAS). Esta escala, com um total de 21 itens, compreende três sub-escalas que medem a tendência para os atletas experienciarem preocupação, perturbação da concentração e reacções somáticas, em situações competitivas reais. O modelo teórico subjacente a esta escala inclui a distinção entre o traço e estado de ansiedade e a diferenciação entre processos situacionais, cognitivos, fisiológicos e comportamentais do processo de ansiedade. R. E. Smith e colaboradores (1998) consideram que a disponibilidade de uma escala de traço de ansiedade multidimensional como a SAS pode constituir um instrumento útil para responder a importantes questões teóricas sobre a dinâmica da ansiedade e de como esta afecta a cognição, o afecto e o comportamento.

Em relação ao processo de "construção" deste instrumento, o objectivo inicial era o desenvolvimento de uma medida relativamente pequena, com sub-escalas separadas para ansiedade cognitiva e somática, que também podiam ser adicionadas para fornecerem um

score total de ansiedade. Contudo, no desenvolvimento e nos dados obtidos de diferentes amostras, emergiram repetidamente, na análise factorial exploratória e, posteriormente, em análises factoriais confirmatórias, dois factores cognitivos separados: preocupação e perturbação de concentração. Então, os investigadores decidiram incluir na SAS três sub-escalas, uma relativa à ansiedade somática e as outras duas relacionadas com os factores cognitivos de preocupação e perturbação de concentração (R. E. Smith *et al.*, 1990, 1998).

No entanto, apesar das boas propriedades psicométricas reveladas quer nas análises factoriais exploratórias e confirmatórias, é ainda necessária investigação para avaliar a validade da SAS. R. E. Smith e colaboradores (1998) acreditam que esta escala terá um papel proeminente na investigação futura no âmbito da ansiedade competitiva, parecendo prometedora como instrumento de investigação.

Por último, um outro instrumento relevante na investigação na área do *stress* e ansiedade é a "Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva – Percepção de Ameaça" (EACC-PA), desenvolvida por Cruz (1994). Esta escala constitui uma adaptação de instrumentos similares desenvolvidos por Lazarus e colaboradores noutros contextos aplicados (Lazarus, 1991a,b; Lazarus & Folkman, 1984) e visa avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária, isto é, o que "está em jogo" na competição desportiva na perspectiva de cada atleta, e que o leva a experienciar *stress* e ansiedade na competição desportiva. No total, esta escala inclui 8 itens, respondidos numa escala do tipo *Likert* de 5 pontos (1=Não se aplica ao meu caso pessoal; 5=Aplica-se muito ao meu caso pessoal), podendo ainda ser obtido um *score* total, que resulta da soma dos valores atribuídos a cada item e que pode variar entre um mínimo de 8 e um máximo de 40. Os *scores* mais elevados reflectem a tendência para os atletas percepcionarem a competição desportiva como mais ameaçadora ou níveis mais elevados de ameaça ao *ego*, à auto-estima e ao bem-estar pessoal, gerados pela competição. Outra vantagem desta escala é que permite, através de

uma análise item a item, analisar quais os aspectos percepcionados como mais ameaçadores. Cruz comprovou em diversas ocasiões as boas características psicométricas da EACC-PA (Cruz, 1994; Cruz & Viana, 1997).

Em suma, a evolução da medição da ansiedade manifestou-se não só nas diferentes características dos instrumentos de medição que foram sendo construídos, mas também no refinamento dos modelos teóricos subjacentes e nas metodologias utilizadas para criá-los. O SCAT teve, claramente, o maior impacto no campo da Psicologia do Desporto, constituindo um dos instrumentos de investigação mais usados. Por outro lado, instrumentos multidimensionais como o CSAI-2 e a SAS permitem agora aos investigadores avançar mais além dos grandes "saltos" de conhecimento atribuíveis ao SCAT, aperfeiçoando a compreensão das componentes somática e cognitiva da ansiedade.

Finalmente, escalas específicas como a EACC-PA podem também constituir instrumentos determinantes no estudo do *stress* e ansiedade, na medida em que se debruça especificamente sobre a componente de avaliação cognitiva de percepção de ameaça – que está subjacente à emoção de ansiedade – um aspecto que não é abrangido por nenhum dos outros instrumentos mencionados. Além disso, ao contrário das restantes medidas analisadas, que foram desenvolvidas e validadas noutros países, com atletas de um contexto distinto do português - o que poderá ter importantes implicações nos resultados obtidos em estudos com estes instrumentos - a EACC-PA foi originalmente desenvolvida no contexto desportivo português.

Assim, o facto de, nos últimos anos, o CSAI-2 e a SAS terem sido utilizados em investigações nacionais (ex: Cruz & Caseiro, 1997; Barbosa, 1996; Dias, Palha & Cruz, 1997; Neto, 1996; Rodrigues, 1996) apela, nas nossa opinião, à necessidade destas escalas serem submetidas a rigorosos processos de avaliação das suas características

psicométricas, que deverão ir mais além da análise factorial exploratória geralmente utilizada no processo de adaptação de instrumentos de avaliação psicológica para a língua portuguesa. Com efeito, muitos autores consideram que, em adaptações transculturais de instrumentos psicológicos desenvolvidos em contextos diferentes, a análise factorial confirmatória é mais adequada do que as análises factoriais exploratórias, que mais não são do que o primeiro passo a dar na inexistência de um corpo sólido de hipóteses, ao qual se deve submeter a estrutura subjacente à escala (Fonseca & Fox, 2003; Maia, 1996; Santos & Maia, 2003).

4. RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO

De seguida, pretendemos apresentar alguma da investigação que tem sido realizada ao nível das fontes de *stress* e da avaliação cognitiva de percepção de ameaça, quer em Portugal quer no estrangeiro. Estes dois assuntos têm-se constituído, nos últimos anos, como importantes domínios de investigação para a compreensão da ansiedade no desporto.

Porém, tal não implica que a investigação efectuada no domínio do *stress* e ansiedade se restrinja a estes dois aspectos. Como constatámos anteriormente, as diversas explicações para a relação ansiedade-rendimento "arrastam" quase necessariamente consigo uma grande quantidade de investigações que procuram testar ou examinar os seus pressupostos. Por essa razão, consideramos mais pertinente abordar essas investigações no contexto dos modelos que lhes estão subjacentes e não neste ponto do trabalho.

No que concerne à identificação das fontes de *stress*, a investigação tem acentuado a prevalência de *stress* e ansiedade na competição desportiva e revelado um grande número de factores desportivos e extra-desportivos associados e subjacentes a essa experiência de *stress* e ansiedade (Barbosa, 1996; Cruz, 1994). Em relação à percepção de ameaça, um domínio de investigação mais recente, tem também sido sugerida a necessidade de uma investigação mais aprofundada da importância e influência da forma como cada atleta percebe uma fonte de ameaça no grau de ansiedade experienciado. Na verdade, embora pouco investigada, esta ideia já foi identificada num grande número de modelos teóricos e conceptuais, incluindo não só os modelos conceptuais de *stress* e ansiedade anteriormente analisados, mas também no âmbito de outros modelos e teorias mais abrangentes (ex: teoria cognitivo-motivacional-relacional; Lazarus, 1991a,b, 2000a).

4. 1. Fontes de *stress* e ansiedade no contexto desportivo

Um grande número de investigações tem procurado identificar as fontes de *stress* e ansiedade evocadas mais frequentemente em diferentes modalidades, géneros, idades e experiências competitivas. As primeiras investigações que visavam identificar os factores associados à experiência de *stress* foram realizadas na década de 80 do século passado, e possuíam um cariz marcadamente quantitativo, privilegiando o recurso e utilização de inventários de auto-relato (ex: Feltz & Albrecht, 1986; Gould *et al.*, 1983; Scanlan; 1984; Scanlan & Passer, 1979).

Neste contexto, alguns dos estudos mais sistemáticos foram efectuados por Scanlan e colaboradores (ex: Lewthwaite & Scanlan, 1989; Scanlan, 1984; Scanlan & Lewthwaite, 1984; Scanlan & Passer, 1979), junto de jovens atletas das modalidades de futebol, luta e patinagem. Estas investigações permitiram identificar uma série de factores que podiam afectar o equilíbrio entre as exigências da competição e as capacidades pessoais e, logo,

gerar *stress*: (a) factores interpessoais (os jovens que possuíam percepções crónicas de incapacidade e auto-estima e baixas expectativas de rendimento pareciam experienciar maiores níveis de *stress* em situação de competição); (b) factores situacionais (que intensificavam a avaliação social e enfatizavam um desempenho bem sucedido, podendo gerar elevados níveis de *stress* e ansiedade antes e durante a competição; ex: preocupação em "lutar bem" e "não ter um mau desempenho"); e (c) factores relacionados com avaliações e/ou pressões de adultos significativos, incluindo pais e treinadores (mais associados ao *stress* pré-competitivo).

Por outro lado, num estudo com cerca de 400 lutadores de elite juniores dos EUA, Gould e colaboradores (1983) concluíram que as principais fontes de *stress* incluíam "conseguir ter um desempenho ao nível das suas capacidades", "melhorar o rendimento anterior", "lutar bem", "perder" e "participar em provas do campeonato" (o que estava relacionado com a importância do evento); outras fontes incluíam "não ter o peso necessário" (um aspecto específico da modalidade), "não conseguir estar mentalmente pronto para lutar", "cometer erros", a "má condição física" e "sentir-se fraco". As fontes menos experienciadas incluíam "ser mal treinado", "magoar ou ridicularizar o adversário", "ter má sorte", e "provocações dos espectadores". Os autores salientaram que nenhuma fonte ou combinação de fontes de *stress* foi experienciada frequentemente por todos os atletas, afirmando que embora os resultados desta investigação constituam informação valiosa sobre as fontes de *stress* mais frequentemente experienciadas por jovens atletas, também mostraram a existência de diferenças individuais substanciais entre eles.

Num estudo similar realizado por Feltz e Albrecht (1986), os investigadores constataram que as principais fontes de *stress* experienciadas por corredores juniores de longa distância – classificadas como muito importantes por pelo menos 41% dos atletas e importantes por 51% da amostra – incluíam "ter um desempenho ao nível das suas

capacidades", "melhorar em relação ao seu desempenho anterior", "participar em provas do campeonato", "não ter um bom rendimento" e "não conseguir estar mentalmente preparado".

Posteriormente, num estudo num outro continente, Bernard (1985) procurou identificar as fontes de *stress* experienciadas por atletas profissionais de futebol australiano, em diferentes momentos da competição desportiva: na semana anterior ao jogo, no dia do jogo e durante o jogo. As principais fontes de *stress* na semana anterior incluíam "pensar no modo como joguei no último jogo", "pensar no modo como irei jogar no próximo jogo" e "ver a minha actuação criticada". No dia do jogo, os atletas experienciavam *stress* e ansiedade por aspectos relacionados essencialmente com "pensar no bom adversário com quem vamos jogar", "pensar na minha má forma física" e "pensar na equipa a 'ir-se abaixo' ". Por fim, durante o jogo as principais preocupações relacionavam-se com "não receber a bola quando estou em 'óptima posição' ", "colegas que não 'recuam' para defender/não 'forçam' a posição" e colegas que só pensam neles ('egoístas')".

Resumindo, os estudos internacionais da década de 80, realizados sobretudo com populações de jovens desportistas, mostraram que há um grande número de factores associados ao *stress* e ansiedade mas que, de uma forma geral, os atletas partilham essas fontes de *stress* (Cruz, 1996b; B. James & Collins, 1997). Adicionalmente, parecem indicar que as principais fontes de *stress* e ansiedade destes atletas se relacionam com três aspectos: (a) medo de falhar; (b) preocupações com avaliações do rendimento por adultos; e (c) sentimentos de incapacidade ou incompetência (poderem não estar mentalmente preparados para terem um bom rendimento). A investigação de Bernard (1985) parece mostrar ainda que a experiência de *stress* e ansiedade não ocorre somente em jovens atletas, mas surge também em atletas mais velhos e experientes, provavelmente mais habituados a obterem elevados níveis de rendimento sobre pressão.

Nos anos 90 começou a assistir-se a uma mudança no paradigma da investigação, com privilégio de metodologias de análise qualitativa do conteúdo de entrevistas aprofundadas e exaustivas a atletas de elite (ex: Gould, Eklund, & Jackson, 1992; Gould, Jackson & Finch, 1993; B. James & Collins, 1997; Kreiner-Phillips & Orlick, 1993; Scanlan, Stein & Ravizza, 1991). Estes estudos basearam-se no pressuposto que o fenómeno de *stress* e ansiedade também é experienciado, muitas vezes com efeitos prejudiciais e negativos, por atletas que obtêm níveis máximos de rendimento sob máxima pressão (Cruz, 1996b). De uma forma geral, a análise de conteúdo das entrevistas realizadas revelou que as maiores fontes de *stress* representavam dimensões específicas do desporto, mas também exigências de vida mais gerais (Gould, 1991).

O estudo realizado por Scanlan e colaboradores (1991) com 20 atletas de patinagem é considerado pioneiro neste tipo de análise, tendo revelado que as maiores fontes de *stress* diziam respeito a cinco aspectos principais: (a) aspectos negativos da competição (preocupação em conseguir ter um desempenho ao nível das suas capacidades); (b) relações negativas com outros significativos (não conseguir estar à altura das expectativas); (c) exigências/custos financeiros; (d) lutas e "batalhas" pessoais (não conseguirem lidar com a ansiedade, dúvidas sobre si próprio, problemas de peso, etc.); e (e) experiências traumáticas (ex: problemas familiares, morte de alguém significativo). Os atletas deste estudo relataram ainda experienciarem maiores níveis de *stress* depois serem campeões do que antes, sendo a explicação mais convincente a importância das expectativas impostas aos atletas por si próprios e pelos outros.

Paralelamente, Gould e colaboradores (1992) entrevistaram de forma exaustiva e aprofundada os atletas da equipa americana de luta que participou nos Jogos Olímpicos de *Seoul*, tendo concluído que o aumento das exigências que foi imposto afectou positivamente ou de forma neutra o rendimento dos atletas. Porém, os sujeitos não fizeram

uma avaliação uniforme dessas expectativas, que eram "activadoras" ou "energizadoras" para alguns e potenciais fontes de *stress* para outros.

Posteriormente, Gould, Jackson e colaboradores (1993) avaliaram também as fontes de *stress* experienciadas por 17 campeões norte-americanos de patinagem artística. A análise das entrevistas revelou que 71% dos atletas experienciaram mais *stress* depois de terem ganho o seu título do que antes, devido essencialmente a expectativas auto-impostas e impostas por outras pessoas, após a vitória. As dimensões de *stress* identificadas incluíam relações interpessoais, expectativas e pressão de realização, exigências físicas e psicológicas aos recursos dos atletas, preocupações com o rumo da sua vida e um certo número de fontes específicas individuais não categorizáveis. Os autores salientaram que embora estas fontes tenham sido as mais frequentemente mencionadas pelos patinadores, não eram necessariamente as mais significativas para cada patinador individualmente, havendo diferenças individuais substanciais naquilo que cada atleta percepcionava como *stressante*. Por outro lado, embora existissem vários pontos de divergência, relacionados essencialmente com o tipo de *stressores* identificados pela amostra, consideraram que estas fontes replicaram as encontradas previamente por Scanlan e colaboradores (1991), também com patinadores.

Assim, Gould, Jackson e colaboradores (1993) defenderam que os seus resultados e os de Scanlan e colaboradores (1991), em conjunto, forneciam um quadro mais compreensivo das experiências de patinadores de elite. Eles apresentaram duas conclusões principais: (a) os atletas de elite experienciam *stress* quer de fontes de *stress* relacionadas directamente com a competição, quer de fontes não-competitivas e, logo, a totalidade da experiência do patinador deve ser tida em consideração no estudo do *stress* e fontes de *stress*; e (b) embora alguns padrões de grupo possam ser identificados, existem grandes diferenças individuais que devem ser consideradas entre as fontes de *stress* dos atletas de elite.

Por outro lado, numa investigação de Kreiner-Phillips e Orlick (1993), que procurou investigar as fontes de *stress* experienciadas por 17 atletas de elite de sete modalidades e quatro países usando também uma metodologia qualitativa, mas com um *design* longitudinal, foi também evidente a importância da percepção dos atletas do aumento das exigências e expectativas após a sua primeira vitória de nível mundial. Os autores concluíram que a maior fonte de *stress* eram as expectativas dos outros (*media*, adeptos, *fans* e patrocinadores) e que o modo como os atletas lidavam com essas exigências tinha uma influência decisiva no seu rendimento futuro.

Mais recentemente, B. James e Collins (1997) entrevistaram 20 atletas de ambos os sexos de diversas modalidades, tendo a análise de conteúdo dessas entrevistas revelado oito fontes gerais de *stress*: (a) outros significativos; (b) ansiedade competitiva e dúvidas; (c) natureza da competição; (d) não estar à altura dos padrões exigidos); (e) percepção de prontidão; (f) avaliação social e preocupações de auto-apresentação; (g) exigências ambientais; e (h) outros. Uma conclusão relevante desta estudo foi a constatação de que algumas fontes eram partilhadas por atletas que competiam em diferentes modalidades.

Posteriormente, numa investigação também qualitativa de Anshel e Wells (2000), os investigadores procuraram não só identificar as fontes de *stress* agudo experienciadas por jogadores de basquetebol no decurso de uma competição, mas também classificar e analisar a intensidade com que essas fontes eram percebidas. Um grupo de 20 atletas identificou 25 fontes de *stress*, que foram dispostas em cinco categorias: (a) conflitos interpessoais; (b) decisões de arbitragem; (c) problemas relacionados com o desempenho pessoal; (d) adversários; e (e) comportamentos da equipa. De seguida, um segundo grupo de atletas (n=69) classificou cada uma das 25 fontes de *stress* agudo em termos de intensidade, tendo os resultados mostrado que, das seis fontes de *stress* referidas por uma maior percentagem de atletas, duas estavam relacionadas com decisões dos árbitros e duas com problemas de rendimento pessoal.

Contrastando os resultados das investigações mais quantitativas dos anos 80 e das investigações qualitativas dos anos 90 e início do século XXI, é possível constatar uma forte coincidência em algumas das fontes de *stress* identificadas (ex: preocupações com auto-estima e *ego*, preocupação com avaliações dos outros, medo de falhar, avaliação de outros significativos). No entanto, parece que a adopção de uma metodologia baseada em análises qualitativas de respostas a entrevistas permite "aceder" a fontes de *stress* que não são avaliadas pelos questionários de "papel-e-lápis" e que, por serem contextuais à modalidade ou situação competitiva específica, reflectem a importância da avaliação contextual das fontes de *stress*. Ainda assim, autonomamente da metodologia utilizada, um facto comum que parece ser evidente na generalidade das investigações é que "…todos os atletas (independentemente da idade e do escalão e nível competitivo) parecem experienciar um conjunto semelhante de fontes ou factores associados à competição desportiva, embora algumas das fontes não estejam propriamente inerentes na alta competição" (Cruz, 1996b, p.178). Por último, é também relativamente claro que em diferentes modalidades e níveis competitivos parecem existir algumas fontes de *stress* específicas e características dessas modalidades ou níveis competitivos.

Por fim, refira-se que, em Portugal, a investigação dos factores e circunstâncias associados à experiência de *stress* e ansiedade, ainda relativamente escassa, tem sido desenvolvida essencialmente por Cruz e colaboradores (Barbosa & Cruz, 1997; Cruz & Ribeiro, 1985), com recurso preferencial a instrumentos quantitativos de auto-relato. Assim, um estudo levado a cabo por Cruz e Ribeiro (1985) revelou que as principais fontes de *stress* experienciadas por 43 jogadores, provenientes de oito equipas de andebol, compreendiam aspectos directamente relacionados com o medo de falhar e sentimentos de incapacidade.

De forma semelhante, uma investigação mais recente de Barbosa e Cruz (1997) também com atletas de andebol (n=143), permitiu constatar que as fontes de *stress* experienciadas com mais frequência diziam respeito a factores e situações relacionados com o medo de falhar e não cometer erros ou não render ao nível das capacidades (ex: "o facto de poder perder um jogo"; "participar num jogo decisivo para o futuro da equipa", "não render ao nível das capacidades pessoais").

Em ambos os estudos e à semelhança de investigações internacionais (ex: Gould *et al*., 1983; Gould, Jackson *et al.*, 1993), diferentes atletas avaliavam e interpretavam as mesmas fontes de *stress* de forma completamente distinta (as mesmas fontes de *stress* eram avaliadas por alguns atletas como geradoras de *stress*, mas também eram avaliadas, por outros atletas, como geradoras de muito *stress* ou pressão psicológica).

4.2. Percepção de ameaça na competição desportiva

Nos últimos anos, com base no pressuposto de que, para desenvolver a área da ansiedade competitiva, as características das situações ameaçadoras (i.e., a forma como cada atleta "lê" e "avalia" a situação competitiva) devem também ser consideradas (Martens, Vealey *et al.*, 1990), têm sido realizadas uma série de investigações cujo objectivo específico não é a identificação de fontes específicas de *stress* e ansiedade, mas sim a análise detalhada das dimensões cognitivas das percepções de ameaça ("porque é que os atletas experienciam ansiedade").

Entre os construtos identificados até agora relacionados com as percepções de ameaça perante diversas situações competitivas encontra-se a ameaça ao *ego*, culpa e medo de falhar/sentimentos de incompetência e imperfeição (Gould *et al.*., 1983) e o medo de avaliação e medo de falhar (Passer, 1983).

Numa das poucas investigações realizadas neste âmbito até ao momento, Dunn e Nielsen (1993) procuraram identificar, em 71 atletas de futebol (n=34) e hóquei no gelo (n=45), situações de jogo indutoras de ansiedade, as dimensões psicológicas em que os atletas destas duas modalidades baseavam as suas percepções de ameaça e, simultaneamente, procuraram determinar se os atletas de futebol e hóquei no gelo tinham percepções de ameaça similares em situações desportivas paralelas. Os resultados revelaram uma solução tri-dimensional para cada modalidade. Uma primeira dimensão estava relacionada com certeza/incerteza negativa, a segunda com ameaça pessoal (até que ponto o foco negativo se centrava no atleta em cada situação), e a terceira com controlabilidade (grau de controlo que os atletas percepcionavam possuir em cada situação).

Assim, como uma única situação podia possuir características multidimensionais de ameaça, os autores recomendaram que os treinadores, investigadores e psicólogos do desporto tenham em atenção que, para compreendermos porque é que dois atletas reagem de forma diferente quando confrontados com a mesma situação, devem ser determinadas as características situacionais de ameaça mais salientes para cada indivíduo. Por outro lado, também havia algumas diferenças entre as modalidades na percepção de certas situações de jogo paralelas, o que parecia sugerir que condições ambientais específicas (ex: tipo de desporto, natureza do jogo) produziam efeitos únicos nos indivíduos expostos a características específicas dos seus ambientes. Assim, parece ter ficado mais ou menos claro neste estudo que factores situacionais e intrapessoais interagiam para influenciar a percepção de ameaça ou, por outras palavras, que uma situação de ameaça pode possuir características multidimensionais (em certas situações pode existir uma combinação de possíveis factores que geram ansiedade).

Mais recentemente, Hammermeister e Burton (2001) procuraram analisar, numa amostra de 315 atletas de três modalidades de resistência (triatlo, longa distância e

ciclismo), o valor de diferentes construtos – percepção de ameaça, percepção de controlo e recursos de confronto – na predição dos níveis de estado de ansiedade. Os autores desenvolveram propositadamente para esta investigação um inventário que visava avaliar a ameaça que vários factores poderiam impor aos objectivos desportivos dos atletas. Os resultados mostraram que os atletas de resistência enfrentavam três tipos principais de ameaça, relacionados com questões ambientais ou meteorológicas (calor, frio, vento), o desempenho e o resultado na prova (inconsistência num rendimento ao nível das suas capacidades, preocupações com adversários fortes que dificultam a vitória) e preocupações estratégicas ou tácticas da corrida (ex: perder a concentração). Além disso, concluíram que as três componentes, em conjunto, eram melhor preditores da ansiedade somática e cognitiva do que qualquer uma das componentes isoladamente e que a percepção de ameaça explicava uma maior percentagem de variância na ansiedade somática e cognitiva do que a percepção de controlo ou os recursos de confronto.

Em Portugal, devido principalmente ao trabalho de Cruz nesta área (que incluiu o desenvolvimento uma escala de avaliação específica da percepção de ameaça – a Escala de Avaliação Cognitiva da Competição - Percepção de Ameaça [Cruz, 1994]), esta questão é também investigada com alguma frequência.

De uma forma geral, as investigações nacionais têm encontrado, em diferentes modalidades, o mesmo género de resultados: as principais fontes de ameaça estão predominantemente associadas ao medo de falhar e à percepção de ameaça ao *ego* e à auto-estima (incluindo a avaliação social por parte de outros significativos) (ex: Barbosa, 1996; Cruz, 1994, 1996a, 1997; Cruz & Caseiro, 1997; Neto, 1996; Rodrigues, 1996). Além disso, numa investigação com 246 atletas de alta competição e elite nas modalidades de andebol, voleibol, atletismo e natação, Cruz (1994, 1997) verificou a existência de diferenças significativas entre sexos, com as atletas do sexo feminino a evidenciarem

níveis significativamente mais elevados de percepção de ameaça que os seus colegas do sexo masculino. Paralelamente, Cruz e Caseiro (1997) constataram que atletas de elite de modalidades individuais exibiam níveis mais elevados de percepção de ameaça do que atletas de elite de modalidades colectivas.

Por último, refira-se que a comparação dos resultados da investigação de Hammermeister e Burton (2001) – em que a medida de avaliação de percepção de ameaça visava especificamente desportos de resistência – e dos resultados das investigações nacionais – nas quais foi utilizada a EACC, uma medida não específica das modalidades analisadas – permite constatar que algumas avaliações cognitivas de ameaça parecem ser similares (ex: medo de não ter bom desempenho) a vários desportos. No entanto, na nossa opinião, este facto não inibe que possa haver algum mérito na construção de questionários que considerem aspectos contextuais específicos da modalidade estudada, quanto mais não seja porque é sabido que algumas modalidades são, por si só, mais avaliativas do que outras, podendo induzir níveis mais elevados de *stress* (Scanlan, 1984).

CAPÍTULO 2 – NATUREZA, CONCEPTUALIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E INVESTIGAÇÃO DO CONFRONTO NO CONTEXTO DESPORTIVO

INTRODUÇÃO

A participação no desporto competitivo sujeita os atletas a intensas exigências físicas, psicológicas e emocionais, que podem estar na origem de níveis elevados de *stress* (Gauvin & Spence, 1998; Jones & Hardy, 1990). De uma forma geral, quanto mais importante e incerto é o resultado de uma prova desportiva, mais aumentam as possibilidades dos atletas experienciarem ansiedade (Martens, 1977).

A este nível, o facto de alguns atletas experienciarem o *stress* da competição como um estímulo e um desafio, enquanto outros o percebem como gerador de ansiedade, tem levado um número crescente de investigadores a defender que o factor central que determina a qualidade do rendimento não é o nível de ansiedade experienciado, mas as competências ou mecanismos que os atletas utilizam para lidarem com essa ansiedade (Crocker & Graham, 1995; Mahoney *et al.*, 1987).

No entanto, enveredar por este "caminho" implicou a alteração do que foi durante muito tempo o pensamento tradicional na Psicologia do Desporto – que o *stress* por si só tem um efeito prejudicial em vários processos cognitivos e psicofisiológicos (ex: concentração, foco atencional, esforço, activação) – e a aceitação de que é necessário e fundamental que os atletas desenvolvam competências de confronto apropriadas (Anshel, 1990; Anshel, Williams & Hodge, 1997).

Isso só sucedeu na última década do século passado, altura em que os investigadores começaram, de forma sistemática, a centrar a sua atenção não nas causas, sintomas ou efeitos do *stress* e ansiedade (ex: Martens, Vealey *et al.*, 1990; R. E. Smith *et al.*, 1990), mas na identificação e estudo das competências e/ou estratégias cognitivas e comportamentais a que os atletas recorrem em situações problemáticas e *stressantes* (Holt & Hogg, 2002). A este nível, um já considerável número de estudos quantitativos e

qualitativos tem fornecido informação do tipo e quantidade de confronto usado pelos atletas (ex: Crocker, 1992; Crocker & Graham, 1995; Gaudreau & Blondin, 2004; Gould, Eklund & Jackson, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993).

1. DEFINIÇÃO DE CONCEITOS

1.1. Significado de confronto

Em termos históricos, pode considerar-se que o interesse pelo confronto teve início com investigações sobre o conceito de "defesa", que se estendem até ao século XIX e reflectem eventos circundantes às origens da Psicanálise. Naquela altura, Freud (1926/1959, *in* Parker & Endler, 1996) designou a palavra "*defence*" como o termo geral para a luta do *ego* contra ideias e sentimentos desagradáveis, pelo que, geralmente, se considera que, com o conceito psicanalítico de defesa, nasceu a ideia de que o confronto é um conceito-chave que ajuda a compreender a adaptação humana. Além disso, subjacente à "*defence*" estava também a ideia de que não é o *stress* isoladamente que causa angústia e disfunção, mas sim a forma como as pessoas lidam com ele (Lazarus, 1991a).

Na sequência do interesse e trabalho inicial sobre defesas adaptativas, começou a surgir, nos anos 60 do século passado, uma nova linha de investigação na área dos mecanismos de defesa, que depois adquiriram um significado técnico e passaram a ser denominados mecanismos de "confronto" (*coping*) (Parker & Endler, 1996). Enquanto os primeiros trabalhos realizados neste domínio, na linha de Freud, se centraram em processos mentais inconscientes, as investigações mais recentes têm-se focalizado essencialmente em processos conscientes de confronto, existindo actualmente uma vasta literatura relacionada com o tópico do *stress* e confronto no domínio da Psicologia geral (Lazarus & Folkman, 1984).

No entanto, esta literatura é caracterizada pela ausência de uma definição consensual de um constructo que tem sido difícil de esclarecer e operacionalizar, em parte devido às diferentes orientações teóricas existentes (Crocker, Kowalski & Graham, 1998) e em parte porque é frequentemente confundido com conceitos relacionados, como a adaptação e a reacção emocional (Costa, Somerfield & McCrae, 1996; Lazarus & Folkman, 1984).

Segundo Lazarus e Folkman (1984), a adaptação é um conceito vasto que inclui comportamentos ou competências rotineiras, autónomas e específicas da situação, utilizadas para prevenir ou evitar problemas. Em contraste, o confronto envolve sempre um género qualquer de *stress*, só podendo ser considerado como tal quando se refere a estratégias realizadas no âmbito de um problema relativamente novo, ou quando o resultado é incerto e antes de poderem ser consideradas actividades rotineiras.

Por outro lado, Costa e colaboradores (1996) também consideram a adaptação um termo vasto, e encaram o confronto como uma categoria especial de adaptação, elicitada em indivíduos normais em circunstâncias inusitadamente árduas, o que o torna uma parte integral do espectro de adaptação normal.

Em relação ao conceito de reacções emocionais involuntárias de *stress*, Lazarus e Folkman (1984) diferenciam situações em que há expressão de emoções (ex: chorar, gritar com alguém, gemer de dor) – que podem ser consideradas estratégias de confronto porque têm um objectivo –, de situações como dominar a dor quando, por exemplo, se parte uma unha – que não pode ser considerada uma estratégia de confronto *per se* –, ou ainda de situações em que o indivíduo, simplesmente, está triste ou deprimido – o que é visto, geralmente, como o resultado do processo de *stress* e confronto.

No entanto, independentemente das divergências na literatura, parece existir um consenso crescente de que o confronto pode ser caracterizado como "...esforços cognitivos e comportamentais em constante mudança para gerir exigências internas e externas específicas ou ambas que são avaliadas como ou excedendo os recursos da pessoa" (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141). Esta explicação enfatiza não o resultado, mas o processo, isto é, o processo de pensar e fazer, mudando com o tempo e com os *stressores*, incluindo uma actividade adaptativa autónoma que compreende as cognições e comportamentos que procuram lidar com um problema e as emoções negativas que os acompanham (Folkman & Lazarus, 1980), mas referindo-se também a actos esforçados e direccionados que visam a situação de *stress* e os seus efeitos (D. C. Edwards, 1999). Os *stressores* surgem devido a uma percepção de escassez dos recursos necessários para lidar com um problema e, uma vez desenvolvidos esses recursos, a situação deixa de ser percebida como *stressante* (a menos que a situação ou o seu significado sejam de alguma forma alterados e as rotinas deixem de ser adequadas) (Anshel *et al.*, 1997).

Importa realçar a importância desta definição incluir reacções propositadas ao *stress* e excluir respostas reflexas ou automáticas. Esse facto evita a dificuldade de dar uma definição de confronto tão vasta que inclua tudo o que os indivíduos façam em relação ao ambiente, implicando que o confronto seja efectivamente distinguido da totalidade da adaptação e desenvolvimento humano (um aspecto que, como verificámos anteriormente, muitas vezes é confundido com o confronto); além disso, desta forma assegura-se que o uso do termo seja limitado a um sub-conjunto de acções adaptativas que envolvam esforço (Compas, 1987).

Adicionalmente, na definição supracitada de Lazarus e Folkman (1984), o confronto é definido independentemente dos seus resultados/consequências, referindo-se só aos "esforços" e não à eficácia das estratégias utilizadas. Por outras palavras, reflecte

meramente uma estratégia e não implica inerentemente sucesso na redução da angústia (Anshel *et al.,* 1997), podendo ser adaptativo (bem-sucedido) ou desadaptativo (mal sucedido) (Weidner & Collins, 1993). Para Vasco (1985), a vantagem deste tipo de definição é "…tornar possível o uso deste conceito para predizer resultados/consequências sem se cair na armadilha tautológica de confundir ambos os conceitos" (p. 23).

No contexto desportivo, o confronto também não deve ser confundido com resultado, pois diz respeito somente aos esforços cognitivos, afectivos e comportamentais para lidar com exigências internas ou externas específicas (Aldwin, 1994; Endler, Parker & Summerfeldt, 1993; Lazarus, 1991a). Se um atleta falha consecutivamente, não significa que não esteja a confrontar o problema; pode estar a tentar lidar com a situação desportiva específica, mas as estratégias a que recorre são ineficazes ou inapropriadas para essa situação (Gauvin & Spence, 1998). Um atleta que responde a uma "má" decisão do árbitro com confrontação e irritação/raiva, por exemplo, está a envolver-se numa estratégia de confronto desadaptativa, na medida em que esta irritação pode reduzir a sua frustração (e o *stress*), mas resultar em respostas psicomotoras não intencionais que vão impedir o rendimento posterior (Singer, 1982).

Porém, também é inegável que um rendimento satisfatório e bem-sucedido está ligado ao uso um confronto bem sucedido. Isso implica que os atletas utilizem não só competências técnicas e tácticas automatizadas, mas também que desenvolvam e empreguem um arsenal de competências de confronto cognitivas e comportamentais apropriadas e eficazes (Anshel *et al.,* 1997; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993). De facto, já foi verificado que a aplicação de técnicas para modificar os efeitos do *stress* levam a melhores desempenhos em muitas situações desportivas, o que as torna um mediador crítico entre eventos e reacções subsequentes, como a emoção e o rendimento (Gauvin & Spence, 1998).

Adicionalmente, R. E. Smith (1999) salienta que as competências de confronto também constituem, para os atletas, "veículos" para aperfeiçoarem áreas significativas da sua vida pessoal. Quando adquiridas, referem-se a diversos motivos, valores e preocupações actuais da vida e pode-se esperar que a mestria das mesmas influencie não só crenças específicas de auto-eficácia, mas também áreas de vida mais globais de auto-avaliação e personalidade. Isso poderá ocorrer mesmo se as competências não tiverem uma grande generabilidade situacional (ex: competências de artes marciais) porque, num domínio pessoalmente importante, a aquisição de competências novas deve produzir mudanças salientes e elaboradas nas crenças sobre o próprio. Estes novos auto-esquemas devem então guiar mudanças generalizadas em domínios auto-referentes mais globais como a auto-eficácia, auto-estima, optimismo disposicional e crenças gerais sobre o controlo pessoal.

1.2. Classificações de confronto

As estratégias de confronto podem ser analisadas a um nível mais global (macro-análise) e outro mais específico (micro-análise). Uma macro-análise opera num nível de agregação ou abstracção mais elevado, concentrando-se em constructos funcionais mais fundamentais na investigação do confronto, geralmente designados dimensões de confronto (Compas, Malcarne & Banez, 1992; Lazarus & Folkman, 1984). Uma micro-análise implica que as dimensões básicas de confronto são postas em prática através de canais cognitivos ou comportamentais (Compas, 1987) e sub-divididas em funções específicas, gerando numerosas estratégias de confronto a que os atletas podem recorrer para lidar com *stressores* (Carver, Scheier & Weintraub., 1989; Compas *et al.*, 1992; Folkman & Lazarus, 1985). Esta conceptualização do confronto em termos de estratégias de macro e micro-nível é independente da sua classificação como estratégias disposicionais ou situacionais (Krohne, 1996).

A literatura contém um vasto leque de estratégias de confronto que as pessoas usam para lidarem com diferentes *stressores* (análise de micro-nível). Vários sistemas de classificação destas estratégias desenvolveram-se naturalmente (análise de macro-nível), quer em reposta ao número crescente de estratégias específicas de confronto identificadas, quer numa tentativa de desenvolver modelos coerentes especificadas por poucas dimensões relevantes que capturem a essência do processo de confronto (Katz, Ritvo, Irvine & Jackson, 1996). De seguida, serão abordadas algumas das dimensões mais usualmente sugeridas e investigadas no contexto desportivo.

Confronto centrado no problema e confronto centrado nas emoções

A classificação do confronto em confronto centrado no problema (CCP) e confronto centrado nas emoções (CCE) foi apresentada inicialmente por Lazarus e Folkman (1984) e constitui, actualmente, uma das abordagens mais conhecidas e populares no domínio do confronto.

O CCP diz respeito a esforços cognitivos e comportamentais que visam resolver, reconceptualizar ou minimizar os efeitos de uma relação *stressante* entre o indivíduo e o ambiente (i.e., um problema, desafio ou emoção ameaçadora ou prejudicial) (Parker & Endler, 1996). Neste contexto, as estratégias de CCP "são muitas vezes direccionadas para a definição do problema, gerando soluções alternativas, pesando as alternativas em termos dos seus custos e benefícios, escolhendo entre elas, e agindo (Lazarus & Folkman, 1984, p. 152). Ao tentarem mudar a situação para a fazer parecer menos *stressante* e ao centrarem a sua atenção na alteração do próprio, da situação ou das interpretações da situação de forma a que menos *stress* seja avaliado, a utilização de estratégias de CCP é mais provável quando as condições ambientais são avaliadas como controláveis e acessíveis a mudanças (D. C. Edwards, 1999; Lazarus & Folkman, 1984).

Porém, não obstante, esta tentativa activa do sujeito para modificar o relacionamento pessoa-ambiente perturbado poder levar a uma resolução do problema, na medida em que o encontro *stressante* pode ser resolvido como um resultado directo do comportamento ameaçado da pessoa (Madden, Summers & Brown, 1990), essa resolução depende, em grande parte, dos recursos que o indivíduo possui para melhorar a situação. Quando reconhece possuir recursos, são prováveis comportamentos de confronto activos direccionados para o problema e procura de informação; por outro lado, quando os recursos de confronto são mínimos, vai tentar regular a angústia (i.e., estratégias de CCE), mas pouco fará para modificar a situação (Lazarus, 1991a).

Por outro lado, o CCE inclui estratégias de confronto cognitivo cujo objectivo não é modificar directamente a situação actual, mas sim regular a resposta emocional a um problema, ou seja, regular as emoções ou os estados emocionais associados com o *stressor* (Carver *et al.*, 1989; D. C. Edwards, 1999; Endler & Parker, 1990; Lazarus & Folkman, 1984). A reacção emocional provocada pelo evento *stressante* é alterada pela forma como a pessoa reinterpreta ou enquadra o evento (Gauvin & Spence, 1998; Madden *et al.*, 1990) ou pelo modo como atende selectivamente a aspectos positivos do *self* ou da situação sem influenciar realmente os eventos externos (Parkes, 1990). Assim, em relação ao foco atencional "externo" e "interno", as estratégias de CCE podem ser vistas como envolvendo um foco interno (em oposição ao CCP que envolve um foco de atenção externo) (Pearlin, 1991).

Este género de confronto é mais passível de ser utilizado (e também mais apropriado) em situações avaliadas como não modificáveis, isto é, em que nada pode ser feito para modificar as condições ambientais prejudiciais, ameaçadoras ou desafiadoras (D. C. Edwards, 1999; Lazarus & Folkman, 1984; Parkes, 1990). Se um jogador se sentir aborrecido depois de ter sido repreendido pelo treinador durante uma competição, por

exemplo, já nada poderá fazer para alterar essa situação *stressante*, mas pode utilizar estratégias cognitivas que reduzirão posteriores efeitos desagradáveis do *stressor* (ex: auto-verbalizações positivas, procedimentos de relaxamento) (Carver *et al.*, 1989).

Estratégias específicas de confronto centrado no problema e confronto centrado nas emoções

Em termos micro-analíticos, estratégias específicas de CCP têm subjacente uma aceitação de responsabilidade pela resolução do problema e podem incluir, entre outros comportamentos, um aumento do esforço e/ou focalização no problema (adiando outras actividades), o planeamento de uma estratégia de confronto (desenvolvimento de planos de acção realistas que são postos em prática isoladamente ou com a ajuda de outras pessoas), ou ainda a procura informação, conselhos ou ajuda para resolver o problema, explicar a fonte de *stress* ou impedir a sua recorrência (Carr, 2004; Gauvin & Spence, 1998; Holt & Hogg, 2002). O atleta que é repreendido pelo treinador por ter cometido um erro, por exemplo, terá mais sucesso e será mais eficaz se lhe pedir conselhos para não voltar a cometer o mesmo erro, ou se assumir a responsabilidade e/ou analisar o que aconteceu e planear uma resposta futura diferente. Qualquer uma destas estratégias permite ao atleta controlar a situação desagradável (Anshel, 1996; Anshel *et al.,* 1997).

A este respeito, Lazarus e Folkman (1984) distinguem ainda estratégias de CCP direccionadas para o ambiente e estratégias direccionadas para o *self*. Incluídos na primeira categoria estão comportamentos que visam alterar pressões ambientais, barreiras ou recursos. O segundo grupo compreende estratégias dirigidas para mudanças motivacionais ou cognitivas como, por exemplo, mudar o nível de aspiração, reduzir o envolvimento do ego, encontrar canais ou gratificações alternativas, desenvolver novos padrões de comportamento, ou aprender novas competências e procedimentos.

Em contraste, o CCE abrange estratégias como a procura de apoio social (de pessoas em quem o sujeito possa confiar e a quem possa confidenciar as suas emoções e sentimentos), procura de apoio religioso ou espiritual, reavaliação e reestruturação cognitiva da situação (ex: "olhando" para o problema de uma perspectiva humorística), relaxamento, meditação ou exercício físico, minimização, distanciamento, atenção selectiva, negação da situação, evitamento atencional, desinvestimento mental e comportamental, ventilação de emoções (i.e., a expressão da angústia), auto-culpabilização, *wishful thinking*[1], fantasias, álcool e/ou drogas, ou comportamentos agressivos (Carr, 2004; Gauvin & Spence, 1998; Holt & Hogg, 2002; Madden *et al.,* 1990; Parker & Endler, 1996). Embora todas estas estratégias tenham o objectivo comum de diminuir a angústia emocional, algumas parecem ser mais eficazes e funcionais que outras (pelo menos teoricamente). De facto, a negação continuada da situação, o recurso álcool e/ou drogas, ou comportamentos agressivos, ou o envolvimento em auto-culpabilização ou fantasias são comportamentos que podem levar a um alívio momentâneo mas, a longo prazo, tendem a manter (e não a resolver) os problemas relacionados com o *stress* (Carr, 2004).

Eficácia do confronto centrado no problema e do confronto centrado nas emoções

Embora o CCP e o CCE possam, em princípio, ser distinguidos, geralmente co-ocorrem e os seus efeitos podem ser difíceis de desenredar.

Nas investigações que visam avaliar a eficácia das dimensões de CCP e CCE, os investigadores têm frequentemente enfatizado os efeitos positivos do CCP e os efeitos negativos e ligados a aumento do *stress* do CCE, especialmente quando a situação

[1]O que se desejaria que fosse realidade, crença baseada em desejos e não em factos, errónea identificação dos próprios desejos com a realidade (Webster's Dicionário Português-Inglês, 1989). Optou-se por manter o termo original por se considerar que não existe, na língua portuguesa, uma tradução ajustada a esta expressão.

ameaçadora pode ser melhorada pelas respostas dos sujeitos (Folkman & Lazarus, 1980; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen., 1986; Lazarus & Folkman, 1984; Zeidner & Saklofske, 1996). Com efeito, embora o CCE possa ajudar a manter o equilíbrio emocional, uma resposta adaptativa a situações remediáveis parece requerer actividades de resolução de problemas (para lidar com a ameaça), havendo uma relação positiva entre confronto activo e bem-estar (Kohn, 1996). No entanto, também é importante salientar que algumas investigações, embora claramente em menor número, relatam efeitos opostos, isto é, efeitos negativos do CCP (ex: Bolger, 1990) e efeitos positivos do CCE (ex: Baum, Fleming & Singer, 1983).

Por outro lado, Lazarus e Folkman (1984) e Compas (1987) afirmam que, em termos de eficácia, o CCP e o CCE não são mutuamente exclusivos e cada um deles pode ser facilitativo e/ou impeditivo. Segundo os investigadores, o CCP e CCE são utilizados em quase todos os episódios *stressantes*, dependendo a sua importância e eficácia dos diferentes tipos de *stressores* ou diferentes momentos no tempo em que essas estratégias são utilizadas. Paralelamente, Carver e Scheier (1994) defendem a complementaridade das duas dimensões, sustentando que o CCE pode facilitar o CCP ao remover alguma da angústia que pode constituir um obstáculo aos esforços centrados no problema e o CCP pode tornar a ameaça menos ameaçadora e, deste modo, diminuir emoções negativas e perturbadoras. Assim, parece que ambos os géneros de estratégias são importantes no confronto com o *stress* e que nenhuma única estratégia de confronto é eficaz para todos os tipos de *stress*. Neste contexto, na medida em que novas exigências requerem novas formas de confronto, um confronto eficaz é provavelmente caracterizado por flexibilidade e mudança (Compas, 1987).

Confronto de aproximação e confronto de evitamento

A dicotomia aproximação-evitamento foi inicialmente proposta por Roth e Cohen (1986) e, juntamente com a classificação de Lazarus e colaboradores (Lazarus, 1991a; Lazarus & Folkman, 1984), tem sido uma das classificações mais utilizadas na literatura para analisar o estilo de confronto. A aproximação e o evitamento reflectem, respectivamente, as actividades ou estratégias orientadas na direcção ou para longe de uma ameaça (Krohne, 1993; Roth & Cohen, 1986).

O confronto de aproximação é muitas vezes denominado confronto instrumental, vigilante, confrontativo, sensibilização (sensitização), envolvimento, intrusão ou mesmo atenção (Anshel & Anderson, 2002; Kaissidis-Rodafinos, Anshel & Porter, 1997). Este género de confronto consiste no processo de tentar lidar com o *stressor* de forma activa, para melhorar os seus efeitos e/ou reduzir o *stress*. Por outras palavras, diz respeito às estratégias comportamentais, cognitivas e emocionais direccionadas para a ameaça ou para as suas interpretações cognitivas ou emocionais internas; estes comportamentos são, assim, caracterizadas por uma absorção intensificada e um processamento da informação ameaçadora (Krohne, 1993).

De uma forma geral, o confronto de aproximação é preferível quando a situação é controlável, a pessoa conhece a fonte de *stress* e as medidas de resultado são a longo-prazo (Roth & Cohen, 1986). Para além disso, no contexto desportivo pode ser especialmente apropriado quando é necessário iniciar uma acção e em situações em que o atleta procura *input* relevante para a situação, tem uma confiança relativamente elevada e boas competências de comunicação, ou tem que se manter atento e concentrado na tarefa (Anshel & Wells, 2000).

O confronto de evitamento é também frequentemente apelidado de confronto paliativo, não vigilante, redução, negação, emocional, repressão, desinvestimento ou

rejeição (Anshel & Anderson, 2002; Kaissidis-Rodafinos *et al.*, 1997; Krohne, 1993). Os indivíduos que recorrem a este tipo de estratégias geralmente rejeitam as pistas relacionadas com ameaças, ou seja, tentam suprimir pensamentos e sentimentos sobre a situação *stressante* (Anshel *et al.*, 1997; Krohne, 1993; Lazarus & Folkman, 1984; Parker & Endler, 1996). Então, este confronto implica a tentativa do indivíduo se libertar mentalmente, ou até fisicamente, de situações ameaçadoras ou prejudiciais (Billings & Moos, 1981; Carver *et al.*, 1989; Endler & Parker, 1990; Kohn, 1996). Por outro lado, o confronto centrado no evitamento pode envolver concretamente respostas orientadas para a pessoa e/ou respostas orientadas para a tarefa, na medida em que um indivíduo pode evitar, diminuir a importância ou ignorar o *stressor* de duas formas distintas: procurando outras pessoas (diversão social), ou envolvendo-se numa tarefa que não a tarefa entre mãos, isto é, numa tarefa de substituição (distracção) (Endler & Parker, 1990; Parker & Endler, 1996).

Teoricamente, ignorar ou diminuir a importância do *stressor* é preferível quando os recursos emocionais são limitados, a pessoa pouco pode fazer ou não tem conhecimentos suficientes para eliminar o *stress* (ex: baixa auto-confiança/baixa auto-estima), a fonte de *stress* não é clara, a situação é incontrolável ou as medidas de resultado são imediatas e a curto-prazo (ex: apito do árbitro durante a execução de uma tarefa) (Anshel *et al.*, 1997; Roth & Cohen, 1986; Zeidner & Saklofske, 1996). Adicionalmente, no contexto desportivo, o confronto de evitamento surge e pode ser de particular utilidade em situações em que confrontar o *stressor* raramente melhora a situação ou o resultado e que exijam que os atletas se distanciem psicologicamente da fonte de informação desagradável e sejam mais objectivos – e selectivos – na percepção de situações potencialmente *stressantes*. Estas estratégias permitem que o atleta, em vez de se sentir intimidado, justifique ou racionalize acções como o apupo dos adeptos (pensando, por exemplo, que estes têm o

direito de apupar) ou decisões erradas do árbitro (mesmo depois de um árbitro tomar uma decisão errada, a competição continua a decorrer e os atletas devem concentrar-se na "tarefa") (Krohne, 1993; Zeidner & Saklofske, 1996). Adicionalmente, alguns investigadores sustentam que o confronto de evitamento é preferível em modalidades abertas e competições desportivas continuadas, em que o ambiente é instável e imprevisível (Anshel, 1996).

Estratégias específicas de confronto de aproximação e confronto de evitamento

A um nível mais específico, as estratégias de aproximação e de evitamento têm sido definidas na literatura não só com base no foco do confronto (i.e., aproximação-evitamento), mas também em função do método de confronto utilizado (i.e., cognitivo ou comportamental).

Enquanto estratégias cognitivas de aproximação podem incluir o uso de auto-verbalizações, catastrofização, reavaliação, auto-culpabilização, procura de apoio religioso ou espiritual ou racionalização, entre outras, estratégias cognitivas de evitamento dizem respeito a comportamentos como ignorar o *stressor*, distanciamento, negação, *wishful thinking*, minimização da ameaça, dissociação ou supressão.

Em termos comportamentais, as pessoas podem recorrer a estratégias de aproximação como a modelagem, apoio instrumental, apoio social, planeamento, confronto activo, ventilação de emoções ou exercício físico, ou, pelo contrário, envolver-se em actividades de evitamento como a auto-distracção (ler, ver televisão), actividades de lazer, isolamento, descanso/relaxamento, uso de drogas/álcool, entre outros (Holahan & Moos, 1987; Katz *et al.*, 1996). Podem assim ser conceptualizados quatro categorias básicas de confronto, tal como é apresentado no Quadro 1.

Quadro 1 – Quatro categorias de estratégias de confronto com oito sub-tipos de confronto associados (Adaptado de Holahan *et al.*, 1996; Moos & Schaefer, 1993)

CATEGORIAS BÁSICAS DE CONFRONTO	SUB-TIPOS DE CONFRONTO
Aproximação cognitiva	Análise lógica ("Pensou em diferentes formas de lidar com o problema?") Reavaliação positiva ("Pensou em como estava muito melhor do que outras pessoas com o mesmo problema?")
Aproximação comportamental	Procura de orientação e apoio ("Falou com um amigo(a) sobre o problema?") Desenvolver acções no sentido de resolver o problema ("Desenvolveu um plano de acção e implementou-o?")
Evitamento cognitivo	Evitamento cognitivo ("Tentou esquecer tudo?") Aceitação resignada ("Perdeu esperança em que as coisas ficariam sempre iguais?")
Evitamento comportamental	Procura de recompensas alternativas ("Envolveu-se em actividades novas?") Descarga emocional ("Gritou ou berrou para "descarregar"")

Eficácia confronto de aproximação e do confronto de evitamento

No que diz respeito à eficácia do confronto de aproximação e de evitamento, parece não existir evidência inequívoca para a eficácia de um género de estratégias em relação ao outro. Por um lado, as estratégias de aproximação parecem ser positivas porque permitem acções apropriadas e/ou a possibilidade de reparar e tirar vantagem de mudanças numa situação que a podem tornar mais controlável (Roth & Cohen, 1986), munindo os indivíduos de uma sensação de mestria sobre o *stressor* (Pearlin & Schooler, 1978, *in* Zeidner & Saklofske, 1996) e facilitando uma melhor adaptação aos *stressores* de vida (Billings & Moos, 1981; Holahan, Moos & Schaefer, 1996). Por outro lado, as estratégias de evitamento também parecem ser úteis porque estão associadas a uma redução de reacções de *stress* a curto-prazo, impedindo que a ansiedade se torne incapacitante (Roth & Cohen, 1986; Suls & Fletcher, 1985). No entanto, também existem evidências de que este género de confronto está positivamente ligado a angústia e tem consequências adaptativas negativas, especialmente quando o ajustamento é avaliado para além do período de crise inicial (ex: Aldwin & Revenson, 1987; Billings & Moos, 1981; Carver & Scheier, 1994; Endler & Parker, 1990; Kohn, 1996).

Por outro lado, à semelhança do que Lazarus e Folkman (1984) tinham afirmado em relação ao CCP e CCE, Anshel e colaboradores (1997) sustentam que o confronto de aproximação e o confronto de evitamento também não são independentes, pois os sujeitos alternam rapidamente entre um confronto que deve ser evitado e outros aspectos da mesma experiência que devem ser aproximados. Neste contexto, ambos os géneros de confronto podem ser incorporados com sucesso em técnicas de gestão de *stress* (ver modelo COPE, Anshel, 1990). No entanto, uma pessoa pode ser menos eficaz e, no caso dos atletas, o seu rendimento pode ser mais pobre, se recorrerem a confronto de aproximação quando é requerido confronto de evitamento ou se preferirem evitar a situação *stressante* quando o mais adequado seria enfrentar essa situação (Anshel *et al.*, 1997).

Relação entre as dicotomias problema-emoções e aproximação-evitamento

Por último, refira-se que pela sua natureza activa e orientada para a confrontação do problema, o CCP é frequentemente relacionado com o confronto de aproximação; em contraste, ao implicar um esforço para reduzir a tensão evitando lidar com o problema, o confronto de evitamento parece tornar-se equivalente ao CCE (Holahan & Moos, 1987).

No entanto, existem alguns investigadores que consideram o confronto de evitamento uma forma de CCP, enquanto outros pensam que este constitui, a par do CCE e CCP, uma terceira dimensão do confronto (Grove & Heard, 1998). Endler e Parker (1990), por exemplo, defendem que enquanto o CCE tenta controlar as emoções através de mudanças no comportamento e reavaliação, o evitamento constitui uma forma mais passiva de controlo emocional. De forma semelhante, Wells e Mathews (1994) são da opinião que o CCE é provavelmente mais exigente em termos de capacidade porque requer um processamento activo de informação situacional e deve ser adaptado a exigências situacionais específicas, enquanto que o evitamento de estímulos de *stress*

requer pouco processamento das características da situação, podendo a mesma estratégia ser usada independentemente da natureza da ameaça. Paralelamente, Kowalski e Crocker (2001) afirmaram que o confronto de evitamento é distinto quer do CCP quer do CCE porque implica que a pessoa evite a situação *stressante* afastando-se da mesma, enquanto que o CCE (e também o CCP) pode ajudar os atletas a lidarem com a situação *stressante* enquanto a pessoa permanece na situação.

No entanto, recentemente, Anshel (1996) propôs uma classificação que poderá pôr cobro a esta discussão, na medida em que considera, simultaneamente, as dimensões de aproximação-evitamento e CCP-CCE. Mais concretamente, Anshel (1996) apresentou uma conceptualização em que considera quatro tipos de respostas de confronto: (a) CCP/aproximação (ex: confronto físico, procura de informação); (b) CCP/evitamento (ex: execução rápida da próxima tarefa); (c) CCE/aproximação (ex: ficar activado ou irritado ao pensar num erro); e (d) CCE/evitamento (ex: planeamento da próxima tarefa). Para o autor, esta nomenclatura reflecte uma interpretação multidimensional do estilo de confronto que também tem em consideração factores situacionais.

Classificações alternativas

Para além das classificações apresentadas anteriormente, existe na literatura da Psicologia uma diversidade de nomenclaturas que visam agregar as estratégias específicas de confronto em dimensões mais gerais. De seguida, apresentam-se de forma breve duas dessas classificações.

Modelo de modos de confronto

Hock e Krohne (1992) propuseram o que apelidaram de "modelo de modos de confronto", que distingue quatro padrões de comportamento determinados

disposicionalmente mas que se tornam aparentes em situações *stressantes*: repressão, sensitização, não-defensividade e elevada ansiedade (ver Quadro 2).

Estes quatro modos têm subjacentes duas classes básicas de estratégias para lidar com pistas evocadoras de ansiedade: evitamento cognitivo (em que a atenção é desviada de pistas ameaçadoras para reduzir o impacto emocional de informação relacionada com o perigo) e vigilância (em que a atenção é direccionada para aspectos da situação relacionados com a ameaça, para conseguir algum grau de controlo sobre o potencial perigo). Estas duas classes de estratégias variam de forma independente e descrevem acções relacionadas com a ansiedade, bem como diferenças inter-individuais nas tendências comportamentais habituais em situações ameaçadoras.

Na categoria sensibilização incluem-se as pessoas com níveis elevados de vigilância e baixos em evitamento cognitivo; a maior ameaça é a incerteza subjectiva, que resulta de aspectos específicos de ambiguidade inerente em situações aversivas. Estas pessoas tentam reduzir esta ameaça procurando informação sobre o *stressor*, de forma a construírem um esquema de confronto antecipadamente.

Na categoria repressão, inserem-se pessoas que empregam estratégias de evitamento cognitivo de forma consistente (níveis elevados de evitamento e baixos de vigilância). A maior fonte de desconforto é a activação emocional que acompanha a antecipação de um evento aversivo. Estas pessoas tentam lidar não prestando atenção a pistas relacionadas com a ocorrência do evento aversivo.

Os indivíduos com a configuração "elevada vigilância e evitamento" são pessoas com uma grande prontidão para empregar estratégias de ambas as classes e são denominadas pessoas "altamente ansiosas". São caracterizadas por uma intolerância igualmente elevada e forte no que diz respeito à incerteza e activação emocional. Estas pessoas deverão experienciar um grande conflito, que resulta num comportamento de

confronto instável: se tentam reduzir a incerteza que experienciam como *stressante*, como há uma preocupação aumentada com o *stressor*, elevam simultaneamente a sua activação emocional até um nível que excede o que eles conseguem tolerar; se se afastam do *stressor* para reduzirem a activação, a sua incerteza aumenta juntamente com o desconforto que resulta do mesmo.

Por último, um último modo de confronto é apelidado de "não-defensividade" é caracterizado por baixas preferências por estratégias de vigilância e de evitamento cognitivo; estas pessoas são capazes de tolerar um aumento de incerteza e activação emocional até um nível comparativamente elevado, mas usam preferivelmente acções directas para reduzir a adversidade das situações.

Quadro 2 – Modos de confronto
(Adaptado de Hock & Krohne, 1992)

CATEGORIAS BÁSICAS DE CONFRONTO	SUB-TIPOS DE CONFRONTO
Repressão	Elevado evitamento cognitivo Baixa vigilância
Sensibilização	Baixo evitamento cognitivo Elevada vigilância
Não defensividade	Baixo evitamento cognitivo Baixa vigilância
Elevada ansiedade	Elevado evitamento cognitivo Elevada vigilância

Confronto em resposta a stressores de saúde e lesões

Por outro lado, refira-se uma classificação de confronto em resposta a *stressores* de saúde e lesões, proposta por Endler e colaboradores (1993). Estes investigadores afirmam que, quando consideramos a forma como os indivíduos respondem especificamente a *stressores* relacionados com a saúde e com lesões, devem ser tidas em atenção quatro dimensões ou estilos de confronto: instrumental, emocional negativo, distracção e paliativo.

Os esforços de confronto instrumental dizem respeito a tentativas para aliviar a fonte de *stress* ou desconforto através de actividades como procurar informações sobre o estado de saúde, ouvir conselhos de profissionais de saúde, ou ambos. Udry (1997) considera esta dimensão similar à de CCP.

O confronto emocional negativo envolve preocupação com as consequências emocionais do *stressor* de saúde, como sentir-se ansioso com actividades que não podem ser cumpridas, ou preocupar-se que o problema de saúde piore.

O confronto de distracção refere-se a tentativas para lidar com um *stressor* pensando noutras coisas, ou envolvendo-se em actividades não relacionadas, como ouvir música, no que pode ser considerado similar ao confronto de evitamento.

Por último, o confronto paliativo envolve várias actividades e respostas de auto-ajuda, empregadas para aliviar a desagradabilidade de um problema de saúde, ou transmitir um efeito de calma (Endler & Parker, 1990).

2. BASES CONCEPTUAIS

2.1. Modelos teóricos e conceptuais do confronto

A um nível mais geral, as conceptualizações de confronto podem ser categorizadas de acordo com as suas suposições sobre os determinantes primários das respostas de confronto. Os modelos de traço ou disposicionais supõem que os indivíduos têm uma disposição ou preferência individual para pensar ou agir de uma forma estável (Anshel & Anderson, 2002; Compas, 1987; Carver, *et al.*, 1989, Gauvin & Spence, 1998; Holahan *et al.*, 1996; Roth & Cohen, 1986), e que tal forma de agir é consistente com valores, crenças e objectivos pessoais (Anshel & Anderson, 2002; Anshel *et al.*, 1997).

Os estilos de confronto podem ser conceptualizados a dois níveis: (a) consistentes com uma grande variedade de situações *stressantes*, similares a um grande traço de personalidade; ou (b) consistentes em circunstâncias similares, mas possivelmente variando com características do ambiente ou avaliações cognitivas da mudança do ambiente (Compas, 1987). Assim, encarando os estilos de confronto como disposições de personalidade que transcendem a influência do contexto ou tempo, enfatiza-se a estabilidade no confronto em vez da mudança (Porter & Stone, 1996).

Por outro lado, a abordagem de processo conceptualiza o confronto não como um estilo de personalidade duradouro, mas como pensamentos e comportamentos específicos que são desempenhados em resposta a situações *stressantes* e que mudam com o tempo e com as situações (Porter & Stone, 1996). Por outras palavras, estes modelos enfatizam características situacionais e assumem que factores mais transitórios moldam as escolhas das pessoas em termos de respostas de confronto (ex: Holahan *et al.,* 1996; Lazarus, 1991a; Lazarus & Folkman, 1984). Mais concretamente, a abordagem contextual ou de processo parte do princípio de que a forma como um indivíduo lida com as situações depende essencialmente da avaliação cognitiva da situação (Aldwin, 1994; Anshel & Anderson, 2002; Holahan & Moos, 1987). Pressupõe-se que são aplicadas diferentes estratégias de confronto em função da avaliação de factores-chave, como as percepções de competência pessoal e controlo, ou o significado da situação em termos de bem-estar pessoal e as opções de confronto disponíveis (Lazarus, 1991a; Parker & Endler, 1996; C. A. Smith, 1993).

A distinção entre os investigadores que enfatizam a importância de variáveis disposicionais (traços ou estilo de confronto) e os que enfatizam factores situacionais (confronto como um processo), foi também por vezes referida como a distinção entre uma abordagem inter e intra-individual ao confronto, no sentido em que a primeira tenta

identificar estilos de confronto básicos usados habitualmente por determinados indivíduos em diferentes tipos de situações *stressantes*, enquanto a segunda se centra na determinação dos comportamentos ou estratégias de confronto básicas usadas pelas pessoas em situações *stressantes* ou perturbadoras específicas (Cox & Ferguson, 1991).

Finalmente, uma perspectiva interaccionista ou transaccional relaciona o estilo e o processo de confronto (ex: Anshel & Anderson, 2002; Giacobbi & Weinberg, 2000). Mais concretamente, esta abordagem enfatiza quer os factores pessoais – procurando definir e identificar estilos de confronto – quer os factores situacionais mais transitórios – analisando os comportamentos e estratégias de confronto em função da situação (i.e., face a *stressores* específicos, reais ou hipotéticos) (Gauvin & Spence, 1998; Holahan *et al.*, 1996).

Evolução histórica dos modelos de confronto

Em termos históricos, os modelos de confronto geraram, durante o século XIX e XX, grande discussão, debate e controvérsia no seio da Psicologia. Como foi referido anteriormente, os investigadores psicanalíticos foram os primeiros a interessarem-se por esta questão, assumindo que as pessoas têm preferências relativamente estáveis por estilos de defesa e confronto específicos para lidarem com conflitos. Contudo, não obstante os modelos *ego*-psicanalíticos e a sua focalização em mecanismos de defesa serem paradigmáticos de uma abordagem disposicional à conceptualização do confronto, investigadores "fora" da tradição psicanalítica também enfatizaram esta abordagem disposicional (ex: Carver *et al.*, 1989; Endler & Parker, 1990).

Porém, no início dos anos 70, alguns investigadores começaram a definir a área do confronto como o estudo de respostas e reacções a situações extremas, o que teve o efeito imprevisto de promover o estudo de variáveis situacionais ou ambientais (ex. avaliações

cognitivas de situações *stressantes* e recursos de confronto), vistas como preditores primários de estratégias de confronto (Singer & Davidson, 1991; Terry, 1991) e a negligência de variáveis da pessoa (ex: auto-estima, auto-eficácia), agora encaradas como preditores pobres de actividades de confronto específicas (Lazarus & Folkman, 1984; Parker & Endler, 1996; Stone, Greenberg, Kennedy-Moore & Newman, 1991).

Nos anos 80, esta tendência instalou-se, com um número crescente de investigadores a salientar a importância do estudo do contexto situacional em que ocorria o confronto, não atribuindo grande poder aos factores pessoais (que só afectariam a selecção de estratégias de confronto através da avaliação do evento) (Billings & Moos, 1981; Folkman & Lazarus, 1985; Kaissidis-Rodafinos *et al.*, 1997; Stone & Neale, 1984). Este desprezo pelos traços levou a um distanciamento dos investigadores da concepção prévia dos estilos de confronto tipo-traço, gerando mesmo dúvidas em relação à sua existência. Por outro lado, ao enfatizar a abordagem transaccional, o paradigma de *stress* e confronto encaixava-se na revolução cognitiva que estava a ocorrer na Psicologia. De facto, a perspectiva situacional, para além de constituir para os psicólogos da área da personalidade uma alternativa dinâmica à Psicologia do traço, então impopular, também era apelativa para os psicólogos da área Clínica e da Saúde, que pretendiam uma base científica para intervenções que ajudassem a lidar com o *stress* e promovessem a saúde (Costa *et al.,* 1996).

Todavia, no fim dos anos 80, início dos anos 90, com o reflorescimento da investigação do traço na área da personalidade, surgiu um interesse renovado, por parte de alguns investigadores, pelas variáveis pessoais (embora outros investigadores continuem a minimizar a importância destas variáveis) (Costa *et al.,* 1996). Na verdade, muitos autores insurgiram-se contra a perspectiva transaccional, especialmente contra a teoria de Lazarus, sugerindo, para uma maior clarificação dos fenómenos de confronto, a reconsideração do

potencial dos conceitos de traço e respectiva medição (Krohne, 1996). Caspi e Moffitt (1993), por exemplo, numa tentativa de explicarem a estabilidade dos traços de personalidade, inverteram a suposição de que as circunstâncias *stressantes* dominam os traços de personalidade; para eles, as transições de vida ambíguas e ameaçadoras é que acentuam traços pré-existentes, ou seja, as nossas reais disposições são reveladas sob *stress*. Na mesma linha, Kaissidis-Rodafinos e colaboradores (1997) referem que as diferenças disposicionais no confronto só se manifestam em certas situações, como acontecimentos muito *stressantes* e incontroláveis, o que implica que é o estilo de confronto mais provavelmente influenciará esse género de eventos do que o inverso.

Em resultado desta "revolta", nos anos 90, a investigação no campo do confronto pareceu começar a reconhecer a importância quer dos atributos pessoais, quer dos atributos situacionais no desenrolar do *stress*, reclamando efeitos interactivos da personalidade e das características situacionais no confronto (ex: Gauvin & Spence, 1998; Holahan *et al.*, 1996; Krohne, 1996; Summerfeldt & Endler, 1996; Wells & Mathews, 1994).

A este propósito, Krohne (1996) afirma que embora muitas vezes os traços sejam encarados como tendências para a acção "cegas em relação à situação", esta visão dos traços provém da confusão lançada por Lazarus e colaboradores (Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus, 1991a,b,c, 2000a,b; Lazarus & Folkman, 1984) relativamente à definição de traços "estáveis" e traços "estáticos". Para este autor, não existe antagonismo entre traços (ou estruturas) de personalidade e processo (mudanças no comportamento de confronto durante um encontro *stressante*), como é defendido por aqueles autores. A mudança e a estabilidade não se excluem mutuamente, porque "estável" não é o mesmo que "estático", já que estático significa "nenhuma mudança", mas as mudanças podem ser estáveis ou instáveis. Neste contexto, enquanto a instabilidade se refere à incapacidade de definir uma fronteira no decorrer de algum encontro, a estabilidade da mudança implica

que um processo seja replicável. Assim, para modificar uma pessoa com estratégias de confronto inadequadas não é suficiente uma mera descrição do comportamento de confronto, com os seus antecedentes e consequências: é crucial identificar as regras que o sistema tem para se regular a si próprio. Para o autor, este é precisamente o ponto em que a estrutura e o processo se encontram.

Paralelamente, Gauvin e Spence (1998) afirmam que enfatizar demais uma perspectiva pessoal ou ambiental pode levar a uma compreensão distorcida do confronto no processo de *stress*. Na realidade, embora defendam que o *stress* surge em resultado de uma relação dinâmica em curso entre a pessoa e o ambiente (perspectiva transaccional), na sua perspectiva, isso implica que quer os factores pessoais (processos estáveis e instáveis) quer os factores ambientais têm que ser tidos em consideração ao definir o confronto. De forma semelhante, Kohn (1996) afirmou que o confronto constitui uma adaptação consciente a *stressores*, podendo envolver uma reacção a um *stressor* imediato (processo de confronto) e uma maneira consciente de lidar com *stressores* ao longo do tempo e das situações (estilo de confronto). Para ele, embora alguns peritos argumentem que os factores situacionais são mais importantes do que estilos pessoalmente consistentes na determinação da resposta adaptativa, evidências mais recentes sugerem uma estabilidade considerável nos estilos de confronto dos indivíduos ao longo do tempo, implicando que ambos os aspectos devem ser considerados no estudo do confronto.

Por sua vez, Summerfeldt e Endler (1996) "partem" de uma perspectiva disposicional para uma perspectiva contextual, defendendo que embora os determinantes contextuais das respostas de confronto tenham que ser reconhecidos, todas as dimensões de confronto – avaliação inicial de eventos ambientais, respostas emocionais e capacidade de as monitorizar, identificar e regular, e a ocorrência e experiência de *stressores* contextuais – são influenciados pelas características trazidas para a situação. Por outras palavras,

diferenças individuais estáveis na capacidade de identificar, discriminar e articular estados emocionais são também variáveis críticas com clara relevância para os modelos de confronto. Estes investigadores sugerem ainda que contribuições disposicionais são também encontradas na auto-produção de *stressores* associados com algumas formas de Psicopatologia. Por fim, numa perspectiva inversa mas complementar, Wells e Mathews (1994) defendem que a força dos efeitos do traço depende da força dos constrangimentos situacionais. Os efeitos do traço deverão aumentar em magnitude à medida que a situação se torna mais ambiciosa ou existe uma estrutura de recursos de acção. Eles sugerem concretamente que a relação entre o confronto e auto-consciência deve aumentar à medida que aumentam as exigências de processamento de informação impostas pela situação, como quando a avaliação da situação para o próprio é muito exigente em termos de capacidades.

Modelo avaliativo do confronto

No modelo avaliativo de Lazarus e colaboradores (Folkman, 1992; Lazarus, 1991a,b,c; Lazarus & Folkman, 1984), avaliações activas e conscientes de potenciais ameaças funcionam como um elemento mediador entre *stressores* de vida e respostas individuais do confronto. Intimamente relacionada com os processos de avaliação cognitiva está a noção de vulnerabilidade, conceptualizada em termos de recursos para o confronto: o indivíduo vulnerável é aquele cujos recursos são "deficientes" ou inadequados.

No entanto, para Lazarus e Folkman (1984) só se pode falar de vulnerabilidade psicológica quando o *deficit* se refere a algo que interessa ao indivíduo. Neste sentido, a vulnerabilidade ao *stress* é também relacional: "…refere-se à susceptibilidade para reagir a amplas classes de acontecimentos com *stress* psicológico que é modelado por uma vasta

gama de factores pessoais, incluindo compromissos, crenças e recursos (Lazarus & Folkman, 1984, p. 51).

Constata-se assim que o investigador dá importância quer aos factores pessoais (processos estáveis e instáveis), quer aos factores ambientais, que devem ser considerados em simultâneo quando se define o confronto.Lazarus vai ainda mais longe, pois defende que enfatizar em demasia características pessoais ou situacionais pode levar a uma compreensão distorcida do papel do confronto no processo de *stress*. Numa perspectiva transaccional, defende que o *stress* ocorre em resultado de uma relação entre a pessoa e o ambiente, ou seja, que se dá uma transacção entre atributos da pessoa e situacionais no "desenrolar" do *stress* (Lazarus & Folkman, 1984).

Assim, a concepção do confronto de Lazarus, que constitui apenas uma componente da sua teoria cognitivo-motivacional-relacional das emoções (Lazarus, 1991a, 2000a,b), abordada no capítulo seguinte, dá particular ênfase à transacção dinâmica entre o indivíduo, o ambiente social e as situações com que aquele se confronta,

Modelo de confronto com o *stress*

Zeitlin, Williamson e Rosenblatt (1987) apresentaram um modelo transaccional de confronto com o *stress* em que este processo é descrito com base num quadro de referência cognitivo-comportamental e cujo principal objectivo é melhorar a eficácia de confronto em contextos familiares (ex: famílias com crianças deficientes). Este modelo reconhece o papel e influência dos processos mentais (avaliações cognitivas) na determinação do comportamento, sugerindo concretamente que estes processos são utilizados para rotular eventos, dar significado a respostas físicas e emocionais, guiar a tomada de decisão e avaliar o resultado dos esforços de confronto. Além disso, também considera os efeitos de cada adaptação comportamental em acções subsequentes.

No modelo de Zeitlin e colaboradores (1987), apresentado na Figura 16, o confronto com o *stress* é descrito como um processo que compreende quatro etapas inter-relacionadas.

O primeiro passo é a avaliação cognitiva do evento *stressor* e do seu significado. Esta determinação inicial é influenciada pelas crenças, valores e expectativas individuais, desenvolvidas com base em experiências ao longo do tempo.

O segundo passo diz respeito à tomada de decisão, que é influenciada pelos recursos externos e internos disponíveis ao indivíduo e à família para lidar com o *stress*. Os recursos mais importantes para o confronto são: (a) crenças e valores pessoais, (b) padrões comportamentais de confronto, (c) estatuto físico e psicológico, (d) sistemas de apoio social, e (e) recursos materiais.

O terceiro passo do processo envolve agir sobre a decisão, quer fazendo uma reavaliação do evento *stressor*, quer implementando algum tipo de esforço de confronto.

Por último, o quarto passo consiste numa avaliação do resultado do esforço de confronto específico. A eficácia do comportamento de confronto é determinada pela bondade de ajustamento ou combinação entre recursos de confronto disponíveis e as exigências do ambiente. A eficácia de qualquer esforço é crítica para a formulação de esforços de confronto futuros e influencia as próprias crenças e comportamentos.

Embora este modelo esteja descrito em quatro passos separados, nenhum passo do processo é independente; há relações constantes e recíprocas entre as partes e as acções numa parte do processo têm consequências para as outras. Por isso, a mudança ou intervenção pode ser iniciada em qualquer ponto do processo de confronto onde o conselheiro ou o cliente identifiquem o problema (Zeitlin *et al.*, 1987).

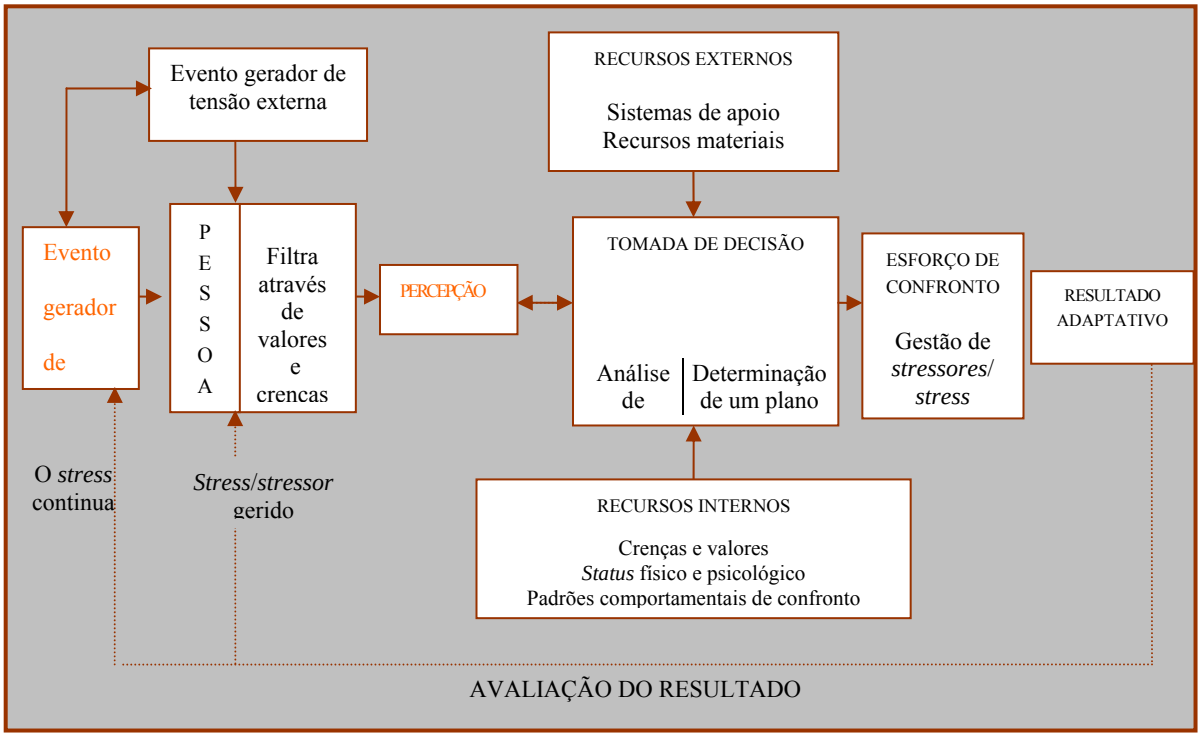


Figura 16 – Modelo de confronto com o *stress*

Modelo de conceptualização do processo de confronto

Reconhecendo os pontos fortes das abordagens disposicionais e contextuais na descrição do processo de confronto, Holahan e colaboradores (1996) propuseram um modelo de conceptualização do processo de confronto em que enfatizam quer factores pessoais duradouros, quer factores mais mutáveis que moldam os esforços de confronto.

Neste modelo, que pode ser visualizado na Figura 17, o sistema ambiental (Painel 1), é composto por *stressores* de vida em curso (como uma doença física crónica) e por recursos sociais de confronto (como apoio dos membros da família). O sistema pessoal (Painel 2) inclui as características sócio-demográficas e recursos pessoais de confronto (ex: auto-confiança). Estes factores ambientais e pessoais relativamente estáveis influenciam as crises e transições de vida que os indivíduos enfrentam (Painel 3), que reflectem mudanças significativas nas circunstâncias de vida. Por sua vez, estas influências combinadas

moldam a saúde e o bem-estar (Painel 5), quer directa quer indirectamente, através da avaliação cognitiva e respostas de confronto (Painel 4).

Esta estrutura enfatiza o papel mediador central da avaliação cognitiva e das respostas de confronto no processo de *stress*. Adicionalmente, os caminhos bi-direccionais indicam que pode ocorrer *feedback* recíproco em cada estádio (Holahan *et al.*, 1996).

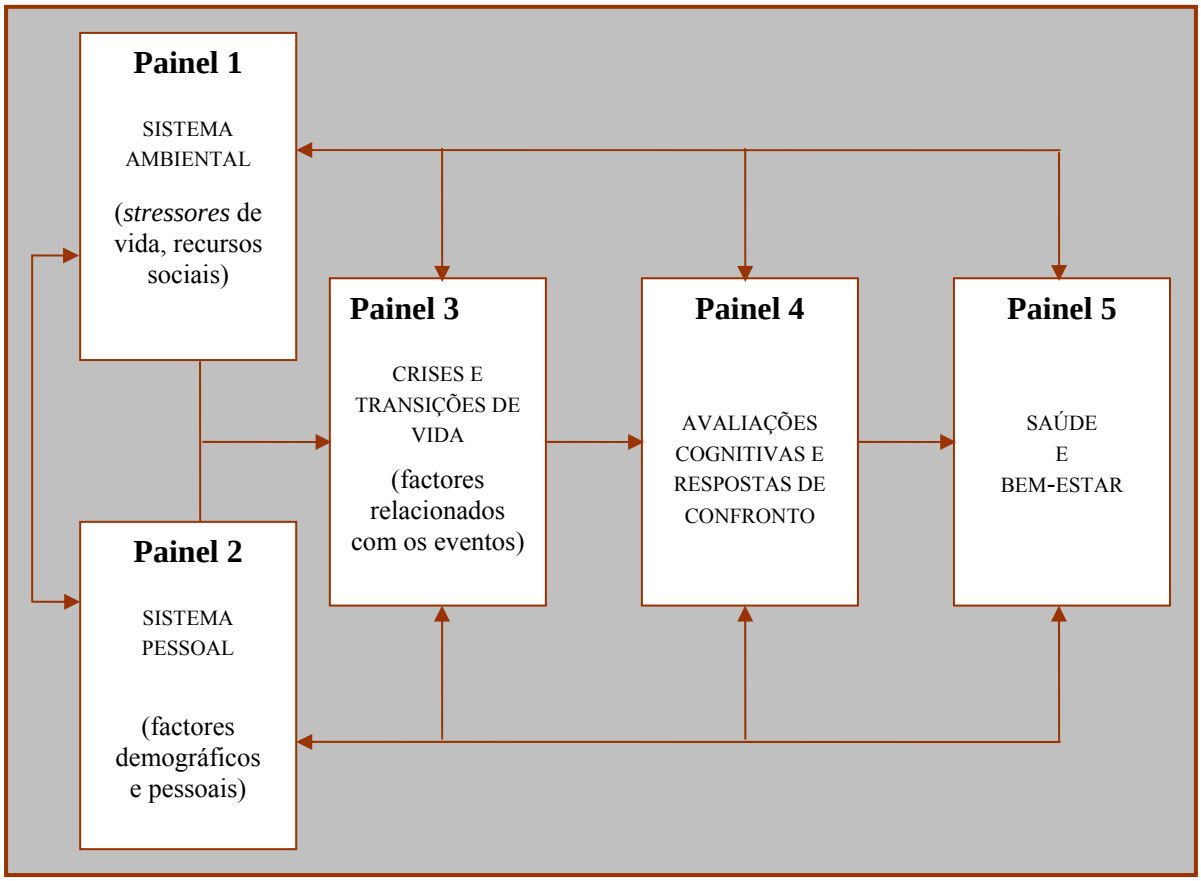


Figura 17 – Estrutura conceptual geral do processo de confronto (Adaptado de Holahan *et al.*, 1996; Moos & Schaefer, 1993)

Modelo integrado de confronto psicológico no desporto

Na Figura 18, é apresentado um modelo de confronto psicológico no desporto desenvolvido por L. Hardy, Jones e Gould (1996) com base na teoria e modelos do *stress* de McGrath (1970) e de Lazarus e colaboradores (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus,

1991a,b,c). Este modelo possui três componentes principais: avaliação cognitiva do *stress*, estado psicofisiológico de *stress* e os esforços para lidar com a situação de *stress* (confronto).

De acordo com L. Hardy e colaboradores (1996), o confronto é a forma como os atletas tentam lidar com vários tipos de exigências, tais como lesões, quebras de rendimento, gestão do tempo ou expectativas deles próprios e dos outros. No entanto, o que influencia o estado psicofisiológico de *stress* (activação cognitiva e somática) não é a situação *stressante* em si, mas a avaliação que o atleta faz dessa situação de *stress*, atribuindo-se também um papel fundamental à percepção dessa situação como controlável ou incontrolável.

Por outro lado, L. Hardy e colaboradores (1996) consideram quatro tipos de estratégias, tipos ou categorias de confronto, ou seja, de esforços para lidar com a situação: centrado no problema, centrado nas emoções, evitamento, avaliação/reavaliação. As respostas de confronto específicas adoptadas pelo atleta vão levar (ou não) a um ajustamento à situação específica. O processo de confronto gera determinadas consequências e, se for bem-sucedido, leva a uma redução do *stress* experienciado pelo atleta.

As três componentes principais do modelo são influenciadas por dois tipos de variáveis. Por um lado pelos estilos ou disposições de confronto do atleta; por outro lado, por factores de personalidade e motivacionais e recursos de confronto (ex: traço de ansiedade, optimismo, auto-confiança).

Assim, podemos considerar que este modelo, ao considerar características mais estáveis da pessoa e, simultaneamente, características da situação, possui uma natureza transaccional ou interaccionista.

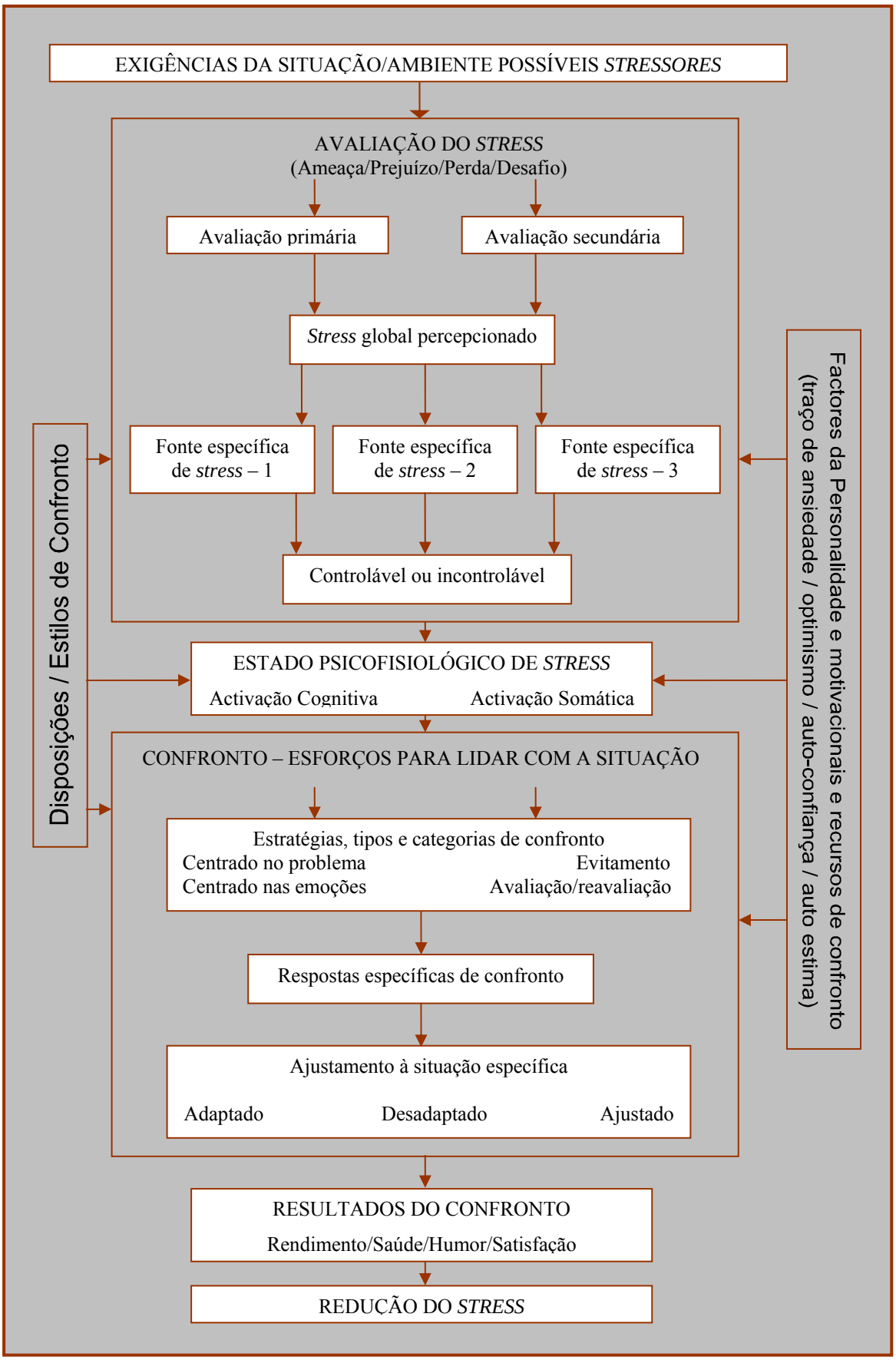


Figura 18 – Modelo de confronto psicológico no desporto
(Adaptado de L. Hardy *et al.*, 1996)

Modelo de resposta a lesões

Recentemente, Udry (1997) sugeriu um modelo de resposta a lesões que tem subjacente um quadro conceptual cognitivo-avaliativo e no qual o processo de confronto tem um papel primordial (ver Figura 19).

Este modelo compreende uma série de passos que visam levar a uma recuperação e reabilitação bem-sucedida. O primeiro passo consiste na situação objectiva, que neste caso é a lesão. Porém, numa perspectiva de avaliação cognitiva, compreender que ocorreu uma lesão não é tão importante quanto compreender como é que o atleta avaliou a lesão (Passo 2). Com efeito, um atleta pode avaliar uma lesão como *stressante* porque esta o impossibilita de treinar, enquanto outro sente *stress* porque a lesão o impossibilita de participar numa competição importante. O passo 3 do modelo foca-se na resposta emocional do atleta à lesão e postula que as avaliações cognitivas do atleta vão influenciar essa resposta emocional: se uma lesão é avaliada como ameaçadora, podem surgir várias formas de angústia e desconforto. As respostas emocionais influenciam depois a resposta de confronto utilizada para lidar com a lesão (Passo 4). A escolha da estratégia de confronto terá importantes implicações comportamentais e influenciar a posterior adesão do atleta ao programa de reabilitação (Passo 5).

Neste modelo, o apoio social tem um papel crucial, na medida em que pode reduzir a probabilidade de um evento ser percebido como *stressante* (Seta A na Figura). Além disso, conselhos e encorajamento de outros significativos podem aumentar a probabilidade do atleta lesionado confiar na procura de informação ou tentativas activas de resolução do problema (Seta B na Figura).

Um último aspecto que a autora realça relativamente a este modelo, diz respeito à sua natureza circular. A recuperação de uma lesão é encarada como um processo dinâmico em que os *stressores* são continuamente avaliados e respondidos, e um percalço ou

obstáculo ou contrariedade que surja durante a reabilitação altera as avaliações cognitivas dos atletas recomeçando o processo de avaliação e influenciando os estados emocionais e respostas comportamentais que se seguem.

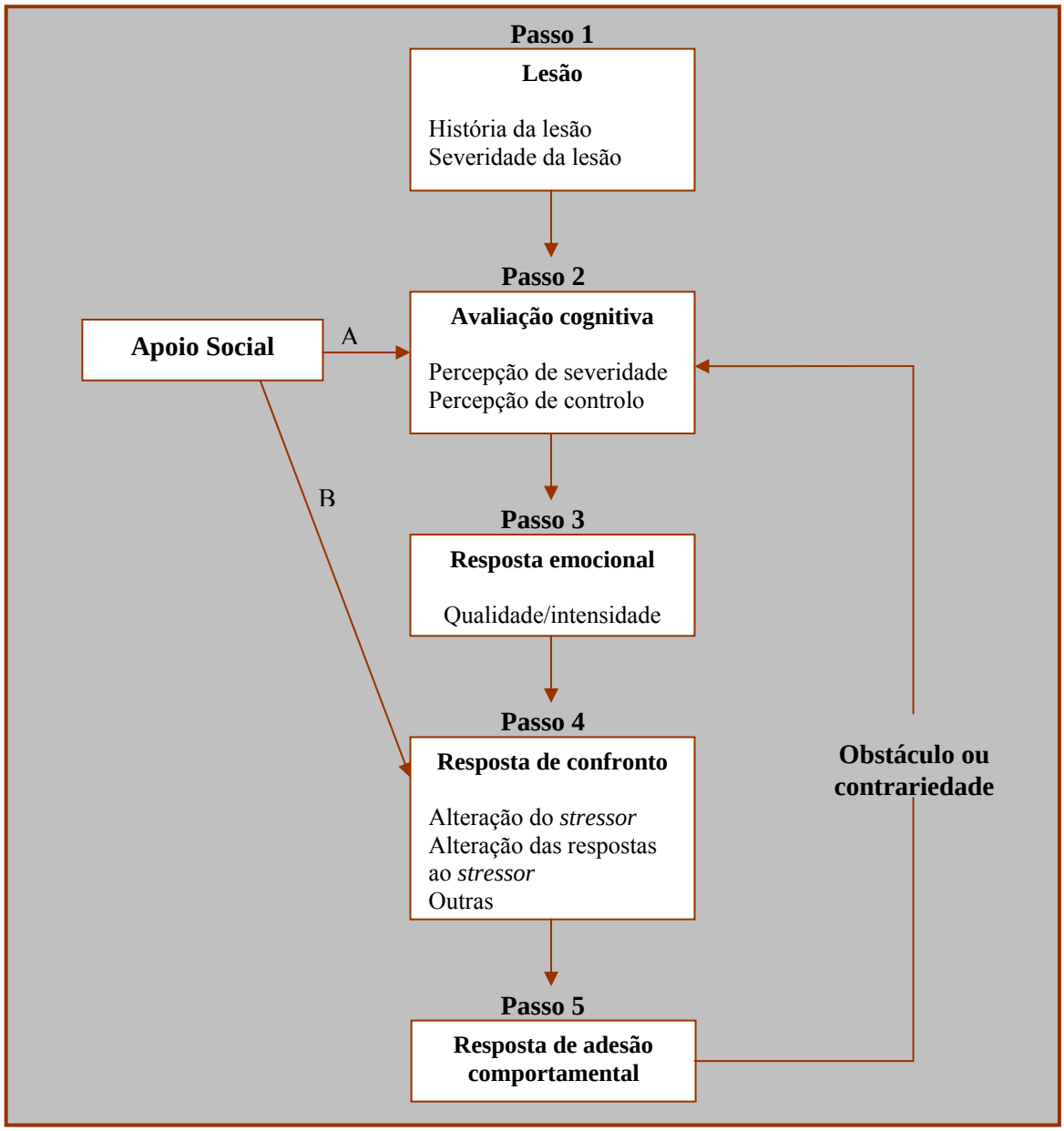


Figura 19 – Modelo de resposta a lesões (Adaptado de Udry, 1997)

3. AVALIAÇÃO

Segundo Porter e Stone (1996), a avaliação do confronto depende, em larga medida, da forma como este é conceptualizado. A este respeito, a sua opinião é que, embora as abordagens traço e processo sejam usualmente tratadas como representando teorias opostas, não são mutuamente exclusivas e, provavelmente, interagem para explicar diferenças individuais nos resultados de confronto e de *stress*.

Na prática, a tendência na avaliação do confronto tem sido de uma abordagem orientada para o traço na direcção de uma abordagem orientada para o processo. Com efeito, como já foi referido, inicialmente, a teoria do confronto baseada na Psicologia psicanalítica do *ego* favorecia uma conceptualização orientada para o traço e disseminava medidas de avaliação consonantes. Os sujeitos eram classificados de acordo com a sua tendência para certos processos de confronto, muitas vezes com base em entrevistas clínicas ou testes projectivos dos quais eram inferidos processos de confronto, ou seja, estes não eram estudados directamente. Estas medidas avaliavam o confronto ao longo de uma única dimensão – repressão-sensibilidade – e incluíam defesas inconscientes e pensamentos e comportamentos conscientes. Além disso, os estilos de confronto eram muitas vezes julgados *a priori* em relação à sua qualidade de saúde num sistema hierárquico, com alguns processos denominados de mais adaptativos ou funcionais que outros (Porter & Stone, 1996).

Porém, os desenvolvimentos na avaliação do confronto, grandemente influenciados pela teoria transaccional do *stress* e do confronto (Lazarus & Folkman, 1984), levaram a que o confronto passasse a ser encarado mais como um processo, com implicações para as medidas de avaliação. Assim, numa teoria transaccional que sustenta que o confronto muda com o tempo e em resposta a exigências objectivas em mudança e avaliações subjectivas

da interacção pessoa-situação, a eficácia de uma estratégia de confronto não podia mais ser determinada *a priori*, pois depende da pessoa, do tipo de situação, do período de tempo e ainda do tipo de resultado estudado (Lazarus, 1993). Como as medidas orientadas para o traço avaliavam estilos de confronto amplos sem fornecerem uma descrição das estratégias de confronto específicas empregadas em contextos situacionais específicos, eram inadequadas para essa tarefa, passando a ser necessárias avaliações de confronto capazes de detectar efeitos específicos da situação, além disso, as medidas traço não podiam avaliar mudanças no confronto durante diferentes estádios de um evento *stressante* (Porter & Stone, 1996).

Em resposta a estas novas exigências de medição levantadas pela teoria transaccional, e partindo do princípio de que todas as estratégias são funcionalmente similares e que era possível usar um único método para as estudar, os questionários passaram a ser o método mais utilizado na maioria dos estudos (ex: Carver *et al.*, 1989; Folkman & Lazarus, 1988a). Como consequência, emergiram vários questionários de confronto específicos da situação, especialmente durante os últimos 15 anos. Ao contrário das avaliações de traço típicas, estes instrumentos baseiam-se em auto-relatos e, logo, limitam-se a comportamentos e cognições no âmbito da consciência do sujeito. Além disso, como são não psicodinâmicos, são fáceis de administrar e quantificam o confronto, tendo aberto caminho para um grande aumento na investigação nesta área (Parker & Endler, 1996; Porter & Stone, 1996). Nestes questionários, geralmente, pede-se aos sujeitos para recordarem um evento *stressante* e depois para indicarem se, ou em que medida, usaram cada uma de uma série de estratégias de confronto (ex: negação, confronto activo, apoio instrumental, etc.) para lidar com esse evento.

Considerando o número elevado de instrumentos de auto-relato que visam avaliar o confronto com situações *stressantes* – a maior parte deles desenvolvido no domínio da

Psicologia Clínica e Psicologia da Saúde – de seguida serão abordados dois dos instrumentos que mais investigação têm originado, nos últimos anos, na Psicologia geral e no domínio específico da Psicologia do Desporto (Crocker *et al.*, 1998). Como iremos constatar, e à semelhança do que aconteceu quando os investigadores começaram a estudar a ansiedade no desporto competitivo, estes instrumentos começaram por ser "importados" de outras áreas para a Psicologia do Desporto, "sofrendo" depois adaptações ou reformulações (nem sempre bem sucedidas) para este contexto específico.

Nos anos 70, com base na teoria fenomenológica transaccional do *stress*, que sugere duas funções principais para o confronto (resolução de problemas e regulação das emoções), o grupo de investigadores liderado por Lazarus (cf. Lazarus, 1991a), desenvolveu a *Ways of Coping Checklist* (WCC). A WCC (Folkman & Lazarus, 1980) é uma medida de auto-relato de 68 itens, num formato "sim/não", desenvolvida para avaliar duas estratégias básicas de confronto: CCP e CCE. Os sujeitos respondem aos itens de confronto em relação à forma como reagiram numa situação *stressante* específica.

No entanto, como esta classificação não reflectia a complexidade e riqueza dos processos de confronto e como a validação do questionário levantou alguns problemas, nem sempre tendo resultados consistentes (Parker & Endler, 1989; Schwarzer & Schwarzer, 1996), Folkman e Lazarus (1988a) modificaram a WCC. Mais concretamente, os investigadores efectuaram uma série de análises factoriais com diferentes conjuntos de dados, abandonando alguns itens e adicionando outros (num total de 66 itens); além disso, o formato de resposta foi modificado, deixando de ser "sim/não", passando a ser adoptada uma escala de frequência tipo *Likert* de quatro pontos.

Estes procedimentos geraram a actual versão do instrumento, agora denominado *Ways of Coping Questionnaire* (WCQ), que consiste em 66 itens, que correspondem a oito

escalas: confronto confrontativo, distanciamento, auto-controlo, procura de apoio social, aceitação de responsabilidade, escape-evitamento, resolução de problemas e reavaliação positiva. Os itens são respondidos em função de uma situação da vida real experienciada pelo sujeito (ex: durante a semana anterior). Numa investigação de Lazarus e colaboradores (1986), os valores de consistência interna para cada um dois oito factores foram os seguintes: confronto confrontativo (α=.70), distanciamento (α=.61), auto-controlo (α.70), procura de apoio social (α=.76), aceitação de responsabilidade (α=66), escape-evitamento (α=.72), resolução de problemas (α=.68) e reavaliação positiva (α=.79).

No entanto, parecem existir alguns problemas na replicação da estrutura factorial do WCQ, estando as principais críticas relacionadas com o facto de ter exibido diferentes estruturas factoriais em diferentes amostras e *stressores* (Eklund, Grove & Heard, 1998), das consistências internas nem sempre serem satisfatórias e da fidelidade teste-reteste não ser relatada (ver Endler *et al.*, 1993). Além disso, Stone e colaboradores (1991) chamaram a atenção para algumas deficiências do instrumento, relacionadas com (a) a aplicabilidade dos seus itens a diferentes situações, (b) a falta de um período de confronto bem definido, e (c) problemas com o formato de resposta (que pode ser múltiplas definições).

Posteriormente, foram desenvolvidas adaptações do WCC para o contexto desportivo, nomeadamente a *Ways of Coping Checklist for Sports* (WOCS, Madden, Kirby & McDonald, 1989, Madden *et al.,* 1990), o *Modified Ways of Coping Checklist* (Crocker, 1992) e o *Higher Order Ways of Coping Modifications* (Haney & Long, 1990), mas qualquer uma destas escalas foi alvo de críticas às suas características psicométricas (ver Crocker *et al.*, 1998). Aliás, as críticas anteriormente apontadas por Stone e colaboradores (1991) ao instrumento original também se aplicam a estes instrumentos.

Em primeiro lugar, alguns dos itens podem não ser apropriados em alguns contextos desportivos: o item "Gritei ou expressei irritação/raiva para com a pessoa que causou o problema", por exemplo, pode não ser apropriado em modalidades individuais. Além disso, na avaliação do processo de confronto em contextos desportivos, existe uma possível variabilidade no período de tempo que está em questão quando o confronto é avaliado, o que pode ser um problema se os atletas se estão a referir a distintos estádios do processo de confronto (ex: antecipação, confrontação). Por último, a interpretação do atleta da instrução para indicar "em que medida usou uma determinada estratégia de confronto", pode variar de um item para outro e de atleta para atleta. A incerteza relativamente ao que essas diferenças reflectem dificulta a interpretação dos resultados da escala e a comparação entre atletas (Crocker *et al.*, 1998).

Em paralelo com as escalas desenvolvidas por Lazarus e colaboradores e respectivas adaptações para o contexto desportivo, um dos instrumentos mais utilizadas actualmente no domínio é o COPE *Inventory*, de Carver e colaboradores (1989). Carver e colaboradores desenvolveram o COPE *Inventory* para colmatar algumas lacunas que apontaram ao WCC, relacionadas essencialmente com o facto destas escala avaliar as funções de CCP e CCE de forma macro-analítica. Eles acreditavam que esta era uma forma muito simplista de avaliar o confronto, na medida em que existem uma série de formas distintas de resolver problemas ou regular as emoções; logo, as dimensões CCP e CCE tinham que ser sub-divididas em estratégias mais específicas. Além disso, também afirmaram que o significado de alguns itens daquela escala eram ambíguos e difíceis de interpretar e, por último, que tinham sido desenvolvida de forma empírica, sem uma base teórica firme.

O COPE *Inventory* teve várias gerações mas a versão final contém 15 escalas de quatro itens cada, desenvolvidas com bases teóricas e funcionais. Treze dessas escalas foram avaliadas em estudos iniciais de validação e duas foram adicionadas com base em observações nesses estudos (Eklund *et al.*, 1998). Por razões instrumentais, foram estabelecidas como sub-dimensões do CCP as escalas de confronto activo, planeamento, supressão de actividades de confronto, confronto moderado e procura de apoio social instrumental; a escala de CCE inclui procura de apoio social emocional, reinterpretação positiva e crescimento, aceitação, negação e recorrer à religião. As sub-escalas desenvolvidas com bases funcionais medem o confronto através de focalização e ventilação de emoções, desinvestimento comportamental e desinvestimento mental e são referidas como não pertencendo a nenhuma das duas sub-dimensões. As duas sub-escalas adicionadas posteriormente foram o humor e o consumo de álcool/drogas.

Os estudos iniciais de validação forneceram evidência substancial para a fidelidade e validade das sub-escalas do COPE (Carver *et al.*, 1989), embora análises factoriais de segunda ordem não tenham replicado a conceptualização de CCP e CCE das estratégias no inventário (Schwarzer & Schwarzer, 1996). Ainda assim, alguns investigadores (ex: L. Hardy *et al.*, 1996; Gould, Finch *et al.*, 1993), baseando-se no facto desta medida reflectir as categorias que emergiram em estudos qualitativos de confronto em atletas de elite, sugeriram que o COPE é um dos melhores instrumentos quantitativos para avaliar o confronto no desporto. Paralelamente, Schwarzer e Schwarzer (1996) consideram que o COPE é uma medida disposicional mais refinada de diferenças individuais de confronto do que instrumentos anteriores e que reflecte uma visão equilibrada da questão disposição *vs.* situação; no entanto, acreditam que é necessário analisar melhor o poder preditivo das versões traço e estado deste questionário numa série de estudos com diferentes encontros *stressantes*.

No entanto, embora de uma forma geral o COPE *Inventory* possa ser considerado o instrumento mais "apropriado" para a avaliação do confronto (Crocker *et al.*, 1998), o seu protocolo é também demasiado longo e redundante (o instrumento original compreende 60 itens!), um aspecto especialmente pertinente no contexto desportivo. Assim, a sua extensão levou Carver (1997) a desenvolver uma versão abreviada, que apelidou de *Brief* COPE. Nesta versão, para além do número de itens ter sido reduzido para 28, com dois itens por factor, as escalas sofreram ligeiras alterações.

As escalas de supressão de actividades concorrentes e restrição foram omitidas: a primeira porque em estudos anteriores não mostrou utilidade e a segunda porque o seu valor se mostrou redundante com a escala de confronto activo. As escalas de reavaliação positiva e crescimento, focalização e ventilação de emoções e desinvestimento comportamental foram ligeiramente refocalizadas, porque em investigações anteriores revelaram ser problemáticas e Carver pretendia refinar o seu foco: a escala denominada reinterpretação positiva e crescimento tornou-se reavaliação positiva, sendo omitida a menção a "crescimento"; a escala focalização e ventilação de emoções tornou-se ventilação, porque o aspecto de "focalização" dos itens anteriores parecia relacionar-se muito de perto com experiências de *angústia*; a escala desinvestimento mental tornou-se auto-distracção, centrando-se, de uma forma mais explícita, em fazer coisas que distraiam a atenção do *stressor*. Por último, Carver adicionou uma escala – auto-culpabilização – que não estava incluída no COPE *Inventory* original mas que, segundo o autor, noutras investigações com outras medidas de confronto, se revelou um preditor de ajustamento pobre em situações de angústia. A estrutura factorial desta escala foi validade numa amostra de 168 sujeitos recrutados de uma comunidade que tinha sido seriamente afectada por um desastre natural (um furacão) sendo, de uma forma geral, consistente com a estrutura relatada anteriormente para o inventário completo (ver Carver, 1997).

Por outro lado, em 1995, Crocker e Graham modificaram o COPE, alterando alguns itens para o tornar mais relevante para o desporto, e criaram o *Modified*-COPE (M-COPE). Esta modificação específica inclui nove das escalas originais: planeamento activo, procura de apoio social instrumental, planeamento, procura de apoio emocional social, negação, humor, desinvestimento comportamental, focalização e ventilação de emoções e supressão de actividades concorrentes. Tem ainda três escalas adicionais – auto-culpabilização, *whishful thinking* e aumento do esforço –, consideradas relevantes com base em trabalhos empíricos prévios no desporto. Adicionalmente, ligeiras alterações aos itens tornaram a M-COPE mais pertinente para o contexto desportivo.

Eklund e colaboradores (1998) fizeram uma análise psicométrica do COPE e do M-COPE, tendo encontrado evidências para a validade factorial de ambos os inventários. Em relação ao COPE, o modelo psicométrico mais apropriado pareceu ser um modelo de 14 factores que combinava as escalas de confronto activo e planeamento; no M-COPE, combinavam-se as escalas de procura de apoio social e as de confronto activo e planeamento. Embora este último preenchesse um determinado número de propriedades psicométricas muito desejáveis, os autores consideraram que a estrutura deste modelo podia ser significativamente melhorada. No entanto, preveniram que "embora estas análises forneçam evidência substancial da integridade psicométrica do COPE e do M-COPE, a tarefa de estabelecer a validade de qualquer instrumento é um processo em curso" (Eklund, *et al.*, 1998, p.173). Além disso, advertiram que aquela investigação só clarificou as propriedades psicométricas do COPE e do M-COPE na medição de tendências de confronto relacionado com um *stressor* específico (quebra prolongada de rendimento), recomendando que sejam avaliadas as propriedades psicométricas dos dois instrumentos considerando diferentes *stressores.*

Os investigadores concluíram que não obstante o COPE o M-COPE terem demonstrado possuir muitas propriedades psicométricas desejáveis e, no segundo caso, uma estrutura que pode ser significativamente melhorada, há necessidade de mais investigação com estes instrumentos na avaliação das estratégias de confronto utilizadas pelos atletas para lidarem com várias formas de *stress* relacionado com o desporto

Posteriormente, como parte de um estudo alargado realizado por Giacobbi e Weinberg (2000), a análise das características psicométricas da M-COPE resultou numa medida de confronto com consistência interna adequada (αs superiores a .60) e intercorrelações moderadas a fortes entre escalas mais relacionadas com CCE, mas os investigadores afirmaram que embora tenha sido um importante primeiro passo, são necessárias avaliações mais rigorosas destes e outros instrumentos.

A avaliação do confronto parece, no entanto, sofrer alguns problemas metodológicos de cariz conceptual, e outros de natureza metodológica. Em termos conceptuais há três aspectos que podem ser salientados e que, se contemplados pelos investigadores, poderão constituir indicações úteis a seguir no futuro.

Em primeiro lugar, actualmente, parece haver pouco interesse em integrar as abordagens inter e intra-individuais parecendo mesmo que, nos últimos anos, os investigadores destas duas áreas se têm afastado cada vez mais (Parker & Endler, 1996). Com efeito, poucas vezes se avaliam simultaneamente variáveis de confronto situacionais e de estilo (a não ser quando os investigadores querem demonstrar a importância de uma variável em detrimento de outra) (cf: Folkman & Lazarus, 1985; Giacobbi & Weinberg, 2000). Todavia, acreditamos que é importante e relevante o estudo articulado de ambas as variáveis e que, quando os investigadores avaliarem ambos os tipos de variáveis de confronto de forma rotineira, a área do confronto terá um avanço substancial.

Um segundo problema relacionado com a avaliação ou medição do confronto é que o confronto cognitivo e a avaliação cognitiva podem ser confundidos. Avaliar uma situação como uma ameaça pode activar confronto (assim como pensamentos ou defesas que implicam uma reavaliação da situação como sendo mais ou menos ameaçadora) e, nestes casos, uma distinção entre avaliação e confronto não pode praticamente ser feita, mas tem, pelo menos, valor heurístico (Schwarzer & Schwarzer, 1996).

Outros problemas conceptuais surgem em relação à diferenciação de confronto e recursos de confronto, como a resistência, optimismo disposicional, auto-eficácia, sentido de coerência ou apoio social. Embora na realidade os recursos de confronto e o confronto real possam ser difíceis de diferenciar, é importante fazer esta distinção, na teoria e na prática: os recursos são antecedentes relativamente estáticos (podem ser antecedentes pessoais, sociais ou recursos de outro tipo), enquanto que o confronto é um processo que depende desses recursos (Schwarzer & Schwarzer, 1996).

Por último, são também feitas algumas críticas metodológicas às tentativas para medir o confronto. Numa revisão crítica de 14 medidas do confronto, Parker e Endler (1996) apontaram as seguintes falhas, salientando que cada uma delas se aplica a pelo menos uma das medidas revistas: (a) baixas fiabilidades; (b) nenhuma informação sobre a estrutura factorial; (c) nenhuns dados sobre validade de constructo; (d) nenhuma trans-validação sobre estruturas factoriais relatadas; (e) dificuldade em replicar uma estrutura factorial relatada inicialmente; (f) descrição inadequada de procedimentos e descobertas no desenvolvimento das escalas; (g) "sobre-factorização", através do uso do procedimento do *eigenvalue* mínimo de 1.00; (h) tamanho inadequado da amostra para análise factorial (dado o número de itens); (i) falha em apresentar fidelidades teste-reteste; (j) falha formal em substanciar a reclamação de estruturas factoriais similares em diferentes amostras (ex: através do uso de coeficientes de congruência).

4. RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO

Quer pela sua importância prática, quer pela sua utilidade teórica, a investigação do papel do confronto no desporto tem procurado responder à relevância crescente dada à forma como os atletas enfrentam o *stress* competitivo (Crocker & Graham, 1995; Gould, 1996; R. E. Smith, 1986). Esta investigação tem recorrido não só a metodologias de investigação quantitativas, mas também, desde o início dos anos 90, e na procura de uma maior profundidade na investigação, a metodologias qualitativas.

4.1. O confronto e características sócio-demográficas

Em 1996, Anshel afirmou que ainda eram necessários mais estudos que analisassem o estilo de confronto em função do tipo de desporto, nível competitivo, género, idade, deficiências físicas e diferenças transculturais, bem como tendências de confronto face a vários tipos de *stressores* agudos. O autor defendia na altura que só quando estes factores tivessem sido considerados, os investigadores seriam capazes de optimizar a eficácia de programas de gestão do *stress*.

Quase dez anos depois, continua a existir uma quase ausência de investigações sobre diferenças sexuais no confronto com situações problemáticas e/ou *stressantes* no contexto desportivo.

Um dos poucos estudos foi levado a cabo por Crocker e Graham (1995), que avaliaram os padrões de confronto e as diferenças de género associadas numa amostra de 235 atletas de ambos os sexos. Os investigadores concluíram que ambos os sexos recorriam principalmente a estratégias de CCP, mas as mulheres demonstraram níveis superiores de procura de apoio social por razões emocionais e esforço aumentado para lidar com a frustração de objectivos. Na sua opinião, os resultados relativos ao apoio social

eram consistentes com a hipótese da socialização, que sustenta que os estereótipos e expectativas do papel sexual predispõem os homens e as mulheres para responderem de forma diferente: enquanto as mulheres são socializadas para recorrerem a estratégias de CCE e procurarem apoio emocional, os homens são socializados para usarem mais CCP.

Paralelamente, Anshel e colaboradores (1997) procuraram comparar, numa amostra de 600 atletas americanos e australianos de vários desportos, as estratégias de confronto utilizadas por atletas de ambos os sexos em resposta a vários *stressores* agudos. Os resultados mostraram diferenças significativas em *stressores* envolvendo um adversário "batoteiro", experiência de dor e má decisão do árbitro, sendo que as mulheres tinham mais tendência que os homens para utilizarem confronto de CCE-aproximação nas situações de "batota" e má decisão do árbitro e um estilo de confronto de CCP-evitamento em resposta à dor (tentavam ignorar a dor e continuar a jogar).

Por outro lado, podem ser encontrados alguns estudos relacionados com esta temática na Psicologia geral, onde um grande número de investigações recorreu a estudantes universitários. Folkman, Lazarus, Pimley e Novacek (1987), por exemplo, efectuaram uma investigação em que demonstraram que estudantes universitários do sexo masculino mais tendência para recorrerem a estratégias de CCP que as mulheres. Mais concretamente, encontraram diferenças relativamente consistentes entre os dois sexos em duas estratégias: os homens recorriam mais ao auto-controlo (que implica "guardar" os sentimentos para si próprio, podendo ser considerado o oposto da ventilação de emoções) do que as mulheres, enquanto estas usavam mais reavaliação positiva do que os homens.

Numa outra investigação com estudantes universitários, Ptacek, Smith e Dodge (1994) verificaram que, em comparação com os seus pares masculinos, as estudantes relataram maior uso de CCE e menos recurso a estratégias de CCP. Novamente numa população universitária, Carver e colaboradores (1989) detectaram uma tendência para as

mulheres se focarem e ventilarem mais as suas emoções e procurarem mais apoio emocional, quer por razões instrumentais quer por razões emocionais, do que os homens. Também encontraram uma tendência mais forte entre os homens, em comparação com as mulheres, no respeitante ao uso de drogas e/ou álcool como forma de confronto. Por último, numa amostra de 403 estudantes universitários croatas, Hudek-Knežević, Kardum e Vukmirović (1999), também encontraram valores mais elevados de CCE nas mulheres do que nos homens. A análise das sub-escalas mostrou que as mulheres recorriam mais à ventilação de emoções e a procura de apoio social e instrumental, enquanto os homens tendiam a recorrer mais ao álcool/drogas e ao humor em situações *stressantes*.

Por outro lado, num estudo que explorou diferenças sexuais nas estratégias de confronto e outras medidas de adaptabilidade em contextos laborais, Long (1990) verificou que, em situações *stressantes*, as mulheres tendiam a usar mais CCE e a procurarem mais apoio social que os homens, enquanto estes tinham mais tendência para recorrerem ao uso de álcool que as mulheres. De forma semelhante, Vingerhoets e Van Heck (1990) constataram que, em comparação as com mulheres, os homens preferiam estratégias de CCP, acções planeadas e racionais, pensamento positivo, crescimento pessoal, humor, "sonhar acordado" e fantasias; as mulheres preferiam, mais que os homens, estratégias de CCE, auto-culpabilização, expressão de emoções/procura de apoio social e *wishful thinking*/emocionalidade.

Resumindo, as investigações que procuraram comparar as estratégias de confronto em função do sexo revelaram, de forma consistente e sistemática, diferenças entre sujeitos do sexo feminino e do sexo masculino. Mais concretamente, as mulheres parecem recorrer mais frequentemente que os homens a estratégias ineficazes de CCE (ex: auto-culpabilização); em oposição, os homens parecem socorrer-se com maior frequência que as mulheres de estratégias eficazes de CCP (ex: confronto activo, planeamento). Além disso,

um dado que parece surgir de forma consistente nestas investigações diz respeito a um maior recurso a drogas/álcool por parte dos homens. De uma forma geral, estas diferenças parecem ir ao encontro dos estereótipos tradicionais sobre o papel do homem e da mulher na sociedade: não obstante ser "permitido" às mulheres focalizarem-se expressarem as suas emoções, "espera-se" que os homens enfrentem e tentem resolver o problema ou situação em que estão envolvidos (Carver *et al.*, 1989; Hudek-Knežević *et al.,* 1999).

Por outro lado, apesar dos resultados dos estudos com populações de não atletas serem consistentes com os estudos realizados no contexto desportivo, especialmente com a investigação de Crocker e Graham (1995), é urgente uma investigação mais aprofundada das estratégias de confronto utilizadas por atletas do sexo masculino e feminino antes de se poder concluir que as conclusões dos estudos realizados na literatura especializada da Psicologia geral sobre diferenças sexuais no confronto se aplicam a atletas.

De forma semelhante, são também necessárias mais investigações que contemplem as outras variáveis individuais referidas por Anshel (1996), como a idade, tipo de desporto e nível competitivo, aspectos que, até hoje, têm sido um pouco negligenciados no contexto desportivo.

No que concerne às estratégias de confronto usadas por atletas de diferentes escalões etários, por exemplo, não existem, que seja do nosso conhecimento, estudos no domínio específico da Psicologia do Desporto (e mesmo na Psicologia geral são escassos). Uma das raras investigações a este nível foi realizada por Folkman e colaboradores (1987), que compararam grupos de sujeitos mais novos e mais velhos em relação ao uso de confronto. De acordo com os resultados, as pessoas mais velhas utilizavam estratégias mais passivas, intra-pessoais e centradas nas emoções (reavaliação positiva, aceitação e humor) com maior frequência que as mais novas; em contraste, o grupo de pessoas mais novas recorria mais a estratégias activas, interpessoais e centradas no problema do que o grupo

mais velho. Os investigadores concluíram que os padrões de confronto estão adaptados à idade das pessoas e o facto dos mais velhos usarem mais estratégias de reavaliação positiva, aceitação e humor era adaptativo porque se assume que as pessoas ficam mais maduras nos seus comportamentos de confronto à medida que envelhecem, fazendo avaliações das situações como mais controláveis; logo, estas estratégias serão mais adaptativas e adequadas às suas avaliações cognitivas. Neste contexto, os sujeitos mais novos recorriam mais a estratégias de confronto activo com o *stressor* do que os sujeitos mais velhos porque avaliavam os seus encontros *stressantes* como mais modificáveis.

No que respeita a investigações sobre *stress* e confronto em função do tipo de desporto, existe também uma escassez de estudos que visem analisar diferenças no confronto em modalidades individuais e colectivas. Na verdade, a maior parte das investigações centrou-se em atletas envolvidos em desportos individuais (ex: Gould, Eklund *et al.,* 1993; Gould, Finch *et al.,* 1993), acabando por salientar como é que factores contextuais competitivos e não competitivos influenciam o processo de confronto; só muito recentemente foi prestada atenção a potenciais diferenças no confronto entre atletas de modalidades individuais e colectivas (ex: Holt & Hogg, 2002; Park, 2000).

Park (2000) avaliou as estratégias de confronto de atletas coreanos de elite de 41 modalidades e, embora a amostra fosse constituída por mais atletas de modalidades individuais que colectivas, verificou que as modalidades colectivas pareciam requerer mais estratégias de confronto que as modalidades individuais ou duais. Por outro lado, Hogg e Holt (2002) num estudo qualitativo com a selecção americana de futebol feminino vencedora do Campeonato do Mundo de Futebol de 1999, verificaram que as atletas recorriam a um vasto leque de estratégias e que a maioria da energia de confronto era dirigida para preocupações criadas pelo ambiente de equipa e sub-cultura da equipa (em vez de ser para exigências psicológicas relacionadas com o facto de estarem a disputar a

fase final do Campeonato do Mundo). Holt e Hogg sugeriram que muitos dos *stressores* estavam relacionados com interacções sociais situadas no contexto do ambiente da equipa, salientando a importância de educar os atletas de desportos colectivos para lidarem com os *stressores* sociais associados com a sub-cultura e ambiente de desempenho específico da equipa (ex: treinadores, exigências de jogo, certas fontes de ansiedade competitiva).

Por último, no que respeita ao uso do confronto por atletas de distintos níveis competitivos, também têm sido efectuados alguns estudos, que têm mostrado diferenças no confronto em atletas mais e menos bem-sucedidos (ex: medalhados com não medalhados, elite *vs* "outros"). (Cruz, 1994; Gould, Eklund *et al.*, 1993, Mahoney *et al.*, 1987).

Por um lado, em estudos de natureza quantitativa, Mahoney e colaboradores (1987) e Cruz (1994) constataram que atletas de elite, em comparação com atletas menos bem-sucedidos, tendiam a possuir melhores competências de confronto e de controlo da ansiedade. Face a estes resultados, os investigadores sugeriram que não são os níveis de *stress* e ansiedade em si que diferenciam atletas com diferentes níveis de competência, mas sim as estratégias que possuem para lidar com o *stress* e ansiedade experienciados.

Paralelamente, numa investigação qualitativa com atletas olímpicos de luta livre, Gould, Eklund e colaboradores (1993) verificaram a existência de diferenças entre atletas medalhados e não medalhados na capacidade para lidar com a adversidade. Os atletas medalhados viam a adversidade como menos ameaçadora e por vezes até como algo positivo, o que os autores relacionaram como o facto de serem mais eficazes no uso do confronto (as suas estratégias estavam melhor treinadas e requeriam pouco esforço consciente). Além disso, cada um dos medalhados tinha consciência de expectativas externas dos treinadores, família e outros, mas nenhum atleta medalhado as via como negativas. No entanto, reagiam às pressões de forma diferente: enquanto alguns as viam como "energizadoras", para outros tinham um efeito neutro. Por outro lado, apesar das

expectativas não serem vistas como negativas, nalguns casos não eram bem-vindas e eram vistas como algo com que tinham que lidar.

Assim, as investigações quantitativas e qualitativas realizadas parecem mostrar que atletas de mais competentes recorrem a estratégias de confronto mais funcionais e adaptativas que atletas de níveis competitivos mais baixos. No entanto, em investigações futuras é necessária uma definição mais precisa do significado de "nível competitivo", no sentido de uniformizar os critérios subjacentes à "colocação" dos atletas em grupos de "elite" ou "não elite". Com efeito, os critérios existentes actualmente parecem pouco claros, pois enquanto uns investigadores comparam atletas medalhados com não medalhados em Jogos Olímpicos (ex Gould, Eklund *et al.*, 1993), outros recorrem a comparações entre atletas não olímpicos que dividem em elite ou não elite (ex: Cruz, 1994), o que levanta problemas e dificuldades na comparação dos resultados.

4.2. Confronto e *stress* e ansiedade

Um grande número de estudos tem procurado analisar a relação entre o confronto e o *stress* e ansiedade em contextos desportivos. Enquanto os primeiros estudos se centravam da análise da relação entre o *stress* e ansiedade e diferentes dimensões do confronto (especialmente as dicotomias evitamento-aproximação e CCP-CCE), geralmente avaliadas numa perspectiva disposicional, os estudos mais recentes têm-se centrado na análise mais aprofundada da relação entre estratégias específicas de confronto (ex: confronto activo, aceitação, planeamento, negação, ventilação de emoções) e o *stress* e ansiedade.

O estudo de Khrone e Hindel (1988), com 36 atletas de elite de ténis de mesa pode ser considerado pioneiro na investigação do confronto no desporto. Os autores procuraram avaliar a relação de um estilo de confronto de evitamento-aproximação e a sua com os

níveis de ansiedade-estado em situações de treino (baixo *stress*) e competição (*stress* elevado). Os resultados mostraram que os atletas que utilizavam frequentemente confronto de evitamento exibiam menos ansiedade-estado em condições de *stress* do que os jogadores que tendiam a utilizar estratégias de confronto de aproximação. Os investigadores concluíram que, numa situação que requer uma decisão imediata, as técnicas de confronto de evitamento protegiam os atletas de pensamentos e acções intrusivas; em contraste, se a atenção do atleta era distraída por acontecimentos externos ou internos (característicos do confronto de aproximação), as competências técnicas e tácticas eram menos provavelmente desenvolvidas.

Posteriormente, com o intuito de comparar a eficácia de diferentes dimensões ou funções do confronto, Anshel (1996) avaliou, junto de 421 atletas adolescentes, a existência de um estilo de confronto específico com *stressores agudos*. Mais concretamente, o investigador analisou o grau de consistência de quatro estilos de confronto – que definiu como CCP/evitamento, CCP/aproximação, CCE/evitamento, CCE/aproximação – em situações de *stress* agudo. Os resultados apoiaram a existência de um estilo de confronto no desporto, mostrando que esse estilo era uma componente da resposta aguda ao *stress*, pois as respostas dos atletas eram consistentes em diferentes *stressores*. O autor também verificou que quando os atletas enfrentavam *stressores* agudos que não estavam sob o seu controlo utilizavam preferencialmente estratégias de evitamento. Além disso, alguns *stressores* pareciam ser melhores preditores do estilo de confronto do que outros, sugerindo que o estilo de confronto era, em parte, uma função de situações *stressantes* específicas. Assim, Anshel sustenta que estes dados apoiam um modelo transaccional e interactivo do confronto com o *stress*.

Outra investigação realizada por B. Johnston e McCabe (1993) procurou avaliar, numa amostra constituída por estudantes universitárias de Psicologia (n=90), a eficácia de

estratégias de confronto cognitivas de aproximação e evitamento na redução do *stress* numa situação desportiva. Em concreto, os investigadores avaliaram se os sujeitos que aprendiam a estratégia apropriada para uma tarefa tinham melhor desempenho e relatavam menos *stress* do que os sujeitos que aprendiam uma estratégia que era inapropriada para a exigência da tarefa, ou aqueles aos quais não era ensinada uma estratégia de confronto cognitiva. Os resultados apoiaram a ideia que havia situações *stressantes* que requeriam uma estratégia de aproximação e noutras eram mais apropriadas estratégias de evitamento. A utilização de uma estratégia apropriada favoreceu a percepção de competência e melhorou o rendimento. Finalmente, foram também encontradas evidências que apoiavam a conceptualização de *stress* como um desequilíbrio entre as exigências percebidas e a capacidade percebida, na medida em que o treino e uso de uma estratégia apropriada podia baixar os níveis de *stress* e promover o desempenho. Assim, os investigadores atribuíram um papel preponderante ao controlo da situação, sugerindo que esta variável determina se uma abordagem de aproximação ou evitamento será mais apropriada e eficaz.

De uma forma geral, estas investigações mostraram a importância do confronto em relação com os níveis de *stress* experienciados, mas não apoiaram de forma inequívoca um género de estratégias em detrimento do outro. Por outro lado, uma das principais e mais relevantes conclusões diz respeito à necessidade de adequar o uso de uma estratégia de aproximação ou evitamento à situação *stressante*, um aspecto que vem ao encontro das afirmações de Anshel e colaboradores (1997), que sustentam que o desempenho será mais bem-sucedido se os atletas alternarem entre as duas dimensões, de acordo com a situação. Além disso, estes resultados poderão ter relevantes implicações no ensino de estratégias de confronto aos atletas. Por último, são também sugeridas evidências da importância dos factores pessoais e situacionais no confronto.

No âmbito da nomenclatura CCE e CCP, algumas investigações preocuparam-se fundamentalmente em determinar as dimensões e/ou estratégias de confronto a que os atletas recorriam em situações *stressantes*. Finch (1994) realizou uma investigação com 148 jogadores de *softball* e concluiu que os atletas recorriam a uma variedade de estratégias de confronto para lidar com o *stress* desportivo, privilegiando estratégias adaptativas e centradas no problema (planeamento, acção, reavaliação positiva e apoio social) do que desadaptativas ou centradas nas emoções (ex: negação e desinvestimento comportamental). De igual forma, numa investigação com 235 atletas canadianos, Crocker e Graham (1995) constataram que estes empregavam mais frequentemente estratégias de CCP, incluindo aumento do esforço, planeamento, confronto activo e supressão de actividades competitivas; muitas destas estratégias eram usadas conjuntamente. Resultados similares foram obtidos por Dugdale, Eklund e Gordon (2002) num estudo com 218 atletas de elite, em que os autores constataram que os participantes utilizavam várias estratégias de CCP e CCE para os ajudar a lidar com a sua experiência mais *stressante*, mas com uma clara preferência pelas primeiras. Entre as estratégias mais utilizadas incluíam-se a aceitação, o esforço aumentado e planeamento, enquanto as menos usadas compreendiam a ventilação, o humor e a negação.

Por outro lado, há investigadores que tentam analisar a relação entre o confronto e o *stress* avaliando o confronto face a *stressores* específicos, enquanto outros comparam as estratégias utilizadas por atletas que experienciam diferentes níveis de *stress* ou ansiedade (traço e estado).

Madden e colaboradores (1989), por exemplo, procuraram identificar perfis específicos no confronto com quebras prolongadas de rendimento, em corredores de elite de meia distância. Os investigadores concluíram que três estratégias de confronto – apoio emocional, esforço aumentado/resolução e estratégias gerais de CCP – eram evocadas mais

frequentemente para lidar com quebras prolongadas de rendimento competitivo. Posteriormente, Madden e colaboradores (1990) aprofundaram essa investigação e, numa amostra de 133 basquetebolistas, avaliaram novamente as estratégias de confronto com quebras prolongadas de rendimento, mas desta vez analisaram também a relação dessas estratégias com diferentes níveis de *stress* (baixo, médio e elevado). Os resultados mostraram que os sujeitos com níveis elevados de *stress* competitivo utilizavam mais frequentemente estratégias de esforço e resolução aumentada, CCP, procura de apoio social e *wishful thinking* do que os sujeitos que relatavam menos *stress* competitivo. Na opinião dos investigadores, isto parecia indicar que os atletas se esforçavam para corrigir uma crise desportiva com estratégias que acreditavam poderem promover o seu desempenho. Além disso, estes dados eram também consistentes com a ideia de que o confronto é implementado em resposta ao *stress* percebido: se o grau de *stress* percebido é baixo, a necessidade de confronto é baixa.

No entanto, estes estudos "pecam" por ter sido pedido aos atletas para relatarem as estratégias que usavam para lidarem com *stressores* relativos a situações hipotéticas e não *stressores* reais que ocorram na situação desportiva (ex: Madden *et al.*, 1989; Madden, *et al.,* 1990), o que levanta sérios problemas à validade ecológica dos seus resultados.

Mais recentemente, Giacobbi e Weinberg (2000) investigaram, numa amostra de 273 atletas universitários, as respostas de confronto de diferentes sub-grupos de atletas (baixa e elevada ansiedade) e a consistência dos seus comportamentos de confronto em diferentes situações competitivas; por outras palavras, avaliaram o confronto disposicional e situacional. Os resultados mostraram que, os atletas que relatavam níveis mais baixos de ansiedade e mais elevados de ansiedade recorriam a diferentes estratégias de confronto em situações *stressantes* - o que os autores consideraram importante porque pensam ser possível que os efeitos negativos da ansiedade no rendimento possam ser explicados pelos

comportamentos de confronto desadaptativos usados pelos atletas mais ansiosos (ex: negação, *wishful thinking* e auto-culpabilização).

Esta investigação demonstrou ainda que o confronto parecia estável, apoiando um modelo de traço. Porém, os investigadores reconhecem que a situação também poderá ter alguma influência nos tipos de respostas de confronto elicitadas, pois a correlação entre as medidas traço e estado era moderada a alta. Então, seguindo a tendência geral que parece adoptar uma solução intermédia entre os dois modelos de confronto, este estudo acaba por apoiar um modelo interaccionista do *stress* e confronto, em que os factores pessoais (ex: factores de personalidade como ansiedade traço) interagem com exigências situacionais (ex: exigências da situação), que depois influenciam as respostas de confronto dos atletas.

Por outro lado, Hammermeister e Burton (2001) efectuaram uma das poucas investigações que avaliou e comparou as estratégias de confronto utilizadas por atletas que exibiam diferentes níveis de estado de ansiedade cognitiva e somática. Numa amostra composta por 315 atletas de desportos de resistência, os investigadores constataram que estes recorriam a uma combinação de estratégias de CCP (ex: confronto activo, planeamento) e CCE (apoio emocional) para "combater" o seu estado de ansiedade. Além disso, foram também encontrados diferentes perfis de confronto para a ansiedade cognitiva: atletas com níveis mais elevados de ansiedade cognitiva recorriam com menor frequência às estratégias de confronto activo, planeamento, apoio emocional e religião do que os atletas que exibiam níveis mais baixos de ansiedade cognitiva.

Ntoumanis e Biddle (2000) também analisaram as estratégias de confronto utilizadas por atletas britânicos para lidarem com a ansiedade estado cognitiva e somática, mas, no seu estudo, avaliaram não só a intensidade, mas também a direcção (facilitativa *vs*. debilitativa) dessa ansiedade para o rendimento. Os 273 atletas britânicos participantes neste estudo pareciam recorrer quer a estratégias de CCP (ex: aumento do esforço, supressão de outras actividades), quer a estratégias de CCE (ex: distanciamento, apoio emocional), embora

parecessem demonstrar uma preferência pelas primeiras. Para além disso, as percepções de ansiedade cognitiva como facilitativa estavam relacionados com um maior recurso a estratégias de CCP, enquanto níveis de ansiedade cognitiva elevada se relacionavam com CCE e confronto de evitamento. No caso da ansiedade somática, foi encontrada uma interacção significativa desta variável com diferentes estratégias de confronto, dependendo de ser considerada facilitativa ou debilitativa. Os investigadores concluíram que a percepção da ansiedade como debilitativa por alguns atletas poderia ajudar a explicar porque é que, em certas ocasiões, não tinham sido capazes de aplicar eficazmente estratégias de confronto que lhes foram ensinadas em programas de treino de competências psicológicas.

Estas investigações permitem retirar algumas conclusões gerais relativamente ao confronto em contextos desportivos e a sua relação com o *stress* e ansiedade. Por um lado, mostram que os atletas recorrem não a uma mas a várias estratégias de confronto em simultâneo, centradas quer no problema quer nas emoções, mas com uma preferência clara por estratégias de CCP. Por outro lado, sugerem que não há evidências suficientes para defender um modelo exclusivamente disposicional ou situacional de confronto e que este parece ser influenciando simultaneamente por traços de personalidade e por exigências e especificidades da situação, implicando um modelo transaccional. Além disso, parece que os atletas que experienciam e relatam níveis de *stress* e ansiedade mais elevada recorrem a estratégias menos eficazes (ex: desinvestimento comportamental, negação ou ventilação de emoções), enquanto atletas com níveis mais baixos de ansiedade parecem preferir estratégias mais eficazes (ex: confronto activo, planeamento).

Por outro lado, no início da década de 90 do século passado, começou a surgir nesta área um número crescente de investigações inseridas num paradigma de investigação

qualitativo – em oposição às investigações quantitativas, privilegiadas até então – que assentavam em análises detalhadas do conteúdo de entrevistas a atletas (especialmente atletas de elite).

A este nível, alguns dos primeiros estudos procuraram avaliar as estratégias de confronto utilizadas por atletas envolvidos em desportos individuais (ex: Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993). Num primeiro estudo, Gould, Eklund e colaboradores (1993) entrevistaram os 20 membros da equipa olímpica norte-americana de luta que participou no Jogos Olímpicos de 1988. Os atletas relataram enfrentar um grande número de adversidades durante esses jogos e recorrer a um vasto leque de estratégias de confronto para lidar com o *stress* durante a competição. Essas estratégias incluíam o controlo de pensamentos, focalização na tarefa, mudanças comportamentais e controlo emocional. A automaticidade das respostas de confronto estava fortemente relacionada com a eficácia das mesmas e com um rendimento superior. Segundo os autores, estes resultados sugerem que os esforços de confronto não se limitam a estratégias específicas ou abordagens únicas para lidar com um *stressor* específico, mas antes que o confronto é um processo dinâmico e complexo que envolve um grande número de estratégias que são, muitas vezes, usadas conjuntamente.

Num estudo posterior com 17 ex-campeões norte-americanos de patinagem artística, Gould, Finch e colaboradores (1993) confirmaram a ideia de que o confronto é um processo complexo que não envolve simplesmente um estilo de confronto empregue automaticamente em todas as situações *stressantes*; eles verificaram que o tipo de estratégias que os atletas usavam dependia do *stressor* com o qual tinham que lidar. Nesta investigação foram relatadas oito dimensões de confronto, utilizadas por 40% dos patinadores: pensamentos e auto-verbalizações racionais, foco e orientação positiva, apoio social, gestão e periodização do tempo, preparação metal pré-competitiva e controlo da

ansiedade, treino duro e esperto, fuga e isolamento, e ignorar os *stressores*. Além disso, 78.5% dos atletas relataram que, em situações competitivas *stressantes* e em que tinham dúvidas sobre a sua capacidade pessoal, recorriam mais vezes a estratégias de preparação mental pré-competitiva e controlo da ansiedade, orientação e foco positivo e treino árduo. No entanto, não relataram só o uso de estratégias "positivas", havendo relatos de recurso a algumas estratégias "negativas", como dormir mais que o normal, comportamento bulímico, consumo de álcool, ou irritação excessiva.

Em 1998, Pensgaard e Ursin entrevistaram 69 atletas noruegueses de elite relativamente às experiências mais *stressantes* nos Jogos Olímpicos de Inverno de 1994. Os resultados mostraram que os atletas que identificaram expectativas ou lesões como a sua experiência de *stress* mais negativa eram os que empregavam o maior número de estratégias de confronto; os atletas que relataram a competição em si como a experiência de maior *stress* eram os que recorriam a um menor número de estratégias de confronto. Por outro lado, não foi possível identificar um padrão ou relação entre tipo de *stress* e CCP ou CCE, o que parece sugerir que os atletas empregavam estratégias diferentes para lidarem com o mesmo problema. Com efeito, apesar do CCE ser mais usado perto do momento real da experiência de *stress*, não foi encontrado nenhum padrão específico para a utilização de CCP, que os atletas parecem ter utilizado em todos os momentos em que foram testados, para lidarem com uma grande variedade de *stressores* (sendo os mais frequentes as distracções externas e expectativas internas/externas). Na verdade, o confronto era determinado pelo grau de percepção de controlo e, como tal, parecia independente do tempo de incidência.

Posteriormente, Dale (2000) entrevistou 7 atletas de elite de decatlo, em relação às estratégias de confronto que utilizaram quando tiveram nos seus melhores rendimentos. O autor concluiu que os atletas eram eficazes na sua capacidade de avaliar e reavaliar

situações e determinar que necessitavam de alterar os seus pensamentos ou comportamentos para lidar melhor com uma distracção específica. Para tal recorriam a seis tipos de estratégias distintas: imaginação/visualização, ter consciências das pistas, competir só contra si próprio, confiança no seu próprio treino, consistência e camaradagem. O autor considera que estas estratégias retratavam quer estratégias de CCP (imaginação/visualização, estar consciente das pistas, competir só contra si próprio e consistência), quer estratégias de CCE (camaradagem, confiança no treino). Numa outra investigação, Park (2000) procurou examinar as estratégias de confronto utilizadas por 180 atletas coreanos de 41 modalidades distintas. Os resultados revelaram as dimensões gerais de treino psicológico, treino e estratégias, relaxamento somático, apoio social, *hobbies*, rezar e uso de substâncias, sendo as primeiras quatro as mais citadas.

Quer Dale (2000), quer Park (2000) consideraram que as estratégias de confronto relatadas mais frequentemente eram similares às estratégias de confronto dos atletas de patinagem artística do estudo de Gould, Finch e colaboradores (1993).

Por outro lado, na já mencionada investigação qualitativa de Holt e Hogg (2002) com dez atletas da selecção americana de futebol feminino, as investigadoras procuraram identificar e analisar as fontes de *stress* e estratégias de confronto das jogadoras antes da fase final do Campeonato do Mundo. Os resultados mostraram que as estratégias de confronto utilizadas podiam ser agrupadas nas categorias de CCE, CCP, evitamento e avaliação-reavaliação, sendo os principais temas a reavaliação positiva, o uso de recursos sociais, comportamentos de desempenho e bloqueio. À semelhança de outros estudos, este estudo revelou ainda que o recurso a estas estratégias por parte das atletas dependia dos *stressores* com que estas se deparavam: algumas estratégias de confronto podiam ser específicas às exigências do contexto desportivo em questão, ou estar relacionadas com o facto do futebol ser um desporto colectivo (ex: comunicação no campo, aquecimento). Os

investigadores pensam serem necessários estudos longitudinais que monitorizem a natureza dinâmica das respostas de confronto ao longo de uma época, que analisem a eficácia de intervenções específicas de estratégias de confronto e que "sigam" os atletas em diferentes fases da época competitiva (preparação, desempenho e *debriefing*) de grandes competições.

Resumindo, as investigações qualitativas parecem ir ao encontro das investigações de cariz mais quantitativo analisadas anteriormente. De uma forma geral, os resultados destes estudos mostram que os atletas de elite recorrem quer a estratégias de CCP quer a estratégias de CCE, muitas vezes em simultâneo. Para além disso, foi possível identificar, através das entrevistas, uma série de estratégias de confronto que não são contempladas nos instrumentos de avaliação quantitativos geralmente utilizados. Este facto parece corroborar as afirmações de T. Edwards, Kingston, Hardy e Gould (2002), que afirmam que as entrevistas são um instrumento privilegiados para aceder aos pensamentos e emoções dos atletas. Além disso, o estudo de Holt e Hogg (2002), ao sugerir que o confronto pode ter uma relação muito próxima com as especificidades e exigências do desporto, mostrou claramente a necessidade de mais investigações em modalidades colectivas.

4.3. Confronto e afecto

Um assunto que, nos últimos anos, parece ter despertado a atenção de alguns investigadores, tem sido a relação do confronto com o afecto. De uma forma geral, estas investigações associam de forma consistente o confronto ao afecto, mostrando uma associação positiva entre afecto positivo e CCP e entre afecto negativo com confronto de evitamento e com CCE.

Anshel e Anderson (2002) procuraram determinar, em 36 jogadores de ténis de mesa de elite, se os padrões de confronto de aproximação e evitamento em resposta a

fontes de *stress* agudo relacionadas com o desempenho (numa tarefa de ténis de mesa com dois blocos, de 20 e 30 tentativas), estavam associados com o afecto pós-confronto e com a qualidade do rendimento motor. Os resultados indicaram que o confronto de aproximação era um importante preditor do rendimento no primeiro bloco (20 tentativas) e uma combinação de afecto positivo, estratégias de evitamento e afecto negativo prediziam melhor o rendimento no segundo bloco (30 tentativas).

No entanto, embora estes resultados sugiram que o confronto de aproximação e evitamento constitui um quadro conceptual válido para futuros estudos do processo de confronto no desporto, a generalidade das investigações a este nível tem-se apoiado na dicotomia CCP-CCE. Uma das primeiras investigações que procurou relacionar as dimensões CCP-CCE e afecto foi levada a cabo por Crocker e Graham (1995). Estes investigadores avaliaram os padrões de confronto e a sua relação com o afecto positivo e negativo em 235 atletas de ambos os sexos. Os resultados mostraram que CCP estava positivamente associado a afecto positivo, enquanto CCE se associava a afecto negativo. Adicionalmente, uma combinação das estratégias de aumento do esforço, confronto activo, humor e menos uso de auto-culpabilização e *wishful thinking* prediziam afecto positivo; por outro lado, o afecto negativo era predito por uma combinação de mais *wishful thinking*, ventilação, auto-culpabilização e apoio instrumental e menos esforço. Curiosamente, embora não recorressem a níveis superiores de CCP, os atletas do sexo masculino experienciaram maiores níveis de afecto positivo que as atletas do sexo oposto.

Na mesma linha, Ntoumanis e Biddle (1998) constataram, numa amostra de 356 atletas universitários ingleses de diversas modalidades que o CCE – reduzir o esforço ou retirar-se da situação (desinvestimento comportamental), bem como a ventilação de emoções – eram estratégias com resultados emocionais negativos elevados e baixos resultados emocionais positivos. Em contraste, o CCP tinha efeitos mais vantajosos, com o

esforço e a supressão de actividades concorrentes a predizerem positivamente o afecto positivo. Paralelamente, a percepção de eficácia do confronto estava relacionada com o afecto experienciado: uma elevada percepção de eficácia predizia positivamente afecto positivo e negativamente afecto negativo.

Posteriormente, Ntoumanis, Biddle e Haddock (1999) realizaram um estudo mais abrangente, em que averiguaram as relações entre objectivos de realização, clima motivacional, confronto, afecto e percepções situacionais de controlo, numa amostra constituída por 356 atletas universitários britânicos.

Os autores concluíram que a orientação para a tarefa e o clima motivacional de mestria podiam facilitar o desenvolvimento de estratégias de CCP e que este tipo de confronto estava relacionado com resultados emocionais positivos. Já a orientação para o *ego* e um clima de rendimento estavam associados a afecto negativo, numa relação moderada por estratégias de CCE ineficazes. Ntoumanis e colaboradores (1999) sugeriram que estes atletas enfatizam demasiado a vitória e a comparação inter-individual, o que pode levar à incapacidade de regular as próprias emoções e decisões de reduzir o esforço ou afastar-se de uma tarefa específica como forma de confronto.

Por outro lado, o afecto positivo estava positivamente associado a CCP e o afecto negativo a evitamento e CCE. Para os autores, este resultado mostrou que os atletas se sentiam melhor se confrontassem a situação que constituía uma fonte de ameaça ou desafio, mas quando não controlavam as suas emoções e angústia, ou decidiam retirar-se da tarefa como meio de confronto, mais provavelmente experienciavam afecto negativo. Os atletas que experienciaram resultados de afecto positivo possuíam percepções mais elevadas de controlo situacional do que aqueles que experienciaram afecto negativo.

Numa investigação de Gaudreau, Blondin e Lapierre (2002), os investigadores encontraram uma relação entre CCP (confronto activo/planeamento, aumento do esforço,

apoio social, supressão de actividades competitivas) e o afecto positivo e entre CCE (desinvestimento comportamental, ventilação de emoções, humor) e afecto negativo. De forma semelhante, numa amostra de cerca de 150 atletas franco-canadianos de diversas modalidades, Gaudreau e Blondin (2004) constataram que os atletas que recorriam a níveis mais elevados de CCP, em comparação com os que recorriam mais a confronto orientado para o desinvestimento, experienciavam um nível mais baixo de irritação/raiva-tristeza, bem como níveis significativamente mais elevados de estados afectivos positivos.

Recentemente, J. Hardy, Hall e Alexander (2001) realizaram também uma interessante investigação no âmbito do afecto, em que relacionaram com auto-verbalizações positivas-negativas e auto-verbalizações "desmotivacionais"-"motivacionais", antes do treino e antes da competição. A amostra compreendia 90 atletas canadianos do ensino secundário, praticantes de diversas modalidades. Embora não tenham sido conclusivos, os resultados apoiaram uma relação positiva entre auto-afirmações positivas e estados afectivos positivos. Além disso, parecia também existir uma relação positiva entre auto-verbalizações positivas-negativas e motivadoras-desmotivadoras, nos treinos e nas competições: à medida que as auto-verbalizações dos atletas de tornavam mais positivas, eram vistas como mais motivadoras. Os autores chamam ainda a atenção para o facto das auto-verbalizações dos atletas serem mais positivas antes das competições do que antes dos treinos, o que podia dever-se ao facto dos atletas recorrerem a auto-verbalizações positivas para aumentarem os seus níveis de auto-confiança (o que é mais importante antes das competições).

Em suma, à semelhança do que parece acontecer com as investigações que analisaram a relação entre confronto e *stress* e ansiedade – que mostraram que níveis mais elevados de ansiedade estavam associados a estratégias de ineficazes de CCE e menos

recurso a CCP – os estudos que procuraram relacionar o confronto com o afecto e o optimismo e a confiança mostraram a importância da promoção de estratégias de CCP, na medida em que estas estavam ligadas a estados emocionais mais positivos.

4.4. Confronto e lesões

Um outro aspecto que tem sido alvo de alguma atenção no âmbito do confronto no contexto desportivo é o confronto com lesões. De uma forma geral, estas investigações têm mostrado o papel positivo e adaptativo de algumas estratégias de confronto, especialmente no que diz respeito à adesão à reabilitação, constatando-se também que os atletas mais competentes recorrem a melhores estratégias de confronto (i.e., mais eficazes) em situações de lesão.

Gould, Udry, Bridges e Beck (1997) efectuaram um estudo qualitativo em que procuraram identificar, em 21 patinadores de elite que sofreram lesões incapacitantes para o resto da época desportiva, estratégias e factores de confronto facilitadores da recuperação. A análise de conteúdo das entrevistas realizadas a estes atletas revelou 140 estratégias de confronto que foram agrupadas em sete dimensões: comportamentos de focalização e resolução do problema (que os autores afirmam ser equivalente a CCP), emoções e auto-distracção, procura e utilização de recursos, evitamento e isolamento, tirar notas e recordar lições aprendidas. Por outras palavras, os atletas recorriam com mais frequência a estratégias adaptativas do que desadaptativas. Além disso, os seus esforços de confronto não se limitavam a uma estratégias, o que confirmou mais uma vez a complexidade do processo de confronto. Por outro lado, 78 temas relativos a factores facilitadores da recuperação foram agrupados em seis dimensões de ordem elevada: recursos interpessoais, recursos médicos de qualidade acessíveis, circunstâncias afortunadas, recursos ambientais, experiência passada com lesões e apoio financeiro.

Quando compararam atletas cuja recuperação tinha sido bem-sucedida com atletas com menos sucesso a este nível, os investigadores constataram que os esquiadores mais bem-sucedidos recorriam mais frequentemente a estratégias focadas internamente (ex: gestão de pensamentos e emoções, visualização mental/estar mentalmente preparado), enquanto os atletas com menos sucesso recorriam a recursos externos (ex: recursos sociais, modelos). Os autores especularam que estes resultados poderiam reflectir uma diferença no *locus* de controlo entre os grupos que, a confirmar-se teria importantes implicações terapêuticas. Por outro lado, as comparações dos atletas do sexo feminino e masculino mostraram que as mulheres citavam mais os temas relativos à motivação para a determinação pessoal, auto-distracção e procura de apoio social que os homens. Os atletas do sexo masculino referiam mais frequentemente que as mulheres temas relacionados com o estabelecimento e alcance de objectivos.

Paralelamente, Udry (1997) analisou o papel do confronto e do apoio social em 25 atletas lesionados em reabilitação de uma cirurgia ao joelho; os atletas foram avaliados antes da cirurgia e, posteriormente, na terceira, sexta, nona e décima segunda semana de recuperação. A autora concluiu que a estratégia de confronto mais utilizada durante a reabilitação foi o confronto instrumental, mas acredita que antes de procurarem cuidados médicos os atletas recorreram mais a estratégias de confronto negativo, distracção e estratégias paliativas. A utilização de estratégias de confronto era também maior durante o período de três semanas após a cirurgia, o que a autora atribuiu ao facto de ser o período em que os atletas experienciavam mais *stress*. Por último, refira-se que nove semanas após a cirurgia, o confronto instrumental era ainda um preditor significativo da adesão à reabilitação, o que poderia estar relacionado com o facto de envolver esforços activos individuais para efectuar mudanças nas fontes de *stress* ou desconforto.

Mais recentemente, L. H. Johnston e Carroll (2000) realizaram uma investigação cujo objectivo era avaliar as estratégias de confronto usadas por atletas com lesões músculo-esqueléticas agudas que tivessem provocado pelo menos 21 dias de afastamento do desporto; a avaliação foi efectuada no início, meio e fim da reabilitação. Os investigadores também compararam atletas com um grupo de pessoas sedentárias ou que tivessem um envolvimento mínimo em termos de confronto, e exploraram a relação do confronto com a adesão à reabilitação. Os resultados mostraram que os sujeitos não preferiam especialmente nenhum tipo de estratégia, e que todas as estratégias, com excepção da procura de recompensas alternativas, declinavam no decurso da reabilitação. Além disso, é de salientar o facto de estes resultados sugerirem que o mesmo padrão de confronto se manteve uma característica relativamente estável.

No que respeita a diferenças entre os dois grupos avaliados (atletas e pessoas sedentárias), os dados obtidos mostraram uma única diferença em termos de confronto: os atletas tinham mais probabilidade de adoptar uma estratégia de orientação e procura de apoio. Além disso, os atletas também pareciam aderir melhor à reabilitação, o que foi atribuído pelos investigadores ao facto de estarem acostumados a regimes de treino, sendo mais fácil para eles adaptarem e manterem um comportamento previamente existente do que os indivíduos sedentários implementarem e manterem um treino de reabilitação física. Constatou-se ainda que as estratégias de resolução de problemas estavam associadas a níveis mais elevados de adesão, enquanto as estratégias de "descarga" emocional estavam associadas com níveis mais baixos de adesão fisioterapêutica. Estes resultados estão em consonância com os do estudo anterior, em que o confronto instrumental estava associado a níveis mais elevados de adesão, pois mostram que enfrentar o problema e tentar resolve-lo usando estratégias de CCP é mais eficaz do que a centralização nas emoções.

4.5. Confronto em Portugal

Em Portugal, que seja do nosso conhecimento, só foram realizadas três investigações sobre confronto com situações *stressantes* no contexto desportivo.

Numa primeira investigação com 246 atletas de diversas modalidades (voleibol, andebol, natação e atletismo), Cruz (1994) verificou que, independentemente do seu nível de rendimento e sucesso desportivo, os atletas menos ansiosos e com melhores competências de controlo da ansiedade, experienciavam menores níveis de *stress* e ansiedade pelo facto de poderem "falhar ou cometer erros em momentos decisivos" ou poderem "parecer incompetentes face aos outros". O investigador concluiu que era importante considerar os níveis de ansiedade experienciados pelos atletas em situações competitivas, mas também as suas competências e capacidades psicológicas para regularem e controlarem esses níveis de ansiedade.

Posteriormente, Barbosa (1996) recorreu a instrumentos de avaliação quantitativa e qualitativa para investigar os recursos de confronto de andebolistas portugueses. Os resultados das análises quantitativas sugeriram que os atletas possuíam diversos recursos de confronto, combinados entre si. Paralelamente, a análise qualitativa das estratégias de confronto revelou sete dimensões gerais de estratégias, com a seguinte ordem decrescente de frequência de utilização: resolução planeada do problema e/ou situação, reavaliação cognitiva e positiva da situação, auto-controlo emocional e redução da tensão, distanciamento da situação, procura de apoio social, confronto confrontativo e fuga/evitamento. Este estudo revelou ainda diferenças nos recursos de confronto de atletas de elite e "outros": em comparação com atletas menos competentes, os atletas de elite possuíam mais recursos relacionados com o controlo emocional, ausência de preocupação, aceitação do treino e total de recursos de confronto.

Adicionalmente, esta investigação é uma das raras que analisou a relação entre o confronto e a avaliação cognitiva de percepção de ameaça, uma variável com um papel determinante na emoção de ansiedade (ver Capítulo 1). Mais concretamente, Barbosa (1996) constatou a existência de correlações negativas entre os recursos de confronto e a percepção de ameaça na competição desportiva, assim como o traço de ansiedade competitiva, nomeadamente nas suas dimensões mais cognitivas (perturbação da concentração e preocupação). Com efeito, para além desta investigação, o único estudo encontrado que relaciona estas variáveis foi levado a cabo por Carver e Scheier (1994) num contexto não desportivo. Os autores verificaram que certas formas de confronto, como a negação ou o apoio social, podiam induzir sentimentos de ameaça em situações relacionadas com exames académicos.

Por outro lado, o estudo de Neto (1996) examinou os recursos de confronto associados ao processo de recuperação de lesões em atletas profissionais de futebol. Os resultados revelaram que os atletas recorriam predominantemente aos recursos de aceitação do treino, rendimento sob pressão e controlo emocional. Assim, este estudo apresentou resultados similares às investigações internacionais, na medida em que os atletas recorriam não a um mas a vários recursos para lidar com lesões.

Porém, quer o estudo de Barbosa (1996), quer o de Neto (1996) recorreram à avaliação dos recursos de confronto e não das estratégias que os atletas usam para lidarem com as situações *stressantes*, o que não permite comparações mais específicas com as investigações internacionais.

No cômputo geral, todas estas investigações evidenciam o papel moderador, no confronto com situações *stressantes* ou problemáticas, de variáveis da pessoa (ex: sexo,

idade, ou nível competitivo, traços de personalidade) e da situação (ex: estado de ansiedade competitiva). Por outras palavras, as investigações nacionais e internacionais parecem mostrar que a compreensão do confronto e do seu impacto no rendimento e sucesso dos atletas passa necessariamente pelas relações e interacções com outras variáveis e factores psicológicos inter-dependentes. Além disso, parece existir apoio para o papel preditivo do confronto na adesão à reabilitação de lesões, existindo também alguma evidência do papel moderador do confronto na relação de objectivos de realização e clima motivacional com o afecto.

4.6. Modelo COPE

Anshel (1990) desenvolveu um modelo específico para o confronto com situações críticas de *stress* agudo no desporto que é apresentado de seguida porque, não obstante constituir um modelo de intervenção, foi desenvolvido, em parte, com base em resultados de investigações no contexto desportivo (Anshel & Gregory, 1990; Anshel, Gregory & Kaczmarck, 1990).

Anshel (1990) considera que as investigações sobre os efeitos do *stress* agudo no rendimento desportivo são relativamente escassas e muito pouco conclusivas, e que as estratégias para lidar com estas situações estão virtualmente ausentes da literatura relacionada. De acordo com o autor, este tipo de *stress* surge quando o atleta é subitamente confrontado com um *input* desagradável, que embora possa ser de natureza física (ex: desportos de contacto) geralmente tem uma base cognitiva (ex: críticas do treinador, colegas de equipa ou adeptos). Neste contexto, apresentou um modelo que tem por objectivo ajudar os atletas a lidarem com situações de *stress* "agudo".

O COPE possui quatro características centrais que o distinguem de outros modelos: (a) é um modelo de *stress* agudo (os outros modelos existentes tendem a ser mais

compatíveis com formas agudas de *stress*); (b) baseia-se na capacidade da pessoa que atende a cada uma de uma série pré-definida de pensamentos e acções resolutos (outros modelos vêem o cliente como um recipiente passivo para lidar com o *stress*); (c) baseia-se em aspectos cognitivos e comportamentais, no sentido em que o atleta é ensinado a responder primeiro psicologicamente e depois comportamentalmente de forma apropriada, para manter a prontidão mental e fisiológica para o desempenho subsequente (outros modelos baseiam-se somente em estratégias cognitivas para lidar com o *stress*); e (d) as estratégias deste modelo são planeadas numa sequência própria, que fomenta a mestria e a familiaridade da sua aplicação (outros programas anteriores oferecem o conjunto de técnicas que uma pessoa pode utilizar numa determinada situação) (Anshel, 1990).

O COPE deriva de quatro fontes específicas: (a) literatura existente nas áreas de Aconselhamento, Psicologia, Psicologia do Desporto e Comportamento Motor; (b) observações empíricas e entrevistas a atletas de elite e não elite; (c) evidências derivadas de entrevistas com atletas e relatos dos *media*; e (d) teste do modelo com 12 jogadoras de ténis universitárias expostas a 10, 15 ou 20 tentativas de pré-tratamento de *stress*, depois de receberem treino do COPE; as atletas que executaram 20 tentativas saíram-se significativamente melhor nos resultados pré-tratamento, em contraste com outros grupos (Anshel, 1990).

Este modelo foi apresentado com o anacronismo COPE, que reflecte os seus objectivos: controlo das emoções (C), organização de *feedback* (*inputs*) (O), planeamento de respostas subsequentes (P) e execução de acções apropriadas (E).

O controlo emocional permite aos atletas interagirem com o ambiente de forma mais racional e produtiva, com auto-confiança e outras cognições desejáveis. Quase simultaneamente, em resposta a certos *stressores* (ex: receber *feedback* de informação negativa), pede-se ao atleta para assumir responsabilidade pelo seu comportamento. Isto

facilita um estado mental que o prepara para reconhecer e lidar com eventos no seu ambiente imediato, em oposição a uma postura mais defensiva que inibe juntar, processar e responder a informação externa. Exemplos de estratégias relacionadas com a implementação destas competências incluem: (a) respirar fundo (para promover o relaxamento); (b) sentir-se responsável pelo seu desempenho (i.e., não negar a presença e fonte do *stressor*); e (c) evitar "pôr-se na defensiva" em relação à crítica e outras formas de *input* verbal desagradável. Este estádio começa logo a seguir à exposição ao *stressor* e pode durar de uns poucos segundos a vários minutos, dependendo das necessidades do atleta, da percepção da intensidade do *stress* e das exigências cognitivas e de movimento da tarefa (Anshel, 1990; Anshel & Gregory, 1990).

A organização de *inputs* consiste na separação e filtragem selectiva de informação não importante, sem significado e desagradável, de conteúdos mais importantes que o atleta pode utilizar, aprender e empregar. Este processo pode ser, simultaneamente, consciente e subconsciente. Como é impossível separar e categorizar informação relevante e irrelevante sem a perceber, toda a informação tem que ser processada e só depois, efectuando julgamentos sobre o valor da informação, podemos seleccionar a importância. Este rápido processo de interpretação é depois seguido de um ensaio coberto de informação "utilizável" e de uma quase simultânea exclusão de *inputs* "não-utilizáveis". Existem três técnicas que permitem atingir o seu objectivo, pelo menos em resposta a críticas negativas: (a) embaciar/confundir (reconhecer e concordar com a crítica, reflectindo a afirmação crítica – ex: "Tem razão, treinador, devia ter conseguido apanhar aquela bola."); (b) afirmação negativa (invocar auto-crítica, quando se recebe uma crítica válida – ex: "Realmente não estive bem naquela jogada.", ou simplesmente acenar em concordância com a crítica); e (c) consulta negativa (procura de informação que alivie sentimentos *stressantes* – ex: "Treinador, quando o meu adversário for por fora, quer que

fique com ele ou permaneça dentro?" - ou - "Devo parecer horrível ali. Eu sei que tenho de ser mais assertivo, mas o que sugere?") (Anshel & Gregory, 1990).

Outra categoria de técnicas para organização de *inputs* permite aos atletas distanciarem-se psicologicamente da fonte de informação. Estas categorias incluem distanciamento psicológico ou minimização (Anshel, 1990; Lazarus & Folkman, 1984) e requerem que a pessoa reduza a importância da mensagem desagradável e atenue de forma marcante a credibilidade do *stressor* individual. A incapacidade de lidar com a crítica é baseada na crença de que outras pessoas são os verdadeiros juízes das nossas acções. Neste caso, o principal objectivo é desacreditar a fonte do *input* desagradável e não perceber a mensagem, independentemente da sua origem (ex: um adversário, o treinador, espectadores), como sendo necessariamente "a verdade". No caso do desporto, refere-se a um distanciamento e minimização em relação à avaliação do rendimento e resultados (Anshel, 1990).

Na terceira fase, planeamento da resposta, o atleta utiliza estratégias cognitivas que permitem a selecção de respostas subsequentes apropriadas. O mais importante objectivo deste estádio é evitar a auto-reflexão, pois quando esta surge em resposta a *inputs* negativos é geralmente exacerbada; o foco atencional apropriado numa determinada situação deve-se centrar nas características externas da situação (e não nas características internas). O atleta deve atender a subsequentes exigências da tarefa tão rápido quanto possível depois de experienciar o *stressor*, direccionando o seu esforço para o futuro e não para o passado; o processo primário deste estádio é a auto-verbalização. Os atletas devem manter os seus pensamentos positivos, assertivos e sob controlo, estabelecerem um objectivo a curto-prazo, antecipando os movimentos do adversário e pré-assinalando as próprias respostas (i.e., em que sentido direccionar a atenção visual e auditiva anterior ao estímulo), utilizarem paragem de pensamento (ex: "dizer STOP" se um pensamento

negativo entra na mente) e estratégias de resolução de problemas e de tomada de decisão. O humor auto-depreciativo (ex: "Não posso acreditar que fiz isso") também pode ser utilizado para atenuar os efeitos prejudiciais do *stress* agudo (Anshel, 1990; Lazarus & Folkman, 1984).

Por último, no estádio de execução da resposta, as competências desportivas avançadas já são, geralmente, desempenhadas de forma autónoma e com uma cognição mínima. Os processos de pensamento tendem a diminuir o tempo de resposta em tarefas motoras rápidas e, neste sentido, o objectivo da fase final de execução da resposta é desempenhar as competências necessárias com eficiência óptima. Isto deve ser feito tão cedo quanto possível depois da fase de planeamento, prevenindo, eliminando, ou pelo menos minimizando os efeitos prejudiciais de pensamentos desagradáveis, que tendem a interferir com o processamento cognitivo e o desempenho. Esses pensamentos desagradáveis incluem geralmente dúvidas do seu próprio valor, incerteza, auto-verbalizações negativas e recordações de erros passados. Nesta fase, o atleta está pronto para avançar com confiança, compromisso e prontidão. A questão-chave é executar competências na ausência virtual de pensamentos, um processo relacionado com o desempenho desportivo óptimo. O atleta não pode ensaiar o *stressor*, nem expressar de forma coberta dúvidas sobre o seu valor. Como uma técnica de redução da ansiedade, os treinadores de qualidade lembram aos seus atletas para "irem lá para fora e se divertirem" (Anshel, 1990).

Na Figura 20 são apresentadas algumas estratégias de confronto que podem ser utilizadas ao longo das quatro fases do modelo COPE. Anshel (1990) chama a atenção para o facto da utilização eficaz de estratégias de confronto poder acontecer em resposta a um tipo específico de *stressor*, isto é, as estratégias de confronto podem diferir se forem uma resposta a uma reprimenda do treinador, a um erro durante a competição, ou ao súbito

aparecimento de uma dor provocada por uma lesão. Como acontece com qualquer competência desportiva, estas técnicas cognitivas requerem instrução e treino prolongado para uma eficácia óptima.

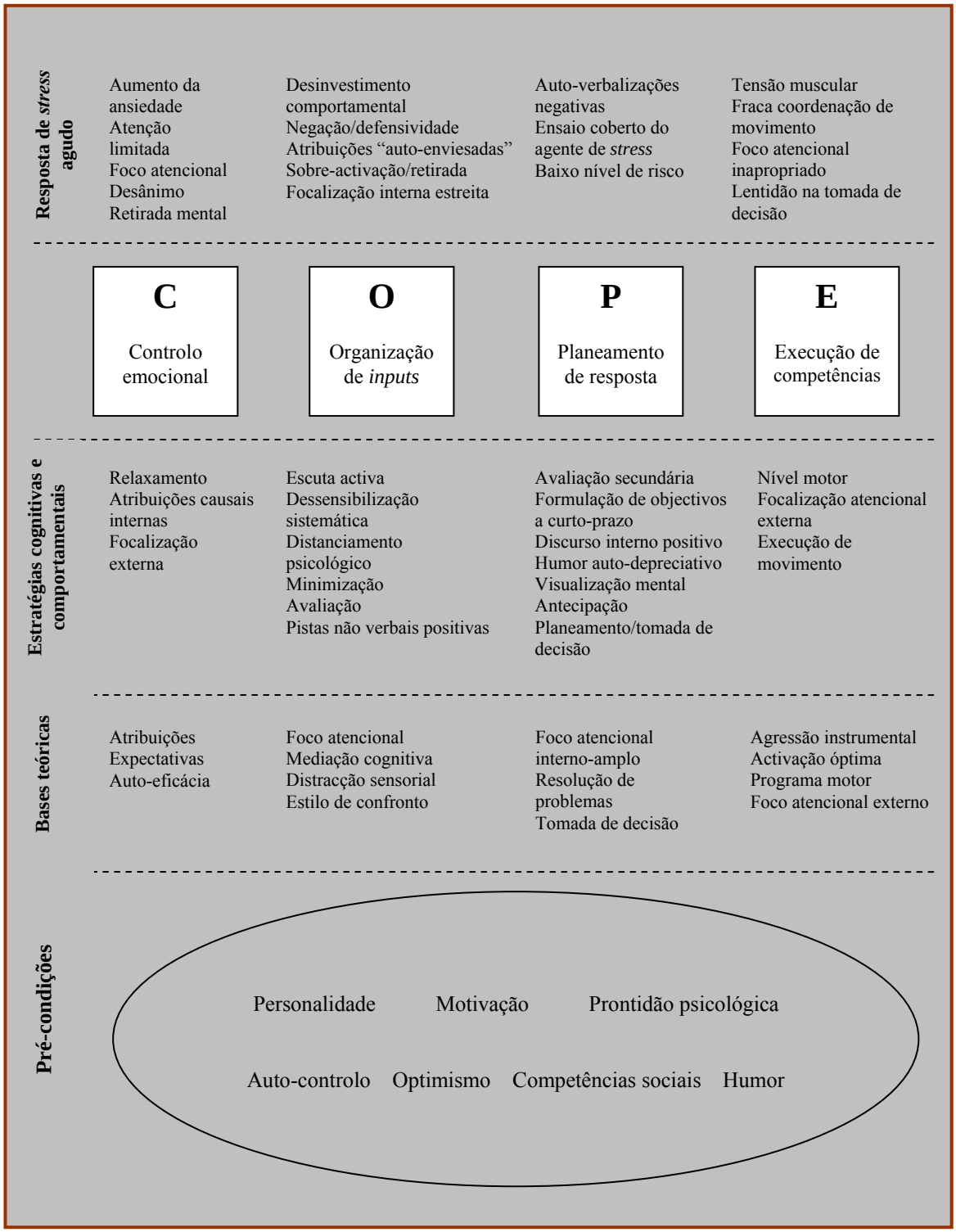


Figura 20 – Modelo COPE
(Adaptado de Anshel, 1990)

Parece existir alguma evidência empírica que apoia este modelo, alguma da qual é citada por Anshel como fonte do mesmo. Assim, no já referido estudo com tenistas, o investigador pretendia especificamente determinar a eficácia de estratégias cognitivas e comportamentais seleccionadas, no desempenho e estado de humor de 12 jogadoras universitárias de ténis. Em relação ao desempenho, os resultados mostraram que os sujeitos com mais tentativas (20) tiveram um desempenho mais pobre do que outros grupos, antes da intervenção. Além disso, as diferenças no rendimento entre as tentativas anteriores e posteriores à intervenção eram maiores para o grupo que recebia 20 tentativas, em contraste com os outros grupos. Por último, também verificaram que todos os grupos beneficiaram de forma marcada da intervenção.

No que se concerne à medida do estado de humor, os resultados mostraram que o grupo de 20 tentativas tinham índices significativamente mais elevados de depressão e menores de afecto positivo do que outros grupos (que eram estatisticamente similares nestas medidas). Por outro lado, não existiam diferenças entre os grupos em relação à hostilidade e procura de sensações. Após o programa, o estado de humor modificou-se acentuadamente para todos os grupos: a euforia melhorou significativamente, enquanto que a depressão e a ansiedade eram estatisticamente mais baixas. Porém, os sujeitos foram afectados de forma diferente pelo tratamento: o grupo de 20 tentativas mostrou um aumento significativo no afecto positivo e uma diminuição marcada na depressão e ansiedade, enquanto que os grupos de 10 e 15 tentativas, embora não tenham mostrado mudanças no afecto positivo, se sentiam menos deprimidos nas tentativas de pós-intervenção.

Anshel (1990) concluiu que o modelo COPE facilita a eficácia do desempenho, enquanto que reduz o afecto negativo em atletas competentes. Isto vai de encontro a uma das principais funções do modelo, que é reduzir a propensão dos atletas para uma auto-

avaliação de baixa competência, baixa auto-confiança e medo de avaliações negativas, enquanto que aumenta afectos desejáveis, como a auto-estima e talvez o auto-controlo. O autor chama a atenção para o facto de ser importante identificar as estratégias mais funcionais para satisfazer necessidades pessoais e situacionais (ex: que tipos de estratégias funcionam de forma óptima para diminuir os efeitos desagradáveis do stress agudo) e os moderadores da eficácia de confronto (ex: *locus* de controlo).

Num estudo posterior, realizado com um grupo de 39 atletas universitários de *baseball* e *softball*, de ambos os sexos, os sujeitos submetidos a sessões de treino com o COPE apresentaram, após o tratamento, resultados significativamente mais baixos no medo de parecer incompetente e medo de avaliação, e níveis mais elevados de afectos positivos e desejáveis, como a auto-estima. Além disso o programa promoveu as atribuições causais internas de desempenho, ao mesmo tempo que promoveu uma maior percepção de controlo relativamente ao futuro desportivo dos atletas (Anshel & Gregory, 1990; Anshel *et al.*, 1990).

No entanto, apesar deste modelo parecer possuir boas perspectivas futuras, especialmente em termos de intervenção, são ainda necessárias mais investigações que comprovem de forma consistente as predições de Anshel especialmente em contextos competitivos naturais.

Capítulo III – Natureza, conceptualização, avaliação e investigação de fenómenos emocionais no contexto desportivo

1. Introdução

1.1. Emoções positivas e negativas

1.2. Emoções no desporto

1.3. Outros fenómenos afectivos

2. Bases conceptuais

2.1. Modelos teóricos e conceptuais das emoções no contexto desportivo

3. Avaliação

4. Investigação dos fenómenos emocionais no contexto desportivo

A investigação dos estados de humor no contexto desportivo

A investigação dos sentimentos no contexto desportivo

A investigação do afecto no contexto desportivo

CAPÍTULO I – NATUREZA, CONCEPTUALIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E INVESTIGAÇÃO DE EMOÇÕES NO CONTEXTO DESPORTIVO

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tem-se dado um reconhecimento crescente do papel das emoções no contexto desportivo.

Esta inclinação tem-se vindo a reflectir, em parte, na reformulação e/ou alargamento do espectro de investigação de alguns modelos explicativos da relação ansiedade-rendimento para modelos explicativos da relação emoções-rendimento (ex: modelos das ZOFI, Hanin, 1997; 2000a, b, c, teoria dos reversos, Kerr, 1990, 1997). Quase simultaneamente, a teoria cognitivo-motivacional-relacional de (Lazarus, 1991a) foi analisada, pelo autor (Lazarus, 2000,a,b), no âmbito desportivo. Adicionalmente, começam também a surgir cada vez mais investigações internacionais que procuram analisar de forma aprofundada o papel de emoções positivas e negativas no rendimento desportivo (ex: Hanin & Syrjä, 1995a,b; Keller & Schilling, 1997).

1. DEFINIÇÃO DE CONCEITOS

1.1. Significado de emoção

As emoções podem ser consideradas um dos conceitos mais difíceis de explicar e, desde que em 1884, William James perguntou "O que é uma emoção?", surgiram dezenas de definições. Na verdade, actualmente, ainda não existe uma definição consensual e aceite pela generalidade dos investigadores da área ou capaz de abranger toda a investigação já realizada (Ekman & Davidson, 1994a; Oatley & Jenkins, 1996; Vallerand & Blanchard, 2000). Aliás, o "estado da arte" em relação a esta contenda é retratado de forma algo cáustica por Fehr e Russell, segundo os quais: "Toda a gente sabe o que é uma emoção, até lhes pedirem para darem uma definição" (1984, p. 464).

No entanto, uma análise mais aprofundada da literatura permite identificar três elementos componentes das emoções: (a) reacções, turbulências, ou mudanças fisiológicas; (b) tendências para a acção; e (c) experiências subjectivas (Hastie, 2001; Lazarus, 1991a; C. A. Smith & Pope, 1992).

As reacções fisiológicas, enquanto componentes das emoções, visam preparar o indivíduo para lidar com as exigências adaptativas. Com efeito, cada emoção parece possuir o seu próprio padrão de mudança fisiológica, que pode incluir mudanças no sistema nervoso autónomo (ex: aumento do batimento cardíaco, pressão arterial e condutância epitelial), na actividade cerebral e secreções hormonais, aspectos estudados de forma aprofundada pelos psicofisiologistas (ex: Levenson, Ekman & Friesen, 1990). Paralelamente, os psicofisiologistas sociais (ex: Cacioppo & Gardner, 1999; Cacioppo, Klein, Berntson & Hatfield, 1993; Ekman & Rosenberg, 1997) dedicaram-se mais ao estudo de mudanças fisiológicas na face, importantes porque podem amplificar a experiência emocional e transmitir mensagens sociais (Vallerand & Blanchard, 2000).

No entanto, Lazarus (2000a) parece não concordar inteiramente com esta componente, defendendo que embora as referidas actividades fisiológicas constituam por vezes um fenómeno da emoção, outras vezes são ajustamentos não emocionais, meramente homeostáticos, para tornar rotineira a actividade física ou esforço (como acontece quando o batimento cardíaco aumenta em resposta a mudanças no clima físico, devido a necessidades neurológicas ou metabólicas da actividade motora). Por outro lado, o avanço tecnológico possibilitou o desenvolvimento de instrumentos sofisticados que permitem aos investigadores medir muitas alterações fisiológicas suficientemente bem para estudar sistematicamente o papel das mudanças fisiológicas nas emoções (Cacioppo & Gardner, 1999) e que, futuramente, poderão trazer esclarecimentos adicionais a este nível.

Por outro lado, o tipo de variáveis referido como "tendências para a acção" sugere um tipo específico de resposta de confronto e inclui acções como ataque, evitamento, aproximação ou afastamento de um lugar ou uma pessoa ou, ainda, a adopção de uma determinada postura corporal (Lazarus, 1991a).

Alguns autores defendem que a tendência para a acção representa o elemento central ou núcleo de uma emoção (ex: Frijda, 1986; Oatley, 1992). No entanto, outros investigadores não lhe atribuem tanto valor, havendo alguns que consideram estranho e desnecessário identificar uma tendência para a acção para todas as emoções (ex: Lazarus, 2000a; Ortony, Clore & Collins, 1988). Lazarus (2000b) afirma que a tendência para a acção pode ser ocultada ou ultrapassada pelo processo de confronto. A tendência no medo, por exemplo, é de evitamento ou fuga, mas pode ser inibida ou transformada por confronto activo, em que o atleta se envolve na situação e procura agir no sentido de a melhorar e, assim, diminuir o medo. Além disso, segundo o autor, se considerar que a mobilização é um critério essencial numa emoção, podem ter que se excluir reacções que pertencem a outros campos da rubrica das emoções. De facto, se para a irritação/raiva ou para o medo é demasiado evidente a mobilização corporal para lidar com uma emergência, no caso da tristeza, contentamento ou alívio, por exemplo, essa mobilização não é tão evidente.

Finalmente, a "experiência subjectiva" refere-se ao que os indivíduos experienciam conscientemente durante um episódio emocional. O que as pessoas contam sobre as suas emoções quando relatam sentir-se zangadas, ansiosas, ou orgulhosas, ou mesmo quando negam as suas emoções, descrevem as condições que geram uma emoção experienciada ou indicam os objectos em questão ou as crenças subjacentes às suas reacções (Lazarus, 1991a; Vallerand & Blanchard, 2000). O estado sentimental subjectivo constitui um sinal convincente de que a pessoa é confrontada com um tipo específico de dano ou benefício e motiva-a para lidar com este facto (C. A. Smith & Pope, 1992).

Esta componente subjectiva da emoção humana é provavelmente a mais estudada, para o que contribui o facto de constituir uma valiosa fonte de informação, dizendo-nos "o que pode ou não ser", apesar da evidência contrária de outras fontes (Leventhal, 1982). Porém, Lazarus (1991a) alerta que os cientistas sociais debatem constantemente a validade dos relatos da experiência subjectiva, pois podem ser distorcidos pela desejabilidade social, pela falha dos sujeitos compreenderem o que está a acontecer e por auto-decepção. Mesmo assim, defende que estes relatos podem ser observáveis e interpretados no contexto de outros dados, nomeadamente da actividade fisiológica e das tendências para a acção.

Este "quase-consenso" relativamente às três variáveis referidas não parece, porém, ter facilitado o surgimento e adopção de uma definição geral e satisfatória de emoções. Além disso, considerando o número imenso de teorias existentes (ver Strongman, 1996) e que qualquer proposta de definição pressupõe e tem subjacente uma teoria distinta (Solomon, 1993), tal parece ser uma tarefa árdua e complexa.

Lazarus (1991a) avançou uma definição, mas enfatizou de forma clara que as suas afirmações constituíam somente uma pista das preposições que compreendem o sistema, estando sujeita a avaliação empírica:

> As emoções são reacções psicofisiológicas organizadas a novidades sobre relações em curso com o ambiente. 'Novidades' é coloquial para conhecimento ou crenças sobre a significância para o bem-estar pessoal da relação pessoa-ambiente. A qualidade (ex: irritação/raiva versus medo) e intensidade (grau de mobilização de mudança motor-fisiológica) da reacção emocional depende de avaliações subjectivas – Eu chamo-lhes avaliações cognitivas – deste conhecimento sobre como estamos em relação aos nossos objectivos a curto e longo-prazo, e na tendência para a acção que aponta para os termos da relação. Esta significância depende da interacção dos objectivos e crenças de uma pessoa e contexto ambiental provocador. As emoções são, com efeito, configurações cognitivo-motivacionais-relacionais organizadas cujo *status* muda na relação pessoa-ambiente tal como esta era percebida e avaliada (p. 38).

Posteriormente, Lazarus e Lazarus (1994) apresentaram uma definição mais pormenorizada, considerando as emoções:

> reacções complexas que envolvem quer as nossas mentes quer os nossos corpos. Estas reacções incluem: um estado mental subjectivo, como o sentimento de raiva, ansiedade ou amor; um impulso para agir, como fugir ou atacar, quer seja expresso abertamente ou não; e profundas mudanças no corpo, como o ritmo cardíaco acelerado ou pressão arterial elevada. Algumas destas mudanças corporais preparam para e sustêm acções de confronto e outras – como posturas, gestos e expressões faciais – comunicam aos outros o que estamos a sentir, ou quer que os outros acreditem no que estamos a sentir. Uma emoção é um drama pessoal da vida, que tem a ver com o destino dos nossos objectivos num encontro específico e pelas nossas crenças acerca de nós próprios no mundo em que vivemos. É excitada por uma avaliação da significância ou significado pessoal do que está a acontecer nesse encontro. O enredo dramático difere duma para outra, tendo cada emoção a sua história específica (p. 151).

Em vez de analisarem as componentes das emoções, alguns investigadores "olharam" para este construto de outra perspectiva, preferindo fazer uma abordagem funcional do mesmo (Batson, Shaw & Oleson, 1992; Ekman & Davidson, 1994b; C. A. Smith & Pope, 1992). Um factor comum na posição de destes autores parece ser a defesa da função informativa e motivacional das emoções.

Para Batson e colaboradores (1992), as emoções têm como função promoverem a informação e o desenvolvimento. Fornecem informações no sentido em que comunicam aos sujeitos informações sobre a sua relação com um objectivo e, consequentemente, com os seus valores (ex: se o sujeito percepciona a possibilidade de atingir um objectivo que distante, pode ter uma sensação de esperança e desejo e, quando o obtém, sente alegria e satisfação). O padrão de emoção gerada depende do tipo de objectivo(s) e da posição do indivíduo em relação a esses(s) objectivo(s). Por outro lado, as emoções também geram desenvolvimento da motivação orientada para objectivos, devido ao facto dos sistemas neurofisiológicos e hormonais envolvidos na experiência emocional serem os mesmos envolvidos na activação do organismo para a actividade; tal faz com que a componente de

activação fisiológica da emoção desenvolva o nível de activação e prontidão para o comportamento.

Por outro lado, C. A. Smith e Pope (1992) assumem a existência de um sistema emocional organizado, determinista e baseado biologicamente, que produz uma resposta emocional específica quando as condições elicitadoras apropriadas são conseguidas. Neste contexto, cada emoção é vista como uma resposta a um tipo específico de evento significativo com implicações adaptativas para o indivíduo, isto é, um tipo específico de dano (ameaça, perda) ou benefício (ganho real ou potencial). Estes tipos de dano e benefício representam categorias distintas de significado pessoal, sendo que cada categoria consiste num tipo diferente de equivalência funcional adaptativa. Teoricamente, a função desta resposta emocional é preparar e motivar a pessoa para responder de forma adaptativa às exigências ambientais; outra função é comunicar o estado emocional da pessoa e comportamentos prováveis, aos outros, no ambiente social.

Por último, Ekman e Davidson (1994b) defendem que as emoções têm propriedades motivacionais na medida em que as pessoas procuram maximizar a experiência de emoções positivas e minimizar a experiência de emoções negativas. Estas propriedades motivacionais traduzem-se, na prática, pela organização de padrões comportamentais e fisiológicos que possibilitam ao sujeito lidar com eventos evocadores de emoções, interrompendo, se necessário, actividades em curso menos importantes; em níveis de intensidade elevada, podem mesmo desorganizar o comportamento e o planeamento. No decurso da sua acção, as emoções vão ainda proporcionar informações aos outros, o que é crucial não só na infância, mas também ao longo da vida, em diferentes interacções sociais. Os investigadores concluem que as emoções são fundamentais porque a experiência individual das pessoas afecta o seu bem-estar e pode ter implicações para a saúde física.

1.2. Emoções positivas e negativas

De uma forma geral, os investigadores têm devotado mais atenção ao estudo de emoções negativas, como a irritação/raiva, ansiedade ou tristeza, em detrimento do estudo das emoções positivas (Fredrickson, 2003). Esta situação torna-se por demais evidente quando, analisando de forma mais pormenorizada esta questão, nos deparamos com o facto de, pelo menos na língua inglesa, existirem muitos mais "rótulos" emocionais negativos do que positivos (ver Clore, Ortony & Foss, 1987; Frijda, Kuipers & ter Schure, 1989). Este facto parece sugerir que as pessoas possuem uma maior capacidade de discriminação de estados afectivos negativos do que positivos (ver Liu, Karasawa & Weiner, 1992).

Recentemente, Fredrickson (2003) compilou e enumerou uma série de razões que, na sua opinião, levaram à escassa atenção dada às emoções positivas. Em primeiro lugar, crê que existe uma tendência natural para estudar algo que aflige o bem-estar da humanidade e as emoções negativas são responsáveis por muito do que inquieta este mundo. Além disso, as emoções positivas podem ser mais difíceis de estudar, pois são efectivamente em menor número que as negativas. Segundo a investigadora, as taxonomias científicas das emoções básicas geralmente identificam uma emoção positiva para cada três ou quatro emoções negativas.

Por outro lado, o facto de várias componentes físicas da expressão emocional revelarem uma falta de diferenciação para as emoções positivas também dificulta o seu estudo. Com efeito, enquanto as emoções negativas possuem configurações faciais específicas que as imbuem com o valor de um sinal universalmente reconhecido – faces irritadas, tristes ou amedrontadas podem prontamente ser identificadas –, as expressões faciais das emoções positivas não possuem um valor de sinal único.

Em termos fisiológicos há também uma distinção similar, evidente na resposta do SNA à expressão de emoções: emoções negativas como irritação/raiva, medo e tristeza

geram respostas distintas no SNA, enquanto emoções positivas parecem não ter respostas autonómicas distinguíveis.

Por fim, Fredrickson (2003) defende que os investigadores tentaram compreender as emoções positivas com modelos desenvolvidos "a pensar" em emoções negativas, cuja tendência para a acção, em termos evolutivos, eram geralmente eficazes para problemas recorrentes que os nossos antepassados enfrentaram. As emoções positivas não são tão facilmente explicadas desta perspectiva evolutiva, já que as mudanças corporais, tendências para agir e expressões faciais produzidas pelas emoções positivas não são tão específicas ou obviamente relevantes para a sobrevivência como as suscitadas pelas emoções negativas (ex: irritação/raiva-ataque; medo-fuga).

De forma consistente com este último argumento, Lazarus (2000b) defende que a razão pela qual as emoções positivas têm sido praticamente ignoradas ou desenfatizadas estímulo relaciona com o facto das emoções negativas terem um impacto muito mais poderoso e óbvio na adaptação e no bem-estar psicológico do que as emoções positivas. No entanto, adverte que apesar das emoções positivas serem geralmente mais fracas em intensidade e impacto do que as emoções negativas, também possuem importantes funções adaptativas na luta para sobreviver e prosperar; por isso, podem também ser vistas como uma barreira para as consequências destrutivas das emoções negativas (Lazarus, Kanner & Folkman, 1980). As emoções positivas podem até ser consideradas mais importantes na total economia psicológica das pessoas e, porque existem como fenómenos psicológicos, devíamos estar apenas "interessados" pelas suas homólogas negativas (Lazarus, 1991a,b).

Emoções positivas

Lazarus e colaboradores (1980) defendem que as emoções positivas possuem uma função multifacetada e tripartida no processo de confronto. Enquanto inspiradoras, fazem

parte de um período habitualmente associado a comportamentos ligados à realização e consecução de tarefas. Como animadoras, a sua importância advém do facto de serem parte integrante da excitação subjacente aos desafios e ao optimismo subjacente à esperança; o conceito de fluxo também é importante quando se pensa nas emoções como animadoras – o "fluxo emocional" é parte do prazer sentido quando se está profundamente imerso numa actividade específica. Por último, como restauradoras, podem ser entendidas como elementos facilitadores do processo de recuperação de prejuízos ou perdas.

As emoções positivas e/ou os processos que as geram têm um efeito favorável no rendimento e no funcionamento social. Com efeito, enquanto que a percepção de ameaça bloqueia o funcionamento dos indivíduos, no interesse da preservação da auto-estima, o desafio leva a efusão, utilização e circulação livre de recursos intelectuais e também a um estado mental entusiástico e alegre. Quando as pessoas são tratadas calorosamente ou têm experiências positivas sentem-se seguras, auto-confiantes e efusivas (i.e., desafiadas), em vez de ameaçadas ou com necessidade de auto-protecção. Logo, avaliam a relação com o ambiente como benéfica, os pensamentos e ideias surgem mais facilmente e vêem os outros mais favoravelmente, o que gera também melhoria do rendimento (Lazarus, 1991a), podendo assim constituir um aspecto preponderante no rendimento desportivo.

Além disso, as emoções positivas trazem mensagens positivas à mente, excluindo memórias desagradáveis e isso também melhora o desempenho das pessoas, fazendo com resolvam os problemas de forma mais eficaz, talvez adicionando criatividade ou facilitando o processamento de informação (Isen, 1993). Isen (1993) aponta três categorias de evidências que apoiam os efeitos benéficos das emoções na resolução de problemas: (a) sentir-se bem afecta o que os indivíduos recordam e, logo, a sua organização em pensamentos (parecemos ser mais capazes de recuperar ideias mais positivas da memória por estas serem em maior número e variedade); (b) sentir-se feliz leva a uma tendência

para os indivíduos manterem essa felicidade no que escolhem fazer (tendemos a seleccionar tarefas que mantêm o nosso sentimento positivo e afastamos as que sugerem negativismos ou aborrecimento); (c) pessoas felizes normalmente tomam as mesmas decisões e escolhas quando confrontadas com problemas complexos, mas fazem-mo em menos tempo e com mais qualidade no processo. Qualquer um destes aspectos poderá ser especialmente importante na sua aplicação ao contexto desportivo, pela influência decisiva no rendimento dos atletas.

Por último, refira-se que evidências de estudos longitudinais mostram que emoções positivas como a felicidade/alegria têm importantes efeitos ao nível da longevidade (ex: Danner, Snowdon & Friesen, 2001).

Emoções negativas

Segundo Fiedler (1988), as emoções negativas podem levar a um estreitamento da atenção e a uma falha em procurar novas alternativas. Por outro lado, Mellers, Schwartz e Cooke (1998) afirmam que as emoções negativas levam os indivíduos a fazerem um uso da informação mais rápido e menos discriminado, podendo aumentar a precisão das escolhas em tarefas mais fáceis, mas diminui-la em tarefas mais complicadas. Então, uma emoção negativa não é sempre desagradável, nem tem que ser sempre necessariamente evitada. Nesta linha de pensamento, Oatley (1992) defende que uma emoção negativa pode ter efeitos "positivos", pois ao assinalar que um importante objectivo não pode ser atingido ou que um plano importante falhou, implica que uma grande estrutura de hábito, competências ou conhecimentos está obsoleta e pode necessitar de ser inteiramente reconstruída para se ajustar às novas circunstâncias. Podem estão ocorrer duas coisas: (a) são feitas restrições no conjunto de planos e opções a serem considerados e planos antigos e alternativos são postos em acção; ou (b) a emoção pode incluir um debate interno, com tentativas para

compreender o problema ou criar novos planos para lidar com a situação.

Paralelamente, Liu e colaboradores (1992) defendem que enquanto as emoções positivas estão associadas a uma causalidade múltipla (ex: a felicidade está relacionada com o facto da pessoa não estar doente e ter sucesso na escola, no emprego ou desporto), as emoções negativas estão relacionadas com uma causalidade suficiente (ex: a infelicidade de uma pessoa pode dever-se inteiramente a uma doença, insucesso escolar ou desportivo). Os autores afirmam ainda que a ligação entre emoções negativas e avaliações pessoais negativas é mais provável e forte do que uma associação entre emoções positivas e inferência disposicional positiva (que mais provavelmente gerarão inferências relacionadas com a situação e com o estado de humor no momento) e que essas relações têm implicações nos relacionamentos interpessoais: quando uma pessoa exibe uma emoção negativa e existe informação sobre a presença de um evento negativo, um observador tende a inferir algo sobre a disposição dessa pessoa, o que pode resultar (e muitas vezes resulta) numa avaliação negativa e culpabilização do outro. Estas inferências podem minar o impacto de informações relativas aos acontecimentos negativos que acontecem à pessoa e diminuir atitudes simpáticas e intenções de apoio de observadores. Neste contexto, podemos considerar que a expressão de emoções negativas é essencialmente um estímulo social aversivo para os observadores e, provavelmente, coloca um problema interpessoal que deve ser resolvido através de interacção. Ou seja, as emoções negativas, mais do que as positivas, podem requerer que os observadores se envolvam em respostas especificamente apropriadas.

1.3. Emoções no desporto

No contexto desportivo, devido à especificidade do ambiente competitivo, que o tornam num espaço de realização único e incomparável, as emoções críticas e importantes

para o rendimento dos atletas não serão necessariamente as mesmas de outros contextos de realização. Lazarus (2000a), quando se refere às principais emoções presentes no contexto desportivo, reduziu a sua lista original de quinze para oito emoções, considerando somente a irritação/raiva, ansiedade, vergonha, culpa, esperança, alívio, felicidade e orgulho ("pondo de parte" a tristeza, inveja, ciúme, aversão/nojo, compaixão, amor e susto). Estas emoções e a sua influência no desporto serão, de seguida, analisadas de forma aprofundada (Lazarus, 2000a,b).

Ansiedade

A ansiedade é, sem sombra de dúvida, a emoção mais estudada até hoje na Psicologia, especialmente na Psicologia do Desporto, tendo atingido uma proeminência que será muito difícil de igualar por qualquer outro construto de natureza emocional. A importância que a ansiedade conquistou a este nível traduziu-se, como já foi exaustivamente analisado noutra parte deste trabalho (ver Capítulo 1), em inúmeros artigos e investigações e no desenvolvimento de diversos modelos conceptuais e teorias explicativas. Procurando estabelecer um paralelo desta emoção com outras consideradas relevantes no contexto desportivo, esta emoção será, de forma necessariamente breve, de novo analisada de uma forma que inclua não só a ansiedade competitiva, mas também a ansiedade enquanto construto mais geral, ou seja, enquanto emoção-chave na adaptação humana.

De uma forma geral, podemos considerar que a ansiedade surge na presença de uma ameaça indefinida (i.e., quando valores e objectivos importantes são ameaçados em condições de ambiguidade acerca do que irá acontecer) e os recursos pessoais para lidar com essa ameaça são limitados, o que aumenta a sensação de vulnerabilidade. A ambiguidade (da informação disponível) ou incerteza (do estado psicológico resultante)

constituem mesmo a sua "marca pessoal", conseguindo até imobilizar o sujeito no que diz respeito ao confronto (Lazarus, 1991a; 2000b).

No contexto desportivo, a ansiedade foi desde sempre encarada como a emoção mais crucial no rendimento, sendo que quase todas as pessoas envolvidas neste contexto concordam que a experiência da ansiedade em resposta ao *stress* competitivo é muitas vezes inevitável. Assim, o paradigma dominante durante muito tempo é que níveis elevados de *stress* e ansiedade têm efeitos prejudiciais no rendimento desportivo e, consequentemente, as estratégias de intervenção envolvem quase invariavelmente algum tipo de técnica de redução da ansiedade (Cruz, 1996b).

No entanto, a suposição de que a ansiedade é sempre, ou normalmente, destrutiva, cada vez se considera menos verdadeira. Ansiedade a menos pode até ser contraproducente, na medida em que um desempenho óptimo pode exigir, a par de atenção contínua e concentração na tarefa de rendimento, a mobilização de um esforço sustentado (em vez de relaxamento) (Lazarus, 2000b). Os trabalhos de Jones (1995) e L. Hardy (1996, 1997) dão-nos evidências ainda mais fortes do valor positivo da ansiedade, salientando o facto de, actualmente, já ter sido amplamente demonstrado que muitos atletas têm um rendimento melhor quando os seus níveis de ansiedade são elevados ou baixos, mas não moderados. Por outras palavras, a existência de diferenças individuais consideráveis na forma como os atletas respondem ao *stress* competitivo indicam que muitos atletas têm que ser expostos a mais *stress* e não menos, para beneficiarem do mesmo e terem um bom desempenho. Contudo, Lazarus (2000a,b) acredita que há diferenças substanciais no que respeita à forma como a ansiedade afecta o rendimento e provavelmente muitos efeitos contextuais a este nível que foram pouco explorados.

Irritação/raiva

O termo irritação/raiva tem sido, ao longo dos anos e de forma consistente, confundido com "hostilidade" e, principalmente, com "agressão". Durante muitos anos, especialmente nas décadas de 50 e 60 do século XX, a agressão era considerada uma resposta à frustração de um compromisso com objectivos, sendo a irritação/raiva vista como o motivador (*drive*) da mesma. Para haver irritação/raiva, o acto frustrante tinha que ser interpretado subjectivamente como arbitrário ou malevolente, o que implicava uma inferência, por parte da pessoa ofendida, das intenções da ofensa. Se a frustração fosse criada inadvertidamente, por uma pessoa simpática que não tivesse más intenções, era menos provável a agressão seguir-se a uma frustração (Lazarus, 1991a).

Spielberger, Krasner e Solomon (1988) também consideraram haver uma relação entre os conceitos de irritação/raiva, hostilidade e agressão, vendo a irritação/raiva como um estado emocional, a hostilidade como um traço e a agressão como uma manifestação comportamental de ambos. Na perspectiva destes investigadores, irritação/raiva muito intensa tende a expressar-se como comportamento agressivo ou hostilidade, dependendo das atitudes envolvidas. Mais concretamente, as pistas ambientais, juntamente com experiências prévias sobre o comportamento agressivo num determinado contexto é que determinam se uma pessoa expressa ou suprime a agressão. No contexto desportivo, isto significa que se devem conhecer as regras e a sua interpretação oficial no contexto real, bem como as atitudes significativas dos outros e o próprio objectivo e motivo de um acto (instrumental ou hostil) (Isberg, 2000).

Quando os investigadores começaram a estudar a irritação/raiva propriamente dita, concluíram que esta geralmente surge em situações em que a identidade pessoal ou social de alguém é humilhada (Berkowitz, 1989; Lazarus, 1991a). Para Berkowitz (1989), é suficiente ter havido frustração de uma gratificação esperada (embora reconheça que a

arbitrariedade, a falta de consideração e a malevolência aumentam a intensidade da irritação/raiva e a sua probabilidade). Este investigador afirma mesmo que "qualquer tipo de efeito negativo, tristeza assim como depressão e irritabilidade agitada, produzirão inclinações agressivas e a experiência primitiva de irritação/raiva..." (Berkowitz, 1989, p.71).

Por outro lado, Lazarus (1991a) pensa que a agressão como resposta à frustração de um objectivo foi demasiado enfatizada, sendo um dos problemas que a frustração de um objectivo pode acontecer em qualquer emoção negativa, como a ansiedade, culpa, vergonha, tristeza, inveja ou ciúme. Por isso, considera da máxima importância especificar o que torna a provocação da irritação/raiva diferente de outros estados emocionais negativos, uma vez que todos derivam de dano, perda ou ameaça.

Na sua opinião, uma atribuição que distingue a irritação/raiva de outras provocações emocionais é a direcção da culpa para alguém ou alguma coisa que não para nós próprios. Culpar as outras pessoas, em vez de simplesmente as responsabilizar pelos danos, requer que acreditemos que podiam ter agido de forma diferente, ou seja, que tinham controlo sobre as suas acções. Assim, o controlo imputado torna-se outra atribuição causal crucial que alimenta a irritação/raiva; infere-se que a outra pessoa agiu com vontade, sem respeito pelas nossas necessidades, ou até maliciosamente. Quer a responsabilidade, quer o controlo imputado são formas de conhecimento ou atribuição (em vez de avaliações) e a culpa é a avaliação que surge destas atribuições, no contexto de uma ameaça. Então, embora a frustração tenha certamente uma significância emocional, a palavra ofensa não se refere somente à frustração de um objectivo, tendo também um significado especial – nomeadamente uma afronta ou dano contra o próprio ou os seus. Paralelamente, a irritação/raiva pode também constituir uma reacção vicariante a um perigo social real, ou seja, pode surgir quando estão envolvidas outras pessoas e ideias,

como quando vemos um ataque social ou político contra alguém que está indefeso; neste caso, mesmo não estando envolvida a nossa identidade pessoal, estão envolvidos os nossos valores básicos, incluindo a imparcialidade e a justiça e, logo, a nossa identidade de *ego* (Lazarus, 1991a, 2000a).

Outro aspecto importante relacionado com esta emoção diz respeito às funções que lhe são atribuídas. Averill (1992) considera que se a irritação/raiva surge quando uma pessoa percebe que o outro violou um compromisso ou transgrediu uma regra que visa regular o comportamento social, sendo principalmente uma emoção de planos conjuntos em que a outra pessoa não faz a sua parte como devia; neste contexto, a sua função consiste em ajustar relacionamentos. Na mesma linha de pensamento, Oatley (1992) acredita que a irritação/raiva ocorre somente em relações que se espera terem uma continuação, em relacionamentos de papéis como marido-mulher, amigo-amiga ou pai-filho(a), que se baseiam não só num único episódio de planeamento conjunto, mas também em expectativas de que existem planos conjuntos posteriores, que estarão relacionados um com o outro por características conhecidas e previsíveis dos participantes. Neste sentido, a irritação/raiva pode ser vista como estando envolvida na regulação de papéis e transições entre papéis.

Paralelamente, cada emoção implica também uma tendência ou impulso para a acção e, no caso da irritação/raiva, existe um forte impulso para contra-atacar, de forma a vingar ou reparar a identidade humilhada ou auto-estima "ferida". Esta reacção ou impulso será o que mais de aproxima do conceito de "agressão" referido inicialmente. No desporto, a irritação/raiva e o comportamento agressivo ocorrem num contexto específico, com regras, normas e tradições próprias. Por um lado, a personalidade de um atleta, incluindo os juízos de valor sobre como agir com os outros, interage com estas normas e tradições, e o resultado desta interacção influencia o comportamento e o rendimento. Por outro lado, o

contexto também pode ter, dependendo de vários factores, um papel importante na inibição ou facilitação do comportamento agressivo (Lazarus, 2000a,b).

De facto, no contexto desportivo, há diversos aspectos que podem rapidamente irritar o atleta e afectar o seu rendimento, perturbar a sua precisão e concentração, ou levá-lo até a lesionar outro jogador (ex: as acções de um adversário, do próprio, do árbitro, do atleta que tem a bola, dos espectadores, do treinador, uma discussão na noite anterior com o(a) esposo(a) ou namorado(a), que o(a) privaram do necessário relaxamento e sono) (Lazarus, 2000b). Dados sobre comportamento agressivo em desportos colectivos indicam que o contexto pode ser mais importante na determinação e reforço de certos comportamentos do que as características de personalidade de um único jogador, e a atmosfera moral de uma equipa parece reflectir indirectamente pressões do contexto para os atletas cometerem actos agressivos irregulares ou, pelo contrário, para se comportarem de acordo com as regras (Isberg, 2000).

Por outro lado, a distinção entre irritação/raiva centrada noutra pessoa (ou instituição ou evento), a quem deitamos as culpas pela ofensa, e irritação/raiva centrada na própria pessoa, em que a culpa é aceite como sendo do próprio, também se aplica neste contexto específico. Contudo, não obstante ambos os tipos poderem prejudicar a eficácia do rendimento no desporto, é possível que a auto-culpabilização seja um processo mais insidioso, porque tanto pode ser uma fonte de interferência como pode provocar uma diminuição da motivação (desencorajamento ou falta de esperança), especialmente quando o atleta tem uma auto-estima pouco firme (Lazarus, 2000b).

Finalmente, também é importante realçar que, à semelhança da ansiedade, nem sempre a irritação/raiva é negativa e tem efeitos prejudiciais, podendo ocorrer que a energia mobilizada que está na sua base resulte numa melhoria do rendimento, como quando um atleta afirma, em relação ao treinador, “Vou-lhe mostrar, ele vai ver como sou

capaz!", e depois tenta ao máximo estar atento ao que o adversário está a fazer e se concentra nas suas tarefas no jogo. Apesar de não ser possível precisar a frequência com que ocorre este género de "irritação/raiva construtiva" na competição desportiva, Lazarus (2000b) demonstra a sua importância também ao nível das crianças que, profundamente ressentidas com a tendência dos pais as denegrirem, muitas vezes retiram energia dessa irritação/raiva para trabalhar arduamente por uma carreira, só para provarem que os pais estão errados e que realmente são boas e têm valor em alguma coisa.

Culpa e vergonha

A culpa e a vergonha são duas emoções relacionadas com a necessidade de "estar à altura" de padrões morais e ideais de *ego* que, normalmente, são inculcados durante o desenvolvimento precoce de uma pessoa (Lazarus, 2000b; Lewis & Haviland, 1993). Porém, a maior parte das teorias emocionais distinguem a culpa da vergonha, descrevendo a primeira como uma consequência do reconhecimento interior de que foi violado um padrão pessoal, enquanto a vergonha resulta de uma observação pública, por parte dos outros, de uma transgressão ou falhanço (Kugler & Jones, 1992).

Culpa

O interesse actual pela culpa teve as suas origens na teoria psicodinâmica de Freud (1930/1961; *in* Kugler & Jones, 1992), cuja conceptualização do conceito surgiu na sequência da sua tentativa de explicar a origem da neurose. Mais concretamente, embora reconhecendo a necessidade da existência de constrangimentos sociais que permitam que as pessoas vivam juntas de forma harmoniosa, Freud argumentou que os sintomas neuróticos se desenvolvem devido às restrições muitas vezes cruéis e neuróticas impostas pela sociedade no comportamento individual. Além disso, também descreveu a culpa como

o resultado directo da resolução do complexo de Édipo e como importante no desenvolvimento do *super-ego*. Posteriormente, o conceito de culpa permaneceu sempre uma questão central em muitas reformulações da teoria psicodinâmica.

As teorias contemporâneas das emoções têm descrito a culpa como uma de várias emoções inatas que fornecem informações sobre o comportamento e que servem para preparar e motivar o indivíduo para acções apropriadas. Izard (1977), por exemplo, pensa que a culpa pode emergir com o *self* e o sentido de responsabilidade sobre as regras culturais para o comportamento social. De igual forma, Roseman (1984) e Scheff (1984) enfatizaram o papel da culpa na regulação das funções sociais e, especialmente, no ajustamento da relação entre o *self* 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 pessoalmente relevante, podendo esse acto impróprio ou errado ter sido cometido de facto, mas bastando a antecipação da violação desses padrões (Kugler & Jones, 1992; Lazarus, 1991a, 2000b). Assim, não é necessária a existência de uma transgressão real, pois até um pecado fantasiado pode gerar culpa; também não precisa de estar presente fisicamente outra pessoa, sendo suficiente que nos tenhamos observado a nós próprios numa transgressão (Lazarus, 1991a). Assim, na medida em que está associada a atribuições internas para resultados negativos, esta emoção também pode ser definida com base na sua relação com atribuições causais (Berenbaum, Raghavan, Le, Vernon & Gomez, 1999).

Quando uma pessoa sente culpa, a tendência para a acção parece ser expiar ou reparar o dano que foi feito a outra pessoa, ou talvez procurar punição, principalmente quando esse dano é severo e injustificado. Culpa excessiva ou inapropriada pode resultar em experiências disfuncionais e perturbadoras no sentido de "fazer restituição" e procurar

perdão, mas esta emoção também pode ter consequências adaptativas se experienciada em níveis moderados, pois inibe comportamento anormativos ou transgressões.

As situações competitivas são especialmente propícias a sentimentos de culpa, que podem advir, por exemplo, de acções hostis ou ilícitas contra um adversário e são vistas como imorais ou socialmente inaceitáveis se reveladas. Alguns atletas são mais vulneráveis ao estado mental de culpa do que outros, podendo ser referidos como propensos ou guiados pela culpa. Algumas pessoas, incluindo alguns atletas, são tão propensas para a culpa que até o facto de se envolverem numa competição enérgica provoca esta emoção. Por exemplo, se um atleta propenso à culpa ganha a um adversário mais velho ou com quem simpatize e cuja carreira esteja com problemas, pode ter dificuldade em suprimir a sua preocupação empática com a situação difícil do seu adversário; para além da ruminação contraproducente, o atleta pode piorar de rendimento, e até perder o jogo se permitir que esta tendência vá demasiado longe e o adversário recupere. No entanto, no desporto de elite há pouco lugar para a culpa; para ganhar de forma consistente, não se pode dar nenhum espaço aos outros atletas. Logo, dada a inevitabilidade desta emoção na competição, se o atleta quer mesmo ser consistentemente bem sucedido, a única solução é aprender a controlar os sentimentos de culpa (Lazarus, 2000b).

Vergonha

A vergonha surge quando não conseguimos "estar à altura" de um ideal de *ego*, especialmente aos olhos de alguém cuja opinião é muito importante (ex: pais, treinador, professor) e que é a fonte original desse "exigente" ideal de *ego.* Esse ideal de *ego* pode não ter ligação com valores morais, sendo suficiente que acreditemos ter falhado no ajustamento à nossa identidade idealizada; não é necessário estar presente a figura de um

pai, por exemplo, para ver a nossa "vergonha" (nem sequer precisa de estar vivo); só é necessário que imaginemos como é que essa figura reagiria (Lazarus, 1991a, 2000b).

A tendência para a acção na pessoa que sente vergonha é esconder-se, para evitar que o seu falhanço pessoal seja visto por outra pessoa, especialmente alguém que é pessoalmente importante para ela. Expor publicamente o seu próprio falhanço em "estar à altura" de um ideal de *ego*, é arriscar a desaprovação e possivelmente até rejeição (Lazarus, 1991a). Outra opção pode ser convencer-se que os sentimentos de vergonha não valem a pena, fazendo uma reavaliação mental do que aconteceu, ou tentando reconceptualizar a importância do acontecimento provocador de vergonha (i.e., vê-lo como pouco importante numa perspectiva mais global das coisas). Por último, a pessoa pode tentar esconder a falha de carácter ou atribuí-la a outra pessoa (Lazarus, 2000b).

A vergonha pode ter um papel importante e decisivo no desporto de competição. Com efeito, quando os atletas com propensão para a vergonha falham durante uma prova, podem pensar que esse erro ou falha revela a toda a gente uma séria falha de carácter. Estes atletas sentem frequentemente que desiludiram não só os outros, mas também a eles próprios e podem querer esconder isso de toda a gente, numa retirada psicológica que dificilmente leva a elevados níveis de rendimento. De facto, querer esconder a vergonha pode levar a uma recusa em analisar o que aconteceu, o que atrasa ou distorce o auto-diagnóstico essencial para um confronto eficaz. No entanto, a vergonha pode também levar os atletas a externalizarem como forma de defesa, o que ainda lança mais confusão. Nesse caso, a emoção será provavelmente irritação/raiva dirigida contra outra pessoa que pode merecer a culpa e que é culpabilizada, o que dificulta um confronto bem-sucedido com o problema, minando o poder de regular a emoção e de dar total atenção e concentração à tarefa competitiva "em mãos" (Lazarus, 2000b).

Felicidade/alegria

A felicidade é uma emoção socialmente atraente, provavelmente, a mais procurada pelas pessoas, que desejam idealmente sentir-se felizes consigo próprias, simultaneamente, querem estar com pessoas felizes e evitar estar com pessoas infelizes.

Muitos autores defendem que a felicidade não passa de um juízo ou construção cognitiva. Schwarz e Strack (1985) consideram os relatos de felicidade juízos que, tal como outros juízos sociais, estão sujeitos a uma variedade de influências passageiras. De forma similar, Veenhoven (1984) sugeriu que a felicidade é uma construção cognitiva que o indivíduo "monta" a partir de várias experiências, e McIntosh e Martin (1992), descrevem-na como "… um julgamento sobre a nossa qualidade de vida geral, baseado grandemente na forma como as pessoas se sentem mas também incluindo as avaliações das pessoas do seu passado e futuro e de como pensam que se estão a sair relativamente a outras pessoas" (p. 224). Acrescentam ainda que pode ser mais uma função do que as pessoas pensam que está a acontecer (percepções dos eventos) e não tanto do que realmente está a acontecer.

Por outro lado, Oatley (1992) sustenta que a felicidade surge quando há reavaliações positivas de um plano (ex: quando se lida com uma circunstância imprevista como o sucesso), ou quando algum sub-objectivo é atingido. Esta emoção encoraja a continuação desse plano, capacitando a pessoa para permanecer absorvida no que está a fazer e esperando que os problemas imprevistos possam ser resolvidos à medida que surgem, com confiança de que todas as contingências possam ser satisfeitas com os recursos disponíveis. Assim, a tendência para a acção é executar e/ou concretizar com confiança; há uma sensação de prazer e segurança no mundo, que se traduz, em termos psicológicos e motores, em expansividade e extroversão (normalmente queremos partilhar os resultados positivos e atrair outros resultados do mesmo género) (Lazarus, 1991a). As

pessoas parecem ficar mais dispostas a ajudarem os outros e a elas próprias e o processamento cognitivo é facilitado, sendo mais fácil recordar material positivo de forma mais completa e mais acessível quando os sujeitos estão num estado de felicidade do que quando estão em estados de humor neutros ou negativo (Oatley, 1992).

À semelhança de Oatley (1992), Lazarus (1991a) acredita que a felicidade é um processo ampliado de progressão na direcção de um objectivo ou objectivos que pretendemos alcançar; há felicidade quando pensamos que estamos a fazer progressos razoáveis na concretização dos nossos objectivos. Este progresso ocorre num *background* existencial geralmente benéfico, pois se a nossa vida, de uma forma geral, parece negativa, um acontecimento positivo pode ter pouco poder para agradar. Este autor considera ainda que a felicidade pode ser vista de diferentes perspectivas: (a) como um cálculo relativamente distante do bem-estar geral, sendo tratada como uma satisfação ou insatisfação mediana de como as coisas estão a correr na vida (sentimento de bem-estar); ou (b) como uma reacção emocional positiva mas efémera (conjugando os termos felicidade/alegria) (Lazarus, 2000b).

No presente trabalho adoptaremos esta segunda perspectiva, que pode facilmente ser observada no entusiasmo e alegria muitas vezes manifestados depois do triunfo ou vitória num jogo difícil e importante e que por vezes parece quase palpável para os observadores. Com efeito, no desporto competitivo, a felicidade/alegria manifesta-se e está relacionada com a satisfação de ganhar (honras desportivas e saúde), com a sensação de que se tem o controlo do destino e com o sentimento de se fazer um uso total dos recursos mentais e físicos, que constituem, em última análise, algumas das mais importantes questões psicológicas concretas da competição (Lazarus, 2000b). No entanto, é importante ter em atenção que a felicidade/alegria experienciada depois de uma grande vitória, por exemplo, constitui um estado altamente excitado que raramente dura muito tempo, o que

torna necessários e extremamente importantes os pequenos passos na direcção de realização de objectivos (cf. Lazarus, 2000a; Oatley 1992). Estes passos produzirão uma felicidade/alegria mais estável (ou só um sentimento de bem-estar) do que um grande sucesso. Por isso, a felicidade/alegria e o bem-estar no desporto de competição podem estar menos relacionados com o fluxo e refluxo da competição e mais com a moral geral e com a capacidade de manter um nível estável de motivação (Lazarus, 2000b).

Orgulho

Na vida quotidiana, o orgulho advém de um acontecimento ou estado de coisas favoráveis, que promovem a auto-estima e a estima social de uma pessoa. Ou seja, surge quando, por qualquer razão ou de alguma forma, há uma promoção da identidade do *ego*, quando uma pessoa recebe "louros" por um objecto ou realização valiosa, quer sua quer de outra pessoa ou grupo com o qual se identifique (Lazarus, 1991a, 2000b). Em termos de expressão, o orgulho envolve expansividade e o impulso de apontar publicamente a sua fonte: quando uma pessoa se sente orgulhosa, sente que "esteve à altura" da situação ou que ganhou algo, tendo em conta um padrão pessoal e situacional ao qual aspira, em vez de ter falhado ou desapontado aqueles cujo apreço valoriza (Lazarus, 1991a).

O orgulho e a felicidade/alegria surgem muitas vezes simultaneamente, mas as suas causas específicas e os seus efeitos são diferentes: o mérito recebido no orgulho provoca um aumento da auto-estima, uma auto-valorização, que o distingue da felicidade. Por outro lado, o orgulho é emocionalmente antagónico à vergonha e à irritação/raiva, que surgem quando uma pessoa não consegue "estar à altura" de um ideal de *ego* ou quando é incapaz de manter a auto-estima numa situação humilhante, respectivamente; além disso, no orgulho não há o "deitar abaixo" implícito ou explícito envolvido na vergonha e na irritação/raiva (Lazarus, 2000a,b).

Como se centra na identidade e promoção do *ego* (tal como a irritação/raiva envolve a protecção dessa identidade), o orgulho pode ser considerado uma emoção muito competitiva, constituindo uma das mais pertinentes ao nível desportivo. Com efeito, o orgulho e a sua causa são claramente um factor motivador em todas as formas de luta por um estatuto, o que inclui as "lutas" existentes no contexto desportivo. No entanto, embora os sucessos instiguem a emoção de orgulho (ou vergonha quando se falha), o lado "baixo" e negativo do orgulho é que as pessoas têm que se preocupar com a forma como a sua demonstração pode afectar negativamente os relacionamentos sociais (Lazarus, 2000b).

De facto, embora tenha, geralmente, conotações sociais positivas, por vezes os atletas têm que ter cuidado com o orgulho por terem triunfado, especialmente se o expressarem de forma excessiva, ao que os outros podem responder de forma hostil. Enquanto alguns atletas podem avaliar as manifestações de orgulho do adversário como uma humilhação ou rebaixamento, outros podem invejar e até ressentir-se do seu sucesso, especialmente se os adversários fizerem muito alarde ou se demonstrarem arrogância em termos de auto-confiança ou poder. Tal ressentimento pode ser um perigo na competição desportiva, pois pode minar a moral e o bem-estar geral, ou levar a um enfraquecimento dos esforços competitivos (Lazarus, 2000a,b). Contudo, o não reconhecimento do orgulho também pode ser interpretado como uma expressão, propositada e intencional, por parte do atleta, do desejo de "ser" e de se "mostrar" superior, demonstrando compreensão e simpatia pelo fracasso dos outros (Lazarus, 1991a), o que pode tornar ainda mais complicado "gerir" esta emoção.

Alívio

O alívio pode ser considerado a emoção mais simples de todas (Lazarus, 2000b). Ocorre na vida quotidiana depois de um período de ameaça e ansiedade, que dá lugar a

provas de que a ameaça temida (ex: uma doença incurável) não se materializará; após saber isso, a pessoa experiencia, subitamente, alívio. Assim, enquanto emoção, o alívio depende de um evento que se desenrola, de uma mudança na relação pessoa-ambiente. Para haver alívio, tem que ter ocorrido um encontro com um objecto incongruente, que é modificado para melhor, produzindo acalmia ou eliminação de angústia emocional. Por outras palavras, o alívio é uma emoção positiva ou com um objectivo congruente, mas que começa sempre com uma incongruência de objectivos ou objectivos negativos (Lazarus, 1991a).

No contexto desportivo, o alívio pode ter um efeito desejável no rendimento, porque deixa de se justificar um estado de tensão e preocupação, deixando o atleta livre para voltar a dar a atenção e concentração normais à "tarefa" competitiva. Antes do alívio, o atleta sente-se ansioso e tenso, talvez muito acima do limite de activação para um funcionamento eficaz máximo; depois do alívio, sente-se relaxado e pode-se permitir experienciar o fluir do jogo, sentindo-se mais confortável e seguro (Lazarus, 2000b).

Esperança

A esperança visa a manutenção da moral e do bem-estar, mesmo em circunstâncias adversas, o que a torna, no dia-a-dia, uma reacção completamente oposta à de desespero. Logo, a capacidade de ter esperança é extremamente importante em qualquer domínio de vida, porque pode ser um recurso de confronto fundamental contra o desespero (Lazarus, 1999). Uma pessoa que sinta esperança tem um desejo de alívio de uma situação negativa ou de um resultado positivo quando as probabilidades não a favorecem. Por outras palavras, pode temer o pior mas esperar por melhor e acredita que isso é possível, quer através de esforços individuais, quer através de factores externos que não podem ser controlados (ex: sorte, destino, Deus) (Lazarus, 1991a).

A esperança é benéfica por duas razões: (a) é certamente mais positiva do que a falta de esperança ou desespero, com os quais é geralmente contrastada; e (b) as suas consequências sociais são muitas vezes positivas, como quando é responsável por manter esforços construtivos ou por mitigar a angústia e a disfunção emocional. Na realidade, a capacidade de ter e manter a esperança é um poderoso recurso pessoal, que nem sempre foi totalmente apreciado, sendo que as pessoas diferem muito na sua capacidade para mobilizar e manter a esperança em circunstâncias desfavoráveis (Lazarus, 2000b).

No entanto, há uma grande incerteza em relação ao estatuto apropriado da esperança como uma emoção, que se deve principalmente à dificuldade em postular uma única tendência para a acção. Lazarus (1991a) afirma que talvez a aproximação, isto é, a movimentação "no sentido de" uma ideia ou imagem de um resultado desejado (em vez de uma movimentação "para longe de"), seja o melhor que se pode propor em termos de tendência para a acção nesta emoção. Por outro lado, em termos de postura corporal, é uma reacção em que a pessoa "olha para cima", em vez de "olhar para baixo" (como acontece na tristeza).

No desporto competitivo, a esperança pode estar presente quer nos treinos quer nas competições. é essencial que o atleta tenha esperança, quanto mais não seja para evitar sentir falta de esperança, desespero ou haver uma quebra na motivação e no próprio compromisso competitivo quando as coisas correm mal. Se uma pessoa conseguir manter a esperança mesmo depois de desempenhos desencorajadores, há uma maior probabilidade da total utilização de recursos ser restaurada. O inimigo por excelência é o desespero, a depressão e a desistência (abandono). (Lazarus, 2000b).

1.4. Outros fenómenos afectivos

A terminologia e os conceitos que descrevem as experiências emocionais constituem, actualmente, um sério e complexo problema (Hanin, 2000d). Com efeito, apesar de diversos investigadores já se terem debruçado sobre esta questão, tentando distinguir e caracterizar os diferentes conceitos emocionais existentes, ainda subsiste uma grande confusão e indefinição relativamente ao significado de termos como emoções, afecto, estados de humor, sentimentos ou temperamento, que demasiadas vezes são usados indiscriminadamente, sem nenhuma diferenciação conceptual (Batson *et al.*, 1992; Hanin, 2000d). O facto de não se conseguir obter uma definição consensual a este nível, levou mesmo Ekman e Davidson (1994c) a considerarem o desenvolvimento de uma estrutura definicional apoiada empiricamente uma prioridade na investigação futura do fenómeno afectivo. Posteriormente, Hanin (2000d) reafirmou a urgência de uma diferenciação, não só para especificar o uso dos termos na investigação aplicada, mas também porque quando são utilizados termos como estado de humor, afecto ou emções, estão implícitas diferenças nos padrões temporais que são, normalmente, desprezadas.

Afecto

O afecto é a mais fundamental expressão de valor ligada a uma experiência emocional (Frijda, 1999; Gauvin & Spence, 1998) e parece incluir diferentes categorias de "sentimentos", como "emoções" e "estados de humor" (Batson *et al.*, 1992; Forgas, 1995; Oatley & Jenkins, 1996; Sedikides, 1995), podendo ser considerado o conceito mais geral e fundamental dos três (J. Hardy *et al.*, 2001). Batson e colaboradores (1992) sustentam que, sem afecto, é impossível experienciar um estado de humor ou emoção, muito embora admitam ser possível estar num estado afectivo sem estar num estado de humor específico ou sem sentir uma certa emoção (embora improvável).

Neste contexto, o termo afecto pode ser usado como um termo genérico para descrever o fenómeno afectivo e as reacções afectivas poderão ser consideradas básicas no sentido em que são mais gerais e primitivas, filogenetica e ontogeneticamente, do que os estados de humor e as emoções (Vallerand & Blanchard, 2000). Estas reacções revelam preferências por uns estados sentimentais em detrimento de outros e informam o organismo dos afectos que valoriza mais e que provocam afectos positivos e negativos. Mudanças para um estado mais valorizado provocam um afecto positivo e mudanças para um estado menos valorizado levam a afecto negativo (Clore, 1992).

No entanto, apesar da intensidade do afecto revelar a magnitude da preferência de valores, não se sabe se os valores determinam as preferências ou vice-versa (Zajonc, 1980, 1984), só se tendo a certeza que, sem as preferências reflectidas pelo afecto positivo e negativo, as experiências seriam neutras. Ainda assim, parece ser consensual que existe uma preferência pelo afecto positivo, ou seja, que um estado associado com o afecto positivo é preferido relativamente a um estado associado com o afecto negativo. Contudo, o afecto positivo existe simplesmente para ser desfrutado, não sendo provável que motive alguma acção futura (como acontece com os estados de humor positivos) (Batson *et al.*, 1992).

Importa ainda referir que, funcionalmente, o afecto é diferente dos estados de humor, pois este último construto também incorpora sentimentos de prazer ou dor em relação a futuros eventos; por outro lado, as emoções são distintas do afecto porque provêem dos objectivos pessoais e das avaliações das suas posições actuais em relação a esses objectivos estabelecidos (Batson *et al.*, 1992). Um exemplo claro desta distinção é o de um jogador que, depois de ganhar um jogo, pode preferir o sentimento de ganhar ao de perder (afecto), pode ansiar por celebrar com os seus colegas de equipa e, assim, estar num

estado de humor positivo, enquanto, ao mesmo tempo, experiencia alegria (emoção), por ter conseguido atingir o seu objectivo (J. Hardy *et al.*, 2001).

Sentimentos

O conceito de sentimento é, geralmente, utilizado para referir uma "experiência subjectiva" que varia em intensidade, sendo a definição do termo em si uma questão bastante polémica (Garcia-Marques, no prelo). No entanto, parece existir uma certa concordância na literatura especializada de que os sentimentos não são exclusivos da esfera afectiva, possuindo também uma componente cognitiva (ex: Carlson & Hatfield, 1992, Clore, 1992; Vallerand & Blanchard, 2000).

Carlson e Hatfield (1992), por exemplo, aceitam a possibilidade do termo não se associar exclusivamente à esfera afectiva e consideram que os sentimentos se referem a avaliações momentâneas que as pessoas fazem dos eventos que encontram; esta experiência subjectiva pode ser afectiva ou cognitiva. De forma semelhante, Vallerand e Blanchard (2000) defendem que os sentimentos reflectem somente a experiência subjectiva de emoções e de estados de humor, sem a ocorrência de mudanças fisiológicas ou comportamentais.

Paralelamente, Clore (1992) afirma que muitos dos nossos sentimentos mais comuns não são afectivos. Por exemplo, a incerteza, é um sentimento que implica um grau de confiança num julgamento ou decisão, a fluidez de processamento é um sentimento que se refere à facilidade com que processamos a informação activada na nossa mente e a familiaridade é um sentimento de reencontro com um dado acontecimento ou estímulo. Segundo Clore, o que distingue um sentimento afectivo de um sentimento cognitivo é que um sentimento afectivo possui uma valência positiva ou negativa, enquanto que um sentimento cognitivo é um sentimento sem valência. Adicionalmente, Schwarz e Clore

(1988) sugerem que os sentimentos têm a função específica de fornecer informação que facilite os juízos avaliativos, ou seja, os indivíduos consultam activamente os seus sentimentos para determinarem a sua orientação em relação aos estímulos do seu ambiente. Neste contexto, os sentimentos podem constituir uma heurística útil para tomar decisões, especialmente quando essas decisões são dificultadas por constrangimentos temporais ou complexidade (W. N. Morris, 1992).

Por outro lado, existem autores que defendem a noção de que os sentimentos têm unicamente uma componente afectiva. Lazarus (1994b) e Frijda (1994), por exemplo, pensam que os sentimentos são disposições afectivas em relação a objectos ou tipos de eventos específicos. Mais concretamente, Frijda (1994) considera que os sentimentos constituem disposições afectivas que justificam a propensão dos indivíduos para responderem de forma afectiva e para justificarem diferenças individuais a esse respeito. Normalmente, são referidos como "gostos" ou "não gostos" ou com palavras emocionais, seguidas do nome de um objecto ou de uma expressão genérica (ex: "Detesto *pitbulls*").

Em termos de antecedentes, Frijda (1994) sustenta que a maior parte dos sentimentos são adquiridos com base em experiências prévias (ex: sentimentos de medo com origem em encontros traumáticos) ou aprendizagem social (ex: aversões à comida determinadas culturalmente), mas certos sentimentos podem ter uma base inata (ex: não gostar de ver sangue) e serem bastante comuns entre os seres humanos; neste contexto, os sentimentos podem ser a base de diferentes tipos de afectos. O mesmo autor defende que os indivíduos podem aperceber-se dos seus sentimentos de duas formas: (a) podem estar reflexivamente conscientes dos seus esquemas cognitivos (ex: expectativas) e dos seus desejos e vontades; ou (b) podem ter familiaridade com os seus próprios sentimentos, através da antecipação ou recordação de emoções sobre os objectos em questão.

Em relação à distinção entre sentimentos e emoções, Arnold (1970, *in* Strongman, 1996) defende que enquanto os padrões de acção emocional surgem de avaliações positivas ou negativas de objectos percebidos ou imaginados, os padrões de acção sentimental resultam de avaliações de algo que pode ser benéfico ou prejudicial para o nosso funcionamento. Mesmo assim, Arnold vê a hipotética sequência de acontecimentos envolvidos nos sentimentos como vê a sequência envolvida nas emoções; de certa forma, considera os sentimentos uma forma menor de emoção. Por outro lado, Frijda (1994) e Lazarus (1994b) afirmam que os sentimentos diferem quer dos estados de humor quer das emoções na medida em que se referem a fenómenos que são não ocorrentes, a mudanças emocionais que podem ser evocadas com exposição ao objecto ou acontecimento crítico.

Estados de Humor

De uma forma geral, os termos emoções e estados de humor têm sido utilizados indiscriminadamente, tanto por psicólogos como por leigos, para se referirem a alguns aspectos do afecto (Davidson, 1994). Contudo, a literatura parece concordar que estes dois conceitos podem ser diferenciados quer em termos quantitativos (critério de duração) quer em termos qualitativos (critério de intensidade e clareza), sendo considerados mais persistentes no tempo que as emoções, mas também mais difusos e globais e menos intensos que estas (Davidson, 1994; Ekman, 1994; Frijda, 1994; Kagan, 1994; W. N. Morris, 1992; Thayer, 1996; Totterdell, 1999; Watson & Clark, 1994).

A maior parte dos investigadores que recorre ao argumento da duração e/ou persistência para distinguir estados de humor e emoções defende que enquanto aquelas podem ser muito breves, durando geralmente segundos ou no máximo, minutos, os estados de humor duram horas e por vezes dias, tendendo a perdurar mais, no tempo, do que as emoções (Ekman, 1994; Ellis & Ashbrook, 1988).

Oatley (1992), por exemplo, considera o critério de duração importante para distinguir emoções e estados de humor e afirma que os estados de humor são estados de *background* duradouros que se baseiam em modos de controlo que duram mais do que os poucos segundos de uma expressão facial, ou os minutos ou horas característicos de um episódio de tristeza, medo ou irritação/raiva (i.e., de uma emoção). Assim, em vez de serem associados a mudanças e interrupções, como acontece com as emoções, os estados de humor resistem a mudanças e interrupções posteriores (ex: quando uma pessoa está triste, não se consegue distrair com nada engraçado). Na mesma linha de pensamento, Davidson (1994) afirma que os estados de humor são produzidos de uma forma cumulativa ao longo do tempo e estão sempre presentes, "...fornecendo o *background* afectivo, a cor emocional, a tudo o que fazemos" (p. 52). Já as emoções podem ser vistas como perturbações fásicas impostas nesta actividade de *background*, que surgem em certas alturas e desaparecem noutras (não estão necessariamente activadas/presentes) (Davidson 1994). Não se experiencia, por exemplo, estar "não-apaixonado" ou estar "sem-medo"; trata-se mais da ausência das referidas emoções, dos referidos sentimentos (Garcia-Marques, no prelo).

O outro critério usado para distinguir estados de humor diz respeito ao facto dos estados de humor serem considerados menos intensos e mais difusos, globais e susceptíveis de afectarem uma grande variedade de processos cognitivos e comportamentais; em comparação, as emoções são específicas e dirigidas (W. N. Morris, 1992; Schwarz & Clore, 1988; Singer, 1982). A este nível, há três aspectos a analisar: antecedentes, focalização num objecto e consequências dos estados de humor.

Em termos de antecedentes, alguns autores têm atribuído as características de difusão e globalidade dos estados de humor à obscuridade da sua origem, isto é, à falta de

um antecedente ou causa específica facilmente identificável e única (em oposição às emoções, que são precedidas de eventos reconhecíveis) (ex: Davidson, 1994; Forgas, 1992; Frijda, 1994). Com efeito, uma vez que os estados de humor se seguem muitas vezes às emoções, a sua causa é temporariamente remota e, assim, é menos provável estar ligada ao estado sentimental e tende a ser menos claramente definida para o experimentador (W. N. Morris, 1992; Schwarz & Clore, 1988).

O aspecto relacionado com a não orientação para um objecto/estímulo externo (Garcia-Marques, no prelo) concerne ao facto das emoções terem um objecto específico, fornecendo o contexto para actividade cognitiva subsequente. Por outro lado, quando uma pessoa está "de mau-humor" sente algo "interiormente", mas não sente mau-humor relativamente a outra pessoa (Sedikides, 1992). Por isso, pode-se dizer que temos medo "de" alguma coisa e estamos felizes ou irritados "com" alguma coisa, mas temos que nos limitar a afirmar que estamos "num" estado de humor ansioso, feliz ou triste (Ellis & Ashbrook, 1988). Na mesma linha, Frijda (1994) acredita que os estados de humor são estados afectivos sem objecto ou, pelo menos, sem um objecto específico, pois em alguns estados afectivos o ambiente como um todo passa a ser o objecto. Em certos estados de ansiedade, por exemplo, o "mundo" é sentido como um lugar inseguro, não oferecendo nenhuma estabilidade ou possibilidade de controlo.

Em relação às consequências, enquanto que os estados de humor têm consequências cognitivas generalizadas, como mudanças não específicas nos juízos (ex: satisfação com a vida), as emoções alteram a prontidão para a acção (Frijda, 1994). Assim, os estados de humor enviesam a cognição e as emoções enviesam a acção, o que faz com que os estados de humor devam resultar em constrangimentos mais cognitivos do que as emoções; este padrão pode surgir simplesmente em função do facto do estado de humor persistir, e da emoção ser mais fásica (Davidson, 1994). Neste contexto, a natureza indiferenciada dos

estados de humor torna-os informativos para uma variedade de juízos; quando os sujeitos são induzidos a atribuírem os seus estados de humor a causas específicas, o seu impacto em juízos não relacionados com essa fonte desvanece-se (Ellis & Ashbrook, 1988).

A integração destes três aspectos – antecedentes, focalização num objecto e consequências dos estados de humor – foi efectuada por Singer (1982), que afirma que a "difusão" dos estados de humor, isto é, a difusão de estados afectivos que faz com que os classifiquemos como estados de humor, pode ser caracterizada mais precisamente por uma ausência de orientação num objecto, mas o objecto de um estado afectivo não é a mesma coisa que a sua causa. Por outro lado, embora os estados de humor não possuam um objecto, podem originar um evento emocional específico envolvendo um objecto particular, podendo também ser a consequência de uma emoção específica. Assim, uma emoção torna-se ou dá origem a um estado de humor quando se perde o foco emocional e os sentimentos e comportamentos se tornam difusos, ficando sem objecto ou com objectos instáveis e fugazes. O sujeito pode estar perfeitamente consciente da origem do estado de humor (ex: um acontecimento que o irritou) e, mesmo assim, estar num determinado estado de humor, isto é, num estado não focalizado, sem um objecto (ex: sentir-se difusamente irritado e ter tendência para responder de forma irritada a alguém ou a alguma coisa).

Por último, importa ainda referir que há ainda investigadores que consideram fundamentais os dois tipos de critérios analisados – duração e intensidade – para diferenciarem estados de humor e emoções.

Sedikides (1992) defende que os estados de humor são frequentes, relativamente longos e penetrantes, mas geralmente mais moderados em intensidade do que as emoções, o que não lhes permite interromperem o processo normal de pensamento. Isen (1984)

defende as mesmas ideias, sustentando que os estados de humor ocorrem com bastante frequência, muitas vezes em resposta a ocorrências aparentemente pequenas do dia-a-dia e, na maior parte das vezes, não prendem muito a atenção, não interrompem pensamentos e comportamentos; eles redireccionam pensamentos e acções em curso, influenciando o que vai acontecer depois, mas quase sem repararmos neles e, certamente, sem mudar ostensivamente o contexto ou actividade básica. Isen (1984) descreveu o evento que induz o estado de humor protótipo como "menor", conseguindo ter influência ao alterar subtil e automaticamente o que "vem à cabeça", enquanto que os eventos que induzem emoções interrompem o comportamento que está a ocorrer e atraem a atenção focal.

Paralelamente, Ekman (1994) e Panksepp (1994) defendem que os estados de humor alteram o limiar para a provocação de emoções específicas, que ocorrem mais frequentemente durante um estado de humor específico (ex. pessoas num estado de humor irritado, irritam-se mais facilmente do que o normal). Concretamente, Ekman (1994) sugere que os estados de humor se referem a reacções mais longas no tempo do que as emoções, mas se este estado se prolongar por semanas e meses já não podemos falar de um estado de humor, havendo mesmo a possibilidade de estarmos na presença de uma desordem afectiva. Por outro lado, Panksepp (1994) afirma que os estados de humor reflectem uma activação moderada e mais sustentada de sistemas afectivos que tendem a encorajar o organismo a permanecer mais "ponderado". Ele sugere que a activação elevada de um sistema emocional inibirá outras emoções que ocorram ao mesmo tempo, mas os estados de humor que envolvem níveis de activação mais baixos podem permitir que uma panóplia de estados de humor seja experienciada simultaneamente.

2. BASES CONCEPTUAIS

2.1. Modelos teóricos e conceptuais das emoções

Embora a história das emoções possa ser reportada à Grécia Antiga e a filósofos como Platão e Aristóteles, as primeiras teorias datam somente de fins do século XIX, início do século XX (Strongman, 1996). Este interesse tardio deve-se a uma resistência às emoções na Psicologia académica tradicional, que resultava sobretudo do domínio do Comportamentalismo e Positivismo Lógico existente na altura e que transmitia a ideia de que era importante não nos afastarmos dos aspectos observáveis dos modelos explicativos (Lazarus, 1991a; Lazarus & Folkman, 1984).

Assim, com poucas excepções, os principais livros de texto de introdução à Psicologia poucas vezes incluíram mais do que um capítulo sobre emoções, e estas raramente foram incluídas nos *curricula* dos cursos de Psicologia. Quando eventualmente eram referidas, enfatizavam-se principalmente os seus aspectos fisiológicos, motivacionais ou de activação *(drive*), sendo totalmente definidas em termos de padrões de actividade visceral ou, numa forma menos extrema, encarando-se as mudanças fisiológicas como uma componente essencial das emoções (Averill, 1996). Lazarus (1991a) relata da seguinte forma a falta de atenção devotada às emoções:

> *Ironicamente, todos excepto os cientistas sociais reconheceram que as emoções estão situadas no centro da experiência e da adaptação humana. Os psicólogos académicos pareceram pouco interessados nas emoções, e porque não as incluem no seu curriculum central, pode-se dizer que as viam como um assunto altamente especializado, talvez até exótico. Isto é tanto mais digno de atenção, quando nos apercebemos que se pensa que as emoções constituem chaves para compreender os problemas humanos e a Psicopatologia no trabalho clínico (p. 5).*

Nos anos 60 e 70 do século passado, a investigação na área das emoções começou finalmente a crescer, mas Apter (1991) refere que, se observarmos o desenvolvimento da Psicologia das emoções ao longo da segunda metade do século passado concluímos que a procura de uma estrutura fez poucos progressos. O investigador afirma que a maior parte dos investigadores se contentaram com uma estruturação mínima, elaborando listas de emoções, só tendo sido introduzida mais estrutura no seu estudo quando alguns investigadores colocaram as emoções numa estrutura bi-dimensional.

Neste contexto, não é surpreendente que, apesar de existir uma grande diversidade de teorias e modelos (ver Strongman, 1996), actualmente ainda não exista uma teoria das emoções universalmente aceite pelos investigadores da área. Oatley (1992) afirma que este malogro parece ser um indicador de que a própria iniciativa de criar essas teorias é um erro, pois cada hipótese que surge do género "todas as emoções são x", é um convite para contra-explicações, e no que no que diz respeito às teorias avançadas até agora na literatura da Psicologia, não é difícil encontrar explicações alternativas. Na mesma linha, Averill (1992) considera que o crescimento a este nível parece ter sido tão desorganizado que "...como um grupo, as teorias das emoções formam um edifício imponente – uma verdadeira Torre de Babel. Ostensivamente, debruçam-se sobre o mesmo género de questões; demasiadas vezes, porém, parecem mutuamente ininteligíveis" (p. 1).

De facto, não é surpreendente encontrar na literatura especializada diferentes classificações ou nomenclaturas das teorias emocionais, com base em distintos pressupostos teóricos (ex: Averill, 1992; Branscombe, 1988; Mauro, 1992; Parkinson & Manstead, 1992; C. A. Smith, 1989; Strongman, 1996), ou, muitas vezes, em diferentes perspectivas ou pontos de vista. Com efeito, analisando detalhadamente algumas dessas classificações (cf. Branscombe, 1988; C. A. Smith, 1989; Strongman, 1996), é possível constatar que, no âmbito de categorizações mais específicas (ex: teorias cognitivas),

diferentes investigadores apresentam e enquadram distintas teorias; por outras palavras, utilizam o mesmo "rótulo" para a classificação das teorias, mas incluem diferentes modelos teóricos dentro desse rótulo.

Por outro lado, e decorrendo em parte deste facto, verifica-se também que várias teorias "suportam" categorizações distintas por diferentes autores. Por exemplo, Branscombe (1988) refere a teoria de Lazarus (1968) como uma teoria cognitiva de sistema único, enquanto que C. A. Smith (1989) a considera, simultaneamente, uma teoria avaliativa e uma teoria funcional. Neste caso específico, por muito que estas categorias específicas possam ser absorvidas pela categorização mais geral de teorias cognitivas (como, de resto, é assumido por Strongman [1996]), este tipo de "sobre-especificação" parece dificultar extraordinariamente a compreensão dos pressupostos básicos das teorias, podendo constituir mais um obstáculo ao estudo das mesmas.

Assim, parece existir ainda um grande caminho a percorrer antes de se conseguir encontrar uma classificação consensual das teorias das emoções, de forma que, em vez da "Torre de Babel" que Averill (1992) referiu, todos falem a mesma língua.

No contexto desportivo, parece existir uma tendência para alargamento do espectro de investigação do *stress* e ansiedade a outras emoções positivas e negativas. De seguida, serão abordados alguns modelos teóricos e conceptuais que reflectem este interesse pelo papel de diversas emoções positivas e negativas no rendimento desportivo.

Teoria dos reversos

Como foi referido no Capítulo 1, a teoria dos reversos foi adaptada ao ambiente desportivo por Kerr (1987, 1989, 1990, 1993), onde foi utilizada preferencialmente na explicação da relação activação-rendimento e na diferenciação de diferentes níveis de

activação. Neste contexto, os investigadores preocuparam-se quase exclusivamente com o estudo do estado metamotivacional télico-paratélico.

No entanto, na linha dos últimos desenvolvimentos ao nível do estudo das emoções no desporto, e tendo em consideração que a teoria inicialmente desenvolvida por Apter (1991) pretendia proporcionar uma justificação nova, coerente e potencialmente unificadora da experiência emocional (e não só da ansiedade, ou activação), nos últimos anos, as investigações relacionadas com esta explicação têm alterado o seu "campo de acção". Mais concretamente, actualmente parece haver uma maior preocupação com a estrutura e organização da experiência emocional, isto é, com as formas qualitativamente diferentes de experienciação das diversas emoções e de como estas se relacionam umas com as outras.

Importa recordar que esta teoria assume um princípio estrutural – o princípio dos reversos – que torna possível mostrar como um complexo leque de emoções pode ser gerado a partir de uma "apertada" estrutura de oposições binárias comparativamente simples. As oposições importantes são entre dimensões emocionais completas (e não entre tipos de emoções) e cada dimensão é rodada 180º, invertendo-a completamente. Os movimentos ou mudanças para trás e para diante entre estados metamotivacionais são denominados reversos.) (Apter, 1991).

Emoções somáticas

Como foi extensivamente analisado no Capítulo 1, através do recurso a rótulos afectivos para representar baixos e alto níveis de activação, Apter "converte" esta variável numa dimensão emocional: o afecto denominado "relaxamento" pode ser associado a um baixo nível de activação e o seu oposto, a "ansiedade", pode ser associada a um nível elevado de activação. Desta forma, um *tónus* hedónico agradável está relacionado com

baixos níveis de activação e um *tónus* hedónico com níveis elevados. Contudo, de acordo com o princípio dos reversos, também é possível inverter a dimensão de *tónus* hedónico, tornando o baixo nível de activação desagradável, enquanto o nível elevado passa a agradável, com os rótulos afectivos "aborrecimento" para o primeiro caso e "excitação" para o segundo caso (Apter, 1991; Kerr, 1999).

Adicionalmente, como também se pode verificar na Figura 21, estas dimensões de *tónus* hedónico estão associadas a estados mentais que Apter (1991) apelidou de "evitamento da activação" (télico) e "procura de activação" (paratélico), sendo esta direccionalidade ou preferência por activação elevada ou activação baixa também indicada na Figura pela direcção das setas.

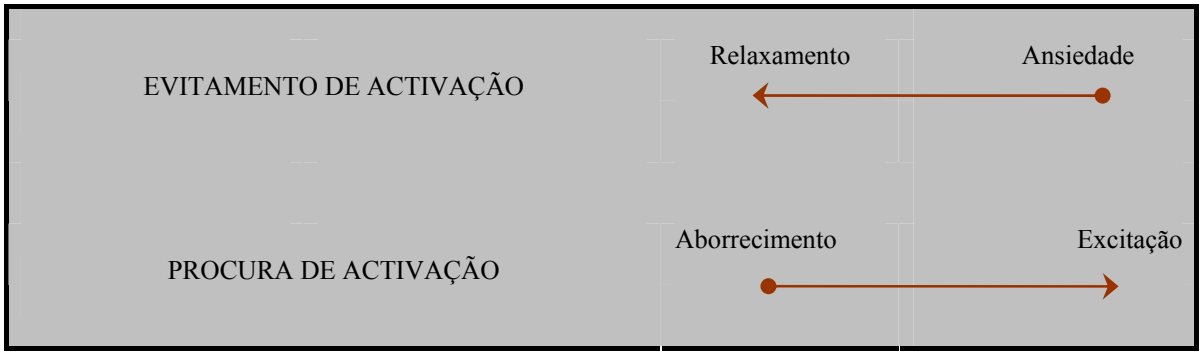


Figura 21 – Duas formas opostas de experienciar a activação, dando origem a quatro emoções básicas (Adaptado de Apter, 1991)

Como os estados télico e paratélico envolvem diferentes formas de interpretar subjectivamente algum aspecto da motivação – neste caso a activação sentida –, são referidos na teoria dos reversos como estados metamotivacionais (da mesma forma que uma meta-linguagem diz algo sobre outra linguagem). A inversão ou reverso de uma dimensão envolve a troca de um estado metamotivacional para o seu oposto, partindo-se do princípio que esta troca pode ser mais ou menos instantânea; por exemplo, se uma pessoa se sente excitada num dado momento, esta activação elevada será convertida em ansiedade

igualmente elevada um momento mais tarde, a não ser que aconteça algo para accionar um reverso.

No entanto, a ansiedade não é a única emoção somática considerada neste modelo. A irritação/raiva estado, por exemplo, pode ser vista como uma forma desagradável de activação elevada, envolvendo o estado de evitamento da activação; então, se difere da ansiedade, tem que o fazer numa outra dimensão. Tal dimensão é fornecida pela proposta da existência de outro par de estados paralelo, que podem ser rotulados de par "conformista" e par "negativista".

O estado de conformidade implica que o indivíduo se veja a si próprio como agindo de acordo com alguma fonte externa de prazer, e o estádio de negativismo envolve ver-se a si próprio como desafiando e agindo contra tal pressão. Neste contexto, é razoável ver a irritação/raiva não só como activação elevada negativista no estado de activação-evitamento, porque envolve o sentimento de querer agir contra alguma fonte de pressão, geralmente de forma destrutiva e quebrando regras (ex: insultando, sendo rude, esmurrando, etc.). Se for o caso, então não só a activação elevada desagradável deve ter uma versão negativista, mas também a activação baixa desagradável – e também activação elevada e baixa no estado de activação-procura. Por outras palavras, existe outro par de pares de emoções relacionado com a experiência de activação, isto é, outra estrutura emocional negativista paralela (ver Figura 22).

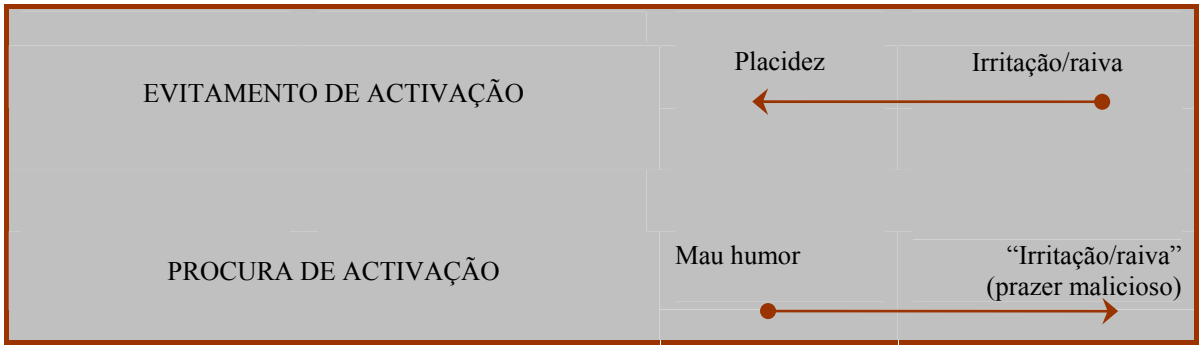


Figura 22 – Duas formas opostas de experienciar a activação em associação com o estado negativista e as quatro emoções resultantes (Adaptado de Apter, 1991)

Emoções transaccionais

As emoções transaccionais dizem respeito, essencialmente, à interpretação de informação interpessoal (ex: orgulho, culpa, ressentimento), à forma como experienciamos transacções com as pessoas e coisas no mundo à nossa volta – são "transacções emocionais". Nestas emoções, a dimensão básica pode ser apelidada de "resultado transaccional sentido", que abrange desde perda elevada a ganho elevado. Não obstante este resultado sentido poder envolver muitas coisas, são todas subjectivamente equivalentes, no sentido em que envolvem sentimentos de sucesso e fracasso, vitória ou derrota, sair-se bem ou sair-se mal, etc.. Esta situação é claramente mais complexa do que nas emoções somáticas, mas pode-se distinguir uma estrutura análoga de contrastes emocionais.

Na Figura 23, pode ser visualizada uma dimensão emocional em que valores elevados são representados pelos rótulos afectivos de "orgulho" (agradável) e "humilhação" (desagradável). Esta dimensão é, por sua vez, invertida ao redor da dimensão fixa de resultado transaccional, de forma a gerar uma dimensão que tem um resultado oposto em termos de *tónus* hedónico, sendo agora as denominações "modéstia" (agradável) e "vergonha" (desagradável). Cada uma destas duas dimensões opostas está associada a diferentes estados mentais – diferentes estados metamotivacionais – que Apter (1991) apelidou "autocêntrico" e "alocêntrico", respectivamente.

No primeiro estado, o indivíduo está essencialmente preocupado com o resultado, para si próprio, de alguma interacção com a pessoa com quem está a interagir (e com a qual se identifica); no primeiro caso deseja fazer melhor do que o outro e no segundo pior; no primeiro caso, quer ganho e no outro perda. Por exemplo, um jogador de ténis que esteja a jogar com um grande rival pode sentir orgulho ou humilhação, dependendo do resultado ser uma vitória ou uma derrota e da facilidade com que ganha ou perde. Por outro

lado, se estiver a jogar com uma criança ou alguém com uma deficiência física cuja confiança esteja a tentar promover, pode sentir uma certa vergonha se ganhar, ou se ganhar demasiado facilmente; porém, se permitir que o outro se sai bem "às suas custas", sentirá um grau agradável de modéstia (Apter, 1991).



Figura 23 – Duas formas opostas de experienciar o resultado transaccional em associação com o estado de mestria e as quatro emoções básicas a que dão origem (Adaptado de Apter, 1991)

Então, as emoções transaccionais baseiam-se em ver a interacção como um concurso, de forma que as transacções em questão são experienciadas como estando relacionadas com conseguir alguma coisa ou como resultado de uma força superior. Porém, há outro tipo de transacção em que se vê a interacção como desejada ou simpática, em vez de estar relacionada com poder e força. Neste caso, as transacções são experienciadas como envolvendo dar ou receber. O tipo de estado mental associado ao primeiro tipo é o estado metamotivacional de "mestria" e o estado mental associado com o segundo tipo é o estado de "simpatia". Estamos então agora perante estados metamotivacionais que interagem com os estados autocêntrico e alocêntrico de uma forma similar à interacção entre os estados negativista-conformista e os estados activação-evitamento/activação-procura. As emoções associadas ao estado de simpatia são mostradas na Figura 24.

No caso autocêntrico, uma pessoa sente um certo nível de gratidão ou ressentimento, dependendo de ter recebido algo ou não, isto é, de ser ou não beneficiário de uma transacção

(o dar, neste caso, podia ser simpatia, apoio, presentes, etc.). No caso oposto, o alocêntrico, onde o que acontece ao outro é, fenomenologicamente, de importância primordial, uma pessoa sentirá algum grau de virtude ou culpa, dependendo de até que ponto o outro é o beneficiário da transacção. Tal como acontece com as emoções de mestria, uma pessoa procura, ganho na transacção no caso autocêntrico e perda no caso alocêntrico (Apter, 1991).

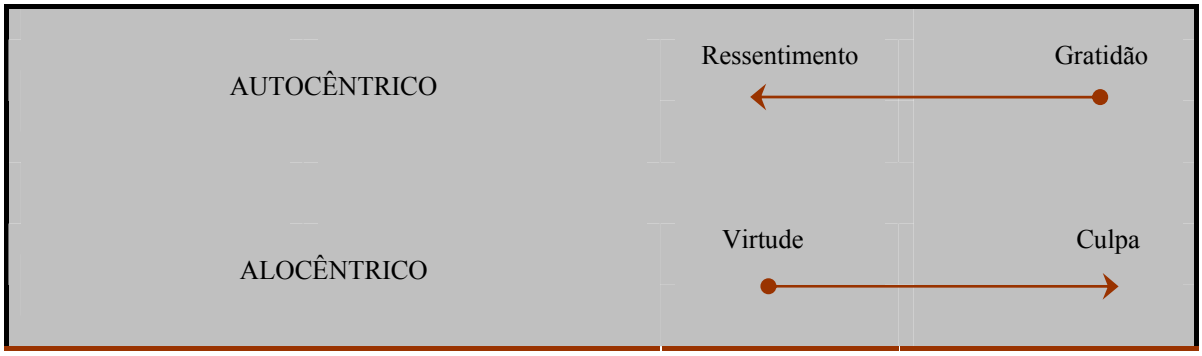


Figura 24 – Duas formas opostas de experienciar o resultado transaccional em associação com o estado de simpatia e as quatro emoções básicas a que dão origem (Adaptado de Apter, 1991)

Resumindo, nas emoções transaccionais, tal como acontece com as emoções somáticas, existe uma estrutura de pares interactivos de estados metamotivacionais, sendo a reversão sempre possível num dado par de um estado metamotivacional para o seu oposto (ex: da simpatia para a mestria). E, tal como acontece com as emoções somáticas, só uma das emoções no conjunto completo resultante pode ser experienciada num dado momento (Apter, 1991).

Estrutura da experiência emocional

Apter (1991) afirma que a distinção entre emoções somáticas e transaccionais é uma questão de conveniência, na tentativa de encontrar um rótulo utilizável que caracterize

um importante aspecto da diferença entre ambos os tipos de emoções: um tipo de experiência emocional com tendência a focar-se em sentimentos sobre interacções (ex: gratidão) e o outro em diferentes formas de estar fisicamente activado ou desactivado (ex: relaxamento). Como um todo, a estrutura da experiência emocional consistirá num par de pares de pares, isto é, uma hierarquia de opostos binários (ver Figura 25).

No Nível I, encontra-se a oposição entre emoções somáticas e transaccionais, que constituem dois aspectos concorrentes da experiência emocional, significando que, num dado momento, o indivíduo estará a experienciar uma emoção somática, juntamente com uma emoção transaccional.

No Nível II encontram-se os quatro pares de estados metamotivacionais – procura de activação-evitamento de activação, conformista-negativista, autocêntrico-alocêntrico, mestria-simpatia – e novamente a relação é conjuntiva: todos os pares estão a operar em todos os momentos, mas só um estado metamotivacional de cada par estará de facto operativo. Isto está representado no próximo nível mais abaixo da hierarquia (Nível III) e, por isso, dentro de cada par, temos uma relação disjuntiva; é aqui que se dá a reversão.

Por último, no nível mais baixo (Nível IV) encontram-se as dimensões que são especificadas por emoções opostas, sendo a situação essencialmente selectiva: a partir de qualquer dimensão somática que esteja operativa, uma emoção particular – relaxamento-ansiedade, aborrecimento-excitação, placidez-irritação/raiva, mau humor-"irritação/raiva", humilhação-orgulho, modéstia-vergonha, ressentimento-gratidão, vitude-culpa – e um nível específico de intensidade dessa emoção é determinado pelo nível da variável de activação sentida. O mesmo ocorre em relação às dimensões transaccionais e à variável de resultado transaccional sentido (ex: uma pessoa pode, num determinado momento, experienciar orgulho e excitação, ou culpa e vergonha).

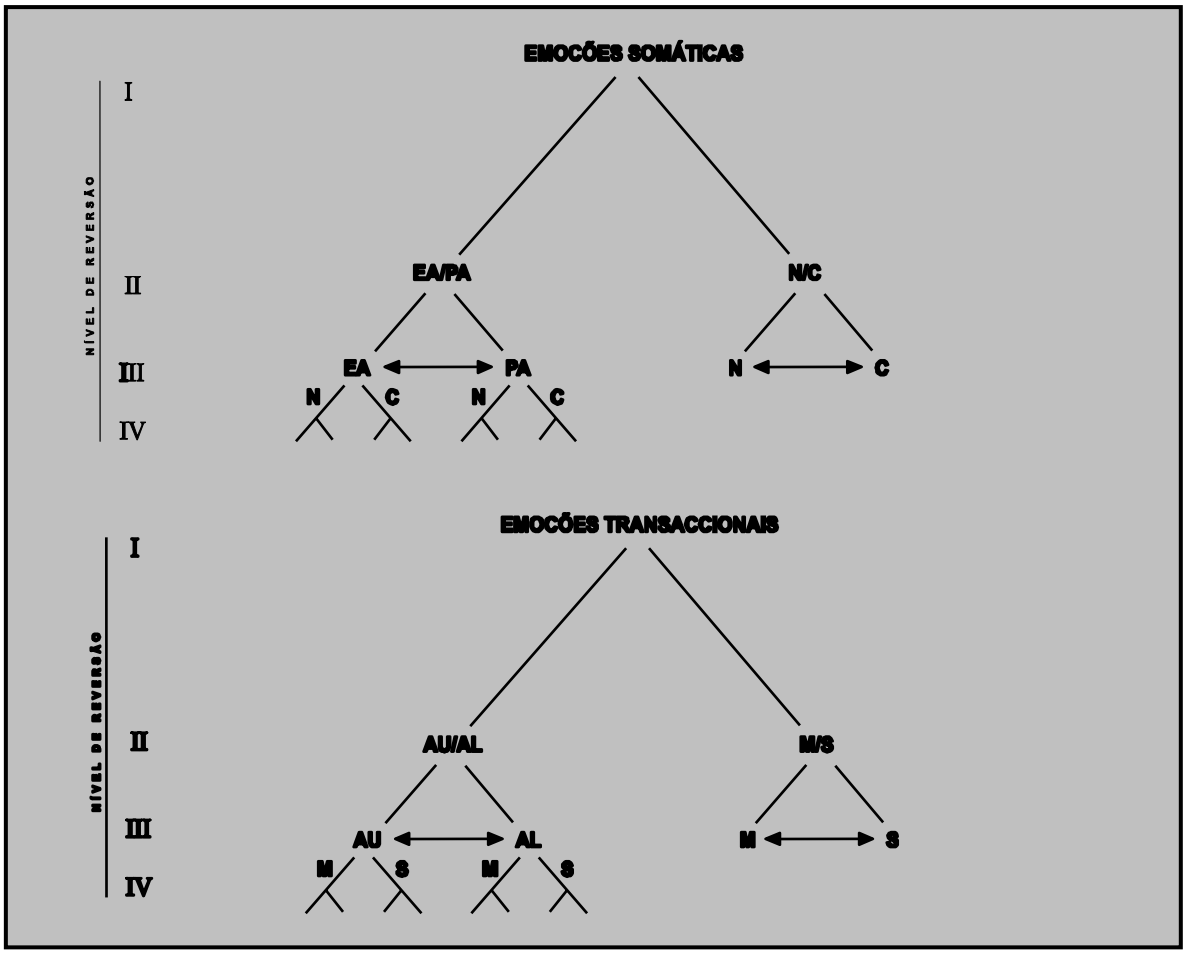


Figura 25 – Estrutura subjacente à geração da experiência emocional, de acordo com a teoria dos reversos. EA=evitamento de activação, PA=procura de activação, N=negativista, C=conformista, AU=autocêntrico, AL=alocêntrico, M=mestria, e S=simpatia (Adaptado de Apter, 1991)

Embora haja controlo em cada dimensão de uma forma homeostática, quando se considera um par de dimensões reflexas (ex: ansiedade-relaxamento e excitação-aborrecimento), o sistema compreendendo este par demonstra bi-estabilidade, em vez de homeostase, pois só um leque de valores está envolvido (Apter, 1981). Com efeito, na aplicação do princípio da bi-estabilidade, cada um dos oito níveis dimensionais mais baixos possui um conjunto de valores preferido da variável em questão e, por isso, representa um sistema de controlo homeostático: quando essa dimensão está operativa, o organismo tenderá a comportar-se de forma a tentar obter e manter o valor da variável

neste conjunto preferido. Isto acontece porque existem dois níveis preferidos da variável de activação sentida em vez de um, sendo um desses níveis elevado e o outro baixo, na dimensão de activação percepcionada.

Por outro lado, em todo o sistema afectivo, com as suas oito dimensões (i.e., quatro pares de dimensões reflexas) existe multi-estabilidade porque existe um número de diferentes combinações de valores preferidos: relaxamento e orgulho, relaxamento e gratidão, excitação e orgulho, etc.. O indivíduo pode experienciar, por exemplo, combinações como conformidade télica ou mestria autocêntrica. Nestas combinações de estados, um destes estados metamotivacionais pode, num dado momento, ser mais saliente que o outro; além disso, os indivíduos podem efectivamente experienciar reversos entre estados opostos num dado par.

Não existe ainda um grande número de investigações que se tenha debruçado sobre este leque mais alargado de estados metamotivacionais e respectivas emoções no desporto.

Num estudo com atletas de canoagem, Males, Kerr e Gerkovich (1998) analisaram os estados metamotivacionais dos atletas antes do evento, durante o desempenho, entre corridas e depois do evento. Os resultados deste estudo forneceram evidências de diferentes estados metamotivacionais em distintos estádios do evento competitivo. Mais recentemente, numa investigação com cinco membros de uma equipa universitária de golfe, Hudson e Walker (2002) procuraram identificar os padrões de estados metamotivacionais experienciados pelos atletas durante a competição, os reversos no estado metamotivacional e os factores que afectavam esses reversos.

Os resultados mostraram diferenças individuais evidentes nos perfis de estado metamotivacional durante o evento. O vencedor do torneio mostrou o perfil mais consistente entre jogos, passando a maioria de cada evento competitivo num estado

conformista télico. De uma forma geral, os perfis dos atletas possuíam mais similaridades que diferenças, sendo a combinação de estado metamotivacional citada mais frequentemente a conformidade paratélica, seguida da conformidade télica e do estado autocêntrico. Um dado interessante foi a não identificação de estados negativistas, em nenhum dos jogos, por nenhum jogador. Por outro lado, a análise de diferenças intra-individuais permitiu concluir que o primeiro classificado no torneio demonstrou um padrão de estados télico, conformista e autocêntrico mais consistente, o que levou as autoras a colocarem a hipótese de que estes estados metamotivacionais podem facilitar o rendimento. Hudson e Walker concluíram que estes resultados apoiavam a teoria dos reversos e o seu uso como estrutura explicativa dos processos psicológicos durante o desporto competitivo, mas salientaram a necessidade de mais investigações que clarifiquem a relação entre estados metamotivacionais e desempenho no desporto.

Por outro lado, em termos de investigação futura, Kerr (1993) apontou alguns aspectos que requerem mais investigação: (a) a utilização de combinações particulares de dominância e estado metamotivacional para a maximização do rendimento no desporto competitivo; (b) a determinação das combinações que poderão ser mais conducentes a um desempenho de alto nível em desportos específicos; (c) a determinação das intervenções mais eficazes para um atleta num desporto específico em que, por exemplo, a natureza do rendimento pode variar (ex: desportos de equipa ou individuais; longa ou curta duração; pontuais ou repetitivos); e (d) a determinação das estratégias de intervenção mais eficazes para ajudar os atletas que estão a experienciar dificuldades temporárias na competição a desenvolverem estratégias de confronto que possam utilizar em futuras situações competitivas, onde problemas similares podem ocorrer.

Modelo das zonas óptimas de funcionamento individual

O modelo das zonas óptimas de funcionamento individual (ZOFI) desenvolvido por Hanin (1986, 1989) e analisado de forma pormenorizada no Capítulo 1, procura descrever o relacionamento funcional entre a intensidade da ansiedade óptima (nível e zonas) e o rendimento dos atletas.

Como também foi referido anteriormente, Hanin (2000a,c) reformulou recentemente este modelo, propondo um maior foco de análise no atleta individual e na dinâmica intra-individual de experiências emocionais. Paralelamente, tendo por base descobertas empíricas que reflectiam as experiências emocionais de atletas de elite, Hanin desenvolveu e refinou vários conceitos inicialmente não formulados de forma explícita, entre os quais se encontravam as experiências emocionais subjectivas (para além da ansiedade) (Hanin, 1997). O investigador evocou como razões para este alargamento o número crescente de investigadores na área da Psicologia do Desporto a defenderem a ideia de que as emoções de atletas de elite, pré-elite e até não-elite não se restringem à ansiedade competitiva, à irritação/raiva ou à depressão (Hanin, 2000a).

Assim, Hanin incluiu no seu modelo as experiências emocionais subjectivas (emoções, sentimentos, estados de humor, afecto) como uma componente crítica do rendimento (1993, 2000b). Aliás, Hanin (2000a) defende que este "novo" modelo, desenvolvido também no contexto naturalista do desporto de elite, sugere uma concepção multidimensional de experiências emocionais subjectivas e constitui em si próprio um instrumento fiável para avaliar emoções. Adicionalmente, à semelhança do anterior, também tenta predizer individualmente rendimentos mais e menos bem-sucedidos, mas agora com base em estados emocionais actuais e critérios individualizados (zonas). Para tal, enfatiza o efeito de emoções agradáveis e desagradáveis nos padrões dos melhores e piores rendimentos do atleta e combina análises intra e inter-sujeitos da estrutura

(conteúdo) em função de experiências subjectivas que afectam o rendimento do sujeito antes, durante e depois do seu desempenho (Hanin, 2000a,b; Raglin & Hanin, 2000; Vallerand & Blanchard, 2000).

Neste contexto, o objectivo de Hanin (2000b) é descrever, predizer, compreender e explicar melhor as dinâmicas da relação emoção-rendimento, de forma que possam ser desenvolvidas intervenções e estratégias de auto-regulação para a prática da Psicologia do Desporto.

Descrição multidimensional dos estados biopsicosociais com base no modelo ZOFI

O modelo ZOFI propõe a existência de cinco dimensões básicas que constituem a base da descrição dos sistemas de estados biopsicosociais de rendimento e relação emoção-rendimento: forma (substrato), conteúdo (informação), intensidade (energia), tempo e contexto (espaço) (Figura 26).

A forma refere-se ao modo como um fenómeno se manifesta; o modelo ZOFI inclui sete componentes básicos de forma do funcionamento humano total, que dão uma descrição relativamente completa de um estado de rendimento: cognitiva, afectiva e motivacional (que representam aspectos psicológicos de um estado) (Hanin, 1997, 2000b).

O conteúdo constitui uma característica qualitativa (informativa) do estado de rendimento e é necessário para comparar modalidades ou analisar as suas inter-relações. Numa abordagem global do afecto, o conteúdo das emoções é categorizado primeiro na estrutura de dois factores independentes mas muito relacionados: *tónus* hedónico de afecto (prazer-desprazer ou positividade-negatividade) e impacto funcional das emoções no rendimento desportivo (óptimo-disfuncional ou facilitativo-inibidor) (Hanin, 1993, 1997, 2000b). As quatro categorias globais de afecto derivadas do *tónus* hedónico e dos factores de impacto são emoções agradáveis e funcionalmente óptimas (facilitativas-positivas: P+);

emoções desagradáveis e funcionalmente óptimas (facilitativas-negativas: N+); emoções disfuncionais e agradáveis (inibidoras-positivas: P-); e emoções desagradáveis e disfuncionais (inibidoras-facilitativas: N-). Estas quatro categorias constituem uma estrutura robusta e vasta, permitindo a inclusão de um vasto leque de emoções individualmente relevantes e específicas da tarefa em atletas, antes, durante e depois do rendimento (Hanin, 1993, 2000b).

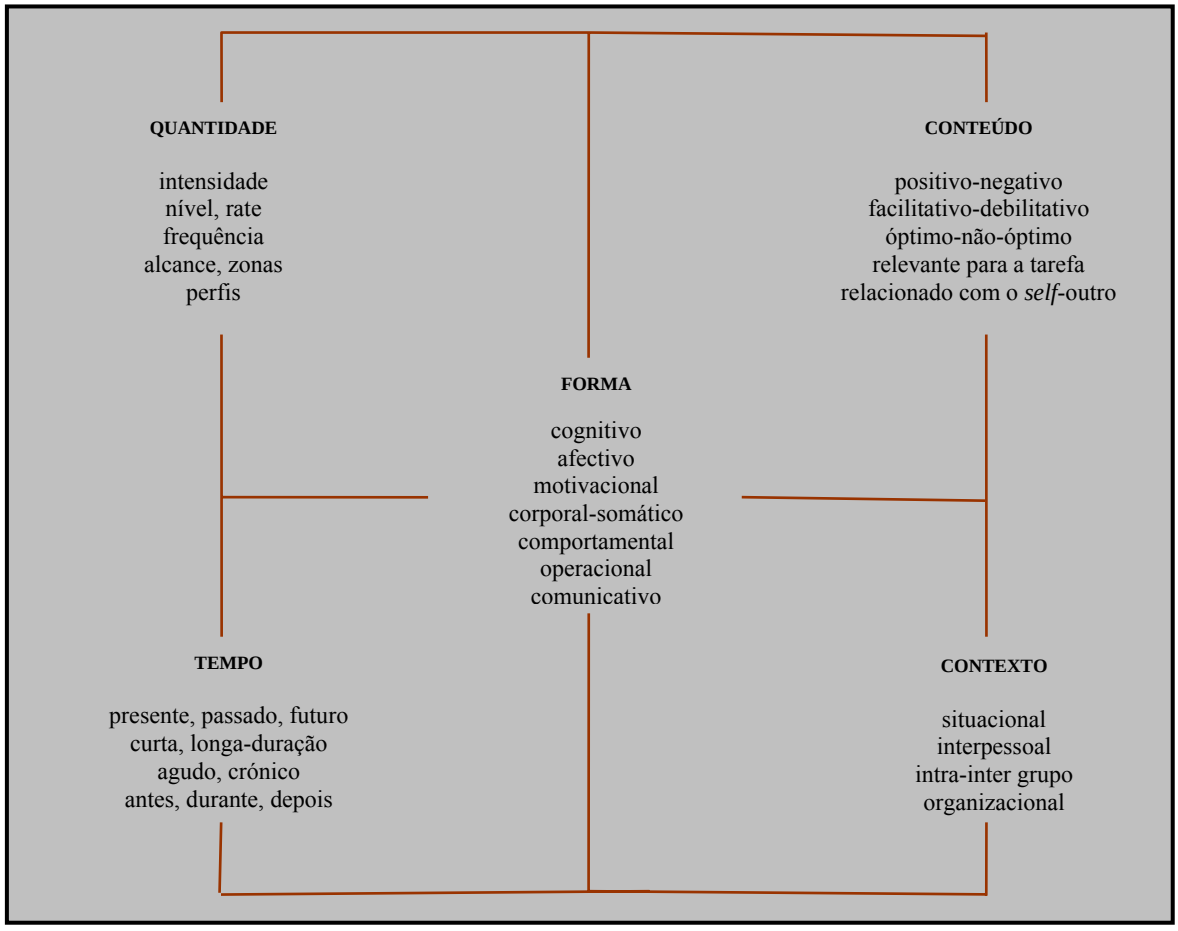


Figura 26 – Conceitos do modelo ZOFI
(Adaptado de Hanin, 1997)

A intensidade é uma característica quantitativa do afecto ou de qualquer outra modalidade do estado biopsicosocial constituindo, provavelmente, a dimensão mais estudada na Psicologia do Desporto. No modelo ZOFI, a dimensão intensidade é

conceptualizada ao nível individual, utilizando o *in-out* da noção de zona. Este conceito reflecte o facto de cada atleta possuir um conjunto único de recursos, que pode ou não estar situacionalmente disponível para lidar com as exigências actuais (Hanin & Syrjä, 1995a,b; Syrjä, Hanin & Pesonen, 1995).

O tempo reflecte a dinâmica de experiências emocionais antes, durante e depois do rendimento, numa tarefa única ou repetida, de curta ou longa duração (Gould *et al.*, 1984; Hanin, 1993, 2000b; Jones, 1991; Karteroliotis & Gill, 1987). A este nível, Raglin e Morris (1994) criticam os estudos que comparam a ansiedade pré-competitiva com *scores* totais de rendimento. Estes investigadores acreditam que tal pode constituir uma séria preocupação, especialmente em acontecimentos e desportos de equipa de longa duração, contextos em que as emoções pré-competitivas não são suficientes para predizer o sucesso e os resultados do rendimento.

Por último, o contexto pode ser considerado uma característica ambiental que inclui antecedentes ou consequências situacionais (treinos *vs.* competições), interpessoais e intra-grupo, que determinam a intensidade e conteúdo das emoções (Hanin, 1980, 1989, 2000b), tal como são experienciadas em interacções reais, recordadas ou antecipadas com outros significativos.

Noção de zonas óptimas de funcionamento individual

Segundo Hanin (2000b), o modelo ZOFI possui, tendo em conta a sua denominação – zonas óptimas de funcionamento individual – características ou componentes importantes.

A noção de "zona" é central para compreender, avaliar e optimizar o estado emocional e o processo do rendimento do indivíduo. O princípio da zona implica um relacionamento específico entre a intensidade percebida dos estados emocionais óptimos e

disfuncionais e a qualidade do rendimento. O conceito *in-out* da zona é usado para avaliar desvios dos níveis de emoção realmente experienciados (ou antecipados ou recordados) em relação às zonas óptimas e disfuncionais de um indivíduo.

O "funcionamento" refere-se à estrutura do conteúdo das emoções e à descrição da função (e disfunção) das emoções no processo de rendimento. Funcionalmente, o envolvimento na tarefa manifesta-se na mobilização de recursos, por parte do atleta, através da produção da quantidade apropriada de energia e de uma utilização eficiente dos recursos disponíveis. Por outro lado, a disfunção emocional usualmente faz com que o atleta não seja capaz de mobilizar a quantidade apropriada de recursos, ou que os use de forma inapropriada e não consiga recuperar.

Finalmente "individual" refere-se aos padrões, estrutura e funções de experiências emocionais idiossincráticas dos atletas (ou equipas), em várias situações de desempenho. Enfatiza primeiro a dinâmica inter-individual das experiências emocionais subjectivas que acompanham rendimentos óptimos, médios e fracos, ou seja, a unidade de análise é o indivíduo dentro do contexto de um desporto de alta competição.

Predições da relação emoção-rendimento com base no modelo ZOFI

Em relação aos padrões de conteúdo emocional e rendimento, importa salientar que cada atleta possui o seu próprio vocabulário para as suas experiências emocionais subjectivas, o que significa que o conteúdo emocional dos itens gerados pelos atletas é, necessariamente, idiossincrático. Além disso, os atletas podem também experienciar emoções com diferentes conteúdos, em diferentes tarefas e em diferentes eventos. A estabilidade do conteúdo das emoções ao longo do tempo é determinada pelo nível de consciência dos atletas, sendo que os que possuem mais auto-consciência têm padrões mais claros e estáveis do conteúdo das emoções do que os outros. Por último, se os padrões

emocionais reflectem os recursos disponíveis, podem ser similares para tarefas que requerem um esforço e competência comparáveis: um bom rendimento quase sempre significa que um atleta utilizou adequadamente os seus melhores padrões de rendimento com base em recursos cognitivos, emocionais, motivacionais, somático-corporais e psicomotores (Hanin, 2000b).

No que diz respeito à relação entre intensidade emocional e rendimento (o *in-out* da noção de zona), espera-se uma grande variabilidade inter-individual na intensidade das emoções que acompanham bons e maus rendimentos individuais. Isto é notório em diferenças inter-sujeitos em níveis e zonas óptimas (disfuncionais) de intensidade de emoções, com conteúdo similar e diferente, no mesmo desporto e em desportos diferentes. A noção de zona *in-out* sugere que, para predizer o rendimento, deve ser avaliada a proximidade, em termos de intensidade, do estado emocional actual (ou antecipado) do atleta às suas zonas individuais previamente estabelecidas. Uma grande discrepância entre o estado emocional real e as zonas óptimas indicam uma elevada probabilidade de um rendimento menos do que bem-sucedido; um estado emocional óptimo normalmente forte desvia-se das zonas de intensidade disfuncional nas emoções seleccionadas (Hanin, 2000b).

Interpretação funcional da relação emoção-rendimento

No modelo ZOFI, as emoções são conceptualizadas como um processo de "revelação" (Folkman & Lazarus, 1985; Hanin, 2000b) que reflecte interacções pessoa-ambiente. O indivíduo avalia estas interacções e essa avaliação influencia o conteúdo e intensidade das experiências emocionais relacionadas com o rendimento. As emoções óptimas antes e durante a actividade são normalmente antecipadas e accionadas por avaliações de desafio e ameaça. Por outro lado, emoções situacionalmente disfuncionais

são normalmente impulsionadas por uma percepção prematura de resultados atingidos (avaliações de ganhos e perdas), antes da finalização da tarefa.

A relação entre o afecto positivo e negativo e o rendimento é predita pelo *in-out* do conceito de zona, aplicado ao afecto positivo e negativo (APN) óptimo e não-óptimo. Esta concepção baseia-se na ideia de que emoções positivas e negativas relacionadas com o sucesso e com o fracasso podem ser experienciadas simultaneamente. O nível do rendimento é predito pelo contraste dos perfis de APN actuais (e antecipados) dos indivíduos, com os seus padrões individuais óptimos e não-óptimos. Um desempenho bem-sucedido é esperado quando o estado actual do indivíduo está dentro (ou perto) do seu perfil emocional de rendimento bem-sucedido e fora do seu perfil de APN ineficaz; um desempenho médio é esperado quando o estado actual do atleta está ou fora ou dentro dos seus perfis de APN eficazes e ineficazes; por último, um mau rendimento surge quando o estado actual de APN dos sujeitos está fora do seu perfil de APN eficaz e dentro do perfil de APN ineficaz (Hanin, 1997).

Outros dois conceitos importantes na interpretação da relação emoção-rendimento são o de mobilização (ou desmobilização) de energia e utilização eficiente (ou uso indevido) de energia. A partir destes dois factores podem ser derivadas quatro funções globais relativamente independentes, mas muito relacionadas, das emoções: (a) mobilização de energia (M+); (b) desmobilização de energia (M-); (c) utilização ou regulação de energia (U+); e (d) uso indevido ou desregulação de energia (U-). Estas funções permitem-nos interpretar os efeitos separados e interactivos das emoções no rendimento e, dependendo das interacções entre elas, o impacto total das emoções pode ser óptimo (no esforço e na competência), para-óptimo (só o esforço ou a competência são óptimos) ou disfuncional (no esforço e na competência) (Hanin, 2000b; Hanin, 1997).

Concretamente, as emoções P+ têm funções M+ e U+, as emoções N+ resultam em M+, mas não facilitam a função U+; por outro lado, o efeito debilitativo das emoções P – manifesta-se na falha em gerar energia suficiente (diminuição de M+) e/ou desmobilização prematura (M-). Estas emoções podem perturbar uma aplicação eficaz dos recursos disponíveis ou resultar numa mudança para estratégias menos eficientes (U-). As emoções negativas debilitativas (N-) geralmente accionam um uso ou desperdício de energia errado ou inapropriado (U-), ao distribuir mal ou distrair os recursos disponíveis para aspectos da situação irrelevantes para a tarefa ou perturbadores do rendimento, que podem resultar numa produção inicial de energia adicional (M+) com uma reversão consequente para uma des-mobilização completa (M-) (Hanin, 1997).

Na perspectiva do efeito funcional, os construtos de mobilização e utilização de energia ajudam a explicar porque é que as emoções óptimas de alguns atletas são predominantemente positivas ou negativas. Atletas bem-sucedidos, quando experienciam predominantemente emoções positivas, são geralmente eficazes na função U+ e moderadamente eficazes na função M+; produzem níveis moderados de energia, mas usam-na de forma muito eficaz e são menos distraídos por preocupações irrelevantes para a tarefa. Contudo, atletas com um potencial físico excepcionalmente bom são muito bons a gerar energia (M+), mas moderadamente competentes no seu uso, frequentemente devido a um foco de atenção estreito e sobrecarga do processamento de informação; muitas vezes, estes atletas utilizam emoções negativas como a irritação/raiva (N-) para compensarem o seu *deficit* em competências técnicas ou estratégias apropriadas. Há ainda um género intermédio de atletas, que geralmente produzem uma quantidade moderada de energia e a usam comparativamente bem (Hanin, 1997).

Resumindo, pode-se predizer melhor o impacto total das emoções no rendimento com base em efeitos interactivos e não separados das funções de mobilização e utilização

de energia (Hanin, 2000b). Por outras palavras, a relação emoção-rendimento no desporto é bi-direccional, sendo que as emoções podem influenciar o rendimento, e o processo de rendimento que está a decorrer tem um impacto forte no conteúdo e intensidade emocional (Hanin, 2000c).

Medidas de avaliação de experiências emocionais subjectivas

Há três géneros de emoções que, segundo Hanin (2000d), devem ser considerados na mensuração de emoções relacionadas com o rendimento: (a) emoções realmente experienciadas; (b) emoções subjectivamente percebidas; e (c) emoções verbalmente relatadas (ou estados de rendimento). Nem todas as emoções realmente experienciadas são subjectivamente percebidas e até mesmo menos do conteúdo emocional pode ser verbalmente relatado; a questão-chave é a consciência e aceitação, por parte do atleta, das experiências subjectivas relacionadas com o rendimento. Devem existir grandes diferenças inter-individuais entre atletas com diferentes experiências, competências e nível de realização desportiva, variando a consciência do atleta e a precisão do relato das experiências subjectivas (Hanin, 2000b).

No entanto, há indicações de que, à medida que as vantagens e limitações dos auto-relatos forem totalmente reconhecidas (Hanin, 2000d), as medidas de auto-relato serão cada vez mais utilizadas em estudos de experiências subjectivas relacionadas com o rendimento (Duda, 1998; Hanin, 2000b). Devem então ser desenvolvidas medidas de auto-relato individualizadas (que se centram num crescimento e mudança individual em vez de diferenças inter-individuais) e específicas do desporto. Para isso, os investigadores devem considerar a relevância do conteúdo emocional individual através, por exemplo, da agregação de itens gerados por atletas com base em escalas individualizadas em diferentes desportos, tarefas e amostras (Hanin, 2000d). Neste contexto, uma análise protótipa de

padrões emocionais (conteúdo e intensidade) em diferentes atletas, desportos, contextos (treinos e competições) e tarefas pode utilizar dois tipos de escalas: (a) escalas, psicométricas de estados de humor existentes (afecto global ou emoções primárias isoladas) com itens gerados pelo investigador; ou (b) escalas individualizadas com itens gerados pelos atletas (Hanin, 2000c; Hanin, 1997a).

Como constatámos anteriormente, na investigação inicial do modelo ZOFI, que se preocupava somente com o estudo da ansiedade, a abordagem utilizada incluía o uso ideográfico de escalas nomotéticas existentes (ex: STAI; CSAI-2), com alterações ao nível das instruções. Quando o modelo foi "alargado", Hanin sugeriu a continuação desta abordagem, estudando-se o afecto positivo e negativo no desporto através da aplicação das escalas estandardizadas existentes, como o Profile of Mood States (POMS; McNairr, Lorr & Droppeleman, 1971), a *Affects Ballance Scale* (ABS; Derogatis, 1975), ou a *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS; Watson, Clark & Tellegen, 1988).

No entanto, Hanin (2000c) começou a aperceber-se que as escalas estandardizadas não específicas do desporto e as escalas psicométricas específicas do desporto orientadas para grupos descreviam o conteúdo e intensidade das emoções constantes em diferentes atletas, tarefas e contextos, mas davam pouca relevância ao conteúdo emocional (Hanin 1997).

Para colmatar esta lacuna, o investigador sugeriu o desenvolvimento de escalas individualizadas com itens gerados pelos atletas, aos quais era pedido para seleccionarem itens pessoalmente relevantes ou para criarem os seus próprios itens. Esta abordagem ideográfica surge então como uma nova característica do novo ZOFI "refinado", sendo considerada por Hanin uma solução mais apropriada que a tendência existente na Psicologia do Desporto para desenvolver escalas psicológicas específicas do desporto mas

utilizadas indiscriminadamente com todos os atletas (abordagem nomotética) (Hanin, 1997; Raglin & Hanin, 2000).

Mais concretamente, a análise ideográfica do APN envolve recordação, antecipação e avaliação actual, antes, durante e depois do desempenho. Mais concretamente, como acontecia na antiga versão do modelo, analisa-se a história passada de rendimento e as experiências emocionais relacionadas com desempenhos bem e mal-sucedidos; depois, efectuam-se múltiplas observações para refinar as zonas previamente estabelecidas. Também se pode recorrer a antecipação ou introspecção sobre as emoções e o rendimento. De qualquer forma, a ZOFI é determinada a partir da média da intensidade emocional óptima, à qual se junta ou tira .25 ou .5 do desvio-padrão (Hanin, 1997).

Adicionalmente, a intensidade de cada item individual é avaliada no âmbito de quatro categorias referidas (P+, P-, N+ e N-), com a *Scale of Perceived Exertion* de Borg (1982) de 10 níveis (CR-10). Esta escala constitui permite, com as suas propriedades de proporção, fazer comparações directas dos níveis de intensidade como os obtidos com a maior parte das escalas de categorias e também comparações de relações de proporção, ou seja, possibilita comparações de proporção entre intensidades e determinação dos níveis de intensidade directos (Hanin, 1997).

Resumindo, o modelo ZOFI sugere a adopção de uma perspectiva ideográfica – escalas de APN individualizadas com itens gerados pelos atletas – que se centra mais na dinâmica do conteúdo, contexto e intensidade relevante das emoções do que em diferenças individuais. Desta forma, cada atleta fica com a sua própria escala (com a qual pode fazer avaliações repetidas) e com o seu perfil para zonas óptimas e não óptimas (como critério individualizado para avaliar o APN actual ou antecipado e recordado) (Hanin, 1997). Por outro lado, itens das escalas individualizadas de APN podem ser agregados em diferentes atletas, tarefas e contextos. Estes itens agregados podem ser re-categorizados em função

das classificações de emoções existentes (emoções de afecto global ou emoções primárias isoladas), ou com base no seu impacto funcional no rendimento desportivo (Hanin, 2000d). Um rendimento óptimo pode estar associado a emoções, sentimentos e estados de humor agradáveis ou desagradáveis, pois reflecte estratégias e competências idiossincráticas que o atleta pode utilizar ao reunir e usar recursos de confronto.

Investigações no desporto

O modelo ZOFI "reformulado" foi testado com diversos atletas e modalidades (Bortoli & Robazza, 2002; D'Urso, Petrosso & Robazza, 2002; Hanin & Syrjä, 1995a,b; Syrjä *et al.*, 1995) e, segundo Hanin (1997), já foi determinada a eficácia geral de várias emoções, isto é, que emoções são óptimas e perturbadoras para o rendimento.

Num estudo realizado no hóquei no gelo, por exemplo, Hanin e Syrjä (1995a) estudaram os padrões individuais de APN de 46 atletas do sexo masculino. Nessa investigação, segundo o método do modelo das ZOFI, os investigadores utilizaram a escala de recordação ideográfica para identificarem experiências emocionais subjectivas relacionadas com o desempenho desportivo bem e mal-sucedido de cada sujeito; posteriormente, foram estimadas as zonas individuais para cada emoção. Os resultados mostraram que diferentes emoções positivas e negativas eram funcionalmente facilitativas (20.5%), debilitativas (25.3%), ou ambas (54.2%). Além disso, as zonas óptimas e não óptimas para diferentes emoções em diferentes sujeitos também eram individualizadas. Os autores afirmam que os resultados permitem expandir o modelo ZOFI para o conteúdo e intensidade do APN no hóquei no gelo.

Recorrendo à mesma metodologia, Hanin e Syrjä (1995b) estudaram os padrões individuais de APN em 25 jogadores de futebol de nível olímpico, com idades compreendidas entre os 17 e os 21 anos. Também neste estudo se verificou que os itens de

APN eram funcionalmente facilitativos (23.1%), debilitativos (42.3%) ou ambos (34.6%), mas só foram encontradas diferenças significativas no conteúdo e intensidade das zonas de APN ao nível intra e inter-individual, mas não ao nível de grupo. Em termos práticos, isto implica que devemos ter em atenção que as intervenções direccionadas para toda a equipa podem ser facilitativas e úteis para alguns jogadores, mas debilitativas e distractoras para outros. Os autores reclamam que estes dados apoiam os resultados do hóquei no gelo e estendem o modelo ao APN de rendimento no futebol.

Estas duas investigações apoiaram as afirmações de Hanin no que respeita à utilização de escalas ideográficas do APN do rendimento como uma medida mais apropriada para uma análise funcional detalhada das experiências emocionais subjectivas em atletas de *top*. Hanin, sugere que estas poderão um suplemento às existentes escalas nomotéticas estandardizadas, muitas vezes ineficazes na investigação e em intervenções com atletas individuais (Hanin & Syrjä, 1995b).

Numa investigação similar realizada por Syrjä e colaboradores (1995) junto de uma equipa júnior masculina de futebol, com atletas com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, os resultados apoiaram novamente o modelo das ZOFI. Este estudo, à semelhança dos anteriores, incluiu também a elaboração de escalas individualizadas de APN e de perfis de APN óptimos e não óptimos. Neste estudo, as medidas repetidas foram efectuadas não só antes, durante e depois dos jogos (num total de três), mas também antes, durante e depois dos treinos (num total de cinco). Posteriormente, as medidas de APN actuais e recordadas de cada atleta foram comparadas com o seu perfil de APN óptimo e não óptimo e calculados os desvios de cada item e sub-categorias de APN. Estes desvios eram analisados para todos os atletas com desempenhos bem-sucedidos, médios e pobres, nos jogos e nos treinos.

Os resultados mostraram que os desvios de APN dos padrões óptimos e não-óptimos se deram na direcção prevista nos grupos com diferentes níveis de rendimento. Porém, os desvios de APN nos jogos eram um melhor preditor de rendimento individual do que os desvios de APN nos treinos. A intensidade do APN antes, durante e depois dos jogos mudava ao longo do tempo, sendo que os grupos de menor rendimento já estavam fora das suas zonas óptimas antes do jogo e, mesmo que conseguissem "entrar" espontaneamente nos seus perfis de APN durante o desempenho, não conseguiam mantê-lo; neste grupo, a mudança de APN ao longo do tempo foi observada frequentemente (em 88.2% dos casos).

Além disso, o grupo de atletas bem-sucedidos estava mais perto dos seus padrões óptimos de APN e fora do seu APN não-óptimo já antes do jogo, conseguindo manter esse padrão óptimo até ao fim da tarefa; a mudança de APN ao longo do tempo neste grupo era observada, mas menos frequentemente do que no grupo com mau rendimento (em 37.5% dos casos). Para além disso, os jogadores pareceram estar mais conscientes do impacto de emoções N- e P+ no seu rendimento do que da influência das emoções N+ e P-. Além disso, predições de rendimento individual eram mais precisas nos jogos (actividade mais importante) do que nos treinos e o total de desvios de APN era geralmente melhor preditor do nível de rendimento do que as categorias de emoção isoladamente.

Mais recentemente, D'Urso, Petrosso e Robazza (2002) procuraram também comparar a eficácia deste modelo e da abordagem do perfil de rendimento na predição do desempenho de 33 jogadores de *rugby* de elite. Na amostra total, as diferentes emoções eram experienciadas como facilitativas ou inibidoras e agradáveis ou desagradáveis, dependendo do seu significado idiossincrático. Os resultados revelaram diferenças entre atletas em características relativamente estáveis e alterações nas emoções durante o jogo devido a eventos externos ou comportamentos individuais. Os autores concluíram que a

extensão do modelo ZOFI a outras componentes físicas e de rendimento requereria características estáveis e não situacionais, mas admitem que o conceito de zonas parece vantajoso para efeitos práticos.

De forma semelhante, Bortoli e Robazza (2002) realizaram um estudo que tentava avaliar, no âmbito do modelo ZOFI de Hanin, o padrão de afecto e sintomas de desempenho óptimo e não óptimo em árbitros italianos de voleibol, de elevado nível competitivo (n=50). Os itens de APN eram facilitativos (39.3%), inibidores (47.5%) e facilitativos e inibidores (13.1%). Dos itens relativos aos descritores físicos, 17.8% eram facilitativos, 29.9% inibidores e 53.3% facilitativos e inibidores. Este estudo provou ser possível expandir a escala ideográfica do modelo para incorporar itens relacionados com sintomas fisiológicos. A avaliação idiossincrática do afecto, estendida para incluir sintomas autonómicos percepcionados, pareceu assim apropriada para um perfil emocional individualizado.

Hanin (2000c) sintetizou os resultados das investigações efectuadas em algumas constatações gerais. Em primeiro lugar, afirma que os atletas utilizaram um vasto leque de palavras individualmente relevantes para descreverem as suas emoções óptimas (P+N+) e disfuncionais (P-N-), descritores que incluíam as quatro categorias de conteúdo de afecto global. Além disso, a intensidade óptima e disfuncional parecia ser individual e as diferenças na selecção de emoções dentro das categorias referidas situavam-se normalmente ao nível inter-individual e de grupo, diferindo ainda de modalidade para modalidade. Geralmente, um efeito que promovesse um rendimento óptimo estava relacionado com emoções positivas intensas e emoções negativas de intensidade moderada.

Por outro lado, dentro de cada categoria de conteúdo principal, algumas emoções foram seleccionadas mais do que outras, tendo também sido identificados três tipos de

descritores (Hanin, 1993; Hanin & Syrjä, 1995a,b): (a) itens centrais ou específicos do desporto, reflectindo exigências da tarefa e preferências individuais; (b) itens idiossincráticos utilizados por um ou dois atletas; e (c) itens não seleccionados (não específicos, irrelevantes).

Adicionalmente, surgiram evidências da relação entre o *tónus* hedónico e consequências percebidas (impacto funcional) das emoções no rendimento desportivo. Quer as emoções positivas quer as emoções negativas podiam gerar efeitos óptimos, disfuncionais ou óptimos e disfuncionais. O *tónus* hedónico e o impacto funcional nas emoções seleccionadas eram muitas vezes invertidos: as emoções positivas eram percebidas como disfuncionais, enquanto que as emoções negativas eram classificadas como funcionalmente óptimas (Hanin, 1993, 1995; Hanin & Syrjä, 1995a,b). Então, o *tónus* hedónico e o impacto funcional das emoções estavam muito relacionados mas eram independentes, o que também apoiava a suposição de que as emoções em desportos de elite diferiam funcionalmente das emoções em contextos educacionais ou clínicos (Hanin, 1997).

Por último, os perfis ZOFI de emoções assumiam uma de três formas diferentes: (a) perfil *iceberg* (que indicava uma predominância – interacção – relacionada com o sucesso de emoções funcionalmente óptimas sobre emoções disfuncionais); (b) perfil aplanado (relativo a estados emocionais típicos relacionados com um rendimento médio); e (c) perfil em forma de cavidade (indicando uma predominância de emoções disfuncionais - negativas ou positivas – sobre emoções funcionalmente óptimas e, consequentemente, uma elevada probabilidade de um rendimento menos bem-sucedido) (Hanin, 2000c).

Por outro lado, refira-se que o modelo reformulado das ZOFI ainda não foi alvo de grandes críticas, o que se deve, em grande parte, ao facto de ser relativamente recente e as

investigações das suas predições serem comparativamente escassas. Assim, não é surpreendente que os poucos comentários existentes tenham tido origem no próprio autor do modelo, que aponta dois aspectos limitativos no modelo. Por um lado, Hanin refere a dificuldade existente na identificação de zonas óptimas funcionais e disfuncionais (Hanin & Syrjä, 1995a,b), que parece reflectir uma falta de consciência, mais característica de atletas mais jovens do que de atletas de elite. Por outro lado, reconhece ainda não saber o que está por trás das zonas óptimas e disfuncionais ou qual a forma da relação emoção-rendimento (Hanin, 2000c).

Finalmente, em termos de investigação futura e não obstante os itens centrais identificados na análise de conteúdo dos dados do grupo fornecerem uma *pool* experimental de itens para o desenvolvimento de escalas de APN estandardizadas específicas do desporto, Hanin acredita que seria interessante contrastar estes itens nucleares gerados pelos atletas noutras equipas e desportos individuais. Paralelamente, recomenda também a análise do conteúdo e padrão de intensidade de APN em diferentes tarefas e para os mesmos sujeitos (ex: no treino e na competição), bem como em diferentes desportos (Hanin, 1997).

Teoria cognitivo-motivacional-relacional

A teoria cognitivo-motivacional-relacional (CMR) começou a ser desenvolvida por Lazarus (1966; 1991a,b,c; 2000a,b; Lazarus & Folkman, 1984) há quase 40 anos. Este investigador começou por elaborar uma teoria cognitiva do *stress,* adaptação e confronto mas depois "expandiu-a", tornando-a vasta o suficiente para incluir as emoções.

Princípios da teoria CMR

A teoria CMR pode ser descrita em cinco princípios meta-teóricos e substantivos. Destes cinco princípios, quatro são muito gerais e abstractos (meta-teóricos) e um quinto define os conteúdos essenciais da teoria e está relacionado com os detalhes de significado relacional, avaliação e confronto (permite abordar assuntos práticos como a investigação e o tratamento (Lazarus, 1991a).

Segundo o princípio do sistema, o processo emocional envolve uma configuração organizada de muitas variáveis, que incluem processos antecedentes e mediadores, bem como respostas ou resultados. O princípio do processo-estrutura sustenta 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 no mesmo indivíduo). O princípio desenvolvimental sustenta que as variáveis biológicas e sociais que influenciam as emoções se desenvolvem e mudam desde o nascimento, especialmente nos primeiros anos de vida, mas também mais tarde, ao longo do desenvolvimento. O princípio da especificidade supõe que o processo emocional é característico de cada emoção individual. Este princípio implica que cada uma das grandes tarefas da teoria das emoções é gerar sub-teorias em que seja distinguido o processo emocional em cada emoção específica (ex: irritação/raiva, ansiedade, orgulho). Por fim, o princípio do significado relacional constitui o tema-chave substantivo da teoria e sustenta que cada emoção é definida por um significado relacional único e específico. Este significado é expresso num tema relacional central (TRC) para cada emoção, que sumariza os danos e benefícios interpessoais e intrapessoais inerentes a cada relação pessoa-ambiente.

A teoria como um construto relacional, motivacional e cognitivo

A teoria desenvolvida por Lazarus pode ser vista como relacional porque as emoções são sempre acerca de relacionamentos pessoa-ambiente que mudam com o tempo ou com as circunstâncias e que envolvem danos ou benefícios (Lazarus, 1966, 2000a; Lazarus & Folkman, 1984). Então, partindo do princípio que não podemos compreender a vida emocional tendo por base somente o ponto de vista da pessoa ou do ambiente como unidades separadas, podem ser distinguidos dois tipos de relações: (a) uma relação relativamente estável entre a pessoa e o ambiente, ou (b) relações instáveis ou passageiras que mudam de um momento para outro (provocando mudanças no estado emocional).

Paralelamente, Lazarus caracteriza a sua teoria como motivacional porque encara as emoções agudas e os estados de humor como reacções às categorias de objectivos, nos encontros adaptativos do dia-a-dia e na nossa vida em geral. Neste contexto, a motivação pode ser vista de duas formas inter-relacionadas: (a) como um traço de personalidade ou característica de uma pessoa (uma variável disposicional que uma pessoa leva para um encontro, sob a forma de hierarquias de objectivos); e (b) como uma reacção a um conjunto de condições ambientais (a disposição para atingir um objectivo deve ser activada, em qualquer encontro, pelas exigências, constrangimentos e recursos que o ambiente apresenta).

Finalmente, ao afirmar que a sua teoria é cognitiva, Lazarus refere-se ao conhecimento e avaliação do que está a acontecer nos encontros adaptativos. O conhecimento consiste em crenças situacionais e generalizadas sobre a forma como as coisas funcionam e a avaliação consta de uma avaliação de significado pessoal de um encontro com o ambiente. Para saber como é que uma emoção específica é gerada, é necessário conhecer o padrão de avaliação para cada família de emoções (Lazarus, 2000a,

b). Lazarus (1991a, b) salienta alguns aspectos importantes em relação aos três tipos de actividade cognitiva existentes no processo emocional.

Resumindo, Lazarus (1991a) defende que as emoções não podem ser separadas da cognição, motivação, adaptação e actividade fisiológica. Quando reagimos com uma emoção, especialmente se for uma emoção intensa, cada fibra do nosso ser está provavelmente envolvida (a nossa atenção e pensamentos, desejos e necessidades e até os nossos corpos). A reacção diz-nos que um importante valor ou objectivo está envolvido e está a ser prejudicado, posto em risco ou avançado; com base numa reacção emocional podemos também aprender muito sobre o que uma pessoa "tem em jogo" no encontro com o ambiente ou na vida em geral, sobre a forma como essa pessoa interpreta o seu *self* e o mundo e como é que lida com danos, ameaças ou desafios. O autor acredita que nenhum outro conceito na Psicologia é tão rico na revelação da forma como um indivíduo se relaciona com a vida e com as especificidades do ambiente físico e social. Ele sugere mesmo que um ideal de saúde mental é a harmoniosa integração dos três construtos principais da mente – cognição, motivação e emoção – sendo que a desconexão entre os mesmos (provocada na maior parte das vezes por defesas auto-protectoras do *ego* ou por danos mentais) pode resultar em Psicopatologia (Lazarus, 1989).

Variáveis antecedentes, variáveis mediadoras do processo e resultados

Lazarus (1994c) considera útil encarar as emoções como um sistema especial de variáveis interdependentes, cada uma delas influenciando vários aspectos do processo emocional; cada emoção isolada (ex: irritação/raiva, ansiedade ou orgulho) é provocada ou regulada por algumas destas variáveis. Neste sentido, há três conceitos essenciais que

influenciam o processo emocional: variáveis antecedentes, variáveis de processo (moderadoras) e resultados (ou respostas) (Lazarus, 1991a).

As variáveis antecedentes compreendem as condições ambientais de um encontro adaptativo e as características de uma pessoa, que interagem para gerar avaliações da relação pessoa-ambiente. Dado a emoção expressar um tipo específico de significado relacional, a pessoa e o ambiente constituem os principais conjuntos de variáveis antecedentes relevantes para as emoções. As variáveis ambientais consistem em exigências ambientais, constrangimentos e oportunidades com que uma pessoa tem que lidar, bem como propriedades formais como iminência, ambiguidade e duração, que também influenciam as emoções ao fornecerem informação sobre o que está a ser enfrentado. Por outro lado, as principais variáveis de personalidade no processo emocional são, para Lazarus (1994c), a motivação e a identidade de *ego* ou de *self*. Em relação a estas variáveis podem ser desenvolvidas escalas para medir objectivos e hierarquias de objectivos, crenças sobre o próprio e o mundo e para as variáveis ambientais relevantes. Para isto ser efectuado de forma correcta, é necessário analisar a estabilidade destas variáveis ao longo do tempo e em diferentes contextos situacionais. Presumivelmente, algumas mudarão de um encontro para outro, enquanto outras se manterão como estruturas estáveis (Lazarus, 1990).

As variáveis-chave mediadoras do processo são a avaliação, o confronto e as tendências para a acção. A avaliação, baseada no que sabemos sobre o mundo e definida como a forma como este conhecimento é avaliado no contexto de encontros adaptativos, refere-se ao processo pelo qual as pessoas e os animais sentem a significância do que está a acontecer para o seu bem-estar (Lazarus, 1994c). A avaliação da significância do que está a acontecer na relação pessoa-ambiente para o bem-estar pessoal é influenciada por variáveis ambientais e de personalidade, constituindo o construto central da teoria.

Por outro lado, para compreender e predizer as emoções de um indivíduo, também é necessário avaliar as capacidades de confronto das pessoas num dado momento. O confronto é importante na produção e regulação do processo emocional em geral, pois altera o significado relacional através dos seus efeitos no processo de avaliação. Mais especificamente, altera a relação pessoa-ambiente na realidade e no seu significado avaliado, sendo que ambos, por sua vez, mudam o anterior estado emocional. Por último, Lazarus definiu uma terceira classe de variáveis de processo que inclui as tendências para a acção, importantes porque estabelecem a ligação entre uma emoção e o seu padrão fisiológico (Lazarus, 1991a, 1994c).

Por último, a componente de respostas emocionais pode ser dividida em resultados a curto-prazo (que compreendem acções e tendências para a acção, mudanças fisiológicas e estados subjectivos, normalmente designados de afectos), e resultados a longo-prazo, ou seja, efeitos essenciais de padrões emocionais recorrentes ou crónicos sobre o funcionamento social, bem-estar pessoal e saúde somática (Lazarus, 1994c).

Estes três tipos de variáveis, cuja interacção forma o processo emocional, constituem um sistema complexo de variáveis interdependentes (Lazarus, 1991a). No entanto, dizer que as emoções constituem um sistema ou conjunto de sub-sistemas não é separar cognição, motivação e emoção, mas postular um tipo especial de sistema que, quando está activado, explora todos estes construtos da mente como parte do processo total. Lazarus adopta então uma visão analítica de sistema do processo emocional, oferecendo uma teoria cognitivo-motivacional-relacional que constitui, na realidade, um sistema multi-variado que consiste num determinado número de antecedentes causais, processos mediadores, efeitos emocionais imediatos e efeitos a longo-prazo, todos agindo independentemente.

A este respeito, o autor apresenta duas ilustrações, organizadas de uma forma um pouco diferente e que enfatizam diferentes aspectos da situação, de variáveis que compõem a emoção e o processo emocional (Lazarus, 1990, 1991a).

No Quadro 3, são apresentadas as principais variáveis do sistema (antecedentes, processos mediadores e resultados a curto e longo prazo). Neste quadro, o fluir de eventos é apenas sugerido em referências como Momento 1...Momento n, e Encontro 1...Encontro n, e dá-nos também uma sensação algo diferente do fluir de acontecimentos no processo emocional (descendente).

Por outro lado, na Figura 27 é apresentada uma configuração da resposta emocional que inclui uma avaliação do resultado das tendências para a acção, de um padrão de resposta fisiológica e de uma experiência subjectiva. Todos estes elementos se traduzem em processos de confronto que entram na cadeia depois da avaliação e os seus resultados

feedback para o processo de avaliação, para produzir uma reavaliação (não mostrada na Figura), que influencia posteriormente o estado de resposta emocional. A pessoa, ao nível do confronto, dá uma importante contribuição para a ocorrência ou não de uma emoção, para definir que emoção ocorrerá e até que ponto vai ser forte. Se um processo cognitivo de confronto de negação, por exemplo, é accionado para lidar com o sucesso, mesmo em condições de grande ameaça, pode resultar um estado emocional benigno, em vez de angústia. Quando se refere aos processos de avaliação e confronto, Lazarus implica uma mudança ao longo do tempo e de contextos ambientais. De facto, a avaliação e o confronto constituem factores mediadores porque não estão presentes como variáveis no início, mas surgem do contexto transaccional e, enquanto variáveis responsivas às condições prevalentes no momento, são difíceis de predizer.

Quadro 3 – Esquematização teórica da situação emocional
(Adaptado de Lazarus, 1990; Lazarus & Folkman, 1984)

ANTECEDENTES CAUSAIS	PROCESSOS MEDIADORES Momento 1...M2...M3...M4 Encontro1...E2...E3...E4	EFEITOS IMEDIATOS	EFEITOS A LONGO-PRAZO
Variáveis de personalidade Valores, compromissos ou objectivos Crenças gerais (ex: sensação de controlo, auto-estima, mestria, confiança interpessoal, crenças existenciais **Variáveis ambientais** Exigências situacionais, (constrangimentos, recursos; ex: rede de apoio social) Ambiguidade do dano Iminência do dano	**Avaliação primária** **Avaliação secundária (opções de confronto)** **Reavaliação** **Confronto** Centrado no problema Centrado nas emoções Procura, obtenção e uso de apoio social Resolução de cada encontro *stressante*	Mudanças fisiológicas Sentimentos positivos ou negativos Qualidade do resultado do encontro	Saúde/doença somática Moral (bem-estar) Funcionamento social

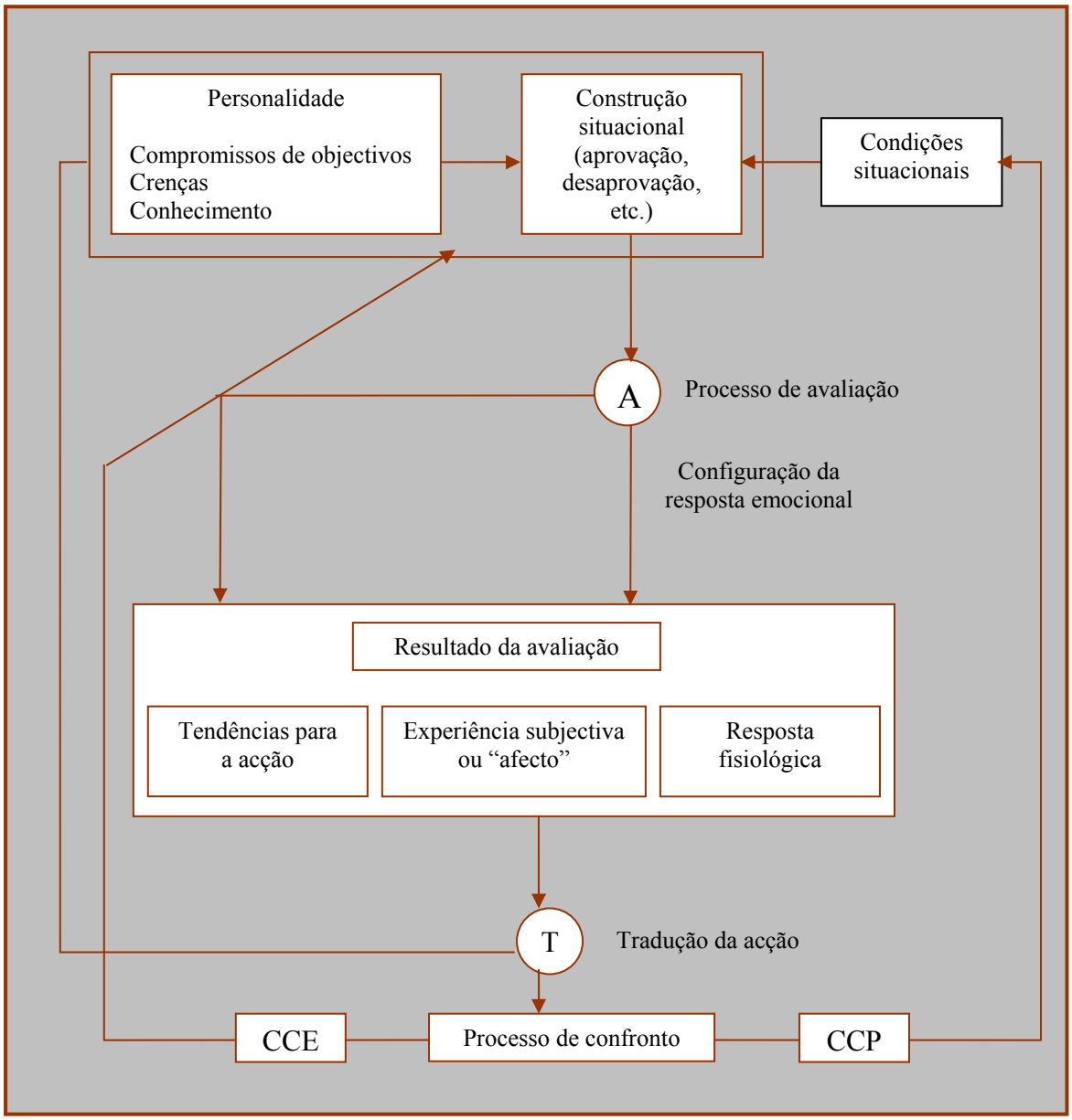


Figura 27 – Modelo do sistema cognitivo-motivacional-evolutivo (Adaptado de Lazarus1991a)

Uma das implicações de uma análise de processo do sistema é que cada variável afecta outra variável nesse sistema. Na Figura 27 podemos ver que os factores de personalidade, por exemplo, influenciam quer a avaliação quer o confronto. Se analisarmos antecedentes sem referência à avaliação e confronto, ou se não conseguimos reconhecer que as reacções emocionais dão *feedback* às outras variáveis no sistema, o quadro que teremos para o fluir emocional de um indivíduo será, na melhor das hipóteses, incompleto,

e na pior, distorcido. Por outro lado, a existência de sobreposições entre estes três construtos da mente resulta, segundo Lazarus (1991a), em alguma incerteza sobre se são discrimináveis na análise psicológica.

Avaliação e confronto

Os dois processos fundamentais na abordagem cognitiva de Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984; Sellers & Peterson, 1993) são a avaliação cognitiva e as estratégias de confronto.

Avaliação

O conceito de avaliação cognitiva é uma das ideias mais enfatizadas na teoria de Lazarus (1991a), que afirma que todos nós avaliamos cada estímulo que encontramos em relação à sua relevância e significância pessoal para o nosso bem-estar. A tarefa da avaliação é integrar os dois conjuntos de variáveis antecedentes – personalidade e ambientais – num significado relacional baseado na relevância do que está a acontecer para o bem-estar da pessoa. Se a significância do que está a acontecer envolve dano ou benefício, é gerada uma emoção que inclui uma tendência para a acção e que a pode anular ou inibir; é mais psicológica e deliberada e também influencia as acções e padrões fisiológicos (Lazarus, 1991a; Lazarus *et al.*, 1980).

Na tentativa de distinguir as fontes de conhecimento em que a avaliação do significado pessoal de um encontro se baseia, Lazarus e colaboradores distinguiram dois tipos básicos de avaliação: primária e secundária (ver, por exemplo, Lazarus, 1966, Lazarus & Folkman, 1984).

A avaliação que a pessoa faz relativamente a uma transacção específica (entendida como uma relação que progressivamente se modifica entre a pessoa e o ambiente), na

medida em que se relaciona com o sentimento subjectivo de bem-estar, é designada de avaliação primária (Lazarus *et al.*, 1980). Este género de avaliação reflecte o grau em que alguém se sente ameaçado, ou a avaliação inicial que um indivíduo faz de um encontro com o ambiente como irrelevante, vantajosa-positiva ou *stressante* (Lazarus, 2000a, b); refere-se assim ao facto de ter ocorrido alguma coisa relevante para o bem-estar da pessoa (Burton, 1998, Lazarus, 1991a). Mais concretamente, os indivíduos avaliam o significado pessoal do encontro para eles, perguntando-se "O que é que eu tenho em jogo neste encontro?" e tentam identificar o potencial impacto do ambiente no seu bem-estar pessoal (Burton, 1998). Só se a pessoa tiver alguma coisa em jogo num encontro – por exemplo, um objectivo a curto-prazo ou longo-prazo como a auto-estima ou a estima social ou o bem-estar de um ente querido – surgirá uma resposta *stressante* para o que está a acontecer (Lazarus, 1991a).

No contexto da avaliação primária podem ser distinguidos três tipos de avaliação geradores de *stress*: perda/dano (danos ou prejuízos já verificados), ameaça (transacções antecipadas que podem implicar desgraça ou perda) e desafio (avaliações de possíveis oportunidades de crescimento pessoal, ganho ou mestria) (Lazarus *et al.*, 1980). As avaliações primárias são determinadas por variáveis de carácter pessoal como "a natureza da perda ou da ameaça, se o acontecimento é familiar ou novo, qual o grau de probabilidade da sua ocorrência e até que ponto é claro ou ambíguo o resultado/consequência antecipada" (Folkman, 1984, p. 842).

As três componentes de avaliação primária incluem a relevância (impacto que o encontro tem nos objectivos pessoais valorizados pela pessoa), congruência de objectivos (respeita ao facto de um encontro ser avaliado como vantajoso ou prejudicial, ou seja, até que ponto a transacção facilita ou impede a obtenção dos objectivos) e conteúdo de

objectivos (posteriormente alterado para tipo de envolvimento do *ego*, refere-se aos diversos aspectos da identidade do *ego* ou compromisso pessoal que estão em jogo).

A avaliação secundária envolve uma avaliação das opções disponíveis para eliminar uma ameaça e/ou promover o bem-estar, referindo-se à avaliação do que pode ser feito em relação à ameaça (se uma determinada acção pode prevenir danos, melhorá-los, ou gerar danos ou benefícios adicionais). Muitas vezes inclui comportamentos que visam lidar com a ameaça em si ou com as suas possíveis consequências (Folkman, 1992). A avaliação secundária refere-se assim ao processo de apreciação de recursos de confronto, isto é, a auto-avaliação que o indivíduo faz relativamente ao seu repertório de recursos comportamentais e cognitivo-emocionais (os meios de que dispõe) para lidar com o "perigo" passado, presente ou potencial, ou meios de alcançar resultados positivos (Lazarus *et al.*, 1980). A principal questão avaliada é: "O que é que eu posso fazer neste encontro, se é que posso fazer alguma coisa, e como é que o que eu vou fazer e o que vai acontecer vai afectar o meu bem-estar?".

Os recursos de confronto que são objecto de avaliações secundárias incluem meios físicos (saúde, energia, etc.), sociais (sistemas de apoio), psicológicos (aptidões de resolução de problemas, auto-estima, etc.) e recursos materiais (dinheiro, equipamentos, etc.) (Lazarus, 1991a). Os sujeitos avaliam quanto controlo têm na (a) prevenção e superação de danos, ou (b) na melhoria das perspectivas para receberem benefícios positivos da transacção (Burton, 1998). Porém, convém salientar que embora a avaliação secundária envolva, por parte dos sujeitos, a avaliação da sua própria capacidade para lidar com o evento *stressante*, não é a mesma coisa que percepção de controlo do evento, pois uma pessoa pode avaliar um acontecimento como um algo em que consegue lidar com as consequências sem ser capaz de afectar a causa do evento (ex: um estudante pode não

conseguir integrar a equipa de basquetebol do liceu porque acredita ser muito baixo, mas pode sentir que consegue viver com esse desapontamento porque não pensa que o basquetebol seja assim tão importante) (Sellers & Peterson, 1993).

As componentes da avaliação secundária incluem a culpa ou crédito (interna ou externa, dependem de se poder fazer ou não atribuição da responsabilidade pelo dano ou benefício e de quanto controlo as pessoas responsáveis têm das suas próprias acções), potencial de confronto (influência que se pode ter para melhorar o relacionamento pessoa-ambiente) e expectativas futuras (relacionadas com o que pensamos que podemos mudar), que se revelam essenciais para distinguir as diferentes emoções individuais (Lazarus, 1991a, 2000a).

Por outro lado, uma vez que todos os encontros com o ambiente estão em contínua mudança e geram *feedback* sobre a situação psicológica, a avaliação primária e secundária estão também continuamente a mudar e é por isso que as emoções estão sempre em fluxo. O *feedback* do ambiente, ou das acções e reacções de uma pessoa, constitui nova informação a ser avaliada (Lazarus, 1991b). Lazarus (1966) apelida este processo de reavaliação, que só se distingue da avaliação por surgir mais tarde, não sendo basicamente diferente de outros tipos de avaliação, excepto pela sua história e a característica auto-gerada de CCP ou CCE.

Por último, refira-se que a avaliação da significância do que está a acontecer para o bem-estar não é estática, devendo ser vista como uma construção cognitiva hesitante e modificável, que emerge e reemerge de transacções em curso. Com base em condições do ambiente e da pessoa, a avaliação pode assim ser sujeita a modificações, à medida que as

condições e as pessoas mudam. É isto que significa falar da avaliação como um processo, e pode até ser aplicado a crenças e motivos relativamente estáveis.

Paralelamente ao processo de avaliação, as pessoas também desenvolvem estilos de avaliação, disposições para avaliarem relações em curso com o ambiente de forma consistente, especialmente em condições de ambiguidade (ex: encarando as situações de forma positiva ou negativa). Os estilos de avaliação reflectem padrões de compromisso e crenças relativamente estáveis num indivíduo, bem como padrões individualizados de confronto cognitivo com a ameaça. Para explicar e predizer o processo emocional, requeremos uma avaliação, quer de disposições cognitivas (actividade cognitiva generalizada que se aplica a muitos encontros, compreendendo conhecimentos e crenças estáveis que uma pessoa foi adquirindo ao longo da vida), quer de actividade cognitiva e situacional (limitada a um contexto específico). Os traços ou estilos cognitivos transcendem as especificidades do que está a acontecer numa transacção, influenciam o conhecimento e avaliação situacional e afectam o tipo e grau de emoção experienciada (Lazarus, 1991a).

Confronto

O confronto constitui um construto central na teoria de Lazarus, tendo um papel importante no significado pessoal da relação pessoa-ambiente e influenciando o processo de avaliação e, logo, as emoções (Lazarus, 1991c, Lazarus & Folkman, 1984, 1987). Lazarus e Folkman (1984) definiram duas categorias principais, que podem ser denominadas confronto centrado no problema (CCP) e confronto centrado nas emoções (CCE), um aspecto já abordado no Capítulo 2 e que, por isso, será apenas brevemente analisado.

As estratégias de CCP compreendem esforços cognitivos e/ou comportamentais para reduzir ou eliminar as fontes de *stress*, ou seja, tentam modificar algum aspecto da situação objectiva para a tornar menos ameaçadora (ex: planeamento, resolução de problemas e aumento do esforço); são formas de confronto centradas na acção. No entanto, muitas vezes os esforços de confronto não conseguem melhorar a fonte de *stress* e angústia e, por vezes, podem até gerar mais *stress* e angústia; além disso, estes esforços podem ser excessivos em relação ao problema a que se estão a dirigir, com custos que excedem os potenciais benefícios (Lazarus, 1991a, 1995).

Por outro lado, as estratégias de CCE tentam regular as reacções emocionais à situação, referem-se a acções cognitivo-comportamentais para diminuir a angústia emocional e aumentar o bem-estar, mesmo que a fonte de ameaça se mantenha inalterada (ex: apoio social emocional, re-interpretação positiva e negação) (Lazarus, 1995; Lazarus & Folkman, 1984; Sellers & Peterson, 1993). São processos de confronto que só mudam a forma como se vê (ex: uma ameaça em que evitamos percepcionar ou pensar) ou interpreta (ex: uma ameaça que é lidada através da negação ou distanciamento psicológico) a relação (Lazarus, 1991a). Lazarus (1991a,c) chama a estas estratégias CCE ou estratégias de confronto cognitivas, porque envolvem mais o pensamento do que a acção, para mudar a relação pessoa-ambiente. Não significa que sejam estratégias passivas, mas que estão relacionadas com uma reestruturação interna, por vezes até ao ponto de mudar um padrão de compromisso que não pode ser actualizado.

A forma como uma pessoa lida com as situações depende não só das possibilidades de confronto e da forma como aquelas são avaliadas, mas também do que uma pessoa quer conseguir nesse encontro. Além disso, novos objectivos surgem no fluir de eventos no encontro adaptativo: mais do que um objectivo está envolvido em cada encontro e estes podem mudar em primazia e saliência. Lazarus enfatiza a necessidade dos indivíduos

terem que possuir as competências de confronto necessárias e a capacidade para as utilizarem quando necessário (Burton, 1998). Em muitos encontros *stressantes* os indivíduos utilizam uma combinação de estratégias de CCP e CCE (Sellers & Peterson, 1993).

Temas relacionais centrais

As relações pessoa-ambiente juntam-se ao significado pessoal e ao processo de avaliação no conceito de TRC. Cada emoção individual ou cada família de emoções é definida por um TRC, que constitui, simplesmente, o dano ou benefício central que, nos encontros adaptativos, está subjacente a cada tipo específico de emoção. Com efeito, as avaliações das implicações de uma relação para o bem-estar geram um impulso para a acção consistente com o TRC e com a emoção que flui dele. Assim, tal como há vários géneros de relações prejudiciais que constituem um TRC que leva a emoções negativas características, também existem vários tipos de relações vantajosas que constituem um TRC que leva a uma emoção positiva característica (Lazarus, 1991a).

No Quadro 4 são apresentados os TRC para as emoções inicialmente consideradas por Lazarus (1991a). Quando aplicou o seu modelo ao contexto desportivo considerou, como já constatamos anteriormente, a relevância de oito emoções: irritação/raiva, ansiedade, vergonha, culpa, esperança, alívio, felicidade e orgulho (Lazarus, 2000a,b).

Quadro 4 – Temas relacionais centrais para cada emoção
(Adaptado de Lazarus, 1991a, 1990. 2000b)

	TEMA RELACIONAL CENTRAL
Irritação/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	Ter falhado em viver de acordo com um ideal de *ego*
Tristeza	Experienciar uma perda irrecuperável
Inveja	Querer o que outra pessoa tem
Ciúme	Ressentir um terceira parte pela perda ou ameaça ao afecto de outro (por alguém ter, parecer ter ou ameaçar o que queremos)
Aversão/nojo	Ingerir ou estar demasiado perto de um objecto ou ideia indigestível (metaforicamente)
Felicidade	Fazer progressos razoáveis para a realização de um objectivo
Orgulho	Promoção da identidade de *ego*, tomando crédito por um objecto ou realização valorizada, quer nossa quer de alguém, ou algum grupo com quem nos identificamos
Alívio	Condição angustiante incongruente com um objectivo que mudou para melhor ou foi embora
Esperança	Temer o pior mas desejar o melhor
Amor	Desejar ou participar na afeição, mas não necessariamente de forma recíproca
Compaixão	Ficar comovido com o sofrimento de outra pessoa e querer ajudar

A teoria cognitivo-motivacional-relacional no desporto

Lazarus (2000a, b) considera que uma teoria cognitivo-motivacional-relacional das emoções pode ser útil na compreensão do modo como as emoções são geradas e como dão forma a adaptações subsequentes, ajudando a pensar de forma retrospectiva, de qualquer padrão de emoção para a causa. Este último tipo de conhecimento pode ajudar a tentar mudar padrões emocionais que resultam de avaliação e confronto defeituosos, e que são clinicamente disfuncionais ou potencialmente prejudiciais para a saúde. Logo, tem importantes implicações para o contexto desportivo, porque permite compreender que não é suficiente assegurar aos atletas que não há razão para se sentirem ansiosos, zangados, culpados ou envergonhados em condições problemáticas. Ao dar ajuda e apoio será talvez mais eficaz compreender os significados pessoais que os indivíduos associam aos

acontecimentos e que, por sua vez, elicitam as emoções que estão a sentir (Lazarus & Lazarus, 1994).

A este nível, uma rara investigação de Keller e Schilling (1997), com 161 atletas de ambos os sexos, visou avaliar a relação entre as avaliações cognitivas de ameaça e desafio, emoções (positivas, negativas e ambivalentes) e desempenho individual. Os resultados mostraram que a ameaça estava associada positivamente a todas as emoções negativas (ansiedade, tristeza, aversão/nojo, irritação/raiva, vergonha) e à emoção ambivalente de excitação, e negativamente correlacionada com as emoções positivas de alegria e felicidade e as emoções ambivalentes de confiança e determinação. Por outro lado, o desafio estava positivamente associado às emoções ambivalentes de determinação e esperança.

No entanto, embora haja actualmente diversas opiniões e definições sobre o que constitui uma emoção, fenómenos como a determinação, a confiança ou a excitação dificilmente poderão, na nossa opinião, ser considerados fenómenos emocionais, o que levanta algumas questões à utilidade e validade destes resultados. Neste contexto, tornam-se necessárias investigações aplicadas que procurem analisar de forma sistemática os pressupostos desta teoria no contexto desportivo, que explorem de forma mais aprofundada a relação entre as variáveis-chave que Lazarus considera no seu modelo e que inclua, por exemplo, as emoções que ele considera relevantes neste contexto.

3. AVALIAÇÃO

Excluindo a exploração e avaliação dos estados de humor, o estudo dos fenómenos emocionais no chamado "desporto de competição" tem sido escasso. Com efeito, a maior parte das investigações tem-se inserido na área dos benefícios do exercício e actividade física a nível emocional, recorrendo preferencialmente a inventários de auto-relato.

A investigação no domínio específico dos estados de humor foi popularizada no âmbito do Modelo de Saúde Mental de Morgan (1985), onde o POMS (McNair *et al.*, 1971), uma medida geral dos estados de humor, foi extensivamente utilizada no estudo de aspectos relacionados com os traços psicológicos que diferenciavam e distinguiam os melhores atletas de atletas menos competentes (Morgan, O'Connor, Ellickson & Bradley, 1988).

Este instrumento é constituído por 65 adjectivos que visam avaliar cinco estados de humor negativos – tensão/ansiedade, depressão/tristeza, irritação/raiva/hostilidade, fadiga/inércia, confusão/ desconcerto – e somente um estado de humor positivo – vigor/actividade. Os sujeitos têm que reflectir sobre o seu estado emocional, na semana anterior, em relação a esses 65 adjectivos (McNair *et al.*, 1971; Morgan *et al.*, 1988). Porém, McNair e colaboradores advertiram que o facto do POMS incluir no seu nome a designação estados pode ser enganador, uma vez que a fidelidade teste-reteste da medida, ao variar entre .56 e .74, sugeria que os estados de humor de humor avaliados pelo POMS são, na verdade, um pouco "tipo-traço".

Neste contexto, Raglin (2001) sugere que uma medida mais transitória do estado de humor, comparável aos verdadeiros inventários "tipo estado", pode ser avaliada com o POMS se este for administrado com as instruções "neste momento" ou "hoje". Aliás, esta modificação foi utilizado pelo próprio Morgan em investigações em que o autor pretendia avaliar as respostas de estados de humor a aumentos rápidos na carga de treino (que ocorrem num leque de dias em vez de anos) e na área do sobretreino e lesões desportivas, pois o POMS era sensível a "efeitos de tratamento agudos" ou à influência de grandes *stressores* (Morgan, 1997).

O POMS "espalhou-se" rapidamente a outras áreas da Psicologia do Desporto, tendo constituído, durante muitos anos, um dos instrumentos de avaliação mais utilizados pelos investigadores da área. LeUnes e Burger (1998) efectuaram recentemente uma revisão da bibliografia relacionada com o uso do POMS no contexto do desporto e do exercício, tendo identificado 257 publicações, entre 1971 e 1998, que apoiaram a validade do instrumento na investigação no âmbito da Psicologia do Desporto e Exercício. Os objectivos destes estudos eram diversos e, na sua grande maioria, não incluíam o teste do MSM (quer nos seus aspectos estáticos, quer nos seus aspectos dinâmicos).

Para além dos estados de humor, os sentimentos têm sido outro construto emocional alvo de atenção por parte dos investigadores em Psicologia do Desporto, especialmente na área do exercício e da actividade física. Para tal, foram desenvolvidos questionários específicos para avaliação de sentimentos.

Em 1987, Rejeski, Best, Griffith e Kenney desenvolveram a *Feeling Scale* (FS), uma escala de item único com 11 pontos que visava avaliar o núcleo de sentimentos prazer/desprazer. Apesar de Rejeski e colaboradores (C. J. Hardy & Rejeski, 1989; Rejeski *et al.*, 1987) terem apresentado dados de validação inicial para a FS, McAuley e Courneya (1994) afirmaram que uma escala de item único é demasiado simplista e que uma solução bipolar e, logo, unidimensional (i.e., sentimentos positivos e negativos como pólos opostos do mesmo *continuum*) é problemática quer duma perspectiva conceptual, quer duma perspectiva teórica (Watson *et al.*, 1988). Ainda assim, esta escala foi utilizada algumas vezes no contexto do exercício físico (ex: Beaudoin, Crews & Morgan, 1998).

Posteriormente, Gauvin e Rejeski (1994) desenvolveram, no âmbito da investigação dos sentimentos relacionados com o exercício físico, o *Exercise-Induced Feeling Inventory*

(EFI). Este instrumento compreende 12 itens em que os sujeitos têm que classificar em que medida experienciam quatro estados afectivos: revitalização, tranquilidade, investimento positivo e exaustão física. Os autores desenvolveram este questionário porque as medidas existentes se preocupavam essencialmente com a medição de estados de humor negativos (ex: POMS) e porque a validade de conteúdo e de construto das medidas de estados subjectivos existentes na investigação do exercício eram questionáveis.

No estudo inicial de validação desta escala, Gauvin e Rejeski (1994) verificaram que a EFI possuía propriedades psicométricas satisfatórias, tendo a sua estrutura multidimensional sido suportada por uma análise confirmatória em que as sub-escalas revelaram boa consistência interna. Havia ainda evidências de bons índices de validade concorrente e discriminante. Adicionalmente, as sub-escalas individuais eram susceptíveis a manipulações no exercício e pareciam responsivas a diferentes contextos sociais em que a actividade física pode ocorrer (o que apoiava a sua validade de construto).

Outra escala a que os investigadores têm recorrido no contexto de investigações na área dos sentimentos é a *Subjective Exercise Experiences Scale* (SEES; McAuley & Courneya, 1994). Este instrumento foi desenvolvido para constituir uma medida breve da responsividade psicológica ao exercício que colmatasse algumas lacunas apontadas aos instrumentos até então utilizados (ex: POMS, FS), relacionadas com questões psicométricas e/ou o facto de essas medidas não serem adequadas ao contexto do exercício físico.

A SEES é uma escala tri-factorial que mede respostas psicológicas globais às propriedades de estímulo do exercício, avaliando o bem-estar positivo, angústia psicológica e fadiga. A estrutura tri-factorial originalmente estabelecida por uma análise factorial exploratória com jovens adultos foi apoiada por técnicas de análise factorial

confirmatória numa amostra de adultos de meia-idade que praticavam exercício. Através da análise da sua relação com outras medidas de afecto geralmente utilizadas no contexto desportivo foi também demonstrada validade convergente e discriminante para as sub-escalas. McAuley e Courneya (1994) consideram que esta escala pode representar um bom ponto de partida para se analisar o exercício e respostas subjectivas a um nível global, e que as dimensões que avalia podem representar possíveis antecedentes da responsividade afectiva específica.

Por último, um outro construto emocional avaliado com alguma frequência no contexto desportivo respeita ao afecto. Para avaliarem o afecto, os investigadores recorrem preferencialmente avaliado à *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS; Watson & Clark, 1994; Watson *et al.*, 1988), uma medida geral do afecto que avalia as dimensões de afecto positivo e afecto negativo, muito utilizada na Psicologia Social (Mellalieu, Hanton & Jones, 2003). Este instrumento compreende duas escalas com 10 itens cada que parecem reflectir de forma adequada o modelo bi-factorial básico da estrutura afectiva (i.e., afecto positivo e afecto negativo). Watson e colaboradores relataram propriedades psicométricas adequadas para a PANAS e referiram dados em apoio da relação entre actividade física auto-relatada.

Refira-se ainda que Gauvin e Rejeski (1994) consideram que, como cada um dos 20 itens totais corresponde a uma emoção, este instrumento é um dos únicos utilizados no contexto desportivo para avaliar, de forma específica, emoções discretas.

4. INVESTIGAÇÂO

4.1. Estados de humor

Anshel (1995a), recorreu ao POMS para avaliar a existência de mudanças de estados de humor concomitantes com o efeito de *social loafing*, em condições individuais e de grupo, numa tarefa de remo, tendo os resultados sugerido que o efeito de *social loafing* poderia ser acompanhado por emoções específicas ligadas a factores fisiológicos e psicológicos, especialmente em tarefas de resistência. Também no contexto das dinâmicas de grupo, Henderson e Bourgeois (1998) procuraram investigar a relação entre coesão de grupo e perturbação do estado de humor, *stress* e desempenho desportivo, numa equipa universitária feminina de basquetebol (n=20). Os resultados revelaram que as atletas que relataram níveis elevados de coesão de grupo relataram menos perturbações de estados de humor e menos níveis de *stress* do que as que percepcionavam uma coesão de grupo moderada.

Por outro lado, Prapavessis e Grove (1994a,b), num estudo integrador que teve como base unificadora o modelo do processo competitivo de Martens (1977), procuraram investigar algumas variáveis de personalidade (atribuições causais, auto-confiança, orientações motivacionais, objectivos de realização, ansiedade traço) enquanto mediadoras de estados de humor pré-competitivos, numa amostra de 121 atletas das modalidades de tiro com arco, tiro aos pratos, pistola e *rifle*.

Os dados apontaram para diversas variáveis de personalidade como potenciais mediadoras de estados de humor pré-competitivos, incluindo o traço de auto-confiança, orientação para objectivos e estilo atribuicional para eventos positivos, tendo sido encontradas diferenças significativas, nestes construtos e ao nível do grupo, para eventos desportivos percepcionados como positivos. Os autores concluíram que factores de

personalidade específicos do desporto contribuíam para o estado de humor pré-competitivo, mas ressalvaram que outros factores mediadores potenciais deviam ser tidos em consideração para explicar de forma adequada esta relação.

Assim, seguindo a sua própria sugestão, os mesmos autores efectuaram uma segunda investigação, em que tentaram relacionar o traço de auto-confiança, optimismo, resistência, neuroticismo e auto-*handicapping*, com estado de humor (Prapavessis & Grove, 1994b). Esta investigação foi realizada com 106 atiradores de *rifle*, tendo os resultados revelado que a personalidade não estava relacionada com um padrão de estados de humor pré-competitivo, mas que a magnitude de vários estados de humor era influenciada pelo traço de auto-confiança, neuroticismo, auto-*handicapping* e as componentes de controlo e compromisso da resistência. Prapavessis e Grove (1994b) concluíram que a combinação de disposições específicas do desporto e disposições gerais de personalidade baseadas na emocionalidade poderiam explicar uma porção significativa da variância nos estados de humor pré-competitivos.

No âmbito da relação entre objectivos de realização e estados de humor, Grieve e Whelan (1994) analisaram, numa tarefa de lançamento no basquetebol (n=113), os efeitos de objectivos de realização (mestria e resultado) e tipo de *feedback* (sucesso e fracasso), na cognição, comportamento e afecto. Nesta investigação, verificaram que os sujeitos que recebiam *feedback* de fracasso apresentaram estados de humor mais perturbados do que os homens que recebiam *feedback* de sucesso ou as mulheres que recebiam *feedback* de sucesso ou fracasso.

Por outro lado, os efeitos agudos do exercício e participação desportiva constituem uma outra área onde o POMS foi extensivamente utilizado, tendo sido encontradas mudanças positivas nas sub-escalas deste instrumento numa variedade de actividades aeróbias e anaeróbias. Mais concretamente, foram encontrados diferenças nos estados de

humor em atletas que concluíam as provas ou tarefas em que estavam envolvidos e os que não as concluíram (Beaudoin *et al.*, 1998; Tharion, Strowman & Rauch, 1988), melhorias nos estados de humor depois do exercício físico (Anshel, 1996; Conboy, 1994; Goode & Roth, 1993), diferenças nos estados de humor em indivíduos não treinados que se voluntariaram para participar num programa de corrida rigoroso (Schomer & Dunne, 1994).

Por outro lado, ainda no âmbito dos estados de humor, refira-se, a título de curiosidade, uma interessante investigação de Totterdell (1999), que procurou determinar as relações existentes entre estados de humor e rendimento no *cricket* profissional. Nesta investigação, o autor recorreu a computadores de bolso, que os atletas utilizavam para preencherem uma série de escalas de bipolares relacionadas com os seus estados de humor (*tónus* hedónico, activação energética e activação de tensão, entusiasmo, focalização e auto-eficácia). Era-lhes também pedido que avaliassem o seu rendimento, ao mesmo tempo que eram recolhidas medidas objectivas de desempenho. Os atletas exibiram relações fiáveis entre os seus estados de humor e o rendimento durante a competição, exibindo melhores rendimentos quando se sentiam felizes, focalizados, com energia, entusiásticos e confiantes e, na sua maioria, quando se sentiam menos tensos.

Em suma, os dados resultantes da investigação já efectuada apontam para a relação entre estados de humor positivos e a prática de desporto e actividade física, entre estados de humor positivos e o rendimento desportivo e entre estados de humor positivos e diversos traços de personalidade mais "positivos" (ex. optimismo, confiança).

4.2. Sentimentos

Como foi anteriormente referido, os sentimentos têm sido analisados essencialmente no âmbito da actividade física e exercício. Szabo e Frenkl (1998), por exemplo, utilizaram a EFI junto de 40 praticantes de corrida (*running*), com o intuito de avaliarem a existência de diferenças nos estados sentimentais dos sujeitos nos dias que praticavam exercício e nos dias que não praticavam. Os resultados mostraram que, em comparação com os dias em que não corriam, nos dias que corriam os sujeitos relatavam e sentimentos mais positivos (ao nível da exaustão, tranquilidade, investimento positivo e revitalização). Por outro lado, as mulheres relataram maiores níveis de exaustão nos dias que não corriam do que os homens, o que os autores relacionaram com uma maior dependência da corrida como estratégia de confronto com o *stress* e ansiedade (experienciando maior exaustão quando não podiam recorrer a esse mecanismo).

Paralelamente, Treasure e Newberry (1998) também utilizaram a EFI para estudarem a relação entre auto-eficácia, estados sentimentais numa população sedentária (n=60 estudantes universitários de ambos os sexos), durante e após um período agudo de exercício. Os resultados mostraram que, independentemente do nível de intensidade e em comparação com não fazer exercício, o exercício levava a sentimentos elevados de investimento positivo. Por fim, refira-se uma investigação de Szabo, Worringham & Whetton (1999), em que os autores administraram a EFI a 99 sujeitos envolvidos em actividades individuais e de equipa. Os resultados revelaram que os sujeitos envolvidos em actividades individuais em que havia co-acção relatavam, depois do exercício, sentimentos mais favoráveis em todas as medidas dependentes do que os sujeitos envolvidos em actividades de interacção (excepto na exaustão física).

Por outro lado, Rudolph e Kim (1996) recorreram à SEES para compararem os efeitos da dança aeróbia e de desportos recreativos (futebol, ténis e *bowling*) nas respostas

subjectivas ao exercício agudo. Os praticantes de dança aeróbia e de futebol relataram um aumento no nível de bem-estar positivo após a actividade, enquanto que os jogadores de ténis e de *bowling* não relataram mudanças; nenhuma das actividades gerava redução das dimensões negativas (angústia psicológica e fadiga). Os autores sugeriram que o futebol com fins recreativos tinha benefícios, em termos de experiências emocionais, similares à dança aeróbia.

Assim, os estudos que têm sido efectuados no campo dos sentimentos, têm procurado analisar a sua relação com a prática de exercício e actividade física. De uma forma geral, as investigações têm mostrado uma relação positiva entre a prática de actividade física e sentimentos positivos e agradáveis.

4.3. Afecto

Para além dos estados humor, o afecto tem sido, especialmente, nos últimos anos, um dos construtos a que os investigadores têm devotado atenção. O instrumento preferido para avaliar o afecto tem sido, sem sombra de dúvida, a PANAS. Cerin, Szabo e Williams (2001) utilizaram a PANAS e o CSAI-2 num estudo com praticantes de *tae kwon do*. Um dos seus objectivos deste estudo era investigar os padrões temporais do afecto pré-competitivo. Os resultados mostraram que, à medida que a competição se aproximava, se registaram aumentos no afecto negativo e ansiedade pré-competitiva.

Adicionalmente, a PANAS também tem sido muito utilizado para investigar, no âmbito da teoria cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus (1991a,b, 1995), as afirmações de que o confronto e a experiência emocional estão relacionados e que quando um atleta experiencia uma situação problemática ou *stressante*, processos de confronto específicos podem ser associados às emoções em curso. Estas investigações, analisadas no

capítulo anterior, concluíram que, de uma forma geral, o afecto positivo estava associado a CCP e que afecto negativo se relacionava com CCE (Crocker & Graham, 1995; Gaudreau & Blondin, 2004; Gaudreau *et al.*, 2002; Ntoumanis & Biddle, 1998); além disso, os homens pareciam experienciar mais afecto negativo que as mulheres (Crocker & Graham, 1995).

Adicionalmente, também no âmbito da teoria de Lazarus (1991a), Graham, Kowalski e Crocker (2002) investigaram, em contextos desportivos jovens, o papel das atribuições causais e de aspectos relacionados com a importância e incongruência dos objectivos dos atletas, na predição de emoções discretas. Porém, não obstante as dimensões causais e características dos objectivos terem tido efeitos directos na predição das emoções, não encontraram evidências que apoiassem as ligações entre dimensões causais e emoções específicas. Os autores concluíram que embora as atribuições causais e características dos objectivos sejam importantes preditores das emoções, havia pouco apoio para o modelo teórico que predizia uma interacção entre estas variáveis na experiência de emoções em contextos desportivos jovens.

Por último, refira-se que Hanin (1997) "elegeu" este instrumento como medida de avaliação na reformulação do seu modelo das ZOFI, no âmbito do qual já foi utilizado de forma algo extensiva com atletas de alta competição (ver Hanin, 1997, 1995).

Apesar de actualmente, a PANAS constituir um dos "instrumentos de eleição" dos investigadores na área, Lazarus (1990a) levantou algumas questões ao seu uso. Este investigador salienta que embora a PANAS contenha, no "lado negativo", emoções qualitativamente diferentes, como "receio", "vergonha", "culpa" e "hostilidade", estas emoções diferentes são combinadas numa medida unidimensional de intensidade ou afecto negativo. Na sua opinião, embora possam existir boas razões para a utilização de escalas

unidimensionais, estas não oferecem as possibilidades analíticas ricas que teorias como a teoria cognitivo-relacional possuem.

Na mesma linha, Mellalieu e colaboradores (2003) afirmam, referindo-se à PANAS, que a falta de especificidade para o contexto desportivo de um dos principais instrumentos actualmente utilizados no âmbito das emoções no desporto está na origem das limitações metodológicas actualmente existentes no estudo da componente emocional no desporto. Neste sentido, advertiram que esta e outras medidas actuais dos estados emocionais usadas na investigação em Psicologia do Desporto, por serem geralmente retiradas de contextos clínicos e, logo, não estarem adaptadas às especificidades do desporto, possuem um enviesamento negativo que pode condicionar os resultados.

Assim, como é bom "aprender com os erros", é extremamente importante, agora que a Psicologia do Desporto começa a "despertar" para o fenómeno mais abrangente e possivelmente com maior poder explicativo das emoções, que sejam tidos em consideração alguns dos aspectos mais problemáticos da investigação da ansiedade competitiva. Esses problemas respeitam ao facto dos métodos e modelos aplicados ao seu estudo no desporto terem derivado principalmente de contextos não desportivos. Como Hanin (2000d) afirmou, "…é bom pedir emprestado de outros contextos desde que esta limitação seja claramente reconhecida..." (p. 293), isto é, desde que se reconheça que é necessário desenvolver abordagens específicas ao desporto.

Infelizmente, muitas vezes esta especificação contextual das medidas de avaliação parece ter demorado um pouco mais do que o que seria desejável, com as desvantagens inerentes a esse atraso. Podemos questionar-nos, por exemplo, que variáveis não terão sido desconsideradas no elevadíssimo número de investigações em que se utilizaram medidas de avaliação da ansiedade não adaptadas ao contexto desportivo, o que pode ajudar a justificar porque é que, ainda hoje, subsiste um considerável desacordo acerca da teoria da

relação ansiedade-rendimento mais útil, bem como do instrumento mais eficaz para medir a ansiedade no contexto desportivo (Raglin & Hanin, 2000). Não parece que este problema seja de solução rápida, ou pelo menos consensual...

capa

capítulo IV

INTRODUÇÃO

O contexto desportivo oferece inúmeras vantagens para o estudo de diversas características e competências psicológicas associadas ao rendimento desportivo. No entanto, apesar da diversidade e interdependência dos factores e processos psicológicos implicados no rendimento e sucesso desportivo, os conceitos de *stress*, ansiedade e pressão psicológica são, cada vez mais, indissociáveis da competição desportiva (Cruz, 1997), um cenário onde um grande número de participantes está exposto a situações predizíveis, identificáveis e repetitivas, nas quais a ansiedade pode ser avaliada num contexto real (R. E. Smith *et al.*, 1998).

Adicionalmente, é também conhecida a importância dos processos cognitivos (percepção de ameaça) na experiência de *stress* e ansiedade, na medida em que o modo como os indivíduos percepcionam, "vêem" e interpretam a situação competitiva, está subjacente à percepção de *stress* e às reacções emocionais de ansiedade (Barbosa, 1996; Barbosa & Cruz, 1997; Cruz, 1994, 1996a,b; Lazarus, 2000a,b). Finalmente, refira-se que um número crescente de investigadores defende que o impacto do *stress* e ansiedade no rendimento e sucesso desportivo dos atletas depende das estratégias de confronto a que estes recorrem para lidar com as diferentes situações competitivas *stressantes* (Barbosa, 1996; Barbosa & Cruz, 1997; Dale, 2000; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Hanton & Jones, 1999; Holt & Hogg, 2002; Park, 2000). Com efeito, ao colocar os atletas sobre grandes exigências físicas e psicológicas, a participação no desporto de competição requer que desenvolvam e empreguem um vasto arsenal de competências de confronto (Crocker *et al.*, 1998). Estas estratégias podem atenuar ou agravar o impacto do *stress*, dependendo se serem adaptativas e funcionais ou, pelo contrário, desadaptativas e disfuncionais.

Segundo Marsh (1998), para a avaliação de qualquer construto no contexto desportivo ser o mais precisa possível, os instrumentos de avaliação devem ser específicos do contexto e os procedimentos de validação dos mesmos devem ser consistentes. Actualmente, com o avanço na investigação no domínio na Psicologia do Desporto, um número crescente de instrumentos específicos para contextos desportivos tem vindo a ser desenvolvido e utilizado para a avaliação psicológica dos atletas (Cruz, 1997), mas há também um reconhecimento geral da necessidade de uma avaliação rigorosa das propriedades psicométricas de instrumentos utilizados na investigação nesta área (Gauvin & Russell, 1993; Schutz & Gessaroli, 1993). Em Portugal, esta investigação torna-se tanto mais urgente e inadiável se considerarmos que os especialistas e investigadores deste domínio recorrem quase exclusivamente a instrumentos de avaliação desenvolvidos em países estrangeiros, em especial os EUA, com atletas de outras culturas e realidades sócio-económicas.

No que concerne à ansiedade competitiva, os instrumentos de avaliação começaram por ser "importados" de outras áreas da Psicologia. Como foi mencionado no Capítulo I, a primeira medida utilizada para avaliar a ansiedade no desporto foi a *State Trait Anxiety Inventory* (STAI; Spielberger *et al.*, 1970), uma escala geral de ansiedade nos adultos que foi usada com populações tão diversas como estudantes do ensino básico, secundário e universitário, pacientes neuropsiquiátricos ou em modalidades desportivas como o basquetebol, remo ou atletismo (R. E. Smith *et al.*, 1998). Porém, não obstante o STAI ter sido vastamente usado na investigação da ansiedade competitiva, outras áreas da Psicologia sugeriram que a ansiedade é específica a uma situação e que as medidas de ansiedade devem ser sensíveis às características únicas de diferentes situações (Jones, 1995), pelo que se sentia a carência de um instrumento de avaliação da ansiedade específico do contexto desportivo. Esta necessidade levou ao desenvolvimento, no fim dos

anos 70, do *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT; Martens, 1977; Martens, Vealey *et al.*, 1990). No entanto, não obstante esta escala possuir boas propriedades psicométricas, tendo estimulado investigações que resultaram em grandes avanços na compreensão dos antecedentes e consequências da ansiedade competitiva (R. E. Smith *et al.*, 1998), apresentava também algumas limitações, intimamente relacionadas com o tratamento unidimensional que fazia da ansiedade traço (Dunn, Dunn, Wilson & Syrotuik, 2000).

Com efeito, o surgimento nos anos 80 de uma nova conceptualização da ansiedade como um construto multidimensional gerou a necessidade do desenvolvimento de instrumentos de avaliação multidimensional (i.e., que diferenciassem as dimensões cognitiva e somática da ansiedade), específicos do contexto desportivo (ver Capítulo 1). Ao nível do traço de ansiedade, e entre os instrumentos desenvolvidos para colmatar esta lacuna, a *Sport Anxiety Scale* (SAS; R. E. Smith *et al.*, 1990) constitui-se, actualmente, como um dos questionários de "eleição" dos investigadores da área.

A SAS procura avaliar o traço de ansiedade competitiva e inclui escalas de preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática, podendo ainda ser calculado um *score* total de ansiedade. R. E. Smith, Smoll e colaboradores evidenciaram as boas características psicométricas e validade deste instrumento e também a sua boa consistência interna (ver R. E. Smith *et al.*, 1990, 1998). A SAS foi posteriormente traduzida e adaptada para a população portuguesa por Cruz (1994), tendo a versão portuguesa sido submetida a uma análise factorial exploratória às suas propriedades psicométricas que resultou numa redução do número de itens de 21 para 13, com valores aceitáveis de consistência interna (ver Cruz & Viana, 1997). Hoje em dia, este instrumento é um dos mais utilizados na investigação, no domínio da ansiedade, a nível nacional (ex: Barbosa & Cruz, 1997; Cruz, 1994, 1997; Cruz & Caseiro, 1997; Dias *et al.*, 1997; Rodrigues, 1996; Rodrigues & Cruz, 1997). Apesar disso, parece ainda ser escassa a

evidência empírica relativa à composição e estrutura factorial desta versão, especialmente se considerarmos que se trata de um instrumento desenvolvido num outro país, com uma população de atletas com características necessariamente diferentes dos atletas portugueses.

No que respeita à avaliação do modo como os atletas percepcionam e "lêem" a competição desportiva, um instrumento que se tem vindo a revelar de particular relevância é a "Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de ameaça" (EACC - Percepção de ameaça). Este questionário foi desenvolvido por Cruz (1994) com o objectivo de avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária (i.e., determinar o que "está em jogo" na competição desportiva, na perspectiva de cada atleta, e que o leva a experienciar *stress* e ansiedade), tendo já revelado boas propriedades psicométricas (ver Cruz 1994, 1997). Porém, a versão original deste instrumento, constituída por sete itens, foi recentemente modificada para incluir um oitavo item – "A competição provoca-me *stress* porque existe a possibilidade de poder sofrer lesões graves." – o que torna premente a análise das propriedades psicométricas desta escala "modificada".

Por outro lado, a investigação no domínio específico do confronto tem-se debruçado essencialmente na identificação das competências cognitivas e comportamentais que os atletas empregam para lidarem com o *stress* e ansiedade. No entanto, a maioria das medidas existentes para avaliar o confronto em situações *stressantes* foi desenvolvida empiricamente de forma indutiva, gerando instrumentos com escalas muito vagas e ligadas *post hoc* com os conceitos teóricos (ex: *Ways of Coping Checklist*, Folkman & Lazarus, 1980) (Hudek-Knežević *et al.*, 1999). Para evitar estes problemas, Carver e colaboradores (1989) desenvolveram um instrumento de avaliação do confronto – que denominaram COPE *Inventory* – no qual usaram algumas escalas já conhecidas e outras novas, combinando uma abordagem empírica teórica que resultou num inventário com

propriedades psicométricas sólidas que reflectia um vasto leque de funções auto-reguladoras. Os modelos teóricos que estiveram na base do desenvolvimento deste inventário foram o modelo transaccional do *stress* de Lazarus (1966, 1991a,b,c; Lazarus & Folkman, 1984) e o modelo de auto-regulação comportamental de Carver e Scheier (1990).

O COPE *Inventory* compreende 15 escalas conceptualmente distintas, treze das quais foram avaliadas em estudos de validação iniciais. Estas escalas medem aspectos distintos de confronto centrado nas emoções (CCE; ex: aceitação, procura de apoio emocional, reinterpretação positiva e crescimento, negação, religião) e confronto centrado no problema (CCP; ex: confronto activo, planeamento, supressão de actividades competitivas, restrição, procura de apoio instrumental). Outras três escalas – desinvestimento mental e comportamental e focalização e ventilação de emoções – são escalas baseadas no comportamento, desenvolvidas com bases funcionais. Posteriormente, foram ainda adicionadas as escalas de humor e consumo de drogas/álcool.

Todas estas escalas avaliam também diferentes facetas do confronto que não tinham sido estudadas em investigações anteriores, nomeadamente reacções que presumivelmente serão úteis e reacções que parecem ser desadaptativas e/ou disfuncionais. Embora segundo Carver e Scheier (1994) a maior parte das escalas avalie reacções que se assume serem úteis e adaptativas (ex: confronto activo, planeamento, reavaliação positiva, aceitação), algumas podem ser consideradas potencialmente disfuncionais. As escalas que caracterizaram nestes termos são a negação, o desinvestimento mental, o desinvestimento comportamental e o uso de substâncias (ver Carver *et al.*, 1989).

Alguns investigadores na Psicologia do Desporto sugeriram que o COPE é um dos melhores instrumentos quantitativos para avaliar o confronto no desporto (L. Hardy *et al.*, 1996; Gould, Finch *et al.*, 1993). Estes argumentos baseiam-se na observação de que, entre os instrumentos de confronto existentes, as sub-escalas do confronto do COPE reflectiam

de forma mais precisa as categorias de confronto que emergiram em estudos qualitativos do confronto em atletas de elite (ex: Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993). Além disso, existem evidências que sugerem que a estrutura factorial do COPE é estável, tendo sido utilizado para avaliar diferentes aspectos do confronto, em diferentes amostras e *stressores* no contexto extra-desportivo (Carver *et al.*, 1993; Carver *et al.*, 1989; Carver & Scheier, 1994), mas também com atletas (ex: Eklund *et al.*, 1998; Giacobbi & Weinberg, 2000; Hammermeister & Burton, 2001).

No entanto, que seja do nosso conhecimento, no nosso país ainda nenhuma investigação recorreu a este instrumento ou o submeteu a uma avaliação psicométrica com referência a populações de atletas ou questões relacionadas com o desporto. Na verdade, o único estudo encontrado que centrou a sua atenção nas estratégias e processos psicológicos de confronto utilizados por atletas portugueses (Barbosa, 1996) recorreu a um outro instrumento de avaliação do confronto – o *Athletic Coping Skills Inventory*-28 (ACSI-28; R. E. Smith, Schutz, Smoll & Ptacek, 1995) – um questionário que, apesar de possuir boas qualidades psicométricas e de ser específico para o desporto, parece levantar problemas conceptuais com demasiadas implicações na mensuração. Em primeiro lugar, o desenvolvimento do ACSI-28 não se baseou nas pressuposições de um paradigma do confronto (Crocker *et al.*, 1998), nem numa teoria de treino de competências psicológicas (Murphy & Tammen, 1998). Murphy e Tammen defendem que, na medida em que a heterogeneidade dos seus itens torna difícil perceber se representam uma estratégia de confronto específica, este instrumento beneficiaria se fossem realizadas melhorias na clareza conceptual de várias sub-escalas. Em segundo lugar, diversos itens parecem medir a eficácia do confronto e não a sua utilização, havendo investigadores que sustentam que fundir ambos os conceitos num único instrumento pode aumentar artificialmente a sua associação estatística com resultados positivos e levar ao desenvolvimento de linhas de

orientação pouco fiáveis para a promoção do rendimento no desporto (Crocker *et al.*, 1998; Gaudreau & Blondin, 2002).

Por outro lado, embora o COPE *Inventory* seja considerado por alguns autores o instrumento mais "apropriado" para a avaliação do confronto (Crocker *et al.*, 1998), o seu protocolo é também demasiado longo e redundante (o instrumento original compreende 60 itens!), um aspecto especialmente pertinente no contexto desportivo. Este facto levou Carver (1997) a desenvolver uma versão abreviada do instrumento, que apelidou de *Brief* COPE. Nesta versão, para além do número de itens ter sido reduzido para 28, com dois itens por factor, as escalas sofreram ligeiras alterações. As escalas de supressão de actividades concorrentes e restrição foram omitidas: a primeira porque em estudos anteriores não mostrou utilidade e a segunda porque o seu valor se mostrou redundante com a escala de confronto activo. As escalas de reavaliação positiva e crescimento, focalização e ventilação de emoções e desinvestimento comportamental foram ligeiramente refocalizadas, porque em investigações anteriores revelaram ser problemáticas e Carver pretendia refinar o seu foco: a escala denominada reinterpretação positiva e crescimento tornou-se reavaliação positiva, sendo omitida a menção a "crescimento"; a escala focalização e ventilação de emoções tornou-se ventilação, porque o aspecto de "focalização" dos itens anteriores parecia relacionar-se muito de perto com experiências de *distress* e, logo, gerava uma relação integrante do *distress* como; a escala desinvestimento mental tornou-se auto-distracção, centrando-se, de uma forma mais explícita, em fazer coisas que distraiam a atenção do *stressor*. Por último, Carver adicionou uma escala – auto-culpabilização – que não estava incluída no COPE *Inventory* original mas que, segundo o autor, noutras investigações com outras medidas de confronto, se revelou um preditor de ajustamento pobre em situações de *distress*.

A estrutura factorial desta escala foi validada numa amostra de 168 sujeitos recrutados de uma comunidade que tinha sido seriamente afectada por um desastre natural (um furacão) sendo, de uma forma geral, consistente com a estrutura relatada anteriormente para o inventário completo (ver Carver, 1997). Em Portugal, todavia, ainda não foi efectuada nenhuma investigação, que seja do nosso conhecimento, que procurasse confirmar as propriedades psicométricas deste instrumento.

Decorrendo do exposto anteriormente, o estudo que seguidamente se descreve procurou avaliar as propriedades psicométricas da SAS (R. E. Smith *et al.*, 1990), da "Escala de Avaliação Cognitiva – Percepção de ameaça" (Cruz, 1994, 1996a) e do *Brief* COPE (Carver, 1997). Mais concretamente, pretendeu-se examinar a validade da estrutura factorial destes três instrumentos recorrendo aos procedimentos de análise factorial confirmatória (AFC).

À escolha deste tipo de análise estive subjacente o facto de o processo de análise da estrutura interna – também conhecida por validade intra-construto (Maia, 1996) – dos instrumentos de avaliação psicológica traduzidos e adaptados para a língua portuguesa, geralmente recorrer à análise factorial exploratória (AFE). Na verdade, muitos autores consideram que este não é o procedimento mais adequado no domínio da análise de validade de um instrumento psicológico quando existe uma ideia prévia relativamente consistente da estrutura mais adequada ao instrumento em questão (Fonseca & Fox, 2003), mais não sendo do que o primeiro passo a dar na inexistência de um corpo sólido de hipóteses ao qual se deve submeter a estrutura subjacente à escala (Fonseca & Fox, 2003; Maia, 1996; Santos & Maia, 2003). Neste contexto, a AFE procura "…explorar um conjunto de dados e determinar o número e natureza dos factores que contribuem para a covariâncias entre as variáveis investigadas" (Fonseca & Fox, 2003, p. 12).

Em contraste, a AFC é utilizada quando antecipadamente é possível elaborar essa hipótese com alguma segurança, sendo "…na sua essência, fundamentalmente hipoteticista, dado que testa a hipótese de uma dada relação entre os factores comuns cujo número e interpretação é dada *a priori*" (Maia, 1996, p.47). Um número crescente de investigadores tem vindo a defender, quando se possui uma ideia prévia relativamente consistente da estrutura adequada de um instrumento de avaliação, isto é, quando se procura determinar a estrutura factorial de um modelo definido *a priori* (com o objectivo de analisar a forma como os dados se lhe ajustam), a realização de análises factoriais confirmatórias (ex: Fonseca & Fox, 2003).

Resumindo, a AFE é mais associada à fase de desenvolvimento de um instrumento e a AFC à fase de determinação da sua validade (Fonseca & Fox, 2003). Neste sentido, atendendo a que o nosso objectivo passava pelo exame às características psicométricas de instrumentos já existentes, nomeadamente no que diz respeito à validade da sua estrutura factorial, optou-se pela realização de AFC'estímulo

1. METODOLOGIA

1.1. Sujeitos

A amostra foi constituída por 550 atletas de ambos os sexos (31.1% do sexo feminino e 68.9% do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 15 e os 35 anos (M=19.8, DP=4,5), correspondendo aos escalões sénior (54.9%), júnior (29.6%) e juvenil (N=14.2%). Os atletas eram praticantes de diversas modalidades colectivas (andebol, basquetebol, futebol, hóquei em campo, hóquei em patins, pólo aquático, remo e voleibol) e individuais (ginástica artística, ginástica rítmica, natação, ténis e atletismo).

1.2. Instrumentos

Neste estudo, foi administrado um questionário que, para além de uma secção introdutória destinada à recolha de dados demográficos e desportivos dos atletas, incluía uma Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça (EACC-PA; ver Cruz, 1994; Cruz & Viana, 1997) e versões portuguesas da *Sport Anxiety Scale* (R. E. Smith, *et al.*, 1990) e do *Brief* COPE (Carver, 1997). De seguida, descrevem-se de forma detalhada todos os instrumentos utilizados.

Sport Anxiety Scale$_p$. Trata-se de uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa, por Cruz e Viana (1997), da *Sport Anxiety Scale* (R. E. Smith *et al.,* 1990). A SAS_p constitui um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva e pretende medir diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva: preocupação e perturbação da concentração. Na sua versão original, este instrumento engloba um total de 21 itens, distribuídos por três sub-escalas: (a) ansiedade somática (9 itens; Exemplo: "Sinto-me nervoso."); (b) preocupação (7 itens; Exemplo: "Tenho dúvidas acerca de mim próprio."); e (c) perturbação da concentração (5 itens; Exemplo: "Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar."). Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (1=Nunca; 4=Quase sempre).

Os resultados de cada sub-escala são obtidos adicionando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. Paralelamente, pode obter-se também um *score* total do traço de ansiedade competitiva, resultante do somatório de *scores* das três sub-escalas. Assim, os *scores* da EAD podem variar entre um mínimo de 9 e um máximo de 36, na sub-escala de ansiedade somática, entre 7 e 28 na sub-escala de preocupação e entre 5 e 20 na sub-escala de perturbação da concentração.

Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça (EACC-PA) (versão traço). É uma escala desenvolvida por Cruz (1994, 1996a), que se destina a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária, ou seja, avaliar "o que está em jogo" na competição desportiva na perspectiva de cada atleta e que os leva a experienciarem *stress* e ansiedade. A EACC-PA é uma adaptação de instrumentos similares desenvolvidos e aplicados por Lazarus e colaboradores noutros contextos aplicados (Lazarus, 1991a; Lazarus & Folkman, 1984) e pode ser aplicada na versão traço (em que se pede aos atletas para indicarem até que ponto cada afirmação se aplica ao seu caso, de uma forma geral) ou, numa versão estado (preenchida antes da competição e em que se pede aos atletas para indicarem até que ponto cada afirmação se aplica ao seu caso, naquele momento e em relação àquela competição em particular); no presente estudo recorremos à versão traço.

Esta escala, na sua segunda versão, inclui oito itens (ex: "Parecer incompetente face aos outros."), respondidos, cada um deles, numa escala tipo *Likert* de 5 pontos. Assim, o *score* total da EACC-PA, resultante da soma dos valores atribuídos a cada item, pode variar entre um valor mínimo de 8 e um máximo de 40. Os *scores* mais elevados reflectem a tendência para percepcionar a competição desportiva como mais ameaçadora ou para percepcionar níveis mais elevados de ameaça ao *ego*, à auto-estima e ao bem-estar pessoal, gerados pela competição. Uma vantagem adicional desta escala é o facto de permitir, através da análise item a item, analisar quais os aspectos que são percepcionados como mais ameaçadores na competição desportiva e, consequentemente, quais as principais fontes de *stress* e ansiedade na competição desportiva (Cruz, 1994).

***Brief* COPE$_p$**. Este instrumento foi traduzido e adaptada para a língua portuguesa por Cruz (2003a), tendo por base o *Brief* COPE (Carver, 1997), uma versão abreviada do COPE *Inventory* (Carver *et al.*, 1989).

O COPE *Inventory* foi desenvolvido com o objectivo de avaliar um vasto leque de estratégias de confronto e baseou-se na literatura existente na altura relativamente às estratégias de confronto, no modelo de confronto de Lazarus e Folkman (1984) e no modelo de auto-regulação comportamental de Carver e Scheier (1990). Este instrumento compreende 15 sub-escalas (13 na publicação original), cada uma com um foco conceptual distinto, num total de 60 itens, respondidos numa escala numa escala *Likert* de 4 pontos (1=Nunca utilizo esta estratégia; 4=Utilizo muitas vezes esta estratégia). Por último, refira-se ainda que este inventário inclui algumas respostas que se espera serem disfuncionais, bem como outras que se esperam funcionais. Inclui ainda pelo menos dois pares de tendências bipolares opostas (Perczek, Carver, Price & Pozo-Kaderman, 2000).

Para colmatar algumas limitações do inventário completo, relacionadas com a extensão e redundância do instrumento inicial e também com o fardo de tempo do protocolo de avaliação, o instrumento inicial foi reduzido e as escalas sofreram ligeiras alterações (duas foram omitidas, três ligeiramente refocalizadas e uma nova escala – auto-culpabilização – foi adicionada), dando origem ao *Brief* COPE (Carver, 1997).

Assim, a versão abreviada compreende apenas 28 itens, divididos por 14 sub-escalas (2 itens por escala): auto-distracção (fazer coisas para não pensar no *stressor*; ex: "Faço alguma coisa para pensar menos nisso, como ir ao cinema, ver TV, ler, dormir ou ir às compras."); confronto activo (agir e fazer esforços para eliminar ou lidar com o *stressor*; ex: "Procuro agir no sentido de tentar melhorar a situação."); negação (tentativa de rejeitar a realidade do evento stressante; ex: "Recuso acreditar que isto aconteceu."); uso de substâncias (ex: "Consumo álcool ou outras drogas para me sentir melhor."); apoio emocional (conseguir simpatia ou apoio emocional de alguém; ex: "Recebo conforto e compreensão de outras pessoas."); apoio instrumental (procurar assistência, informação ou conselhos sobre o que fazer, ex: "Recebo apoio e conselhos de outras pessoas.");

desinvestimento comportamental (desistir ou retirar esforços da tentativa de atingir o objectivo com o qual o *stressor* está a interferir, ex: "Desisto de tentar lidar com isso."); ventilação (focalização no *stressor*; ex: "Expresso as minhas sensações e emoções negativas."); reavaliação positiva (tirar o "melhor partido" da situação, vendo-a a uma "luz mais favorável"; ex: "Procuro ver algo de bom e positivo naquilo que está a acontecer."); planeamento (pensar na forma de confrontar o *stressor*, planear os esforços de confronto activo, ex: "Tento definir uma estratégia sobre o que fazer."); humor (recorrer ao humor ou brincadeiras; ex: "Tento fazer humor e brincar com a situação."); aceitação (aceitar que o evento *stressor* ocorreu e é real; ex: "Aprendo a viver com a situação."); religião (recorrer a apoio ou conforto espiritual e/ou religioso; ex: "Rezo ou medito sobre o que se passou."); auto-culpabilização (criticar-se a si próprio pela responsabilidade na situação; ex: "Culpo-me a mim próprio(a) pelas coisas que aconteceram.").

O *Brief* $COPE_p$ foi utilizado num formato de resposta disposicional (estilo de confronto), em que as instruções para a administração nesta amostra indicavam aos participantes para se recordarem de que forma é que, normalmente, respondiam a acontecimentos e/ou situações *stressantes* no desporto.

1.3. Procedimentos

O questionário que englobava os instrumentos descritos foi distribuído junto de vários atletas de ambos os sexos e nas modalidades anteriormente referidas, no decorrer das épocas de 2002/03 e 2003/04. A distribuição e recolha dos questionários foi efectuada pessoalmente, na maior parte dos casos pela autora e/ou por psicólogos das equipas. Como objectivo de manter, em todos os casos, o carácter voluntário da participação, o anonimato e confidencialidade das informações recolhidas, o questionário distribuído incluía, anexa, uma carta de apresentação, dirigida aos atletas sobre os objectivos e implicações da

investigação e assegurando o carácter voluntário da participação no estudo. Para promover a confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos, foi ainda distribuído a todos os atletas um envelope no qual foi introduzido o questionário preenchido, que deveria ser posteriormente devolvido, fechado, ao responsável pela recolha dos questionários. Independentemente da existência deste responsável, a abertura dos envelopes contendo os questionários devolvidos foi sempre da única e exclusiva responsabilidade da autora, de forma a garantir a confidencialidade dos dados recolhidos.

1.4. Análise global dos dados

Para determinar se há um bom grau de correspondência entre a matriz de covariância dos resultados empiricamente obtidos (modelo de medida examinado) e a matriz que impõe aos dados uma estrutura postulada pelo "corpus" teórico ou sugestões substantivas do autor (modelo de medida proposto), apreciam-se medidas estatísticas que reflectem diferentes aspectos desta discrepância (Maia, Almeida, Morais & Garganta, 1997). Neste trabalho, optamos por referir cinco dessas medidas ou índices, três dos quais dizem respeito ao ajustamento absoluto do modelo (χ^2; o *root mean square error of approximation* - RMSEA; e o *standardized root mean square residual* - RMR_{st}) e dois respeitam ao ajustamento comparativo ou incremental (o *comparative fit index* - CFI e o Tucker-Lewis *Index* - TLI).

O χ^2, que tem sido descrito não tanto como um teste estatístico no sentido estrito do termo (Maia *et al.*, 1997), mas como um índice que julga o ajustamento global dos dados da amostra ao modelo (Dunn *et al.*, 2000; Jöreskog & Sörbom, 1996). Mais concretamente, este índice a analisa a discrepância entre o modelo teórico e o observado, testando a hipótese de que o modelo proposto é consistente com a matriz de covariância dos dados examinados. Se um determinado modelo apresenta um χ^2 estatisticamente significativo, os

resíduos que gera são significativamente diferentes de zero, podendo pressupor-se que os dados se afastam do modelo teórico testado; logo, quanto mais baixo o seu valor, maior a consistência entre eles (Fonseca & Fox, 2003; Santos & Maia, 2003). Por outras palavras, espera-se que os testes de significância não rejeitem a hipótese nula e mostrem que o modelo hipotetizado fornece um bom ajustamento dos dados com valores de χ^2 baixos em relação aos graus de liberdade e um valor *p* não significativo, demonstrando assim que havia pouca diferença entre o modelo hipotetizado e os dados (Harlow, Burkholder & Morrow, 2002; Maia, 1996).

Porém, é vastamente conhecida a dependência do valor de χ^2 à dimensão da amostra, especialmente quando esta é superior a 200, assumindo demasiado poder e sugerindo a existência de uma diferença significativa entre o modelo e os dados (Cheung & Rensvold, 2002; Harlow *et al.*, 2002; Motl & DiStefano, 2002; Shumacker & Lomax, 1996). Pode mesmo considerar-se que nenhum modelo restritivo com graus de liberdade positivos será capaz de se ajustar aos dados reais, e tais modelos serão muitas vezes rejeitados por um teste de significância formal com um tamanho de amostra suficientemente grande (Motl & DiStefano, 2002). Neste contexto, torna-se fundamental recorrer a outros índices para analisar diferentes aspectos da qualidade global do ajustamento dos modelos e, como afirma Maia (1996), "…não se 'deixar enganar' pelo valor de *p*" (p. 51).

Assim, foram analisados outros dois índices absolutos: o *root mean square error of approximation* (RMSEA) e o *standardized root mean square residual* (RMR_{st}). O RMSEA veicula a ideia de aproximação do modelo proposto ao verdadeiro modelo populacional (Maia *et al.*, 1997), analisando a discrepância no ajustamento entre as matrizes estimadas e observadas, considerando os graus de liberdade, ou, por outras palavras, usa erros de predição e medição para avaliar o grau de ajustamento entre o modelo hipotetizado e o

modelo real (Burkholder & Harlow, 2003; Fonseca & Fox, 2003; Santos & Maia, 2003). A RMR_{st} – raiz quadrada média residual – é uma medida das diferenças entre os elementos da matriz original (S) e da matriz ajustada (Σ) (Maia, 1996), ou, por outras palavras, constitui a diferença estandardizada entre as matrizes de variância/covariância especificadas e obtidas (Distefano, 2002; Kenny, 2003; Motl & DiStefano, 2002). Em ambos estes índices se consideram razoáveis valores entre 0,05 e 0,08, sendo de rejeitar aqueles superiores a .10; um valor de 0 indica um ajustamento perfeito (Bollen, 1989; Fonseca & Fox, 2003; Hu & Bentler, 1999; Jöreskog & Sörbom, 1996; Kenny, 2003; Santos & Maia, 2003).

Por último, recorreu-se ainda ao *comparative fit index* (CFI) e ao Tucker-Lewis *Index* (TLI). Estes índices pertencem à classe dos índices incrementais e visam a comparação do modelo proposto pelo investigador relativamente a dois modelos estruturais – um modelo nulo ou independente (*baseline*) e um modelo saturado (Maia, 1996; Maia *et al.*, 1997; Motl & DiStefano, 2002). Quer o CFI quer o TLI oscilam entre 0 e 1, com os valores que ultrapassam .90 a serem considerados, respectivamente, indicadores de um bom ajustamento (Kenny & McCoach, 2003; Marsh & Jackson, 1999).

2. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O tratamento estatístico dos dados e respectivos procedimentos que adiante se especificam, foram realizados nos programas *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) (versão 12.0 para *Windows*), Lisrel (versão 8.5 para *Windows*) e Mplus (versão 3.0 para *Windows*).

2.1. *Sport Anxiety Scale*$_p$ (SAS_p)

R. E. Smith e colaboradores (1990) ofereceram evidência suficiente não só para as boas características psicométricas e para a validade deste instrumento, mas também para a sua boa consistência interna. Além disso, os estudos anteriores de adaptação e validação da versão portuguesa deste inventário não só confirmaram a sua estrutura factorial, como reflectiram, de um modo geral, características psicométricas muito aceitáveis, evidentes nos coeficientes α *de Cronbach* obtidos em cada sub-escala: .84, .65 e .91, nas sub-escalas de preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática, respectivamente (Cruz & Viana, 1997). No entanto, na sequência de tais estudos, a escala foi reduzida para 13 itens, avaliando as mesmas dimensões originais: preocupação (7 itens), perturbação da concentração (3 itens) e ansiedade somática (3 itens). Neste contexto, considerando a inexistência de uma AFC à versão portuguesa do modelo original proposto por R. E. Smith e colaboradores (1990), optou-se por realizar uma AFC com os 21 itens originais distribuídos pelos três factores originais: perturbação da concentração (2, 6, 7, 14, 20), preocupação (3, 5, 9, 10, 13, 16 e 18) e ansiedade somática (1, 4, 8, 11, 12, 15, 17, 19, 21) (Figura 28). Este modelo foi analisado recorrendo ao procedimento de *Weighted Least Squares* (WLS).

Analisando os resultados do Quadro 5, verifica-se que o modelo reflecte um bom ajustamento dos dados examinados. Mais concretamente, apesar do já esperado valor significativo valor do χ^2 (atendendo à dimensão da amostra), os valores do CFI e do TLI revelaram ser substancialmente superiores a .90, o que reflecte que o modelo em causa se ajusta de forma aceitável à matriz de covariância inspeccionada. Por outro lado, os valores do RMSEA e da RMS_{st}, – especialmente no que respeita ao RMSEA – estavam um pouco além dos valores normalmente referidos na literatura da especialidade como os limites a

partir dos quais se deve considerar um modelo como aceitável (i.e., um valor que oscile entre 0,08 e 0,05, ou inferior). Ainda assim, segundo Maia (2004, 23 de Julho, comunicação pessoal), o método utilizado na análise do modelo – WLS – é suficientemente robusto para considerar o modelo aceitável, apesar destes valores.

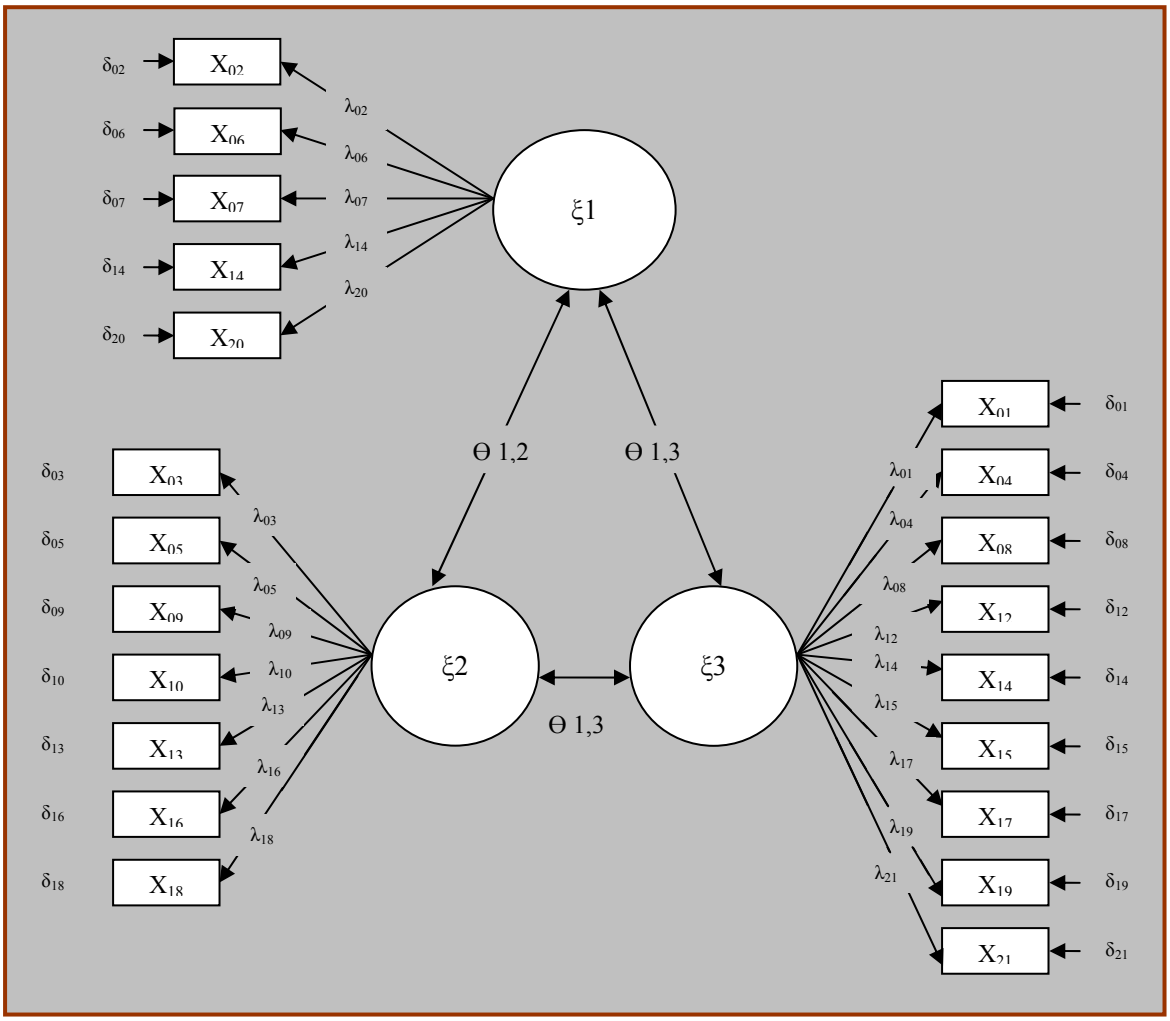


Figura 28 – Modelo de medida da SAS_p

Quadro 5 – Índices de bondade do ajustamento global para o modelo inspeccionado em relação à SASp

	χ^2	*CFI*	*TLI*	*RMSEA*	RMR_{st}
M^3_{21}	1456.247<.000	0.95	0.95	0.11	0.08

Finalmente, como é possível constatar no Quadro 6, a matriz de correlações interfactor revelou correlações moderadas entre os três factores de preocupação, variando entre .34 e .57. Além disso, o cálculo do α de Cronbach para cada um dos factores do modelo inspeccionado revelou que os factores apresentaram uma consistência interna elevada e aceitável, com valores superiores ao critério de .70 proposto por Nunally (1978, *in* Fonseca & Fox, 2003).

Quadro 6 – Matriz de correlações interfactor e coeficientes de fidelidade para o modelo inpeccionado em relação à SASp

Factores	*Preocupação*	*Perturbação da concentração*	*Ansiedade somática*
Preocupação	1		
Perturbação da concentração	.57	1	
Ansiedade somática	.50	.34	1
Todas as correlações são <.001			
α de Cronbach	.72	.88	.88

2.2. Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça

A EACC-PA demonstrou possuir, quando foi originalmente desenvolvida, boas características e validade, assim como uma elevada consistência interna: α de Cronbach=.87 (Cruz, 1994). Posteriormente, as suas características psicométricas voltaram a ser analisadas de uma forma mais cuidada, nomeadamente em face da inexistência de estudos anteriores de validação e adaptação em contextos desportivos. Assim, uma análise de componentes principais aos itens da escala evidenciou uma solução com um único factor (*eigenvalue*=4,03), explicando 57.6% da variância total. Todos os sete itens da escala tiveram saturações superiores a .40 neste factor geral: .69, .62, .55, .49, .44, .64 e ,57, respectivamente para os itens 1 a 7. As correlações inter-item variaram entre .56 e .74,

sendo também evidente uma elevada consistência interna: α de Cronbach=.87 (Cruz, 1997).

Porém, as características psicométricas deste instrumento não foram analisadas considerando a introdução de um oitavo item na escala (originalmente constituída por 7 itens). Assim, tentando colmatar esta lacuna, procedemos à realização de uma análise de componentes principais com rotação *varimax,* que evidenciou uma solução com dois factores, com valores de *eigenvalue* de 4,04 e 1,00, respectivamente, e que explicavam, no seu conjunto, um total de 63% da variância. Os dados revelaram ainda que os sete primeiros itens da escala tiveram saturações superiores a .40 no primeiro factor (.76, .74, .75, .71, .71, .76 e .82, respectivamente), enquanto que o item que tinha sido acrescentado *a posteriori* ("A competição provoca-me *stress* porque existe a possibilidade de poder sofrer lesões graves.") saturou isoladamente no segundo factor com um valor de .97. Refira-se ainda que as correlações inter-item no primeiro factor variaram entre .33 e .62, com uma elevada consistência interna (α de Cronbach=.87) neste factor.

Assim, atendendo a que, de uma forma geral, se considera que dois indicadores por factor é o número mínimo (Fonseca & Fox, 2003), faria pouco sentido testar um modelo deste género (i.e., com dois factores, em que o primeiro teria sete itens e o segundo seria constituído por um único item). Por outro lado, Cruz (2004, 25 de Julho, comunicação pessoal) referiu a importância, em termos conceptuais, da manutenção do oitavo item ("A competição provoca-me *stress* porque existe a possibilidade de poder sofrer lesões graves") como indicador relevante de percepção de ameaça na competição desportiva, especialmente em modalidades de contacto. Neste contexto, foram testadas as características psicométricas dos modelos com sete e oito itens (ver Figuras 29 e 30).

Para a realização da AFC foi utilizado o programa LISREL (versão 8.5 para *Windows*), recorrendo aos índices referidos anteriormente. Da análise comparativa dos

valores dos indicadores correspondentes à bondade de ajustamento global dos dois modelos de medida submetidos à AFC (ver Quadro 7), resultou claramente não existirem benefícios com a retirada do item oito do modelo global.

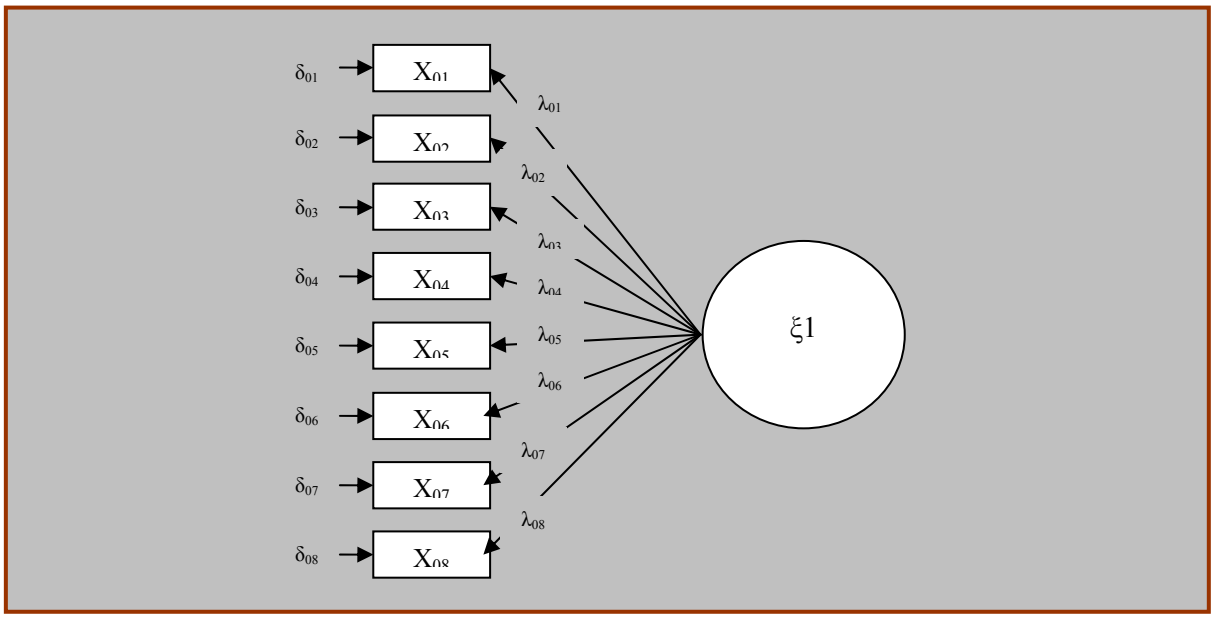


Figura 29 – Modelo de medida M^{1}_{8}da EACC-PA

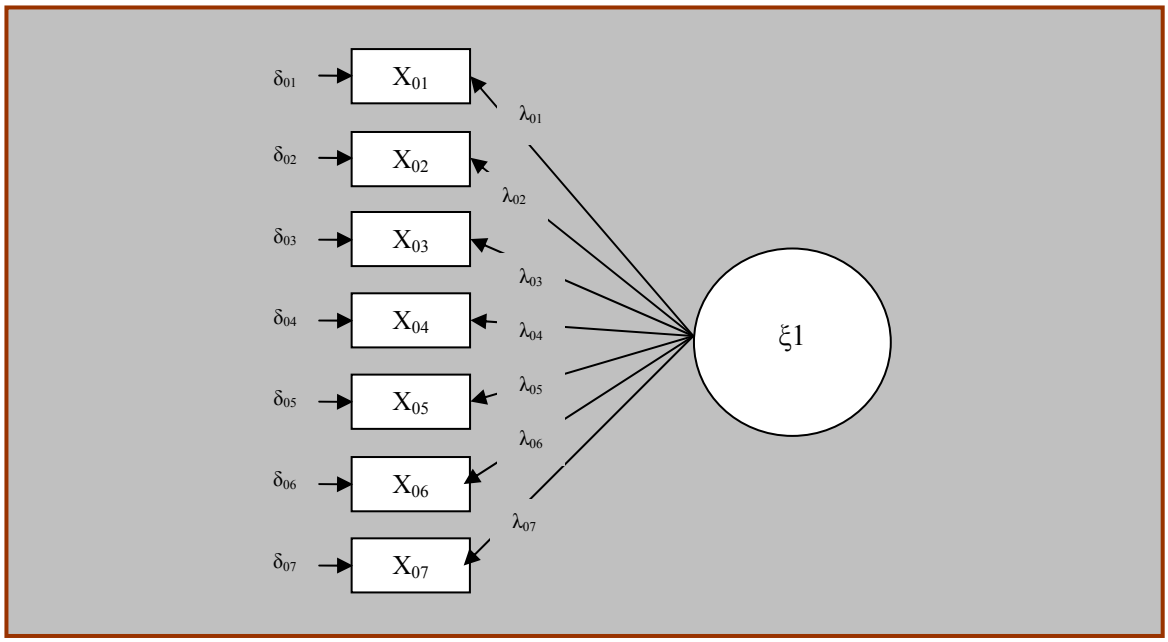


Figura 30 – Modelo de medida M^{2}_{7}da EACC-PA

De facto, para além dos já esperados valores significativos de χ^2 nos dois modelos (decorrentes da dimensão elevada da amostra), foram também evidentes em ambos os modelos valores aceitáveis nos parâmetros relativos à bondade do ajustamento global do modelo; o valor mais baixo era o TLI, mas ainda assim muito próximo de .90. Por outro lado, enquanto que o valor da RMS_{st} estava claramente dentro dos valores normalmente referidos na literatura da especialidade como os limites a partir dos quais se deve considerar um modelo como aceitável, o mesmo já não se passava com os valores do RMSEA, que estava acima dos valores geralmente considerados aceitáveis (em ambos os modelos). Estes dados deverão ser tidos em consideração em estudos futuros, mas não parecem pôr em causa a qualidade do ajustamento global do modelo fornecida pelos índices CFI e TLI.

Quadro 7 – Índices de bondade do ajustamento global para cada um dos modelos inspeccionados em relação à EACC-PA

	χ^2	*CFI*	*TLI*	*RMSEA*	RMR_{st}
M^1_8	156.8	0.92	0.89	0.11	0.05
M^2_7	137.11	0.93	0.89	0.13	0.05

Finalmente, o cálculo do α de Cronbach para cada um dos modelos revelou uma elevada consistência interna, ligeiramente mais elevada no modelo M^2_7 (α de Cronbach=.87) do que no M^1_8 (α de Cronbach=.85); no entanto, ambos se encontram acima do valor de .70 referido por Nunally (1978, *in* Fonseca & Fox, 2003).

Em conclusão, parecem não existir vantagens em considerar um modelo composto somente por sete itens em desfavor do modelo com oito itens, especialmente considerando as sua importância conceptual, nomeadamente em modalidades onde é exigido maior esforço físico ou contacto interpessoal e, logo, onde o risco de contrair lesões é maior.

2.3. *Brief* COPE$_p$

Este questionário foi originalmente desenvolvido por Carver (1997) e, neste estudo, após a tradução para a língua portuguesa, recorremos à AFC para testar o modelo que lhe estava subjacente (ver Figura 31).

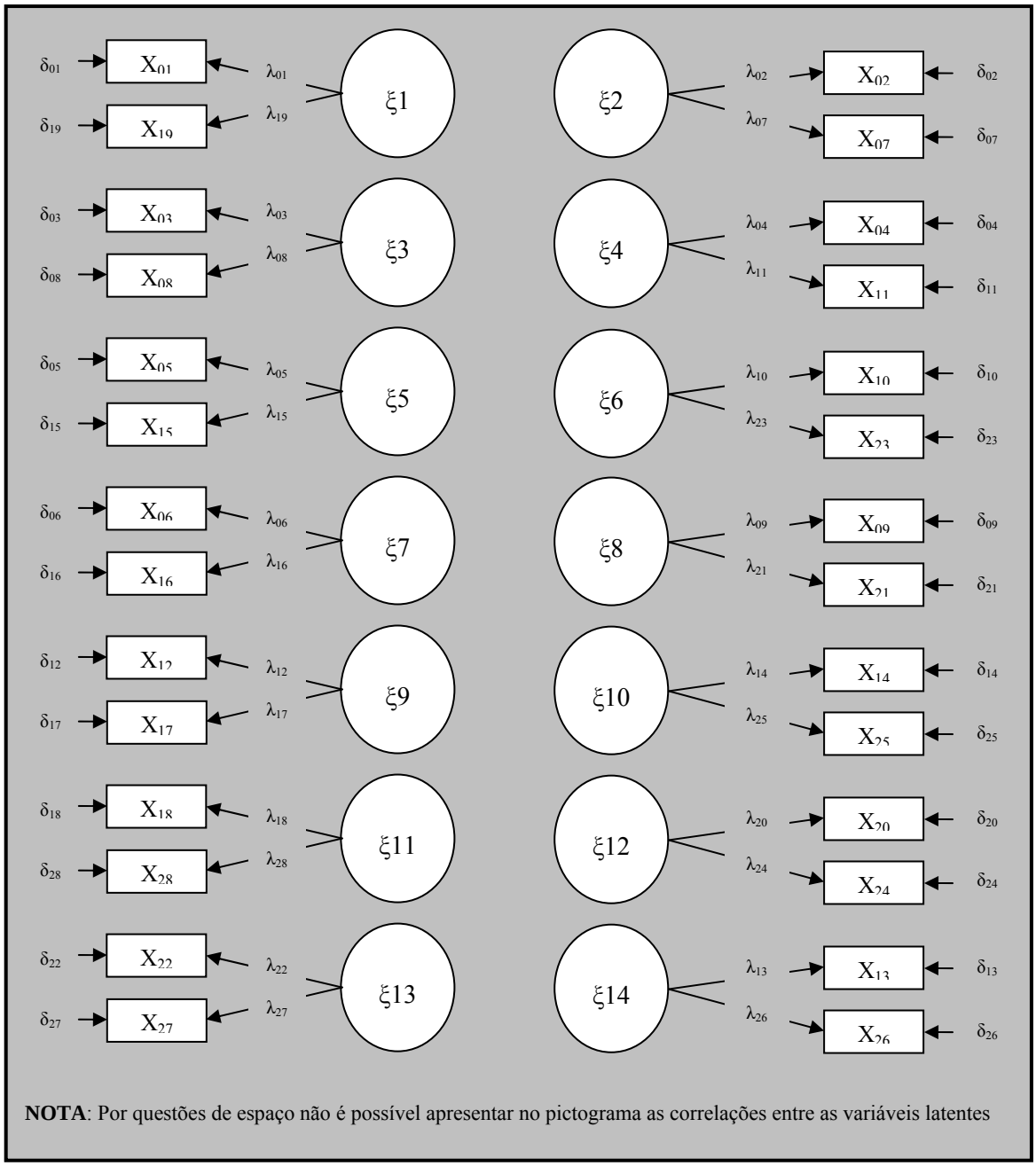


Figura 31 – Modelo de medida do *Brief* COPE$_p$

Os indicadores relativos à sua bondade de ajustamento global (i.e., CFI e TLI), mostraram que o modelo em causa se ajustava de forma aceitável à matriz de covariância inspeccionada, com valores superiores a .90). Por outro lado, os valores relativos à RMR_{st} e à RMSEA convergiram também no sentido de manifestação da qualidade do modelo, com valores inferiores a 0,05 e, logo, perfeitamente dentro dos valores normalmente referidos na literatura da especialidade como os limites a partir dos quais se deve considerar um modelo como bom (ver Quadro 8).

Quadro 8 – Índices de bondade do ajustamento global para o modelo inspeccionado em relação ao *Brief* COPE $_p$

χ^2	*CFI*	*TLI*	*RMSEA*	RMR_{st}
441.23 p< 0.00	0,95	0.93	0,036	0,036

As correlações e valores de consistência interna entre os factores do *Brief* $COPE_p$ podem ser visualizadas no Quadro 9. Como se poderá constatar, com poucas excepções, não estão fortemente relacionados (mesmo quando se analisam as correlações inversas entre tendências polares conceptualmente opostas, como a aceitação e a negação). Quando desenvolveram o COPE, Carver e colaboradores (1989) encontraram intercorrelações igualmente fracas entre os factores, para as quais avançaram uma explicação e uma implicação. Por um lado, defenderam que, em termos conceptuais, este padrão apoiava a suposição de que as pessoas que lidam com experiências *stressantes* experienciam um vasto leque de impulsos de confronto, incluindo exemplos de ambos os pólos de uma dicotomia mutuamente exclusiva, como a aceitação e a negação. Por outro lado, sustentaram que, em termos pragmáticos, o facto das tendências de confronto serem empiricamente separáveis implicará que deve ser possível estudar os seus efeitos separadamente.

Por último, quando se analisaram os coeficientes de fiabilidade constatámos que, enquanto alguns factores apresentaram valores elevados (humor, apoio emocional, religião, desinvestimento comportamental, uso de substâncias; apoio instrumental), outros eram mais moderados (auto-culpabilização, reavaliação positiva, aceitação, planeamento), havendo também alguns relativamente baixos (negação, auto-distracção, confronto activo ventilação). Apesar dos referidos valores de consistência elevados, os valores mais baixos poderão estar relacionados com o reduzido número de itens que compõem cada factor, um facto que tem sido referido por diversos investigadores (ex: Marsh & Jackson, 1999), que sustentam um número mínimo de três ou quatro itens por factor (ver Fonseca & Fox, 2003) em detrimento dos dois que compõem cada factor do *Brief* COPE. Além disso, já no estudo de validação do *Brief* COPE foram encontrados baixos resultados de fiabilidade em algumas sub-escalas (somente seis da 14 sub-escalas revelaram valores de α acima de .70) (Carver, 1997), o mesmo acontecendo com diversos estudos realizados com esta ou outras versões do COPE (ver Brissette, Scheier & Carver, 2002; Carver *et al.*, 1989; Hudek-Knežević *et al.,* 1999; Pensgaard, Roberts & Ursin, 1999; Perczek *et al.*, 2000). Ainda assim, pensamos que considerando os fortes índices de ajustamento encontrados, a escala revela boas qualidades psicométricas e potencial utilidade para a avaliação do confronto em contextos desportivos.

Quadro 9 – Matriz de correlações interfactor e valores de α de Cronbach associados

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 - Auto-distracção	1													
2 - Confronto activo	.14**	1												
3 - Negação	.20***	.06	1											
4 - Uso substâncias	.09*	-.14**	.19***	1										
5 - Apoio emocional	.20***	.18***	.22***	.08	1									
6 - Apoio instrumental	.20***	.30***	.16***	.02	.72***	1								
7 - Desinvestimento comportamental	.12**	-.18***	.24***	.23***	.08	-.001	1							
8 - Ventilação	.24***	.25***	.25***	.11**	.27***	.30***	.04	1						
9 - Reavaliação positiva	.18***	.38***	.09*	.03	.11*	.17***	-.05	.23***	1					
10 - Planeamento	.12**	.43***	.09*	-.001	.14**	.22***	-.10*	.30***	.49***	1				
11 - Humor	.20***	.14**	.11*	.13**	.09*	.15***	-.001	.20***	.36***	.27***	1			
12 - Aceitação	.14**	.28***	.001	.008	.08	.19***	-.03	.24***	.34***	.35***	.24***	1		
13 - Religião	.13**	.23***	.18***	.11**	.23***	.25***	.01	.29***	.27***	.22***	.12**	.15***	1	
14 - Auto-culpabilização	.13**	.13**	.18***	.17***	.14***	.16***	.19***	.32***	.15**	.26***	.15***	.21***	.21***	1
***p< .05; **p< .01; ***p< .001**														
α	.48	.41	.55	.73	.80	.73	.75	.32	.65	.55	.82	.57	.76	.66

3. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E IMPLICAÇÕES

Os resultados obtidos sugerem que estamos em presença de três instrumentos com potencial utilidade para a investigação e intervenção psicológicas em contextos desportivos, cuja utilização poderá contribuir para a clarificação da natureza e inter-relação do *stress*, ansiedade e estratégias de confronto no rendimento e sucesso desportivos.

Por um lado, no que respeita à versão portuguesa da SAS (SAS_p), as análises efectuadas confirmaram a evidência da natureza multidimensional da ansiedade competitiva, confirmando diversos estudos neste domínio (ex: Cruz, 1994, 1997; Gould & Krane, 1992; Martens, Vealey *et al.*, 1990). Além disso, a AFC confirmou a estrutura factorial inicialmente proposta por R. E. Smith e colaboradores (1990).

De forma semelhante, as AFC's realizadas à EACC-PA confirmaram as boas características psicométricas e validade, bem como a boa consistência interna evidenciada na AFE efectuada anteriormente para o modelo de sete itens (ver Cruz, 1994, 1997), o mesmo se passando para o modelo com oito itens. De facto, apesar da AFE realizada para este segundo modelo revelar dois factores, com o item adicionado *a posteriori* a saturar isoladamente num segundo factor, o que sugeriria a sua eliminação, a AFC não revelou vantagens em termos de ajustamento do modelo, nessa eliminação. Para além disso, este item – "A competição provoca-me *stress* porque existe a possibilidade de poder sofrer lesões graves." – poderá ser especialmente importante e relevante para a avaliação da percepção de ameaça em modalidades de contacto (ex. andebol, futebol), onde o risco de contrair uma lesão poderá ser mais elevado do que em modalidades onde não existe tanto contacto (Cruz, 2004, 25 de Julho, comunicação pessoal).

Finalmente, a AFC efectuada ao *Brief* $COPE_p$ evidenciou desde logo as boas características psicométricas no ajustamento do modelo, mas os coeficientes de fiabilidade,

avaliados através do α de Cronbach, não foram todos definitivamente elevados. Estes baixos valores apresentados em algumas escalas, para além de já não serem um dado inédito no que respeita ao COPE *Inventory* e diversas versões do mesmo (incluindo o *Brief* COPE), podem relacionados com o reduzido número de itens por factor. Assim, apesar de esta versão abreviada possuir a vantagem da economia de preenchimento, parece também manifesta a necessidade de, em versões posteriores desta escala, ser alargado o número de itens por factor, talvez incluindo alguns dos itens que foram excluídos quando Carver (1997) desenvolveu esta versão.

Adicionalmente, existe um número de áreas que merecem consideração em investigações futuras, nomeadamente no que respeita à análise da invariância da estrutura factorial da SAS_p, da EACC-PA e do *Brief* $COPE_p$ para populações compostas por atletas portugueses e investigações mais aprofundada de conceptualizações de macro-nível das estratégias de confronto (ex: CCP-CCE, evitamento-aproximação).

Capítulo V

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o foco de interesse no domínio específico da ansiedade competitiva tem-se transferido do que foi durante muito tempo a tendência dos investigadores da área – a avaliação dos seus antecedentes e consequências – para a análise do papel da avaliação cognitiva e do confronto na ansiedade competitiva (Cruz, 1996a).

A avaliação cognitiva da competição diz respeito à forma como os atletas avaliam e "vêem" a situação competitiva (Cruz, 1994). Neste contexto, a avaliação de percepção de ameaça está subjacente à percepção de *stress* e às reacções emocionais de ansiedade, constituindo, hoje em dia, um dos aspectos que mais investigação tem originado no contexto desportivo (ex: Barbosa, 1996; Cruz, 1994; Dugdale *et al.*, 2002; Hammermeister & Burton, 2001; Passer, 1983). Paralelamente, é cada vez mais aceite e defendida a ideia de que o impacto da ansiedade do rendimento ou sucesso depende, em grande parte, das estratégias ou competências de confronto dos atletas. A este nível, os investigadores têm-se centrado preferencialmente na identificação e avaliação dos recursos ou competências de confronto que os atletas possuem e às quais recorrem para lidarem com o *stress* e a pressão psicológica associados à competição (ex: Crocker & Graham, 1995; Dale, 2000; Holt & Hogg, 2002; Finch, 1994; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Madden *et al.*, 1989, 1990).

Infelizmente, em Portugal, são escassos os estudos que procuraram estudar de forma sistemática a avaliação de percepção de ameaça ou o confronto e a sua relação com o *stress* e ansiedade competitiva. Assim, é urgente a realização de investigações que contemplem o estudo do *stress*, ansiedade e confronto no contexto desportivo nacional e que analisem possíveis diferenças em distintas sub-populações de atletas, em função de aspectos como o sexo, idade, tipo de desporto ou nível competitivo. Com efeito, que seja

do nosso conhecimento, apenas uma investigação realizada por Barbosa, em 1996, procurou estudar em simultâneo estas variáveis. Porém, a amostra deste estudo incluía apenas atletas de andebol do sexo masculino, inibindo a generalização dos resultados ao sexo feminino ou a atletas de outras modalidades. De forma semelhante, grande parte dos estudos internacionais também têm recorrido a "atletas de elite" e/ou amostras reduzidas (ex: Gould, Eklund *et al.*, 1993; Holt & Hogg, 2002; Madden *et al.*, 1989), o que também põe em causa a generalização dos resultados à restante população desportiva. Neste sentido, uma amostra maior, com atletas praticantes de várias modalidades, poderá fornecer informação mais compreensiva sobre o *stress*, ansiedade e confronto e as suas interdependências e/ou inter-relações. Na nossa opinião, só quando estes aspectos tiverem sido considerados os investigadores serão capazes de optimizar a eficácia de programas de gestão do *stress* como o programa COPE (Anshel, 1990) (ver Capítulo 2).

Assim, o presente estudo pretendeu analisar as dimensões de ansiedade, as fontes de percepção de ameaça e as estratégias de confronto utilizadas por atletas portugueses para lidarem com o *stress* e a ansiedade. Adicionalmente, procurou-se também avaliar a existência de diferenças no traço de ansiedade competitiva, no traço de percepção de ameaça e nas estratégias de confronto em função do sexo, escalão competitivo (sénior *vs*. júnior/juvenil) e tipo de desporto (individual *vs*. colectivo). Um outro objectivo consistiu em identificar os factores e/ou variáveis psicológicas que melhor diferenciavam e discriminavam atletas com alto e baixo traço de ansiedade e alto e baixo traço de percepção de ameaça.

1. METODOLOGIA

1.1. Sujeitos

A amostra era constituída por 550 atletas de ambos os sexos (31.1% do sexo feminino e 68.9% do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 15 e os 35 anos (M=19.8, DP=4,5), correspondendo aos escalões sénior (54.9%), júnior (29.6%) e juvenil (N=14.2%).

Os atletas eram praticantes de diversas modalidades: andebol (32%), atletismo (2.7%), basquetebol (5.5%), futebol (10%), ginástica artística (2.4%), ginástica rítmica (1.3%), hóquei em campo (11.1%), hóquei em patins (3.5%), natação (8.4%), pólo aquático (2.9%), remo (2.7%), ténis (1.1%) e voleibol (16.4%).

Adicionalmente, representavam 46 clubes diferentes, participando nos campeonatos das divisões principais (73.6%) e secundárias (23.1%) das respectivas modalidades e escalões. Refira-se ainda que 3.3% dos atletas praticavam modalidades cuja organização e/ou escalão competitivo não incluíam a separação em "divisões, pelo que foram inseridos num grupo denominado "outros" (3.3%) (ver Quadro 10).

Os anos de prática da amostra total em competições oficiais variavam entre os 0 e os 29 (M=8.5, DP=4.6) e a média de horas de treino semanal ia de um mínimo de 2 horas a um máximo de 33 (M=9.8, DP=5,5).

Os jogos/provas oficiais nacionais disputados durante o ano variavam entre 0 e 70 (M=30.2, DP=16.5), enquanto as competições internacionais variavam entre 0 e 99 (M=2.5, DP=6.3).

Quadro 10 – Características demográficas da amostra total (N=550)

Característica/Variável	*N*	*%*	*M*	*DP*	*MIN*	*MÁX*
Idade	542		19.8	4.5	15	35
Sexo						
Masculino	379	68.9				
Feminino	171	31.1				
Modalidade						
Andebol	176	32,1				
Atletismo	15	2,7				
Basquetebol	30	5,5				
Futebol	55	10,0				
Ginástica artística	13	2,4				
Ginástica rítmica	7	1,3				
Hóquei em campo	61	11,1				
Hóquei em patins	19	3,5				
Natação	46	8,4				
Pólo aquático	16	2,9				
Remo	15	2,7				
Ténis	6	1,1				
Voleibol	90	16,4				
Escalão						
Sénior	302	54.9				
Júnior	163	29.6				
Juvenil	78	14.2				
Divisão						
Principal	405	73.6				
Secundária	127	23.1				
Outra	18	3.3				
Anos de prática	532		8.5	4.6	0	29
Horas treino/semana	531		9.8	5.5	2	33
Jogos nacionais/ano	469		30.2	16.5	0	70
Jogos internacionais/ano	437		2.5	6.3	0	99

1.2. Instrumentos e Procedimentos

Neste estudo, recorreu-se aos sujeitos, instrumentos – "Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça" (EACC-PA; Cruz, 1994; Cruz & Viana, 1993) e versões portuguesas da *Sport Anxiety Scale* (SAS_p; R.E. Smith *et al.*, 1990) e do *Brief* COPE (*Brief* $COPE_p$; Carver, 1997) – e procedimentos de recolha de dados descritos no Estudo 1.

O tratamento estatístico dos dados e respectivos procedimentos que adiante se especificam, foram realizados através do recurso ao programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) (versão 12.0 para *Windows*).

Refira-se ainda que, em qualquer um dos instrumentos, as escalas eram calculadas recorrendo ao somatório dos respectivos itens. Assim, para ultrapassar a existência de *missing values* nos dados e após consulta dos autores dos instrumentos (Carver, 2004, 10 de Setembro, comunicação por *e-mail*; Cruz, 2004, 13 de Setembro, comunicação pessoal; R. E. Smith, 2004, 10 de Setembro, comunicação por *e-mail*), foi calculado, para cada dos instrumentos, um *score* total estimado, utilizado nas análises posteriores. Este *score* foi obtido calculando a média de cada escala, valor que foi de seguida multiplicado pelo número de itens dessa mesma escala.

Adicionalmente, no que diz respeito à SAS_p, R. E. Smith (2004, 10 de Setembro, comunicação por *e-mail*) sugeriu que fosse definido um número mínimo de itens completos em cada sub-escala para se considerar o sujeito "válido": preocupação (4 itens num total de 7), perturbação da concentração (3 itens num total de 5) e ansiedade somática (5 itens num total de 9). Cruz (2004, 13 de Setembro, comunicação pessoal) recomendou que fosse adoptado o mesmo procedimento para a EACC-PA (5 itens num total de 8) e, por último, em relação ao *Brief* $COPE_p$, Carver (2004, 10 de Setembro, comunicação por *e-mail*) aconselhou que se considerassem os sujeitos mesmo que eles tivessem respondido somente a um dos itens da sub-escala (recorde-se que cada escala era composta por dois itens); neste caso, os sujeitos só deveriam ser eliminados se não tivessem respondido a nenhum dos itens. Estes procedimentos levaram à eliminação de alguns sujeitos em algumas das sub-escalas dos instrumentos e, consequentemente, o número de sujeitos considerados nas análises diferiu ligeiramente de instrumento para instrumento e de uma sub-escala para outra.

2. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

2.1. Estatísticas descritivas da amostra total

O Quadro 11 apresenta detalhadamente as estatísticas descritivas relativas a todas as variáveis psicológicas envolvidas neste estudo.

Quadro 11 – Estatísticas descritivas relativas às variáveis estudadas (amostra total)

VARIÁVEL	*N*	*M*	*DP*	*MIN*	*MÁX*
SASP$_P$					
Preocupação	550	14,85	4,10	7	28
Perturbação da concentração	550	8,12	2,31	5	18
Ansiedade somática	550	15,77	4,28	9	32
EAD total	550	38,73	8,68	21	73
PERCEPÇÃO DE AMEAÇA	545	20,76	6,58	8	40
BRIEF COPE$_P$					
Auto-distracção	549	4,67	1,52	2	8
Confronto activo	549	6,32	1,24	2	8
Negação	548	3,52	1,31	2	8
Uso de substâncias	548	2,24	,79	2	8
Apoio emocional	548	5,24	1,60	2	8
Apoio instrumental	550	5,46	1,49	2	8
Desinvestimento comportamental	547	3,02	1,32	2	8
Ventilação	549	5,03	1,43	2	8
Reavaliação positiva	547	5,71	1,41	2	8
Planeamento	549	5,83	1,32	2	8
Humor	549	4,62	1,70	2	8
Aceitação	549	5,67	1,32	2	8
Religião	549	3,51	1,61	2	8
Auto-culpabilização	549	5,23	1,53	2	8

No que respeita ao traço de ansiedade, os atletas portugueses participantes deste estudo revelaram níveis de ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) semelhantes aos dados normativos fornecidos por R. E. Smith e colaboradores (1990). Esses dados foram obtidos em investigações realizadas com atletas

do ensino secundário (489 do sexo masculino e 348 do sexo feminino) e com 123 jogadores universitários de futebol americano. No entanto, parecia existir uma tendência para os atletas portugueses experienciarem, ou pelo menos relatarem, níveis mais baixos de ansiedade somática. O traço total de ansiedade parecia ser também, de uma forma geral, menos elevado que o traço de ansiedade dos atletas americanos (ver Quadro 12).

Entretanto, a comparação dos resultados do traço de ansiedade dos sujeitos desta investigação com os níveis de ansiedade dos atletas de outras investigações nacionais não parece ser tão linear. Por um lado, numa investigação de Rodrigues e Cruz (1997), com 44 nadadores de ambos os sexos (29 do sexo masculino e 15 do sexo feminino) os atletas revelaram valores médios mais elevados em todas as dimensões do traço de ansiedade (M=16.9, DP=5.1, para a sub-escala de preocupação; M=8.9, DP=2.8, para a sub-escala de perturbação da concentração; M=18.3, DP=5.4, para a sub-escala de ansiedade somática; e M=44.1 para o *score* total de ansiedade). Por outro lado, Cruz e Caseiro (1997) examinaram os níveis de ansiedade de 83 atletas de voleibol (32 do sexo masculino e 51 do sexo feminino), que apresentaram valores médios muito semelhantes aos da amostra actual em qualquer uma das dimensões (M=15.3, DP=4.3, para a sub-escala de preocupação; M=8.1, DP=2.3, para a sub-escala de perturbação da concentração; M=15.6, DP=3.9, para a sub-escala de ansiedade somática; e M=39.0, DP=8.8, para o *score* total de ansiedade).

Quadro 12 – Traço de ansiedade – análise comparativa dos valores médios obtidos na SASp em diferentes investigações

VARIÁVEL	*Estudo actual (n=550♂♀)*		*R. E. Smith et al., 1990 (n=489♂)*		*R. E. Smith et al., 1990 (n=348♀)*		*R. E. Smith et al., 1990 (n=123♂)*		*Cruz & Caseiro (1997♂♀)*		*Rodrigues & Cruz (1997♂♀)*	
	M	**DP**	**M**	**DP**	**M**	**DP**	**M**	**DP**	**M**	**DP**	**M**	**DP**
Preocupação	14,85	4,10	15.23	4.34	16.21	4.79	14.17	4.47	15.3	4.3	16.9	5.1
Pertur. Conc.	8,12	2,31	8.39	2.91	8.36	2.75	7.71	2.21	8.1	2.3	8.9	2.8
Ans. somá	15,77	4,28	19.82	5.71	19.97	6.66	18.98	5.48	15.6	3.9	18.3	5.4
Total $SASp_D$	38,73	8,68	43.44	10.81	44.54	12.12	40.86	9.99	39.0	8.8	44.1	

Porém, é importante salientar que o maior afastamento dos valores da presente investigação em relação à amostra feminina de R. E. Smith e colaboradores (1990) poderá não ser alheio ao facto destes serem maioritariamente do sexo masculino, uma população que, geralmente, evidencia níveis mais baixos de ansiedade. De igual forma, a maior proximidade dos níveis de ansiedade relatados neste estudo com os valores apresentados pelos atletas de voleibol de Cruz e Caseiro (1997) e o maior afastamento dos valores dos atletas de natação participantes no estudo de Rodrigues e Cruz (1997), poderá estar relacionada com o facto do presente estudo compreender uma maioria de atletas de modalidades colectivas.

Por outro lado, em relação ao *score* total de percepção de ameaça, os resultados obtidos pelos sujeitos deste estudo (M=20.76, DP=6.58) são ligeiramente mais baixos, mas muito próximos, dos valores de percepção de ameaça relatados por atletas portugueses noutros estudos, quer em modalidades individuais como a natação (M=23.6, DP=7.1; Rodrigues & Cruz, 1997), quer em modalidades colectivas como o andebol (M=22.15, DP=6.57; Barbosa & Cruz, 1997) ou o futebol (M=21.4, DP=6.9; Neto & Cruz, 1997). No entanto, à semelhança do que sucedeu em relação ao traço de ansiedade, os valores do presente estudo parecem estar mais próximos dos resultados evidenciados em modalidades colectivas (ex: Barbosa & Cruz, 1997; Neto & Cruz, 1997) que individuais (ex: Rodrigues & Cruz, 1997).

Finalmente, no que diz respeito às estratégias de confronto utilizadas pelos atletas participantes neste estudo, a análise das estatísticas descritivas permitiu apurar que os atletas recorriam a diversas estratégias em simultâneo para lidarem com o *stress* desportivo. Mais concretamente, os sujeitos relataram utilizar mais frequentemente

estratégias de confronto activo, planeamento, reavaliação positiva da situação e aceitação como forma de lidarem com situações *stressantes*, recorrendo menos a estratégias envolvendo o uso de substâncias, o desinvestimento comportamental, a negação e a religião.

Um primeiro aspecto que ressalta destes dados é que os atletas pareciam recorrer quer a estratégias de confronto adaptativas e centradas no problema – confronto activo, planeamento – quer a estratégias adaptativas e centradas nas emoções – reavaliação positiva da situação, aceitação – para lidarem com situações *stressantes*. Estes resultados são consistentes com a ideia de que os atletas recorrem muitas vezes a um complexo processo de confronto psicológico, que implica o recurso a diversas estratégias, combinadas entre si (Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993). Com efeito, muitos estudos na Psicologia geral (ex: Carver & Scheier, 1994; Carver *et al.*, 1989; Folkman & Lazarus, 1980, 1985; Folkman, *et al.*, 1986; Folkman *et al.*, 1987) e na Psicologia do Desporto (ex: Dugdale *et al.*, 2002; Finch, 1994; Giacobbi & Weinberg, 2000; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993) relatam que ambos os géneros de confronto são usados durante quase todos os episódios *stressantes* e que o uso de mais CCP ou CCE varia, em termos de eficácia, com diferentes tipos de *stressores*.

Importa salientar que diversos investigadores defendem o uso de CCP porque o esforço e o compromisso são considerados ingredientes importantes no sucesso desportivo e é esperado que os atletas se baseiem preferencialmente e com mais frequência em estratégias de confronto activo e de planeamento, com o intuito de atingirem níveis competitivos elevados num ambiente exigente (Crocker & Graham, 1995; Madden, *et al.*, 1990). Já a estratégia de reavaliação positiva, uma das mais utilizadas pelos atletas deste estudo, pode ser útil e vantajosa quando o *stressor* parece não estar sob o controlo do indivíduo (ex: má arbitragem), mas pode não ser muito válida quando o atleta tem que lidar

com um problema interpessoal sobre o qual poderá ter um controlo considerável (Compas, 1987). Por outro lado, parece também ser relativamente consensual que, em determinados momentos, se o atleta não pode agir para remediar a situação, serão preferíveis estratégias de CCE.

A importância, utilidade e propósito de estratégias de CCP e CCE pode, assim, variar em resposta a diferentes *stressores* ou diferentes momentos no tempo e o que é funcional numa dada situações ou contexto pode não o ser noutra situação (Gould, Finch *et al.*, 1993). Um confronto eficaz será provavelmente caracterizado por flexibilidade e mudança: novas exigências requerem novas formas de confronto e, logo, nenhuma estratégia de confronto isolada é eficaz para todos os tipos de *stress*. Então, uma estratégia pode ser adaptativa para lidar com um *stressor* e desadaptativa quando usada num contexto diferente ou num momento diferente em resposta ao mesmo *stressor* (Compas, 1987).

No entanto, também é verdade que algumas estratégias não são sequer defendidas como potencialmente adaptativas em determinadas situações. Entre essas estratégias incluem-se o desinvestimento comportamental e o uso de substâncias, as duas menos frequentemente utilizadas pelos atletas deste estudo. Paralelamente, a religião foi também uma das estratégias menos usadas em situações de *stress* e pressão, apesar de Carver e colaboradores (1989) terem comentado que esta táctica pode ser importante para muitas pessoas, que se podem "refugiar" na religião por três ordens de razão: como fonte de apoio emocional, como veículo de reavaliação positiva ou como forma de confronto activo com o *stressor*. Assim, o facto dos atletas deste estudo assinalarem um menor recurso à religião leva-nos a equacionar se constrangimentos sócio-culturais, no sentido de que a religião representa algo de privado e íntimo, relacionado com crenças pessoais e privadas, "impedirão" os atletas de reconhecerem abertamente que recorrem à religião em situações *stressantes*.

2.2. Percepção de ameaça na competição

Uma forma de avaliar as principais fontes de *stress* e pressão psicológica na competição desportiva consistiu em analisar os diferentes itens da EACC-PA, o que permitiu examinar de forma aprofundada a forma como os atletas se pronunciaram relativamente a oito itens específicos geradores de *stress* e ameaça. Nos oito itens indicados, as principais razões evocadas pelos atletas deste estudo para percepcionarem a competição como ameaçadora e geradora de *stress* e pressão psicológica estavam relacionadas essencialmente com quatro aspectos, com a seguinte ordem decrescente de importância: "Poder falhar/cometer erros em momentos decisivos."; "Não atingir um objectivo importante na carreira desportiva.", "Não corresponder ao que algumas pessoas esperam de mim." e "Não ter o rendimento que pretendo ter" (Quadro 13).

Quadro 13 – Percepção de ameaça na competição
(ordenação das fontes de *stress* e pressão psicológica)

Ranking	VARIÁVEL/FONTE	M (*)	DP
1	Poder falhar/cometer erros em momentos decisivos.	3,12	1,22
2	Não atingir um objectivo importante na carreira desportiva.	3,12	1,23
3	Não corresponder ao que algumas pessoas esperam de mim.	2,88	1,22
4	Não ter o rendimento que pretendo ter.	2,83	1,10
5	Pôr em causa a imagem que tenho de mim próprio.	2,38	1,13
6	Perder a aprovação ou o respeito de alguém que é importante para mim.	2,24	1,25
7	Parecer incompetente face aos outros.	2,12	1,11
8	Poder ter lesões graves.	2,08	1,27

(*) A escala de avaliação variava entre 1 (=Nenhum *stress* ou pressão) e 7 (=Muito *stress* ou pressão). Os valores registados em todas as fontes variavam sempre entre o mínimo de 1 e um máximo de 5

Com o objectivo de analisar possíveis diferenças significativas nas fontes de *stress* e ansiedade em função do sexo, escalão competitivo e tipo de desporto, os atletas foram divididos e distribuídos por diferentes grupos, de acordo com os seguintes critérios: (a) sexo: masculino (N=371) e feminino (N=170); (b) escalão competitivo: sénior (N=297) e

júnior/juvenil (N=237); e (c) tipo de desporto: individual (N=86) e colectivo (N=454).

As diferenças foram avaliadas com recurso a *t-tests* (amostras independentes), tendo os resultados revelado alguns aspectos que merecem ser realçados: (a) de uma forma geral, os atletas dos dois sexos atribuíram a mesma ordem de importância às fontes de *stress* e ansiedade, independentemente do sexo, escalão ou tipo de desporto (valorizando, à semelhança da amostra total, as fontes relacionadas com o "medo de falhar", a "avaliação social de outros significativos", bem como aspectos relativos à não obtenção ou alcance de objectivos importantes na sua carreira desportiva); (b) as atletas do sexo feminino pareciam experienciar níveis significativamente mais elevados mais elevados de percepção de ameaça, em qualquer um dos itens avaliados, comparativamente aos atletas do sexo masculino; (c) com excepção do item "Não ter o rendimento que pretendo ter", parecia existir uma tendência para os atletas juniores/juvenis experienciarem níveis mais elevados de percepção de ameaça, em qualquer um dos itens avaliados, comparativamente aos atletas seniores, mas essas diferenças não se revelaram significativas; e (d) com excepção do item "Poder ter lesões graves" e "Parecer incompetente face aos outros", percepcionados como mais ameaçador pelos atletas de modalidades colectivas, os atletas de modalidades individuais experienciavam níveis mais elevados de percepção de ameaça, comparativamente aos atletas de modalidades colectivas, sendo as diferenças significativas em relação aos quatro itens mais valorizados (ver Quadro 14).

Estas análises confirmaram os resultados de investigações anteriores, em Portugal e no estrangeiro. De facto, à semelhança de diversos estudos (ex: Barbosa & Cruz, 1997; Cruz, 1994, 1996a, 1997; L. Hardy *et al.*, 1996; Neto & Cruz, 1997; Passer, 1983), também neste caso as principais fontes de *stress* estavam associadas predominantemente ao medo de falhar/não ter o rendimento desejado ou não atingir objectivos e à percepção de ameaça ao *ego* e à auto-estima (incluindo a avaliação social por parte de outros significativos.

Quadro 14 – Percepção de ameaça na competição em função do sexo, escalão competitivo e tipo de desporto (ordenação das fontes de *stress* e pressão psicológica)

VARIÁVEL / *ITEM*	Sexo masculino		Sexo feminino			Seniores		Juniores/ Juvenis			Modalids indiv		Modaslis colectivas		
	M	*DP*	*M*	*DP*	t	*M*	*DP*	*M*	*DP*	t	*M*	*DP*	*M*	*DP.*	t
1 - Poder falhar/cometer erros em momentos decisivos	2.83	.06	3,77	.08	5.03***	3,08	.07	3,18	.08	-.95	3,56	.10	3,04	06.	4,37***
2 - Não atingir um objectivo importante na carreira desportiva	2.94	.06	3,5	.09	-2.32***	3,10	.07	3,13	.08	-.29	3,74	.10	2,99	06	6,28***
3 - Não corresponder ao que algumas pessoas esperam de mim	2,66	.06	3,35	.09	-6.31***	2,79	.07	2,98	.08	-1.8	3,14	.13	2,82	.06	3,63*
4 – Não ter o rendimento que pretendo ter	2,63	.05	3.29	.08	-6.84***	2,85	.06	2,82	.07	.40	3,26	.11	2,76	.05	3,92***
5 - Pôr em causa a imagem que tenho de mim próprio	2,25	.06	2.64	.09	-3.75***	2,34	.07	2,41	.07	-.70	2,42	.12	2,36	05	,42
6 - Perder a aprovação ou o respeito de alguém que é importante para mim	2,16	.06	2.43	.10	-2.39***	2,16	.07	2,34	.08	-1.67	2,33	.14	2,23	.06	,67
7 - Parecer incompetente face aos outros	1.97	.05	2,45	.09	-4.51***	2,06	.06	2,18	.07	-1.33	2,04	.11	2,13	.05	-,75
8 - Poder ter lesões graves	2,00	.06	2,26	.10	-2.18***	2,00	.07	2,17	.08	-1.54	1,90	.12	2,12	.06	-1,50

***p< .05**
****p< .01**
*****p< .001**

Além disso, parece haver um padrão nos atletas do sexo feminino, juniores/juvenis e atletas de modalidades colectivas, sub-amostras em que o item mais valorizado estava relacionado com o medo de falhar/cometer erros. Em contrapartida, o item mais valorizado pelos atletas do sexo masculino, seniores e em modalidades individuais relacionava-se com não atingir um objectivo importante na carreira desportiva. Embora por vezes as diferenças fossem ténues, parece-nos um dado que merece ser aprofundado futuramente.

2.3. Diferenças psicológicas na ansiedade, percepção de ameaça e estratégias de confronto em função do sexo, escalão competitivo e tipo de desporto

Com o objectivo de analisar possíveis diferenças significativas nas variáveis de ansiedade, total de percepção de ameaça e estratégias de confronto, em função do sexo, escalão competitivo e tipo de desporto, foram considerados os grupos criados anteriormente na comparação das fontes específicas de *stress* e ansiedade. Para a realização destas análises, recorreu-se a análises de variância multivariada (MANOVA) *one way* separadas No entanto, tendo em vista a detecção de multicolinearidade entre as variáveis, foram primeiro examinadas as correlações entre as diferentes sub-escalas envolvidas nas análises. Os resultados mostraram elevadas correlações entre o traço total de ansiedade e as diferentes dimensões de ansiedade, todas iguais ou acima do valor de .70 recomendado por Pedhazur (1982): $r_{\text{traço ansiedade-preocupação}}=.87$; $r_{\text{traço ansiedade-perturbação da concentração}}=.70$; $r_{\text{traço ansiedade-ansiedade somática}}=.82$. Assim, considerando que a multicolinearidade poderia constituir um problema entre as dimensões das variáveis psicológicas, optou-se por não incluir o *score* total de ansiedade em nenhuma das análises multivariadas posteriormente efectuadas. Desta forma, as variáveis dependentes incluíram somente as dimensões do traço de ansiedade (preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática), o traço total de percepção de ameaça e as estratégias de confronto.

Diferenças em função do sexo

A MANOVA efectuada para analisar a existência de possíveis diferenças significativas nas dimensões do traço de ansiedade, no traço de percepção de ameaça e nas estratégias de confronto em função do sexo, revelou um efeito multivariado altamente significativo (λ de Wilks=.78, $F(18,522)=8.26$, $p<.001$). As análises posteriores dos valores dos F's univariados, para determinar as variáveis que mais contribuíam para explicar as diferenças entre os atletas de ambos os sexos revelaram que, comparativamente aos atletas do sexo masculino, as atletas do sexo feminino apresentaram níveis mais elevados de ansiedade traço (preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática) e percepção de ameaça. Além disso, também recorriam mais frequentemente que os colegas do sexo oposto a estratégias de CCE (reavaliação positiva das situações, negação, desinvestimento comportamental e ventilação de emoções). Finalmente, constatou-se que as mulheres recorriam mais que os homens ao confronto activo e ao apoio instrumental (duas estratégias de CCP) e menos frequentemente ao uso de substâncias (ver Quadro 15).

Estes resultados, ao evidenciarem a existência de diferenças em função do sexo nas variáveis de *stress* e ansiedade (traço de ansiedade e traço de percepção de ameaça), vão de encontro a investigações anteriores, nacionais e estrangeiras. Com efeito, diversos estudos têm mostrado que, independentemente do nível de sucesso desportivo, os atletas do sexo masculino, em comparação com atletas do sexo feminino, exibem níveis significativamente mais baixos de ansiedade (ex: Cruz, 1997; Cruz & Caseiro, 1997; Mahoney *et al.*, 1987;).

Quadro 15 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo

VARIÁVEIS	*Sexo Masculino*		*Sexo Feminino*		
	M	**DP**	**M**	**DP**	**F**
SASP					
Preocupação	14,04	3,57	16,73	4,57	55,21***
Perturbação da concentração	7,78	2,15	8,86	2,47	26,91***
Ansiedade somática	14,80	3,62	17,83	4,93	64,27***
PERCEPÇÃO DE AMEAÇA	19,46	6,18	23,70	6,52	53,08***
***BRIEF* COPE**					
Auto-distracção	4,60	1,56	4,78	1,42	1,52
Confronto activo	6,24	1,32	6,48	1,02	4,22*
Negação	3,43	1,30	3,72	1,30	5,91*
Uso de substâncias	2,32	,89	2,08	,44	11,47**
Apoio emocional	5,16	1,57	5,41	1,66	2,97
Apoio instrumental	5,33	1,50	5,72	1,45	8,23**
Desinvestimento comportamental	2,89	1,26	3,30	1,43	11,25**
Ventilação	4,86	1,43	5,39	1,36	17,00***
Reavaliação positiva	5,58	1,43	5,96	1,28	8,76**
Planeamento	5,79	1,31	5,94	1,28	1,52
Humor	4,53	1,70	4,84	1,67	3,87
Aceitação	5,67	1,37	5,67	1,22	,00
Religião	3,49	1,63	3,50	1,54	,007
Auto-culpabilização	5,13	1,51	5,40	1,54	3,76

***p< .05**
****p< .01**
*****p< .001**

Cruz (1997, p. 135) afirma que "a explicação para estas diferenças sexuais não é linear, nem pacífica", mas avança com duas justificações que, em princípio, serão também válidas e aceitáveis para o presente estudo. Por um lado, partindo do princípio que as capacidades e competências atléticas, bem como o contexto de realização desportiva, constituíram durante muito tempo – e ainda constituem – um domínio predominantemente masculino, poderia ser hipotetizado que o papel sexual das mulheres não as encoraja a terem elevados níveis de realização em contextos desportivos. Ao invés, também refere a hipótese do "enviesamento da resposta", que, associada ao sexo, tem sido sugerida noutros contextos de realização e avaliação do rendimento para explicar as diferenças sexuais na ansiedade. Esta hipótese sustenta que os indivíduos do sexo masculino têm tendência para subestimarem e "esconderem" ou "enviesarem" os seus níveis de ansiedade nos

questionários de avaliação devido às pressões culturais contra os homens que mostrem ansiedade em situações associadas à realização ou à avaliação do rendimento. Ou seja, a experiência de ansiedade pode ser uma "fraqueza" aceitável nas mulheres, mas menos aceitável nos homens, devido aos estereótipos relacionados com o sexo.

No que respeita às estratégias de confronto, o facto das atletas do sexo feminino, em comparação com os atletas do sexo masculino, empregarem mais estratégias centradas nas emoções e recorrerem menos a substâncias como o álcool ou drogas, é consistente com diversas investigações realizadas na literatura mais vasta da Psicologia geral (ex: Carver *et al.*, 1989; Folkman *et al.*, 1987; Hudek-Knežević *et al.*, 1999; Ptacek *et al.*, 1994).

De facto, à semelhança dos dados respeitantes ao *stress* e ansiedade, os resultados relativos a um maior uso de CCE por parte das mulheres estão de acordo com os estereótipos tradicionais sobre o papel do homem e da mulher na sociedade (Carver *et al.*, 1989; Folkman *et al.*, 1986; Hudek-Knežević, *et al.*, 1999). Mais concretamente, devido a diferentes experiências de socialização e expectativas ligadas a estereótipos de género, as mulheres são reforçadas para expressarem as suas emoções e procurarem apoio social das pessoas à sua volta, o que proporciona uma maior centralização nas emoções (Ptacek, Smith & Zanas, 1992). Para além disso, a ventilação, por exemplo, ao implicar o uso de recursos sociais, pode ajudar os atletas a lidarem melhor com as suas emoções (Dale, 2000) o que, por sua vez, pode facilitar uma reavaliação mais positiva das situações problemáticas e até possivelmente o uso do humor nessas situações.

Num estudo com atletas americanas de futebol feminino, Holt e Hogg (2002) constataram que o uso deste género de estratégias poderia servir o propósito de mudar a reacção aos aspectos negativos da situação e lidar de forma mais positiva com as emoções negativas que experienciavam. No entanto, é importante voltar a salientar que a eficácia

das estratégias de confronto pode depender de muitos factores contextuais e temporais. A negação, por exemplo, apesar de ser desadaptativa quando o *stressor* não deve ser evadido porque requer atenção imediata, pode ser funcional se for utilizada quando os atletas querem retardar o confronto com o *stressor* até um momento mais oportuno (Roth & Cohen, 1986). De uma forma geral, é preocupante se as estratégias centradas nas emoções forem utilizadas a longo prazo e com *stressores* controláveis pelos próprios atletas, pois nestas situações será preferível, segundo Roth e Cohen (1986), o recurso a estratégias mais activas e centradas nos problemas.

Por outro lado, o facto dos atletas do sexo masculino recorrerem mais que as mulheres ao uso de substâncias como estratégia de confronto poderá ser relacionado com uma série de estudos no âmbito do exercício físico e estilos de vida, que mostram que, de uma forma geral, os homens recorrem mais do que as mulheres ao álcool e/ou drogas (Corte-Real, no prelo), devendo ser tido em consideração em intervenções práticas, especialmente junto de atletas deste sexo. Finalmente, refira-se ainda que o menor uso evidenciado pelos homens no que respeita às estratégias de confronto activo e ao apoio instrumental não é consistente com dados da literatura da Psicologia geral, que têm mostrado que os homens, geralmente, recorrem mais que as mulheres ao CCP (ex: Carver *et al.*, 1989; Folkman *et al.*, 1986).

Resumindo, os resultados da presente investigação mostraram que as atletas do sexo feminino não procuravam apoio social somente para expressarem as suas emoções e solicitarem amparo emocional, mas também com o intuito de obterem informações (possivelmente informações técnicas) relativas aos seus problemas de rendimento, uma estratégia claramente mais centrada na resolução do problema. Contudo, simultaneamente, estes dados parecem também confirmar os receios de Anshel e colaboradores (1997), que advertiram que estudos prévios na literatura especializada da Psicologia geral sobre

diferenças de género no confronto com não atletas podem não se aplicar necessariamente a atletas. Estas desconfianças foram, aliás, confirmadas num estudo com cerca de 600 atletas americanos e australianos de vários desportos, em que, contrariando estudos anteriores, os investigadores constataram que as atletas do sexo feminino, em comparação com atletas do sexo masculino, preferiam estratégias de confronto de aproximação (equivalentes ao CCP).

De forma semelhante, num estudo de Crocker e Graham (1995), as atletas do sexo feminino recorriam, mais que os seus colegas do sexo oposto, a um aumento do esforço e ao apoio emocional, sendo a primeira uma estratégia claramente centrada no problema. Ou seja, ao contrário do que parece acontecer noutros contextos, parece que no desporto as atletas do sexo feminino recorrem mais que os homens não só a estratégias centradas nas emoções, mas também ao confronto centrado no problema. Porém, ainda são muito escassos os estudos que procuraram analisar a existência de diferenças sexuais em termos de estratégias de confronto utilizadas para lidar com situações *stressantes* no contexto desportivo, sendo necessária a realização de investigações que permitam tirar conclusões mais definitivas.

Diferenças em função do escalão competitivo

Para avaliar a existência de diferenças entre atletas de diferentes escalões (seniores *vs* juniores/juvenis), foi realizada uma MANOVA *one way* com as variáveis de ansiedade (preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática), *score* total de percepção de ameaça e estratégias de confronto como variáveis dependentes, tendo revelado um efeito multivariado significativo (λ de Wilks=.95, $F(18,515)=1.65$, $p<.05$). As análises de variância univariadas permitiram verificar que os dois grupos diferiam somente ao nível das competências de confronto: os atletas juniores/juvenis pareciam recorrer mais do que os seniores à estratégia de desinvestimento comportamental; já os seniores, em comparação

com os juniores/juvenis, exibiam valores mais elevados nas estratégias de planeamento, reavaliação positiva das situações e aceitação (Quadro 16).

Quadro 16 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função do escalão competitivo

VARIÁVEIS	*Seniores*		*Juniores/ Juvenis*		
	M	**DP**	**M**	**DP**	**F**
SAS$_P$					
Preocupação	14,64	4,11	15,24	4,06	2,88
Perturbação da concentração	8,00	2,26	8,24	2,33	1,45
Ansiedade somática	16,01	4,29	15,54	4,29	1,55
PERCEPÇÃO DE AMEAÇA	20,42	6,68	21,23	6,51	2,01
***BRIEF* COPE**					
Auto-distracção	4,62	1,53	4,69	1,51	,24
Confronto activo	6,39	1,22	6,24	1,24	1,98
Negação	3,47	1,29	3,59	1,29	1,27
Uso de substâncias	2,19	,66	2,32	,92	3,28
Apoio emocional	5,27	1,59	5,20	1,63	,26
Apoio instrumental	5,51	1,49	5,39	1,51	,90
Desinvestimento comportamental	2,88	1,20	3,21	1,33	8,27**
Ventilação	5,02	1,38	5,05	1,45	,08
Reavaliação positiva	5,87	1,35	5,53	1,43	7,67**
Planeamento	5,96	1,29	5,71	1,31	4,48*
Humor	4,78	1,65	4,50	1,71	3,85
Aceitação	5,78	1,28	5,52	1,35	4,95*
Religião	3,53	1,56	3,45	1,65	,34
Auto-culpabilização	5,25	1,47	5,20	1,55	,11

***p< .05**
****p< .01**
*****p< .001**

Os dados relativos às diferenças entre escalões nas variáveis de ansiedade são consistentes com os dados de Cruz e Caseiro (1997), que também não encontraram diferenças significativas entre atletas seniores e juniores ao nível do traço da ansiedade, em nenhuma das dimensões.

Por outro lado, no que concerne às estratégias de confronto, é importante salientar que a investigação de diferenças etárias a este nível tem sido escassa, não existindo mesmo nenhum estudo, que seja do nosso conhecimento, que avalie estas diferenças no contexto desportivo. Todavia, num contexto extra-desportivo, Folkman e colaboradores (1987)

realizaram uma investigação em que compararam as estratégias de confronto utilizadas por sujeitos de diferentes grupos etários (no grupo mais novo a média de idades rondava os 40 anos e no grupo mais velho os 68 anos) que tinham de lidar com contendas ou disputas diárias (i.e., transacções *stressantes* normais e ordinárias do dia-a-dia). Apesar de ser necessário ter em consideração que as idades médias dos dois grupos considerados no estudo de Folkman e colaboradores e as idades dos dois grupos de atletas (seniores *vs.* juniores/juvenis) da presente investigação são substancialmente diferentes – o grupo de atletas mais velhos estava mais próximo, em termos etários, do grupos de sujeitos mais novos daquela investigação do que do grupos de sujeitos mais velhos – podem ser tecidas algumas considerações relativamente aos resultados obtidos.

Assim, à semelhança dos sujeitos mais velhos daquele estudo, os atletas seniores da presente investigação também recorreram mais que os juniores/juvenis a estratégias mais passivas, intra-pessoais e centradas nas emoções (reavaliação positiva, aceitação e humor). Folkman e colaboradores (1987) afirmaram que os padrões de confronto estão adaptados à idade das pessoas e o facto de indivíduos mais velhos usarem significativamente mais estratégias centradas nas emoções será adaptativo porque se assume que as pessoas ficam mais maduras nos seus comportamentos de confronto à medida que envelhecem, fazendo avaliações das situações como menos controláveis. Assim, assumindo que as avaliações dos atletas mais velhos eram realistas, os seus padrões de confronto seriam mais adaptativos e adequados. Por outro lado, também é possível que o uso de estratégias como a reavaliação positiva, a aceitação ou o humor tenha ajudado a "neutralizar" incidentes que, de outra forma, podiam ser vistos como problemas. Um atleta que utilize o humor para lidar com críticas do público ou *fans*, por exemplo, pode nem considerar esses incidentes como importantes. Além disso, a análise dos resultados revelou ainda que, para

além da reavaliação positiva, aceitação e humor, os seniores recorriam mais do que os juniores/juvenis ao planeamento, uma estratégia considerada adaptativa (pelo menos teoricamente). Estes dados salientam o papel da maturidade e experiência no uso de um confronto mais funcional e adaptativo, indo ao encontro da interpretação desenvolvimental das diferenças etárias no uso do confronto (ver Folkman *et al.*, 1987).

Folkman e colaboradores (1987) também constataram que os sujeitos mais novos avaliavam os seus encontros *stressantes* como mais modificáveis do que os mais velhos e, por isso, recorriam geralmente a estratégias mais activas, interpessoais e centradas no problema. Estes dados não foram confirmados na presente investigação, pois, em comparação com os seniores, os atletas juniores/juvenis só utilizavam mais frequentemente a estratégia de desinvestimento comportamental, geralmente considerada não activa e desadaptativa (Carver *et al.*, 1989). Uma possível explicação para o desinvestimento dos atletas mais jovens pode estar relacionada com uma menor maturidade cognitiva, que pode levar a desistirem mais facilmente que os seniores de lidarem com situações *stressantes*. Estas afirmações são, em certa medida, consubstanciadas pelo facto dos atletas juniores/juvenis, em comparação com os seniores, também recorrerem mais frequentemente, embora não de forma significativa, a outras estratégias desadaptativas como o uso de substâncias ou a ventilação de emoções.

Estes dados, apesar de necessitarem de confirmação em estudos futuros, poderão ter alguma relevância em termos práticos, na medida em que mostram a pertinência do estudo e promoção de estratégias de confronto adaptativas em atletas jovens, os quais pareciam usar estratégias disfuncionais com maior frequência que os atletas seniores.

Diferenças em função do tipo de desporto

A MANOVA efectuada para verificar a existência de diferenças significativas entre atletas praticantes de modalidades individuais e colectivas, evidenciou um efeito multivariado altamente significativo (λ de Wilks =.90, F(18,521)=3,18, p<.001). As análises univariadas revelaram que, em comparação com os atletas de modalidades colectivas, os atletas de modalidades individuais experienciavam níveis mais elevados de preocupação, ansiedade somática, percepção de ameaça e recorriam mais à ventilação de emoções em situações *stressantes.* De modo inverso, os atletas de modalidades colectivas revelaram recorrer mais ao uso de substâncias e ao humor do que os atletas de modalidades individuais (ver Quadro 17).

Os dados relativos ao traço de ansiedade e percepção de ameaça são consistentes com outros estudos realizados no contexto desportivo, em que se constatou que atletas de modalidades individuais experienciavam mais dificuldades e problemas ao nível da ansiedade competitiva e maiores níveis de percepção de ameaça (ex: Mahoney *et al.*, 1987; Cruz, 1994, 1997). Cruz (1997) defende que estas diferenças poderão sugerir que o *stress* e a ansiedade estão relacionados com diferentes exigências e diferentes contextos de rendimento e prestação competitiva. Em comparação com as situações de grupo, onde as prestações são mais avaliadas do ponto de vista colectivo, situações competitivas onde o potencial de avaliação pessoal negativa é mais elevado, como é o caso das modalidades individuais, são contextos que promovem e favorecem níveis mais elevados de ansiedade associada ao rendimento.

Por outro lado, o facto de atletas de desportos individuais não terem tão facilmente à sua disposição agentes de reforço, encorajamento e/ou apoio social, durante a competição ou fora dela, que procuram atingir objectivos idênticos aos seus, como acontece geralmente nas modalidades colectivas pode também explicar uma maior ventilação e incapacidade de

regularem emoções. Aliada a essa partilha de satisfações, mas também de frustrações, as modalidades colectivas geram oportunidades adicionais de convívio social (ex: jantares, bares, discotecas), que podem explicar um maior recurso ao humor como forma de "aliviar a tensão colectiva", nem como um maior recurso a substâncias como o álcool ou drogas, conhecido que é o conceito de "consumo social" deste género de substâncias.

Quadro 17 – Diferenças nas variáveis de ansiedade e estratégias de confronto em função do tipo de desporto

VARIÁVEIS	*Modalidades individuais*		*Modalidades colectivas*		
	M	**DP**	**M**	**DP**	**F**
SAS$_P$					
Preocupação	16,21	4,61	14,63	3,95	4,81*
Perturbação da concentração	8,84	2,54	7,98	2,24	2,47
Ansiedade somática	18,01	4,86	15,31	4,06	4,64*
PERCEPÇÃO DE AMEAÇA	22,38	5,53	20,48	6,74	5,20*
***BRIEF* COPE**					
Auto-distracção	4,62	1,48	4,67	1,52	,13
Confronto activo	6,36	1,16	6,31	1,25	1,26
Negação	3,40	1,32	3,55	1,30	,012
Uso de substâncias	2,14	,46	2,26	,83	7,49**
Apoio emocional	5,57	1,54	5,17	1,61	1,12
Apoio instrumental	5,66	1,37	5,41	1,52	3,05
Desinvestimento comportamental	3,06	1,40	3,01	1,31	1,57
Ventilação	5,27	1,13	4,98	1,47	4,18*
Reavaliação positiva	5,86	1,42	5,67	1,41	,28
Planeamento	5,84	1,26	5,84	1,31	,34
Humor	4,48	1,52	5,66	1,72	6,56*
Aceitação	5,58	1,23	5,68	1,34	1,17
Religião	3,45	1,58	3,50	1,61	,041
Auto-culpabilização	4,98	1,59	5,25	1,51	,27

***p< .05**
****p< .01**
*****p< .001**

2.4. Relação entre ansiedade, percepção de ameaça e estratégias de confronto

Com o intuito de compreender melhor a relação entre as variáveis de ansiedade, percepção de ameaça e estratégias de confronto, procurámos analisar as diferenças entre atletas com alto e baixo traço de ansiedade e atletas com alto e baixo traço de percepção de

ameaça. Os grupos foram determinados recorrendo ao *scores* totais das respectivas variáveis, calculando uma divisão percentílica em três grupos que permitiria comparar os atletas situados nos extremos.

No que respeita ao traço de ansiedade, os cálculos efectuados permitiram constituir um grupo de atletas com baixo traço de ansiedade (BTA), composto por 185 atletas, os valores do traço de ansiedade variavam entre 21 e 34. O grupo de atletas com alto traço de ansiedade (ATA) compreendia 183 atletas, com resultados entre 42 e 73. Os mesmos procedimentos foram adoptados para definir os grupos de atletas com alto e baixo traço de percepção de ameaça. O grupo com baixo traço de percepção de ameaça (BTPA) era constituído por 195 atletas, com valores totais de percepção de ameaça a variarem entre 8 e 17; o grupo com alto traço de percepção de ameaça (ATPA) era composto por 191 atletas, com valores entre um mínimo de 24 e um máximo de 40.

Num primeiro momento, com o intuito de analisar as diferenças entre atletas com alto e baixo traço de ansiedade, foi realizada uma MANOVA *one way*, onde foram consideradas as variáveis de percepção de ameaça e as estratégias de confronto como variáveis dependentes e que revelou um efeito multivariado altamente significativo (λ de Wilks=.56, $F(15,347)=18.45$, $p<.001$). Mais concretamente, como se poderá verificar através da análise dos F's univariados apresentados no Quadro 18, os atletas com ATA evidenciaram níveis mais elevados de percepção de ameaça e mostraram recorrer mais às estratégias de auto-distracção, negação, apoio emocional, apoio instrumental, desinvestimento comportamental, ventilação e auto-culpabilização.

Quadro 18 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do traço de ansiedade

VARIÁVEIS	*BTA*		*ATA*		
	M	**DP**	**M**	**DP**	**F**
PERCEPÇÃO DE AMEAÇA	16,47	5,54	25,42	5,64	233,01***
***BRIEF* COPE**					
Auto-distracção	4,24	1,46	4,99	1,46	24,46***
Confronto activo	6,34	1,39	6,22	1,04	,94
Negação	3,22	1,28	3,70	1,29	12,44***
Uso de substâncias	2,19	,70	2,26	,79	,89
Apoio emocional	5,03	1,72	5,39	1,58	4,16*
Apoio instrumental	5,21	1,64	5,59	1,39	5,59*
Desinvestimento comportamental	2,67	1,14	3,41	1,49	28,10***
Ventilação	4,54	1,54	5,54	1,41	36,34***
Reavaliação positiva	5,60	1,35	5,53	1,43	,20
Planeamento	5,83	1,51	5,80	1,25	,06
Humor	4,53	1,82	4,64	1,64	,39
Aceitação	5,65	1,42	5,65	1,29	.001
Religião	3,28	1,61	3,52	1,61	2,10
Auto-culpabilização	4,68	1,58	5,61	1,49	28,10***

***p< .05**
****p< .01**
*****p< .001**

Posteriormente, foi efectuada uma análise de função discriminante com recurso ao procedimento *stepwise*, que procurou avaliar as variáveis relacionadas com a percepção de ameaça e as estratégias de confronto que melhor discriminavam os atletas com alto e baixo traço de ansiedade. Os resultados obtidos evidenciaram a existência de uma função discriminante altamente significativa (λ de Wilks=.74, $\chi^2(4)=198,89$, $p<.001$), com valores de centróides de grupo de -.86 para os atletas com BTA e .86 para os atletas com ATA. Os resultados mostraram ainda que havia quatro variáveis que contribuíam significativamente para maximizar as diferenças entre os dois grupos de atletas: traço de percepção de ameaça, ventilação, confronto activo e auto-distracção. Análises posteriores demonstraram que cerca de 81% da amostra total foi correctamente classificada (81.6% dos atletas com BTA e 79.8% dos atletas com ATA) (ver Quadro 19).

Quadro 19 – Discriminação entre os atletas com baixo e alto nível de ansiedade

SUMÁRIO DA SELECÇÃO DE VARIÁVEIS				
VARIÁVEL	*STEP*	SIG	λ de Wilks	CEFD (*)
Percepção de ameaça	1	.000	.61	.89
Ventilação	2	.000	.60	.25
Confronto activo	3	.000	.59	-.25
Auto-distracção	4	.000	.58	.21
		RESULTADOS DA CLASSIFICAÇÃO		
GRUPO ACTUAL		Nº CASOS	BTA	ATA
BTA		185	151 (81.6%)	34 (18.4%)
ATA		183	37 (20.2%)	146 (79.8%)
Nº TOTAL DE SUJEITOS CORRECTAMENTE CLASSIFICADOS: 80.7%				
(*) Coeficiente estandardizado da função discriminante				

Assim, em comparação com atletas com BTA e como era de resto esperado, o grupo de atletas com ATA percepcionou níveis de ameaça mais elevados (ver Martens, 1986). Paralelamente, este grupo recorria mais frequente que o grupo com BTA às estratégias de auto-distracção e desinvestimento comportamental, negação, auto-culpabilização e ventilação, procurando ainda mais apoio social, quer como forma de expandir as suas emoções, quer na procura de conselhos ou informações. Curiosamente, com excepção do apoio instrumental, todas estas estratégias são centradas nas emoções. Resultados semelhantes foram encontrados por Finch (1994), num estudo com atletas universitários de *softball*, em que os atletas com elevados níveis de ansiedade tendiam a utilizar mais estratégias de confronto centradas nas emoções do que atletas com níveis baixos de ansiedade. Por outro lado, todas as estratégias que os atletas com ATA revelaram usar mais frequentemente são, de um ponto de vista teórico, consideradas desadaptativas ou pouco eficazes.

Por outro lado, no que respeita às variáveis que melhor discriminavam os dois grupos de atletas, os resultados mostraram que níveis elevados de percepção de ameaça,

juntamente com um maior recurso a estratégias de ventilação e auto-distracção e menos uso de confronto activo podem ser uma combinação "letal" na distinção de atletas com um traço de ansiedade muito elevado. Estes resultados são consistentes com uma investigação efectuada por Giacobbi e Weinberg (2000), em que atletas com ATA também recorriam mais às estratégias teoricamente desadaptativas de auto-culpabilização, desinvestimento comportamental e negação do que os atletas com BTA.

Adicionalmente, naquele estudo, os atletas com ATA recorriam também com mais frequência ao humor, uma estratégia que também parece ser mais utilizada neste estudo pelos atletas com ATA do que pelo grupos de atletas com BTA, embora não de forma significativa. De forma semelhante, num estudo qualitativo de Ntoumanis e Biddle (2000), os investigadores constataram que níveis elevados de ansiedade cognitiva e somática (percepcionada como debilitativa) estavam associados a desinvestimento comportamental e ventilação de emoções. Por último, os resultados de uma investigação realizada por Hammermeister e Burton (2001) vão também de encontro aos resultados do presente estudo, apesar daqueles investigadores terem avaliado os níveis de ansiedade estado e não traço. De qualquer forma, constataram que uma série de estratégias relacionadas com o confronto activo, planeamento, apoio emocional e religião eram mais utilizadas por atletas com baixos níveis de ansiedade cognitiva (mas não somática).

Para analisar a existência de diferenças significativas entre atletas com alto e baixo traço de percepção de ameaça, foi realizada uma MANOVA *one way* onde se consideraram as dimensões da ansiedade (preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática) e as estratégias de confronto como variáveis dependentes. Os resultados obtidos sugeriram a existência de um efeito multivariado altamente significativo (λ de Wilks=.46, $F(17,540)=25,28$, $p<.001$). Mais concretamente, o grupo de atletas com ATPA parecia evidenciar níveis mais elevados de ansiedade (preocupação, perturbação da concentração e

ansiedade somática) e recorrer mais às estratégias de auto-distracção, negação, apoio emocional, apoio instrumental, desinvestimento comportamental, ventilação, religião e auto-culpabilização do que o grupo com BTPA (ver Quadro 20).

A análise efectuada posteriormente para determinar as variáveis de ansiedade e/ou estratégias de confronto que melhor discriminavam os atletas com alto e baixo traço de percepção de ameaça, revelou uma função discriminante altamente significativa (λ de Wilks=.48, $\chi^2(5)=280{,}50$, $p<.001$), com valores dos centróides do grupo de –1.04, para os atletas com baixo traço de percepção de ameaça e 1.05 para os atletas com elevado traço de percepção de ameaça. Os resultados também evidenciaram a existência de cinco variáveis que contribuíam significativamente para maximizar as diferenças entre os grupos com baixa e elevada percepção de ameaça, com a seguinte ordem de "entrada": preocupação, negação, auto-culpabilização, perturbação da concentração e ansiedade somática.

Quadro 20 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do traço de percepção de ameaça

VARIÁVEIS	*BTPA*		*ATPA*		
	M	**DP**	**M**	**DP**	**F**
SAP_P					
Preocupação	12,0	2,53	18,09	4,01	312,80***
Perturbação da concentração	7,01	1,65	9,34	2,55	114,08***
Ansiedade somática	14,05	3,40	18,09	4,70	93,14***
***BRIEF* COPE**					
Auto-distracção	4,27	1,48	4,95	1,55	19,28***
Confronto activo	6,25	1,39	6,41	1,10	1,56
Negação	3,09	1,18	3,95	1,31	46,16***
Uso de substâncias	2,19	,63	2,31	,959	2,20
Apoio emocional	5,04	1,70	5,47	1,59	6,71*
Apoio instrumental	5,18	1,63	5,74	1,37	13,36***
Desinvestimento comportamental	2,67	1,15	3,36	1,46	26,24***
Ventilação	4,65	1,43	5,56	1,41	39,45***
Reavaliação positiva	5,72	1,51	5,76	1,46	,09
Planeamento	5,80	1,44	6,03	1,29	2,67
Humor	4,59	1,84	4,61	1,63	,02
Aceitação	5,67	1,47	5,62	1,23	,13
Religião	3,20	1,55	3,85	1,64	15,79***
Auto-culpabilização	4,69	1,46	5,83	1,47	57,96***

***p< .05**
****p< .01**
*****p< .001**

A análise da função discriminante indicou ainda que cerca de 87% dos atletas foram correctamente classificados (91% dos atletas com alto traço de percepção de ameaça e 83% dos atletas com baixo traço de percepção de ameaça). Ou seja, as variáveis relacionadas com o traço de ansiedade e duas estratégias de confronto – a negação e a auto-culpabilização – pareciam constituir uma combinação especialmente poderosa na discriminação de atletas com alto e baixo traço de percepção de ameaça, com uma percentagem que se aproximava dos 87%, de atletas correctamente classificados (ver Quadro 21).

Quadro 21 – Discriminação entre os atletas com baixo e alto nível de percepção de ameaça

	SUMÁRIO DA SELECÇÃO DE VARIÁVEIS			
VARIÁVEL	*STEP*	SIG	λ de Wilks	CEFD (*)
Preocupação	1	.000	.55	.71
Negação	2	.000	.51	.34
Auto-culpabilização	3	.000	.49	.26
Perturbação da concentração	4	.000	.48	.20
Ansiedade somática	5	.000	.48	.17
		RESULTADOS DA CLASSIFICAÇÃO		
GRUPO ACTUAL		Nº CASOS	BTPA	ATPA
BTPA		195	177 (90.8%)	18 (9.2%)
ATPA		191	33 (17.3%)	158 (82.7%)
Nº TOTAL DE SUJEITOS CORRECTAMENTE CLASSIFICADOS: 86.7%				
(*) Coeficiente estandardizado da função discriminante				

Quer esta análise, quer a anterior, para além de confirmarem a estreita relação do traço de ansiedade, em qualquer uma das suas dimensões, com a percepção de ameaça (ver Martens, Vealey *et al.*, 1990), podem dar um importante contributo, em termos conceptuais, no que respeita à utilidade e eficácia das estratégias de confronto no contexto

desportivo. Com efeito, não obstante os investigadores geralmente advertirem quanto ao facto da eficácia ou funcionalidade de uma estratégia de confronto depender de diversos factores contextuais e temporais (ex: Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Folkman *et al.*, 1987; Lazarus, 1991c), o facto de em diversos estudos se ter constatado que algumas estratégias são, de forma sistemática, mais frequentemente utilizadas por atletas com níveis elevados de ansiedade e, no presente estudo, também por atletas com maiores níveis de percepção de ameaça, poderá ser um indicador muito forte da sua disfuncionalidade e ineficácia no confronto com situações *stressantes* (pelo menos em termos de estilos de confronto). Tal facto foi evidente no elevado poder discriminativo que uma combinação da percepção de ameaça com as estratégias de ventilação, auto-distracção e confronto activo, exibiu na distinção de atletas com diferentes níveis de ansiedade. No entanto, foi encontrada uma combinação ainda mais poderosa para distinguir atletas com altos e baixos níveis de percepção de ameaça, com base numa combinação das diferentes dimensões da ansiedade com as estratégias de negação e auto-culpabilização. Assim, acreditamos que, em relação à generalidades destas estratégias, só o seu uso contextual (i.e., com *stressores* específicos não controláveis) e, na maioria dos casos, por um período de tempo curto, as pode "tornar" adaptativas.

Neste contexto, é possível que os efeitos negativos no rendimento do excesso de ansiedade e percepção de ameaça possam ser, pelo menos em parte, explicados por comportamentos de confronto desadaptativos. Um atleta que esteja a experienciar dificuldades de desempenho, frustração e ansiedade, por exemplo, faria melhor em usar uma estratégia de confronto activo e planeamento (direccionada para os desafios), em vez de desinvestimento comportamental ou negação (orientada "para longe" da situação) (Giacobbi & Weinberg, 2000). Por outro lado, estes resultados vêm também ao encontro das preocupações de Cruz, que sustenta que a investigação anterior é restritiva porque se

limita quase sistematicamente a analisar o impacto de uma variável psicológica (ex: ansiedade competitiva) no rendimento desportivo, esquecendo-se que este resulta de uma combinação e interacção simultânea de vários processos e variáveis psicológicas inter-dependentes (Cruz, 1994; Rodrigues & Cruz, 1997).

3. CONCLUSÕES E IMPLICAÇÕES

Não obstante ainda ser necessária muita investigação no domínio do *stress*, ansiedade e confronto, este estudo pode ser considerado um ponto de partida do qual podem ser retiradas algumas conclusões importantes e pertinentes, não só ao nível conceptual e para a investigação futura, mas também algumas implicações de natureza prática.

Um primeiro dado é a evidência para a presença, natural e esperada, de *stress*, ansiedade e pressão psicológica na competição desportiva, que todos os atletas pareciam experienciar, independentemente do sexo, tipo de desporto ou escalão. Estes resultados confirmaram dados de investigações internacionais (ex: L. Hardy, *et al.*, 1996; R. E. Smith *et al.*, 1990), mas também os estudos realizados neste domínio em Portugal (ex: Barbosa, 1996; Cruz, 1994, 1996a, 1997; Cruz & Caseiro, 1997; Neto & Cruz, 1997).

Um segundo dado refere-se à evidência para a presença fundamental dos processos de avaliação cognitiva, isto é, o modo como cada atleta "via, "lia" e interpretava a competição (consequências e significados que imagina ou antecipa), assim como o modo como se confrontava com as situações *stressantes*. Neste contexto, importa salientar a necessidade, cada vez mais inadiável, da análise dos efeitos do *stress* e da ansiedade na competição desportiva ter sempre subjacente e presente os processos mediadores de avaliação cognitiva.

As análises efectuadas permitiram ainda identificar as principais fontes de percepção de ameaça experienciadas pelos atletas portugueses participantes neste estudo. Essas análises confirmaram resultados de investigações anteriores (ex: L. Hardy *et al.*, 1996; R. E. Smith, 1996; Passer, 1983), nomeadamente no que se refere ao facto de estarem predominantemente associadas ao medo de falhar e à percepção de ameaça ao "ego" e à auto-estima (incluindo a avaliação social por outros significativos). Estes dados foram evidentes quer na amostra total, quer em diferentes sub-amostras (sexo masculino e feminino; modalidades individuais e colectivas; seniores e juniores/juvenis). Contudo, realce especial deve ser atribuído ao "medo de lesões", um aspecto mais *stressante* para os atletas de modalidades colectivas, comparativamente aos atletas de modalidades individuais e que, por isso, deverá ser tido em especial consideração naquele tipo de desportos, especialmente em modalidades que impliquem contacto directo entre atletas adversários (ex: andebol, *rugby*) e, logo, em que o risco de lesões pode ser percepcionado como mais elevado.

As estratégias de confronto identificadas estavam, de um modo geral, próximas das estratégias que têm vindo recentemente a ser sugeridas e identificadas no domínio específico da Psicologia do Desporto (ex: Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993). Os resultados sugerem que os atletas, para lidarem com o *stress* e a pressão psicológica, recorriam predominantemente a estratégias de confronto psicológico adaptativas e centradas na resolução das situações e do problema. Porém, à semelhança dos dados de investigações anteriores noutros contextos da Psicologia (ver Carver *et al.*, 1989; Carver & Scheier, 1994), foi também evidente que empregavam frequentemente uma combinação de estratégias de CCP e CCE, confirmando que o confronto é um complexo processo de confronto psicológico, que implica o recurso a diferentes estratégias, combinadas entre si (Gould, Eklund *et al.*, 1993).

Os resultados mostraram ainda que o sexo, escalão competitivo e tipo de desporto pareciam constituir importantes variáveis moderadoras da relação entre percepção de ameaça, estratégias de confronto e ansiedade competitiva e, como tal, não devem ser menosprezados na investigação das características e factores psicológicos enquanto preditores do rendimento e do sucesso desportivo. Porém, seria importante investigar de forma mais aprofundada as fontes de percepção de ameaça, nomeadamente o "medo de lesões" em modalidades colectivas, no sentido de replicar os resultados desta investigação. A confirmar-se, este dado poderá ter importantes implicações ao nível da intervenção prática no contexto desportivo. Seria também interessante examinar as avaliações e processos cognitivos dos atletas, bem como a sua relação com diferentes estratégias de confronto em diversos desportos colectivos, no sentido de relacionar estas variáveis com diferentes exigências específicas, do ponto de vista psicológico, de determinadas modalidades.

Em relação ao confronto, os atletas relataram empregar mais frequentemente estratégias teoricamente adaptativas do que desadaptativas, mas é importante salientar a ambiguidade apontada por muitos investigadores relativamente à questão da "adaptabilidade", "funcionalidade" ou eficácia das estratégias de confronto (ex: Carver *et al.*, 1989; Crocker & Graham, 1995; Giacobbi & Weinberg, 2000). Como foi anteriormente salientado, a eficácia depende grandemente de factores contextuais e ambientais no confronto com o *stress* e uma estratégia de confronto eficaz num determinado *stressor* ou num dado momento no tempo pode não ser eficaz para lidar com outro género de *stressor* ou com o mesmo *stressor* noutro momento (Grove & Heard, 1998).

Por outro lado, as análises efectuadas para comparar grupos de atletas com alto e baixo traço de ansiedade e alto e baixo traço de percepção de ameaça pareceram contribuir

para um primeiro esclarecimento relativamente à eficácia de diferentes estratégias, pelo menos no que diz respeito à tendência para recorrer a determinado tipo de estratégias no confronto com o *stress* e ansiedade e cognições subjacentes a esta emoção.

Um primeiro aspecto que importa realçar diz respeito à quase total coincidência das estratégias utilizadas mais frequentemente pelos atletas com elevados níveis de ansiedade e com elevados níveis de percepção de ameaça, comparativamente aos atletas com baixos níveis de ansiedade e baixa percepção de ameaça, respectivamente. Um segundo dado prende-se com o elevado poder discriminativo resultante da combinação de algumas estratégias de confronto com os construtos de ansiedade ou percepção de ameaça. Apesar desta inter-relação necessitar claramente de ser mais aprofundada, estes resultados poderão constituir um indício de que algumas estratégias, se definirem um estilo de confronto mais estável, serão menos eficazes no confronto com situações de *stress* competitivo.

Além disso, este aspecto vem ao encontro das recentes abordagens cognitivistas e motivacionais ao estudo do processo de *stress* e confronto psicológico assim como dos mecanismos de adaptação humana (Folkman & Lazarus, 1987; Lazarus, 1991a,b). Mais concretamente, estes dados corroboraram a ideia de que o *stress* e o confronto psicológico englobam, muito mais do que uma variável ou um construto unidimensional, um complexo sistema de variáveis psicológicas inter-relacionadas e, como tal, são processos diferentes de atleta para atleta. Nenhuma variável, por si só e de uma forma isolada é suficiente para explicar as reacções emocionais dos atletas, bem como o seu impacto e efeitos no comportamento e no rendimento desportivo (Lazarus, 2000b).

Neste contexto, estudos futuros deverão procurar clarificar a inter-relação das diferentes dimensões de ansiedade, isto é a ansiedade cognitiva e somática, da percepção de ameaça e de diferentes estratégias de confronto. Estas investigações são tanto mais pertinentes quanto existem estudos que comprovam que programas em que as estratégias

de intervenção dirigidas e ajustadas ao tipo de ansiedade experienciada são mais eficazes (Maynard & Cotton, 1993). Porém, estas intervenções, na sua maior parte, têm um cariz essencialmente remediativo, enquanto a principal ideia subjacente às estratégias de confronto deverá ser, na nossa opinião, o desenvolvimento de recursos num âmbito de intervenção mais preventivo.

Para além disso, será igualmente importante avaliar o papel das variáveis de *stress*, ansiedade e confronto em situações competitivas reais (avaliadas como estado e não como traço). Com efeito, considerando que uma compreensão total do confronto deve incluir a análise das tendências de confronto, mas também os comportamentos de confronto em diferentes situações e vários momentos no tempo, mesmo durante o próprio acontecimento *stressante*, futuras investigações em Psicologia do Desporto deverão ainda incluir a análise das ligações entre o estilo de confronto dos atletas e a real aplicação das estratégias a seguir a vários tipos específicos de *stress* relacionado com o desporto.

Considerando ainda que o *stress* e ansiedade fazem parte de um construto mais vasto e geral das emoções e adaptação humana, é cada vez mais necessária uma abordagem conceptual e integradora que indique de forma precisa como é que o *stress*, ansiedade, percepção de ameaça e estratégias de confronto adoptadas durante a competição interagem com a auto-confiança, a concentração, a motivação, o optimismo, o perfeccionismo, a percepção de competência, a orientação para objectivos, estilos de confronto e de avaliação de diferentes emoções e outras variáveis e processos psicológicos, para influenciarem não só diferentes estados e reacções emocionais, mas também o comportamento e o rendimento.

Além disso, seria frutuoso para os futuros investigadores na Psicologia do Desporto aplicada avaliarem se as respostas adaptativas de confronto podem ser ensinadas aos atletas, uma vez que existe uma escassez de estudos de intervenção que analisem este

assunto. Neste sentido, assumindo que o confronto também é um processo, são necessários estudos longitudinais para monitorizar a natureza dinâmica das respostas de confronto ao longo da época e analisar a eficácia de intervenções para estratégias de confronto específicas. Por outro lado, como os atletas podem usar estratégias diversas durante fases diferentes do ciclo competitivo, avaliar os atletas durante as fases de preparação e desempenho, bem como na recuperação e avaliação de grandes competições seria desejável para compreender mais sobre o confronto e recuperação mental nos níveis de elite mais elevados.

Em termos práticos, as implicações do presente estudo para a intervenção de psicólogos e treinadores, parecem ser também evidentes. Para além das indicações e sugestões propostas por vários autores (ex: Gould & Weinberg, 1995; L. Hardy *et al.*, 1996; R. E. Smith, 1996), tornou-se mais ou menos clara a necessidade e importância de individualizar a intervenção. Com efeito, aplicar ou pôr em prática o que funciona para a maioria de um grupo de atletas, pode resultar em perigo ou negligência das preocupações e capacidades de alguns atletas, individualmente. Como salienta Cruz (1994), muito mais que na ciência aplicada, a "arte" do treino e da intervenção psicológica está na capacidade do treinador e do psicólogo individualizarem as respectivas intervenções, em função das necessidades específicas, concretas e momentâneas de cada atleta. A estas preocupações pode ser acrescentada a necessidade de individualização da intervenção de acordo com o sexo dos atletas, o seu escalão competitivo ou o tipo de desporto que praticam (individual ou colectivo).

Paralelamente, a Psicologia do Desporto e os psicólogos ou consultores necessitam de desenvolver programas de intervenção para atletas com níveis elevados de ansiedade que incorporem técnicas que visem não só a diminuição da percepção de ameaça, mas que também aumentem as suas competências de confronto. Os atletas, embora em situações

competitivas similares, podem sentir-se ameaçados por diferentes aspectos, ou seja, podem existir múltiplos perfis para a ansiedade competitiva em qualquer população. Logo, é necessário identificar as questões mais ameaçadoras para cada atleta e tomar decisões sobre as técnicas apropriadas de controlo da ansiedade, com base nessas ameaças. As competências de confronto mais eficazes serão aquelas mais compatíveis com o perfil do atleta (Hammermeister & Burton, 2001).

Refira-se ainda que, em modalidades colectivas, já foram identificados neste género de modalidades muitos *stressores* relacionados com as interacções sociais situadas no contexto do ambiente de equipa (ver Holt & Hogg, 2002). Nesse sentido, é importante identificar os aspectos mais ameaçadores da modalidade em questão, para depois se poder educar os atletas para formas de lidar com *stressores* sociais (ex: treinadores, exigências do jogo, certas fontes de ansiedade competitiva). Muitas fontes estão associadas com a sub-cultura específica da sua equipa e com o ambiente de rendimento ou, como foi evidente no presente estudo, com o medo de lesões.

Porém, também é necessário considerar as diferenças individuais em termos de sexo e idade quando se pretende desenvolver esses programas de intervenção. Em relação às diferenças sexuais no confronto, Crocker e Graham (1995) defendem que um aspecto que pode ser fundamental respeita à possibilidade do tipo de *stressor* relatado pelos atletas de cada sexo serem distintos: sem um *stressor* comum, que pensam não ser possível em contextos naturais, é difícil saber se as diferenças sexuais no confronto se devem a verdadeiras diferenças de género ou a diferenças no tipo de *stressores* relatados. O mesmo raciocínio pode ser aplicado a qualquer uma das análises realizadas neste estudo, ou seja, nas diferenças encontradas nos escalões sénior e júnior/juvenil e mas modalidades individuais *vs*. colectivas, devendo este aspecto ser tido em consideração em futuras investigações.

Por último refira-se que, subjacente a todas estas conclusões está subjacente uma limitação que se prende com o uso exclusivo de dados de auto-relato, em que foi pedido aos atletas para recordarem as suas respostas de *stress*, ansiedade e confronto "usuais" em situações *stressantes*. Como já foi referido por diversos investigadores (ex: Anshel, 1996), a precisão da recordação de experiências prévias distantes pode ser questionável e a intensidade assumida, quer em termos de níveis de ansiedade e percepção de ameaça, quer na frequência de estratégias de confronto, pode diferir de atleta para atleta. Em relação especificamente ao confronto, pedir aos sujeitos para recordarem episódios *stressantes* pode levar a que os episódios relembrados sejam remotos no tempo ou que só se recordem de situações em que os resultados foram desejáveis ou satisfatórios. No entanto, para a generalidade dos processos psicológicos, os auto-relatos continuam ainda a ser a única forma de obter informação (Crocker, 1992), um aspecto que deverá ser tido em consideração em estudos futuros.

Capítulo VI

I

INTRODUÇÃO

Actualmente, podemos considerar que já foram alcançados consideráveis avanços na compreensão da natureza e do papel do *stress* e da ansiedade competitiva (R.E. Smith, *et al.*, 1998), sendo cada vez mais claro que o seu impacto no rendimento e no sucesso desportivo dos atletas depende de inúmeros factores e processos psicológicos que devem ser considerados simultaneamente. A este respeito e como temos vindo a constatar ao longo deste trabalho, os processos de avaliação cognitiva (percepção de ameaça) e o confronto têm vindo a introduzir algumas inovações na teoria e investigação em contextos desportivos.

Os processos de avaliação cognitiva dizem respeito à forma como os indivíduos percepcionam, "vêem" e interpretam a situação competitiva. Neste contexto, a percepção de ameaça, baseada essencialmente em preocupações relacionadas com o rendimento (ex: não ter um bom rendimento; não ter um desempenho ao nível das suas capacidades) e preocupação com avaliações sociais negativas (ex: parecer incompetente face aos outros), está subjacente às reacções emocionais de ansiedade. Hoje em dia, é cada vez mais aceite que a percepção de ameaça tem um papel decisivo na mediação do nível de ansiedade estado experienciada antes das competições (Lazarus, 1991a,b; Martens, Vealey *et al.*, 1990; R.E. Smith, Ptacek & Patterson, 2000; R.E. Smith *et al.*, 1998), um facto apoiado por diversas investigações (ex: Dunn & Nielsen, 1993; Jones & Hanton, 1996; Krane, Williams & Feltz, 1992; Scanlan & Passer, 1979).

Por outro lado, a investigação do papel das competências de confronto utilizadas pelos atletas tem sido reclamada e solicitada, quer pela sua relevância teórica quer pela sua importância prática (Crocker & Graham, 1995; Gould, 1996). De uma forma geral, os estudos realizados têm procurado relacionar a utilização de diferentes estratégias de

confronto com os níveis de ansiedade exibidos pelos atletas. Finch, por exemplo, verificou que níveis de traço de ansiedade mais elevados em atletas de *softball* se relacionavam com estratégias de CCE desadaptativas e tinham uma relação negativa com CCP.

No entanto, mais recentemente, os investigadores têm procurado aprofundar esta relação, preocupando-se em estudar e compreender a relação diferentes estratégias de confronto e distintas dimensões de ansiedade (i.e., cognitiva e somática) (Giacobbi & Weinberg, 2000; Hammermeister & Burton, 2001; Ntoumanis & Biddle, 2000).

Giacobbi e Weinberg (2000) efectuaram um estudo em que procuraram relacionar as diferentes componentes da ansiedade (cognitiva e somática) com o confronto, numa amostra de 273 atletas universitários. Os resultados revelaram que as estratégias de auto-culpabilização e *whisful thinking* eram significativamente mais usadas por atletas com alto traço de ansiedade cognitiva e somática, comparativamente a atletas com baixo traço de ansiedade cognitiva e somática. Constatou-se ainda que havia um maior recurso à negação por atletas com alto traço de ansiedade cognitiva do que por atletas com baixo traço de ansiedade cognitiva, enquanto que o humor era mais utilizado por atletas com alto traço de ansiedade somática do que por aqueles atletas com baixa ansiedade somática.

Por outro lado, Hammermeister e Burton (2001) tentaram identificar, em atletas de resistência, os antecedentes da ansiedade cognitiva e somática no que respeitava à avaliação de percepção de ameaça, percepção de controlo e confronto percebido. Os autores verificaram que os atletas recorriam a uma variedade de estratégias de CCP e CCE para combater a ansiedade competitiva e encontraram diferentes perfis de confronto para a ansiedade cognitiva, com as escalas de confronto activo, planeamento, apoio emocional e religião a distinguirem atletas com distintos níveis de ansiedade cognitiva (sendo mais utilizadas pelos atletas com baixa ansiedade cognitiva, comparativamente a atletas com alta ansiedade cognitiva). Além disso, também constataram que, em conjunto, a percepção de

ameaça, a percepção de controlo e o confronto percebido prediziam quer a ansiedade cognitiva quer a ansiedade somática melhor do que qualquer uma das três componentes individualmente. Por último, a percepção de ameaça explicava uma maior percentagem de variância na ansiedade cognitiva e somática do que a percepção de controlo ou os recursos de confronto. Assim, este estudo, além de ressaltar a relevância do confronto na ansiedade, especialmente nos seus aspectos cognitivos, mostrou também a relevância da percepção de ameaça em ambos os tipos de ansiedade.

Por último, numa investigação de Ntoumanis e Biddle (2000) foi analisada a relação entre estratégias de confronto e diferentes níveis de intensidade e direcção (facilitativa *vs*. debilitativa) da ansiedade. Os resultados mostraram que as percepções de ansiedade cognitiva como facilitativa estavam relacionadas com um maior recurso a estratégias de CCP, enquanto níveis de ansiedade cognitiva elevada se relacionavam com CCE e confronto de evitamento (desinvestimento comportamental e ventilação). No caso da ansiedade somática, foi encontrada uma interacção significativa das dimensões de intensidade e direcção, em que diferentes níveis de intensidade estavam ligados a diferentes estratégias de confronto, dependendo desta ser considerada facilitativa (mais ligada a estratégias de CCP de supressão de outras actividades) ou debilitativa (relacionada, neste caso, com estratégias de desinvestimento comportamental e ventilação).

Um dado que parece evidente na generalidade destes estudos diz respeito ao facto de níveis de ansiedade mais elevada estarem de alguma forma relacionados com o recurso a estratégias de confronto teoricamente mais disfuncionais, enquanto níveis mais baixos de ansiedade se relacionam com estratégias geralmente vistas como adaptativas. Além disso, parece ser recorrente uma ligação mais forte da ansiedade cognitiva com estratégias de confronto menos eficazes, sendo as evidências mais ambíguas para a ansiedade somática.

No entanto, a atenção que tem sido devotada à relação entre o confronto e a ansiedade raramente foi alargada à relação entre avaliações cognitivas de confronto. Uma das únicas excepções é um estudo de Carver e Scheier (1994) em que, embora num contexto não desportivo, os autores verificaram que certas formas de confronto, como a negação ou o uso de apoio social, podiam induzir sentimentos de ameaça em situações relacionadas com exames académicos. No contexto desportivo, apenas foi encontrada uma investigação que relacionasse estas duas variáveis, realizada por Anshel e Anderson (2002). Neste caso, os autores constataram que quer o estilo quer as estratégias de confronto dependiam do tipo e intensidade do *stressor*, o que remete para a avaliação cognitiva que os atletas faziam da situação *stressante*. Em conjunto, estes dados parecem ir de encontro às afirmações de Lazarus (1991a,c, 2000a,b), segundo o qual a ligação entre o confronto e a avaliação cognitiva é bi-direccional, na medida em que se podem afectar e influenciar mutuamente.

Por outro lado, a relação entre a ansiedade, a percepção de ameaça e o confronto tem sido outro aspecto depreciado na investigação em Psicologia do Desporto. De facto, que seja do nosso conhecimento, apenas um estudo, realizado por Barbosa (1996) numa população de andebolistas portugueses, se debruçou sobre esta questão. Esta investigação analisou as intercorrelações entre a ansiedade competitiva, a avaliação cognitiva de percepção de ameaça e o confronto, mas centrou-se nos recursos de confronto (e não no estilo ou estratégias). Os resultados revelaram inter-correlações positivas significativas da percepção de ameaça com o traço de ansiedade, especialmente as dimensões cognitivas (preocupação e perturbação da atenção) e destas duas variáveis com um menor total de recursos de confronto.

Decorrendo do exposto anteriormente e tendo em atenção a estreita relação entre o traço de ansiedade e a percepção de ameaça preconizada por Martens, Vealey e colaboradores (1990), este estudo pretendeu analisar de forma mais aprofundada a relação entre o traço de ansiedade competitiva, a avaliação cognitiva de percepção de ameaça e o estilo de confronto com situações problemáticas e *stressantes*. Mais concretamente, considerando que no estudo anterior a análise da relação da ansiedade com o confronto apenas considerou o *score* total de ansiedade, a presente investigação teve como objectivo específico a determinação de estratégias de confronto específicas associadas à ansiedade somática e à ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração). Assim, esperava-se que níveis mais elevados nas diferentes dimensões do traço de ansiedade e percepção de ameaça estivessem ligados a um maior recurso de estratégias desadaptativas e ineficazes e menor utilização de estratégia adaptativas e eficazes.

1. METODOLOGIA

1.1. Sujeitos, Instrumentos e Procedimentos

Os sujeitos, instrumentos e procedimentos deste estudo foram os mesmos que foram descritos nos Estudos 1 e 2.

2. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O tratamento estatístico dos dados e respectivos procedimentos que adiante se especificam, foram realizados nos programas *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) (versão 12.0 para *Windows*) e *Systat* (versão 3.0).

2.1. Estatísticas descritivas e intercorrelações entre as variáveis

No Quadro 22 podem ser observadas as estatísticas descritivas das variáveis envolvidas no estudo. Como foi evidenciado no Estudo 2, os valores de ansiedade e percepção de ameaça apresentados pelos atletas são semelhantes a outros estudos realizados em Portugal e no estrangeiro (ex: L. Hardy, 1996; Neto & Cruz, 1997; Rodrigues & Cruz, 1997; R. E. Smith *et al.*, 1990). Para além disso, e como também foi salientado anteriormente, o facto dos atletas recorrerem quer a estratégias de CCP quer a estratégias de CCE para lidarem com situações *stressantes* (embora com uma preferência clara por estratégias de CCP), é consistente com outros estudos em contextos desportivos (ex: Gaudreau & Blondin, 2004; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Hammermeister & Burton, 2001) e reflectem a complexidade do processo de confronto (ver Quadro 22).

Os resultados das relações entre as variáveis envolvidas no estudo, calculadas com base no coeficiente de correlação de Pearson, são também apresentados no Quadro 22, podendo ser realçados alguns aspectos.

Em primeiro lugar, as intercorrelações entre as escalas de confronto eram, de uma forma geral, baixas a moderadas e, com excepção da correlação entre as duas escalas de apoio (r=.72), não emergiu nenhum problema de multicolinearidade. Porém, esta forte correlação era previsível e pode constituir um indicador que os atletas procuram apoio social não só para obterem informação sobre a melhor forma de ultrapassarem problemas, mas também para solicitarem conforto e apoio emocional. Em estudos realizados anteriormente por Carver e colaboradores (1989) e Crocker e Graham (1995) foram encontrados resultados semelhantes.

Em segundo lugar, deve ser realçado que o facto das estratégias de confronto se interrelacionarem entre si, independentemente de serem adaptativas ou desadaptativas e/ou

de CCP ou CCE também é consistente com as investigações anteriores referidas (Carver *et al.*, 1989; Crocker & Graham, 1995). Com efeito, embora faça sentido que estratégias como o confronto activo, o planeamento ou o apoio instrumental possam muitas vezes ser usadas em conjunto, como parece ser evidente a partir da análise das intercorrelações apresentadas, este género de estratégias geralmente vistas como adaptativas também parece não ser necessariamente incompatível com outras estratégias menos adaptativas. Este facto é particularmente visível no que respeita ao desinvestimento comportamental e à ventilação de emoções, que se relacionaram positivamente com quase todas as estratégias, independentemente da sua utilidade ou eficácia. Ainda assim, importa salientar que as associações entre as estratégias de confronto teoricamente consideradas adaptativas (confronto activo, reavaliação positiva, aceitação, planeamento, apoio instrumental) eram substancialmente mais fortes do que as relações entre as estratégias geralmente consideradas desadaptativas (ex: auto-culpabilização, uso de substâncias, negação) e do que as associações das estratégias adaptativas com as desadaptativas. Existia ainda uma associação relativamente clara e definida das estratégias desadaptativas (ex. negação, desinvestimento comportamental, auto-culpabilização) com as variáveis de ansiedade e percepção de ameaça.

Finalmente, um terceiro aspecto que deve ser salientado diz respeito às únicas correlações negativas significativas encontradas, que envolviam o confronto activo, inversamente relacionado com a perturbação da concentração, o uso de substâncias e o desinvestimento comportamental. Não obstante poder ser neste caso aplicável o raciocínio anteriormente exposto relativo à magnitude das correlações, estes resultados parecem apontar também para a proclamada eficácia de um atleta iniciar acções directas para resolver um problema, pois tal parece estar associado a maiores níveis de concentração e a um menor recurso a substâncias como o álcool ou drogas, uma estratégia de evasão muitas

Quadro 22 – Estatísticas descritivas e intercorrelações entre as competências de confronto

	M	dp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1 - Preocupação	14,85	4,10	1																
2 – Pert. da concent.	8,12	2,31	.57***	1															
3 - Ansiedade som.	15,77	4,28	.50***	.34***	1														
4 – Perc. de ameaça	20,76	6,58	.66***	.43***	.40***	1													
5 – Auto-distracção	4,67	1,52	.17***	.22***	.19***	,20***	1												
6 – Confronto activo	6,32	1,24	-.07	-.12**	.06	.07	.14**	1											
7 – Negação	3,52	1,31	.16***	.15***	.11*	.27***	.20***	.06	1										
8 – Uso substâncias	2,24	,79	.06	.10*	.03	.08	.09*	-.14**	.19***	1									
9 – Apoio emocional	5,24	1,60	.08	.08	.11**	.15***	.20***	.18***	.22***	.08	1								
10 – Apoio instrum.	5,46	1,49	.11**	.06	.13**	.21***	.20***	.30***	.16***	.02	.72***	1							
11 – Desinv. compor.	3,02	1,32	.29***	.24***	.15***	.25***	.12**	-.18***	.24***	.23***	.08	-.00	1						
12 – Ventilação	5,03	1,43	.22***	.16***	.24***	.29***	.24***	.25***	.25***	.11**	.27***	.30***	.04	1					
13 – Reav. pos.	5,71	1,41	-.06	-.07	.12**	.02	.18***	.38***	.09*	.03	.11*	.17***	-.05	.23***	1				
14 – Planeamento	5,83	1,32	.01	-.03	.09*	.08	.12**	.43***	.09*	-.00	.14**	.22***	-.10*	.30***	.49***	1			
15 – Humor	4,62	1,70	-.00	.07	.02	.02	.20***	.14**	.11*	.13**	.09*	.15***	-.001	.20***	.36***	.27***	1		
16 – Aceitação	5,67	1,32	-.02	-.03	.03	-.01	.14**	.28***	.00	.01	.08	.19***	-.03	.24***	.34***	.35***	.24***	1	
17 – Religião	3,51	1,61	.07	.08	.07	.18***	.13**	.23***	.18***	.11**	.23***	.25***	.01	.29***	.27***	.22***	.12**	.15***	1
18 – Auto-culpabiliz.	5,23	1,53	.33***	.16***	.13**	.35***	.13**	.13**	.18***	.17***	.14***	.16***	.19***	.32***	.15**	.26***	.15***	.21***	.21***

***p< .05**
****p< .01**
*****p< .001**

vezes usada precisamente para evitar lidar com situações que requerem um confronto activo eficaz. Para além disso, estes dados também mostram a "incompatibilidade", lógica, do desinvestimento comportamental e do confronto activo: se o atleta lida com a situação e age no sentido de a melhorar ou resolver, não necessita de desinvestir, desistir ou "afastar", fisicamente, daquilo ou daqueles que eram os seus objectivos (e vice versa).

2.2. Correlações canónicas

Para examinar de forma mais aprofundada se as variáveis de *stress* e ansiedade estavam relacionadas com a adopção de diferentes estratégias de confronto recorreu-se à análise das correlações canónicas. Mais concretamente, a correlação canónica pretendeu analisar a relação multivariada entre a ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração), a ansiedade somática e a percepção de ameaça como variáveis preditoras e as estratégias de confronto como variáveis critério. Dos resultados das correlações canónicas, apresentados no Quadro 23, emergiram três funções significativas: χ^2=276.03 (56; p<.001); r_{cn}=.53 para a Função 1; $\chi^{2=}$98.47 (39; p<.001); r_{cn}=.30 para a Função 2; χ^2=50.23 (24; p<.01); e r_{cn}=.24 para a Função 3. Seguindo indicações de Tabachnick e Fidell (1996), as saturações canónicas iguais ou superiores a .30 foram consideradas contribuidores significativos para a relação multivariada.

A Função 1 era caracterizada por uma elevada saturação negativa na variável de preocupação, juntamente com uma saturação negativa elevada na estratégia de auto-culpabilização e uma saturação negativa mais baixa na estratégia de desinvestimento comportamental. Ou seja, os níveis de preocupação estavam directamente relacionados com o recurso às estratégias de auto-culpabilização e desinvestimento comportamental.

A Função 2 caracterizou-se por uma elevada saturação negativa na variável de percepção de ameaça e uma saturação negativa mais baixa na variável de preocupação,

juntamente com uma saturação positiva elevada nas estratégias de reavaliação positiva e confronto activo e uma saturação também positiva, mas mais moderada, nas estratégias de ventilação, planeamento e apoio instrumental. Ou seja, a percepção de ameaça e a preocupação estavam negativamente relacionadas com o recurso às estratégias de reavaliação positiva, confronto activo, planeamento e apoio instrumental e, ainda, curiosamente, a uma maior ventilação de emoções.

Por último, a Função 3 caracterizou-se por uma saturação negativa elevada na variável de perturbação da concentração, juntamente com saturações negativas nas estratégias de auto-distracção, desinvestimento comportamental e ventilação de emoções e uma saturação positiva mais baixa na estratégia de confronto activo. Por outras palavras, esta função revelou associações positivas da perturbação da concentração com o uso das estratégias de auto-distracção, desinvestimento comportamental e ventilação de emoções e uma associação negativa com o uso de confronto activo.

Quadro 23 – Saturações canónicas para as dimensões do traço de ansiedade, traço de percepção de ameaça e estratégias de confronto

	Função 1	*Função 2*	*Função 3*
VARIÁVEIS PREDITORAS			
Preocupação	-.86	-.35	-.29
Perturbação da concentração	-.23	-.18	-.95
Ansiedade somática	-.20	-.16	-.14
Percepção de ameaça	-.29	-.92	-.19
VARIÁVEIS CRITÉRIO			
Auto-distracção	.14	.15	-.65
Confronto activo	-.07	.62	.33
Negação	-.13	.07	-.12
Uso de substâncias	.08	-.15	-.15
Apoio emocional	-.01	.24	-.20
Apoio instrumental	-.20	.36	-.08
Desinvestimento comportamental	-.30	-.13	-.55
Ventilação	-.21	.52	-.46
Reavaliação positiva	.11	.71	-.01
Planeamento	-.07	.47	-.01
Humor	.27	-.04	-.20
Aceitação	.04	.20	-.02
Religião	-.04	.16	-.03
Auto-culpabilização	-.80	-.03	-.14

Estes resultados parecem demonstrar, de uma forma clara, a existência de estilos de confronto que, quando combinados, estão associados a diferentes níveis de ansiedade cognitiva e/ou percepção de ameaça, o que poderá constituir um indício da (in)eficácia da utilização conjunta de algumas estratégias de confronto para lidar com o *stress* e ansiedade.

Mais concretamente, a relação positiva das estratégias de auto-culpabilização e desinvestimento comportamental com a ansiedade cognitiva sob a forma de preocupação parece mostrar a pouca eficácia dos referidos comportamentos de confronto. De facto, é natural que um atleta que se culpe em demasia com erros que cometeu ou com situações problemáticas e *stressantes*, evidencie níveis mais elevados de preocupação, já que o seu plano de acção não ultrapassa as ruminações internas do que "podia ter sido e não foi". De forma semelhante, mesmo que o atleta se afaste comportamentalmente e ainda que desinvista dos seus objectivos desportivos, pode ser continuamente assaltado por pensamentos intrusivos relacionados com a situação *stressante* não resolvida (Lazarus, 2000b), o que pode explicar a ligação entre aquelas duas variáveis. Quando usadas em conjunto, as estratégias auto-culpabilização e desinvestimento comportamental parecem ser particularmente nocivas no que respeita a um aumento dos níveis de preocupação dos atletas.

De forma inversa a esta função, que mostra um conjunto de estratégias mais nefastas ao nível da preocupação, a segunda função parece desvendar a melhor forma de lidar com a percepção de ameaça e a preocupação. Assim, poderá ser especulado que o facto dos atletas se envolverem e procurarem enfrentar as situações *stressantes* com que se deparam usando estratégias de confronto activo, planeamento, apoio instrumental e reavaliação positiva, em conjunto, curiosamente, com uma maior ventilação de emoções, parece ser eficaz e funcional, pelo menos no que respeita à sua relação com a percepção de ameaça e da preocupação.

No que respeita às estratégias de CCP e, em certa medida, à reavaliação positiva, estes resultados são consistentes com uma investigação de Ntoumanis e colaboradores (1999), em que os autores constataram que os atletas experienciavam níveis mais elevados de afecto positivo se e quando confrontassem a situação *stressante*. Por outro lado, o facto da ventilação surgir também associada a níveis mais baixos de percepção e ameaça e preocupação parece confirmar as afirmações de Carver e colaboradores (1989), segundo os quais "libertar as emoções" pode ser uma resposta ajustada e adaptativa em alguns contextos, mas só se for usada durante um curto período de tempo. Na mesma linha de pensamento, Lazarus sugere que, se tiverem oportunidade para isso, os atletas devem limpar a mente de formas destrutivas de pensamento e substituí-las por pensamentos mais construtivos que possam "…acabar com o círculo vicioso de desempenho descendente e restaurar a motivação, atenção ou concentração enfraquecidas ou perdidas" (2000b, p. 249). Então, poderá ser vantajoso que o atleta, antes de procurar conselhos, definir um plano de acção apropriado ou procurar ver o problema de outra perspectiva, tente "libertar" e expressar os seus sentimentos e emoções. Podemos supor que, se ocorrer em conjunção com as outras ditas estratégias sugeridas pelas análises a ventilação de emoções será, mais do que um espécie de descontrolo emocional, uma "libertação controlada de emoções e pensamentos" e, neste caso, poderá beneficiar os atletas.

Por outro lado, foi evidente na terceira função que a ventilação de emoções, quando associada a uma maior utilização das estratégias de auto-distracção e desinvestimento comportamental e a um menor recurso ao confronto activo, parece ser uma estratégia disfuncional e ineficaz no que concerne à concentração dos atletas.

A relação da auto-distracção com a perturbação da concentração é interessante, pois sugere que os efeitos do uso daquela estratégia podem ser contrários ao pretendido. Com efeito, tudo indica que, à semelhança do que provavelmente acontece quando um atleta se

procura distanciar comportamentalmente de uma situação *stressante*, se recorrer a actividades distractoras para se distanciar e desligar mentalmente, a situação que "ficou por resolver" impede a concentração e focalização. Assim, à semelhança do efeito de Zeigarnick, que promove um aumento de memória relativamente a tarefas inacabadas (Sprinthall & Sprinthall, 1993), o atleta poderá ser invadido por pensamentos intrusivos relacionados com a situação não resolvida, pensamentos esses que o perturbam e "assaltam" de forma continuada, não o deixando centrar-se na tarefa.

Adicionalmente, se se considerar que um dos principais mecanismos pelos quais o rendimento é afectado negativamente são as auto-verbalizações e ruminações geradas por lutas emocionais que interferem com a atenção e concentração, sem as quais não é possível um desempenho bem-sucedido (Lazarus, 2000a,b), estes resultados reiteram a inutilidade quer do desinvestimento comportamental, quer da auto-distracção no confronto com o *stress*. Refira-se ainda que o facto da ventilação surgir novamente nesta função, mas agora positivamente associada à perturbação da concentração, parece confirmar a ambiguidade desta estratégia, cuja eficácia parece depender do contexto (i.e., outras estratégias), ou eventualmente do período de tempo que é utilizada (Carver *et al.*, 1989; Ntoumanis & Biddle, 1998). Pode então concluir-se que, se o atleta recorrer menos a actividades distractoras, ao desinvestimento comportamental e à ventilação de emoções e, ao invés, procurar resolver e/ou lidar com os problemas que se lhe deparam, mais facilmente se conseguirá concentrar na sua prestação.

De uma forma geral, os resultados das correlações canónicas parecem evidenciar que baixos níveis de traço de ansiedade cognitiva e/ou percepção de ameaça estão ligados a um menor recurso a estratégias desadaptativas e/ou maior utilização de confronto adaptativo. Além disso, estes dados parecem mostrar também uma relação directa entre um

maior uso de estratégias de CCE e traço de ansiedade, especialmente nas suas dimensões cognitivas, indo de encontro a estudos anteriores em contextos extra-desportivos (ex: Billings & Moos, 1984; Endler & Parker, 1990) e no contexto desportivo (ex: Finch, 1994, Giacobbi & Weinberg, 2000; Hammermeister & Burton, 2001). Diversas afirmações de investigadores na área tornam estes resultados especialmente relevantes, pois sustentam que, se os atletas não possuírem as estratégias de confronto apropriadas para lidarem com situações problemáticas e/ou *stressantes*, provavelmente experienciarão mau rendimento e afecto negativo, podendo até abandonar o desporto (Madden, 1995; Ntoumanis & Biddle, 2000).

4. CONCLUSÕES E IMPLICAÇÕES

Como foi referido inicialmente, um dos objectivos deste estudo consistia na exploração aprofundada da relação entre as dimensões do traço de ansiedade (preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática), avaliação cognitiva de percepção de ameaça e confronto. Para o efeito, recorreu-se, para além da análise de correlações de Pearson, à análise das correlações canónicas, com as dimensões de *stress* e ansiedade como variáveis dependentes e os comportamentos de confronto como variáveis independentes.

Os dados mais relevantes extraídos das análises correlacionais dizem respeito ao facto das associações serem, de uma forma geral, baixas a moderadas e do confronto activo ser a única variável a exibir associações negativas com outras variáveis. Essas associações indicaram uma concretamente uma relação negativa com a preocupação e as estratégias de desinvestimento comportamental e uso de substâncias. Também interessante foi o facto das estratégias de confronto se terem intercorrelacionado, independentemente da sua eficácia

em termos teóricos. Porém, as baixas correlações encontradas e o facto de terem já sido encontradas em estudos anteriores (ex: Carver *et al.*, 1989) podem sugerir a pertinência de, em estudos futuros e para clarificar a relação entre as diversas estratégias de confronto e outras variáveis, ter em consideração a magnitude ou força da relação.

A análise das correlações canónicas permitiu refinar algumas das indicações prévias mostradas pelas correlações produto-momento de Pearson, sugerindo algumas implicações conceptuais relevantes. Em primeiro lugar, os resultados apoiaram os dados do Estudo 2 relativamente à ligação de estratégias desadaptativas com níveis mais elevados de ansiedade. Adicionalmente, permitiram aprofundar a informação sobre essa relação, mostrando uma associação daquele tipo de comportamentos com a ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração), muitas vezes associada a maus rendimentos desportivos (L. Hardy, 1990). Neste contexto, os resultados deste estudo vão ao encontro de afirmações de Giacobbi e Weinberg (2000), segundo os quais os efeitos negativos do excesso de ansiedade no rendimento podem ser, pelo menos parcialmente, explicados por comportamentos de confronto desadaptativos.

Por outro lado, os dados obtidos pareceram também "propor" uma combinação de estratégias adaptativas na promoção de níveis mais baixos de preocupação e percepção de ameaça. Mais concretamente, a Função 2, ao indicar as estratégias de confronto inversamente relacionadas com a percepção de ameaça e com a preocupação, forneceu informações que poderão ser fundamentais no desenvolvimento e implementação de programas de controlo do *stress* e ansiedade. O surgimento da ventilação como estratégia inversamente relacionada com a percepção de ameaça e preocupação, pode até sugerir a vantagem de libertar as emoções, "deitar tudo para fora", desde que esse comportamento seja seguido e/ou esteja associado a estratégias que visem enfrentar as situações *stressantes* e problemáticas de forma planeada, consistente e com recurso a meios de apoio instrumental.

Esta investigação também sugere algumas implicações relevantes para a investigação futura. Em primeiro lugar, uma questão que deverá ser tida em consideração está relacionada com a distinção e avaliação de estilos e estratégias de confronto, uma contenda ainda hoje geradora de polémica (ver Capítulo 2). Com efeito, não obstante a presente investigação se ter debruçado sobre a avaliação dos estilos de confronto e de diversos investigadores terem afirmado recentemente que pelo menos algumas estratégias de confronto permanecem estáveis ao longo da competição, reclamando a urgência da investigação de perfis mais estáveis de confronto de forma a promover uma compreensão mais profunda da forma como os indivíduos lidam com o *stress* (Gaudreau & Blondin, 2004; Gaudreau, *et al.*, 2002; Giacobbi & Weinberg, 2000), outros investigadores possuem visões mais moderadas. Ntoumanis e Biddle (1998), por exemplo, pensam que incluir ambas as perspectivas (i.e., disposicional e situacional) já provou ser o caminho mais frutífero na investigação na área do confronto relembrando que, no passado, a separação de uma variável nos seus componentes traço e estado já foi aplicada com sucesso noutros domínios (ex: traço-estado de ansiedade; Spielberger *et al.*, 1970) e que tal distinção pode também ser útil na área da investigação no confronto.

Neste sentido, seria também relevante analisar de forma mais aprofundada a relação entre o estilo e estratégias de confronto, e dimensões do estado de ansiedade e processos de avaliação cognitiva durante a competição. Futuras investigações poderiam administrar medidas estado em diferentes momentos durante uma época competitiva, imediatamente antes ou após eventos competitivos com diferentes níveis de importância ou dificuldade. Tal procedimento reduziria as dificuldades associadas com a recordação referidas no estudo anterior e também o facto dos atletas agregarem as suas respostas por se recordarem de como agiram em situações similares. Paralelamente, não obstante alguns investigadores defendam que a investigação da ansiedade competitiva deverá ter em consideração a forma

como os atletas interpretam os seus sintomas de ansiedade e não só a intensidade dessas experiências (Jones, 1995; Jones & Hardy, 1990), actualmente, um grande número de investigadores a nível internacional tende a alargar o espectro da investigação a outras emoções para além da ansiedade (ex: irritação/raiva, culpa, felicidade/alegria) (Hanin, 2000a,b,c; Lazarus, 1991a,b, 2000a,b), uma linha de investigação desprezada e a ter em atenção em termos nacionais.

Por último, é sabido que o confronto bem-sucedido no desporto também é função da percepção ou avaliação do atleta do auto-controlo numa situação, definido como a medida em que uma pessoa acredita que pode moldar ou influenciar uma relação pessoa-ambiente *stressante* (Lazarus & Folkman, 1984). Neste sentido, os construtos de auto-confiança, expectativas de auto-eficácia e auto-controlo constituem uma das questões mais fundamentais e importantes a incluir em futuras investigações.

Em termos práticos, não obstante estes resultados necessitarem ainda de replicação, esta investigação poderá ter implicações importantes para o uso de técnicas de aconselhamento e intervenção que visem fornecer um treino de gestão de *stress* eficaz no desporto de competição. Neste contexto, considerando que as consequências nefastas de elevados níveis de ansiedade e percepção de ameaça no rendimento estão bem documentadas na literatura, os programas de treino de competências psicológicas deverão ter em consideração e procurar promover, especialmente junto de jovens atletas, as estratégias de confronto que envolvam comportamentos de confronto activos e direccionados para o *stressor* e para a resolução da situação problemática e que inibam que o atleta recorra a comportamentos desadaptativos e ineficazes como a auto-culpabilização ou desinvestimento comportamental. No entanto, tal como Ntoumanis e Biddle (1998), pensamos que muitas vezes a eficácia de uma estratégia pode depender de variáveis relacionadas com a situação e, nesse sentido, o ensino e educação dos atletas deve envolver

também estratégias que promovam a sua flexibilidade cognitiva e processos de avaliação adequados.

Capítulo VII

INTRODUÇÃO

Hoje em dia, parece ser cada vez mais consensual na Psicologia do Desporto que o estudo isolado do *stress* e ansiedade é claramente insuficiente para explicar o rendimento e sucesso desportivos dos atletas. Tal facto levou a que os investigadores se interessassem por outras variáveis e processos psicológicos relacionados, incluindo os processos de avaliação cognitiva e os mecanismos de confronto (Gould, Eklund *et al.*, 1993; Hall & Kerr, 1998; Lazarus, 1991a,b,c; Madden *et al.*, 1990). Aliás, em paralelo com diversos estudos nacionais e internacionais (ex: Barbosa & Cruz, 1997; Giacobbi & Weinberg, 2000; Hammermeister & Burton, 2001), os estudos apresentados anteriormente (2 e 3) evidenciaram distintamente a interdependência entre as variáveis de *stress*, ansiedade e confronto e a eficácia de estratégias específicas no confronto com o *stress* e situações problemáticas no contexto desportivo.

Porém, nos últimos anos, surgiu um novo descontentamento, relacionado com o desprezo pelo papel de outras emoções que não a ansiedade no rendimento desportivo (ex: Crocker & Graham, 1995; Gould & Udry, 1994; Hanin, 1997a, 2000a,b,c; Lazarus, 2000a; Mellalieu *et al.*, 2003). Com efeito, parece que a área da Psicologia do Desporto começa a "despertar" para a ideia de que a ansiedade é demasiado restrita para justificar as reacções emocionais dos atletas, começando a considerar-se o papel e influência de outras emoções negativas e positivas (ex: irritação/raiva, felicidade/alegria, culpa, medo, vergonha) no desempenho desportivo. Consequentemente, tendo-se vindo a assistir a uma "reformulação" conceptual de vários modelos e hipóteses explicativas da ansiedade, cujo campo de análise tem sido "alargado" de forma a contemplar o papel de outros estados emocionais. Entre essas explicações encontram-se a teoria das zonas óptimas de funcionamento individual (ZOFI; Hanin, 1997, 2000a) ou a teoria cognitivo-motivacional-relacional (Lazarus, 1991a,b).

Enquanto a primeira foi desenvolvida originalmente no e para o contexto desportivo, o mesmo não aconteceu com a teoria de Lazarus, que o autor só recentemente adaptou ao desporto e no qual considerou existirem oito emoções fundamentais: felicidade/alegria, orgulho, alívio, esperança, culpa, irritação/raiva, vergonha e tristeza (ver Lazarus, 2000b). Para além das emoções, outros construtos centrais no seu modelo são os processos de avaliação cognitiva (primária e secundária) e o confronto (Lazarus, 1991a).

A avaliação cognitiva primária consiste no processo de avaliar o impacto de uma interacção com o ambiente no bem-estar físico e psicológico. Segundo o autor, há três processos de avaliação cognitiva primária – dano/perda, desafio, ameaça – mas a avaliação de ameaça será o tipo de avaliação primária mais directamente relacionado com o estado de ansiedade competitiva. A avaliação secundária refere-se ao que a pessoa pode fazer para lidar com a ameaça.

Lazarus sugere também que o confronto e a experiência emocional estão relacionados na medida em que, quando uma pessoa experiencia uma situação *stressante*, processos de confronto específicos podem ser associados às emoções em curso (Lazarus, 2000a; Folkman & Lazarus, 1985, 1988b). Por outras palavras, formas qualitativamente diferentes de lidar com situações ameaçadoras ou desafiadoras podem influenciar a natureza das respostas afectivas: estratégias de CCP, que implicam tentativas de lidar com a fonte de *stress* ou desafio e geram a sensação de que se é um agente de confronto activo (ex: planeamento, confronto activo e apoio instrumental) podem gerar resultados emocionais positivos; em contraste, tentar desviar a atenção para longe da situação ou procurar alterar o seu significado constituem formas de CCE que, geralmente, levam a falta de controlo e incapacidade de iniciar acções directas, tendo como consequência resultados emocionais negativos (Folkman, 1984). Folkman (1984) salienta que estas relações são independentes dos resultados dos esforços de confronto, o que significa que um atleta pode

experienciar emoções positivas mesmo que os seus esforços de confronto não tenham surtido os efeitos desejados; há uma sensação de satisfação porque "tentou o seu melhor".

Porém, não obstante o consenso crescente de que o confronto e a experiência emocional estão relacionados, e apesar da teoria de Lazarus ser um dos modelos conceptuais que mais investigação tem gerado no contexto desportivo nos últimos anos, a maior parte das investigações ainda se centra essencialmente na ansiedade competitiva. Algumas excepções à centralização nesta emoção foram estudos de Crocker e Graham (1995), Gaudreau e colaboradores (Gaudreau *et al.*, 2002; Gaudreau & Blondin, 2004) e Ntoumanis e Biddle (1998).

Crocker e Graham (1995) avaliaram os padrões de confronto, as relações entre o afecto positivo e negativo e as diferenças de género no confronto e afecto em 235 atletas de diversas modalidades. Os investigadores recorreram a uma medida de *stress* específica, relacionada com a não obtenção de um objectivo desportivo (incongruência de objectivos). De forma consistente com as afirmações de Lazarus, os resultados mostraram que o CCP estava positivamente associado a afecto positivo, enquanto o CCE se associava a afecto negativo. Adicionalmente, uma combinação das estratégias de aumento do esforço, confronto activo, humor e menos uso de auto-culpabilização e *wishful thinking* prediziam o afecto positivo; por outro lado, o afecto negativo era predito por uma combinação de mais *wishful thinking*, ventilação, auto-culpabilização e apoio instrumental e menos esforço. Por último, foram encontradas diferenças sexuais ao nível das estratégias utilizadas, com as atletas do sexo feminino a recorrerem mais ao apoio emocional e ao aumento do esforço como estratégias de confronto do que os atletas do sexo masculino. Os homens, por sua vez, relataram níveis mais elevados de afecto positivo que as atletas do sexo feminino.

Por outro lado, numa investigação de Gaudreau e colaboradores (2002), com 62 jogadores de golfe do sexo masculino, os investigadores encontraram uma relação entre

CCP (confronto activo/planeamento, aumento do esforço, apoio social, supressão de actividades competitivas) e o afecto positivo e entre CCE (desinvestimento comportamental, ventilação de emoções, humor) e afecto negativo. Mais recentemente, numa amostra de cerca de 150 atletas de diversas modalidades, Gaudreau e Blondin (2004) constataram que, em comparação com os atletas que recorriam mais a confronto orientado para o desinvestimento, os atletas que recorriam mais frequentemente a estratégias de CCP, experienciavam um nível mais baixo de irritação/raiva-desânimo, bem como níveis significativamente mais elevados de estados afectivos positivos.

Por último, indo também de encontro às sugestões de Lazarus (1991a), Ntoumanis e Biddle (1998) constataram, numa amostra de 356 atletas universitários ingleses de diversas modalidades, que estratégias de CCE – reduzir o esforço ou retirar-se da situação (desinvestimento comportamental) e ventilar emoções – eram estratégias com resultados emocionais negativos elevados e baixos resultados emocionais positivos. Em contraste, o CCP tinha efeitos mais vantajosos, tendo sido constatado que o esforço e a supressão de outras actividades prediziam positivamente o afecto positivo.

Qualquer uma destas investigações recorreu à PANAS (Watson *et al.*, 1988), uma medida geral do afecto que, como foi anteriormente referido, avalia as dimensões de afecto positivo e afecto negativo, muito utilizada na Psicologia Social (Mellalieu *et al.*, 2003). Com efeito, apesar de não ser específico do contexto desportivo, o PANAS parece ser um dos "instrumentos de eleição" dos investigadores na área na avaliação de emoções, o que também reflecte as limitações metodológicas do estudo da componente emocional no desporto. Neste contexto, Mellalieu e colaboradores (2003) advertiram recentemente que as medidas dos estados emocionais usadas na investigação em Psicologia do Desporto, por serem geralmente retiradas de contextos clínicos e, logo, não estarem adaptadas às especificidades do desporto, possuem um enviesamento negativo que pode condicionar os

resultados. Estes autores chamaram ainda a atenção para o facto de, na Psicologia do Desporto, os termos "emoção", "estado de humor" e "sentimento" serem muitas vezes utilizados indiscriminadamente, não obstante, como foi abordado noutro capítulo deste trabalho, serem conceitos relativamente distintos (ver Capítulo 3).

Assim, no presente estudo, tendo em conta a necessidade cada vez mais premente de definir e avaliar as emoções mais relevantes no contexto desportivo – em oposição a uma avaliação do afecto ou estados de humor – bem como a urgência em determinar possíveis interdependências e/ou relações de diferentes emoções positivas e negativas com outros construtos (à semelhança do que tem sido feito com a emoção de ansiedade), optou-se por avaliar as emoções que Lazarus (2000b) considerou mais relevantes no contexto desportivo. Desta forma, esta investigação, uma das poucas em Portugal com uma população composta por atletas numa situação competitiva ecologicamente válida e *stressante*, foi também uma das primeiras a ter em atenção não só a ansiedade, mas também outras emoções, consideradas individualmente e em situações pré-competitivas.

Paralelamente, outro objectivo específico do presente estudo foi averiguar a existência de possíveis diferenças sexuais nas variáveis referidas. Com efeito, apesar de diversas investigações terem já demonstrado que, de uma forma geral, os atletas do sexo masculino apresentam níveis de ansiedade mais elevados que as atletas do sexo feminino (ex: Jones & Cale, 1989; Jones *et al.*, 1991; Krane & Williams, 1994), um dado também constatado no Estudo 2, existem poucas investigações que analisem as diferenças sexuais em relação a outros estados emocionais e as que existem centram-se, como referimos anteriormente, no construto mais geral de afecto (ex: Crocker & Graham, 1995).

Por outro lado, foi também examinada a existência de diferenças nos estados de *stress*, ansiedade e emoções pré-competitivas em atletas com diferentes percepções relativamente à complexidade dos eventos desportivos. Este objectivo decorreu do facto da

complexidade das competição já ter sido amplamente reconhecida na literatura como determinante nas reacções de ansiedade (Krane & Williams, 1994; Prapavessis, Grove, Maddison & Zillmann, 2003; Rodrigues & Cruz, 1997), mas ainda não existirem evidências da relação desta variável com outras emoções.

Finalmente, tendo já sido estabelecida uma estreita relação entre a eficácia de distintas estratégias de confronto estáveis (i.e., estilo de confronto) e diferentes níveis de traço de ansiedade e de percepção de ameaça nos estudos anteriores, pretendeu-se explorar o papel e impacto do estilo de confronto preferido pelos atletas (operacionalizado em diferentes estratégias) no estado de percepção de ameaça, na ansiedade e noutras reacções emocionais. Simultaneamente foi também analisada a relação entre as outras variáveis psicológicas tipo traço (ansiedade competitiva e percepção de ameaça) e os referidos estados psicológicos pré-competitivos.

1. METODOLOGIA

1.1. Sujeitos

A amostra era constituída por 54 sujeitos seniores de ambos os sexos (55.6% do sexo feminino e 44.4% do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 15 e os 39 anos (M=22.76; DP=4.42). Os sujeitos eram praticantes das modalidades de andebol (N=8; 14.8%), voleibol (N=28; 51.9%) e hóquei em campo (N=18; 33.3%) representando, na época 2003/04, os seguintes clubes: Associação Académica de Águas Santas, Colégio de Gaia, Clube de Futebol União de Lamas, Centro Desportivo Universitário do Porto e Associação Académica de Coimbra.

1.2. Instrumentos

Neste estudo, para além dos instrumentos descritos nos estudos anteriores – SAS_p, o *Brief* $COPE_p$ e a versão traço da EACC-PA – foi administrado a todos os atletas um questionário pré-competitivo destinado a avaliar os estados psicológicos antes da competição. Este Questionário, para além de uma secção introdutória destinada à recolha de dados demográficos e desportivos e itens relacionados com a percepção de dificuldade e importância das competições, incluía uma versão traduzida e adaptada do *Competitive State Anxiety Inventory*–2 (CSAI–2), desenvolvido originalmente por Martens, Burton e colaboradores (1990; ver Cruz & Viana, 1993), uma versão estado da Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça (EACC-PA) desenvolvida por Cruz (1994; Cruz & Viana, 1993) e, por último, um Inventário de Emoções no Desporto construído pelo mesmo autor (Cruz, 2003b). Seguidamente, apresentamos de forma mais pormenorizada, cada um dos instrumentos de avaliação pré-competitiva utilizados no presente estudo.

***Competitive State Anxiety Inventory*–II_p (CSAI-2)**. Versão traduzida e adaptada por Cruz e Viana (1993) para a língua portuguesa do *Competitive State Anxiety Inventory*–2 (CSAI-2) desenvolvido por Martens, Burton e colaboradores (1990). O CSAI-2_p é uma medida multidimensional dos estados de ansiedade competitiva. Este instrumento, baseado na distinção conceptual entre ansiedade cognitiva e ansiedade somática, engloba ainda a avaliação de uma terceira componente relacionada com estas duas dimensões da ansiedade: auto-confiança. Assim, este inventário constitui uma medida multidimensional do estado de ansiedade, que engloba originalmente um total de 27 itens, distribuídos por três sub-escalas: (a) ansiedade somática (9 itens; Exemplo: "Sinto-me nervoso."); (b) ansiedade cognitiva (9 itens; Exemplo: "Sinto o meu corpo tenso."); e (c) auto-confiança

(9 itens; Exemplo: "Sinto-me confortável"). As respostas são dadas numa escala tipo *Likert* de quatro pontos, onde o 1 corresponde a "Nada" e o 4 corresponde a "Muito". Os *scores* de cada sub-escala ou dimensão são obtidos somando os valores atribuídos a cada um dos respectivos itens. A pontuação mínima para cada sub-escala é de 9 e a máxima é de 36. As pontuações ou valores mais elevados em cada escala reflectem assim níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança.

Porém, recentemente, Raposo e Fernandes (2002) submeterem o CSAI-2_p a uma análise factorial confirmatória, recorrendo ao procedimento de máxima verosimilhança. Esta análise resultou num modelo composto por 22 itens, distribuídos da seguinte forma: ansiedade cognitiva (1, 4, 7, 10, 16, 19, 22), ansiedade somática (2, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26) e auto-confiança (6, 9, 12, 15, 18, 24, 27). Assim, as sub-escalas de ansiedade cognitiva e auto-confiança passaram a ter uma pontuação mínima de 7 e máxima de 32, enquanto a ansiedade somática passou a variar entre 8 e 32. O modelo reflectia um bom ajustamento dos dados examinados ($\chi^2(206)=405.8$, $p<.05$; GFI=.86; AGFI=.83; CFI=.92; RMSEA=.06; RMR=.04) e todas as sub-escalas evidenciavam uma elevada consistência interna: α de $\text{Cronbach}_{\text{ansiedade cognitiva}}=.86$; α de $\text{Cronbach}_{\text{ansiedade somática}}=.83$; α de $\text{Cronbach}_{\text{auto-confiança}}=.88$. Na presente investigação, foi utilizada esta versão reduzida, tendo sido encontrados os seguintes valores de consistência interna: α de $\text{Cronbach}_{\text{ansiedade cognitiva}}=.86$; α de $\text{Cronbach}_{\text{ansiedade somática}}=.91$; α de $\text{Cronbach}_{\text{auto-confiança}}=.93$.

Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de ameaça (EACC – PA) (versão estado). Consiste numa escala destinada a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária, ou seja, avaliar "o que está em jogo" na competição desportiva, na perspectiva de cada atleta e que leva a experienciarem *stress* e ansiedade na competição desportiva. A EACC-PA é uma adaptação de instrumentos similares desenvolvidos e

aplicados por Lazarus e colaboradores noutros contextos aplicados (Lazarus, 1991c; Lazarus & Folkman, 1984; Folkman *et al.*, 1986) e pode ser aplicada na versão traço (em que se pede aos atletas para indicarem até que ponto cada afirmação se aplica ao seu caso, de uma forma geral) ou, no caso da versão estado, em relação a uma competição em particular.

Esta escala inclui 8 itens (ex: "Parecer incompetente face aos outros."), respondidos, cada um deles, numa escala tipo *Likert* de 5 pontos. Assim, o *score* total da EACC-PA, resultante da soma dos valores atribuídos a cada item, pode variar entre um valor mínimo de 8 e um máximo de 40. Os *scores* mais elevados reflectem a tendência para percepcionar a competição desportiva como mais ameaçadora ou para percepcionar níveis mais elevados de ameaça ao *ego*, à auto-estima e ao bem-estar pessoal, gerados pela competição. Uma vantagem adicional desta escala é o facto de permitir, através da análise item a item, analisar quais os aspectos que são percepcionados como mais ameaçadores na competição desportiva e, consequentemente, quais as principais fontes de *stress* e ansiedade na competição desportiva. Na presente investigação, a consistência interna da versão estado desta escala foi de .85.

Inventário de Emoções no Desporto (IED). Este instrumento procura avaliar as emoções pré-competitivas dos atletas e foi desenvolvido por Cruz (2003b), com base na teoria cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus e colaboradores (Lazarus, 1991c; Lazarus & Folkman, 1984) e, mais concretamente, com a aplicação desta teoria ao contexto desportivo (Lazarus, 2000a,b). Assim, neste instrumento é pedido aos atletas para classificarem, numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (de 1=Nada a 7=Muito) até que ponto estão a experienciar, no momento do preenchimento, as oito emoções que Lazarus (2000b) considerou relevantes no contexto desportivo: irritação/raiva, ansiedade, vergonha, culpa, esperança, alívio, felicidade/alegria e orgulho.

1.3. Procedimentos

O Questionário que englobava os instrumentos tipo estado foi distribuído aos atletas ao longo da época de 2003-04, em situações pré-competitivas e num intervalo de 2 horas a 30 minutos antes das provas. Para assegurar a confidencialidade dos dados e informações recolhidas, a distribuição e recolha dos questionários foi efectuada pessoalmente pela autora ou por psicólogos das equipas em questão. Por outro lado, a administração dos questionários tipo traço seguiu os procedimentos descritos no Estudo 1.

2. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise e tratamento estatístico dos dados recorreu a diversos procedimentos, que referiremos seguidamente, disponíveis no programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) (versão 12.0 para *Windows*). Refira-se ainda que, para ultrapassar a existência de *missing values* na SASp, *Brief* COPEp, EACC-PA (versões traço e estado) e CSAI-2p, foi adoptado o mesmo procedimento utilizado anteriormente no Estudo 2 para o cálculo das sub-escalas dos instrumentos aí utilizados. Este procedimento consistiu no cálculo da média de cada escala, valor que foi de seguida multiplicado pelo número de itens dessa mesma escala, estimando-se assim o *score* total, utilizado nas análises posteriores. Adicionalmente, foi definido um número mínimo de itens, em cada sub-escala, para se considerar o sujeito "válido". No caso da SASp, definiu-se um mínimo de 4 itens num total de 7 para a sub-escala de preocupação, 3 itens num total de 5 na sub-escala de perturbação da concentração e 5 itens num total de 9 na sub-escala de ansiedade somática; em relação ao *Brief* $COPE_p$, foi exigido um item em cada sub-escala (recorde-se que cada escala era composta por dois itens); no CSAI-2p, foram considerados os sujeitos que responderam a

pelo menos 4 dos 7 itens nas escalas de ansiedade cognitiva e auto-confiança e a 5 dos oito itens da ansiedade somática; por último, nas versões traço e estado da EACC-PA aceitaram-se os sujeitos que responderam a um mínimo de 5 dos 8 itens.

2.1. Estatísticas descritivas da amostra total

O Quadro x apresenta, detalhadamente, as estatísticas descritivas relativas a todas as variáveis psicológicas envolvidas na investigação.

Como se pode verificar, em relação ao traço de ansiedade, traço de percepção de ameaça e estratégias de confronto, os resultados reflectiam, de uma forma geral, os valores analisados nos Estudos 2 e 3: (a) os níveis de ansiedade e percepção de ameaça eram semelhantes a estudos anteriores (ex: Barbosa, 1996; Cruz & Caseiro, 1997), sendo também consistentes com dados normativos apresentados por R. E. Smith e colaboradores (1990); (b) os atletas pareciam exibir uma preferência por estratégias de confronto geralmente vistas como positivas e adaptativas (confronto activo, planeamento e reavaliação positiva), que poderão agir no sentido da resolução ou gestão das exigências ambientais que contribuem para as relações *stressantes* (Crocker, 1992); (c) os atletas recorriam, simultaneamente, a estratégias de CCP e CCE, reflectindo a complexidade do processo de confronto com o *stress* (Gaudreau *et al.*, 2002; Gould, Finch *et al.*, 1993).

Em relação às variáveis estado, que também podem ser visualizadas no Quadro 24, foi possível constatar que, antes das competições os atletas pareciam experienciar simultaneamente, estados emocionais positivos e negativos, mas com uma predominância dos primeiros, especialmente ao nível da esperança e felicidade/alegria.

De uma forma geral, estes resultados estão de acordo com investigações anteriores no desporto, em que se notou uma prevalência do afecto positivo sobre o negativo (ex: Gaudreau *et al.*, 2002), sendo importante salientar que, geralmente, níveis mais elevados

de emoções positivas e auto-confiança estão usualmente associados a bons desempenhos (L. Hardy *et al.*, 1996; Jones, 1995). Além disso, num estudo com atletas profissionais de críquete, Totterdell (2000) concluiu que o afecto positivo é mais "contagioso" que o afecto negativo, o que acentua a relevância da promoção deste género de emoções, especialmente em modalidades colectivas.

Paralelamente, demonstrando especificamente o valor da esperança no desporto, Curry, Snyder, Cook, Ruby e Rehm (1997) efectuaram uma investigação em que verificaram que, entre diversas variáveis psicológicas, a esperança era a única variável preditora de um desempenho bem-sucedido em atletas de corta-mato. Curry e colaboradores (1997) afirmaram que estes dados provavam a importância que deve ser dada à esperança pelos vários agentes envolvidos no contexto desportivo (ex: treinadores, atletas, psicólogos).

Na mesma linha de pensamento, Lazarus (2000b) defende que a esperança é necessária quer para o treino quer para competições, evitando sentimentos de desânimo e desespero; se o atleta conseguir preservar a esperança mesmo depois de desempenhos desencorajadores, a probabilidade de utilizar a totalidade dos seus recursos é maior. Para além disso, este autor encara a emoção de felicidade/alegria, a segunda mais indicada nesta investigação, como essencial no desporto, na medida em que está relacionada com a moral geral do atleta e com a sua capacidade para manter um nível estável de motivação.

De igual forma, é também positivo o facto da culpa e da vergonha terem sido as emoções menos assinaladas, pois é sobejamente conhecido e reconhecido o seu efeito prejudicial em qualquer domínio de realização. Com efeito, as emoções negativas, especialmente se reprimidas, podem constituir uma desvantagem nas competências dos atletas, retirando todo o prazer da experiência desportiva (Andersonn, 2000). Por um lado, "há pouco espaço" para a culpa no desporto de elite, pois para se ganhar consistentemente

Quadro 24 – Estatísticas descritivas das variáveis envolvidas no estudo

VARIÁVEL	*N*	*M*	*DP*	*MIN*	*MÁX*
SASP					
Preocupação	25	16,56	4,17	9	25
Perturbação da concentração	25	8,56	2,04	5	12
Ansiedade somática	25	16,80	4,80	9	32
Total de ansiedade	25	41,92	9,27	23	67
Percepção de ameaça (traço)	25	23,52	6,67	12	39
***BRIEF* COPE**					
Auto-distracção	25	4,24	1,45	2	7
Confronto activo	25	6,56	1,26	4	8
Negação	25	3,64	1,15	2	6
Uso de substâncias	25	2,00	,00	2	2
Apoio emocional	25	5,04	1,46	2	8
Apoio instrumental	25	5,12	1,36	3	8
Desinvestimento comportamental	24	2,96	1,20	2	7
Ventilação	25	4,68	1,11	3	8
Reavaliação positiva	25	5,72	1,21	4	8
Planeamento	25	5,88	1,05	4	8
Humor	25	5,24	1,56	2	8
Aceitação	25	5,64	1,15	3	8
Religião	25	3,56	1,66	2	7
Auto-culpabilização	25	5,44	1,73	2	8
CSAI-2$_p$					
Ansiedade cognitiva	54	15,74	4,90	8	28
Ansiedade somática	54	13,53	4,99	8	31
Auto-confiança	54	19,18	4,82	8	8
Percepção de ameaça (estado)	54	19.80	6.46	8	40
IED					
Felicidade/alegria	53	4.45	1.26	2	7
Orgulho	53	4.26	1.51	1	7
Esperança	54	5.30	1.67	1	7
Alívio	54	2.31	1.45	1	5
Ansiedade	54	3.52	1.76	1	7
Irritação/raiva	54	2.09	1.73	1	7
Culpa	54	1.67	1.20	1	7
Vergonha	54	1.61	1.35	1	7

nenhum “espaço” deve ser dado a um adversário, especialmente se este for forte. Por outro lado, a vergonha pode levar os atletas a rebaixarem-se e a quererem esconder-se, tornando o confronto mais difícil e minando o seu poder de regularem as emoções que estão a experienciar e a concentração na tarefa competitiva (Lazarus, 2000a). Por último, refira-se

que Lazarus (2000b) considerou que as emoções de ansiedade e irritação/raiva – experienciadas pelos atletas deste estudo num nível mais moderado que a esperança e a felicidade/alegria – podem ser debilitativas, mas também podem ser facilitativas, dependendo da modalidade e das estratégias de confronto do atleta.

2.2. Diferenças nos estados psicológicos de percepção de ameaça e emoções pré-competitivas em função do sexo

Para avaliar a existência de possíveis diferenças sexuais ao nível do *stress*, ansiedade e emoções pré-competitivas, foram efectuados testes Mann-Whitney separados para uma das dimensões. Como se pode verificar no Quadro 25, não foi encontrada nenhuma diferença significativa nas variáveis estudadas, mas parecia existir uma tendência para os atletas do sexo masculino, em comparação com as atletas do sexo feminino, experienciarem níveis mais baixos de ansiedade (cognitiva e somática) e de percepção de ameaça, bem como níveis mais elevados de auto-confiança. Os resultados do IED confirmaram esta tendência, com os homens a apresentarem valores médios mais elevados que as mulheres na emoção de ansiedade.

Por outro lado, no que respeita a emoções positivas, os atletas do sexo masculino também pareciam experienciar níveis mais elevados de orgulho e alívio antes das competições (embora, novamente, não de forma significativa) do que as atletas do sexo feminino. Aliás, no que se refere a emoções positivas, as atletas só apresentaram valores médios mais elevados que os seus colegas do sexo oposto nas emoções de felicidade/alegria e esperança.

Assim, apesar de necessitarem de confirmação em posteriores estudos e com amostras de maior dimensão, estes resultados parecem revelar uma tendência que vai de

encontro a investigações anteriores em contextos desportivos, em que se constatou que os homens experienciam geralmente níveis mais elevados nos estados de auto-confiança e mais baixos de ansiedade cognitiva e somática (ex: Jones & Cale, 1989; Jones, Swain & Cale, 1991; Krane & Williams, 1994; Martens, Vealey *et al.*, 1990) bem como estados emocionais mais positivos que as mulheres (ex: Crocker & Graham, 1995). Além disso, há também evidências de contextos não desportivos de que as mulheres parecem tirar maior satisfação e prazer da expressão das suas emoções e de conversar sobre os seus sentimentos do que os homens (ex: Bellman, Forster, Still & Cooper, 2003). Uma possível explicação para estes dados pode relacionar-se com o facto de, geralmente, as mulheres serem mais honestas e abertas nos seus auto-relatos, tendo menos "relutância" em relatarem e expressarem as suas emoções independentemente de serem negativas ou positivas (Krane & Williams, 1994; Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999).

Quadro 25 – Diferenças nas variáveis estado em função do sexo

VARIÁVEL	Sexo masculino			Sexo feminino			
	N	M	DP	*N*	M	DP	z
CSAI-2P							
Ansiedade cognitiva	24	14,83	4,51	30	16,47	5,14	-1.15
Ansiedade somática	24	12,88	4,06	30	14,08	5,64	-.66
Auto-confiança	24	20	4,85	30	18,52	4,76	-1.07
Percepção de ameaça	24	18.50	4.55	30	20.84	7.57	-1.12
IED							
Felicidade/alegria	24	4.42	1.28	29	4.48	1.27	-.38
Orgulho	24	4.58	1.50	29	4.00	1.49	-1.46
Esperança	24	5.25	1.65	30	5.33	1.71	-.28
Alívio	24	2.38	1.41	30	2.27	1.51	-.68
Ansiedade	24	3.29	1.33	30	3.70	2.04	-.46
Irritação/raiva	24	1.96	1.23	30	2.20	2.06	-.76
Culpa	24	1.46	.72	30	1.83	1.46	-.38
Vergonha	24	1.25	.68	30	1.90	1.67	-1.34

2.3. Diferenças nos estados psicológicos de percepção de ameaça e emoções pré-competitivas em função da complexidade das competições

Com o intuito de analisar a possível existência de diferenças nas variáveis pré-competitivas de *stress*, ansiedade e outras emoções pré-competitivas em atletas que percepcionavam níveis distintos de importância e de dificuldade antes das competições, foram criados dois grupos, um que percepcionava a competição como muito complexa e outro que a percepcionava como pouco complexa.

Para o cálculo destes dois grupos recorreu-se aos resultados totais das variáveis de percepção de importância e dificuldade, realizando-se inicialmente, para cada uma das variáveis, uma divisão percentílica em três grupos; destes três grupos, apenas foram considerados, nas análises posteriores, os atletas que "caíam" no primeiro e último, criando-se um grupo de atletas que percepcionava a competição como "pouco importante" e outro que a via como "muito importante" e, paralelamente, um grupo que percebia o evento como "pouco difícil" e outro como "muito difícil". De forma a calcular uma medida "compósita" da importância e dificuldade das competições, retiveram-se os atletas que consideravam a competição, simultaneamente, "pouco importante" e "pouco difícil" num grupo denominado "baixa complexidade", composto por 10 atletas, com valores entre 3 e 5 na importância e 1 e 4 para a dificuldade; foi também criado um grupo que percepcionava o evento como "muito difícil" e "muito importante" – denominado "elevada complexidade" – que compreendia também 10 atletas, com valores de 7 no grau de importância e entre 6 e 7 para o grau de dificuldade.

A avaliação da existência de diferenças significativas foi realizada através do teste Mann-Whitney para amostras independentes. Como se pode observar no Quadro 26, os resultados obtidos mostraram que o grupo de atletas que percepcionou a competição como muito complexa, comparativamente ao grupo de atletas que a avaliou como menos

complexa, só relatou valores significativamente mais elevados nas emoções de ansiedade e esperança (avaliadas pelo IED). Porém, com excepção da culpa, e embora essas diferenças não fossem estatisticamente significativas, apresentaram valores médios mais elevados em todas as outras variáveis tipo estado avaliadas.

Assim, parece que os atletas que viam o jogo como muito complexo experienciavam níveis emocionais mais elevados, ou, pelo menos, estavam mais alertas e conscientes não só das emoções negativas que estavam a sentir, mas também, curiosamente, das emoções positivas. Este dado é consistente com relatos de diversos atletas que afirmam sentir-se mais activos e motivados nos jogos mais importantes e difíceis, em comparação com jogos menos importantes e difíceis. Além disso, no que respeita aos níveis de ansiedade cognitiva mais elevados em jogos mais complexos, estes resultados são consistentes com uma investigação de Krane e Williams (1994) no atletismo, em que os atletas que participavam em eventos muito complexos experienciavam um nível mais elevado de ansiedade cognitiva do que os colegas que participavam em eventos menos complexos.

Quadro 26 – Diferenças nas variáveis estado em função da percepção de complexidade

VARIÁVEL	Baixa percepção de complexidade			Elevada percepção de complexidade			
	N	M	DP	*N*	M	DP	z
CSAI-2P							
Ansiedade cognitiva	10	12,9	4,93	10	16,6	5,23	-1,37
Ansiedade somática	10	11,8	4,44	10	14,4	5,13	-1,26
Auto-confiança	10	20,1	5,97	10	19,5	4,97	-,34
Percepção de ameaça	10	17,7	6,67	10	20	4,64	-1,10
IED							
Felicidade/alegria	9	4,22	1,48	10	4,80	1,23	-1,03
Orgulho	10	4,10	1,20	10	4,80	1,32	-1,26
Esperança	10	2,40	1,78	10	3,60	1,26	-2,21*
Alívio	10	1,20	,42	10	1,90	1,52	-,80
Ansiedade	10	4,20	1,25	10	5,90	1,37	-2,35*
Irritação/raiva	10	1,60	1,26	10	1,50	,97	-,05
Culpa	10	2,50	1,72	10	2,60	1,51	-,32
Vergonha	10	1,10	,32	10	1,40	,97	-,67

*p<.05

2.4. Intercorrelações entre as variáveis psicológicas tipo estado

Com o objectivo de avaliar as intercorrelações entre as variáveis psicológicas do tipo estado envolvidas neste estudo, foram examinados os coeficientes de correlação de Spearman, apresentados no Quadro 27.

A análise destes coeficientes revelou a existência clara de dois conjuntos de variáveis que se associavam positivamente entre si e que, simultaneamente, evidenciavam correlações negativas com as variáveis do outro grupo. Um primeiro conjunto era constituído pela percepção de ameaça e por emoções geralmente vistas como negativas, abrangendo a ansiedade (nas suas diferentes dimensões), a tristeza, a irritação/raiva, a culpa e a vergonha (com correlações entre .31 e .73). Por outro lado, a felicidade/alegria estava positivamente correlacionada com o orgulho, a esperança e ainda com a auto-confiança (correlações entre .30 e .31). Por sua vez, a auto-confiança apresentou elevadas associações negativas com todas as dimensões da ansiedade, percepção de ameaça e todas as emoções negativas (correlações entre -.40 e -.65). Foi ainda possível verificar a existência de dois dados curiosos relacionados com a associação positiva da ansiedade (avaliada pelo IED) com a esperança (r=.35) e com o facto do alívio não ter evidenciado associações significativas, quer positivas quer negativas, com nenhuma das outras variáveis envolvidas nestas análises.

No que respeita às inter-correlações entre as dimensões do CSAI-2, estes resultados confirmam dados de estudos anteriores que mostram que os atletas mais auto-confiantes evidenciam sistematicamente menores níveis de ansiedade (cognitiva e somática) antes das competições (ex: Martens, Vealey *et al.*, 1990; Rodrigues & Cruz, 1997). Para além disso, acrescentam um aspecto novo, embora não surpreendente, relacionado com a relação inversa da auto-confiança com as outras emoções negativas, confirmando a inadequabilidade destas emoções para um rendimento que inequivocamente melhor se os

Quadro 27 – Inter-correlações entre as medidas psicológicas do tipo estado

	Ansiedade somática	Ansiedade cognitiva	Auto confiança	Percepção Ameaça (est)	Felicidade/ alegria	Orgulho	Ansiedade	Irritação/ raiva	Esperança	Culpa	Alivío
CSAI-2											
Ans. somática	1										
Ans. cognitiva	.73***	1									
Auto-confiança	-.65***	-.57***	1								
Perc ameaça (est)	.52***	.67***	-.51***	1							
Felicidade/alegria	-.13	-.06	.31*	-.07	1						
Orgulho	-.11	.05	.20	-.01	.31*	1					
Ansiedade	.55***	.48***	-.25	.36	.13	.11	1				
Irritação/raiva	.31*	.39**	-.40**	.36**	-.25	-.14	.19	1			
Esperança	.09	.03	.13	-.04	.30*	.10	.35**	.03	1		
Culpa	.38**	.49***	-.43***	.53***	-.21	-.05	.01	.62***	-.09	1	
Alívio	.16	.14	-.19	.26	.06	-.07	.13	.16	.03	.14	1
Vergonha	.37**	.53***	-.48***	.45***	-.25	-.13	.24	.64***	.11	.68***	.11

***p<.05**
****p<.01**
*****p<.001**

atletas se sentirem mais confiantes. As relações positivas não só entre as emoções positivas, mas destas com a auto-confiança, acentuam também a importância da promoção destas emoções nos atletas.

2.5. Relações entre as variáveis psicológicas tipo traço e as variáveis tipo estado

Um dos outros objectivos desta investigação era analisar de forma mais aprofundada a relação entre as variáveis psicológicas tipo traço e as variáveis tipo estado, para o que se recorreu novamente aos coeficientes de correlação de Spearman. Nesta análise não foi considerada a estratégia de confronto que envolve o uso de substâncias por ter verificado um valor constante, consequência da reduzida dimensão da amostra envolvida nestas análises.

Como se pode visualizar no Quadro 28, as relações entre as variáveis de *stress* e ansiedade tipo traço e estado revelaram-se particularmente fortes na associação do estado de ansiedade cognitiva e do estado de percepção de ameaça com a preocupação, o traço total de ansiedade e o traço de percepção de ameaça (correlações entre .42 e .74). O estado de percepção de ameaça revelou ainda associações positivas significativas com a ansiedade somática, bem como com as estratégias de religião e auto-culpabilização (correlações entre .33 e .46). O estado de ansiedade somática possuía apenas uma associação negativa com a estratégia de aceitação (r=-.40), enquanto o estado de auto-confiança estava negativamente ligado ao traço de percepção de ameaça (r=-.53).

Por outro lado, a análise da relação das emoções pré-competitivas avaliadas pelo IED com as variáveis mais estáveis do traço de *stress* e ansiedade e estilos de confronto revelou poucas associações significativas. Em relação às emoções positivas, a felicidade/alegria revelou uma relação directa com a ansiedade somática (r=.41), o alívio associou-se positivamente à religião (r=.46) e a esperança apresentou uma correlação positiva com o

Quadro 28 – Correlações entre as medidas psicológicas do tipo traço e as medidas psicológicas do tipo estado

	Preoc.	Pertur. Concen	Ans. som	Total Ans	P am (Traço)	Auto-distra	Cfr activo	Negação	Apoio emoc	Apoio instru	Desinv comp	Ventilação	Reava pos	Plan	Humor	Aceitação	Religião	Auto-culp
somática	.33	.31	.21	.34	.27	-.14	.09	.18	-.02	-.22	-.25	-.18	.12	.23	-.02	-.40*	.08	-.02
	.48*	.27	.29	.44*	.66***	.03	-.02	.16	-.00	-.11	-.03	-.07	.25	.15	-.18	-.36	.18	.34
	-.33	-.01	-.17	-.24	-.53**	-.05	-.01	-.39	-.24	-.13	.07	-.16	-.18	-.25	.01	.11	-.10	-.31
	.42*	.31	.46*	.52**	.74***	.02	-.11	.07	-.14	-.09	-.02	.32	.19	.13	-.14	-.06	.45*	.33*
ria	.14	.28	.41*	.31	.11	.24	.08	-.15	-.17	.02	-.15	.14	-.08	.12	.06	-.28	.30	-.15
	-.12	-.21	-.13	-.16	-.03	.20	.27	-.06	.14	.21	-.19	.00	-.31	-.03	-.19	-.02	-.18	.12
de	.32	.29	.38	.42*	.31	-.16	-.01	.16	-.14	-.11	-.05	.01	.46*	.30	.16	-.04	.35	-.08
o/raiva	.27	-.16	.11	.17	.31	-.20	.14	-.02	-.29	-.27	.03	.05	-.13	.03	-.04	-.27	-.12	.56**
erança	.06	-.08	.04	.04	-.13	-.38	.26	.27	-.08	-.00	.13	.01	.27	.48*	.04	.15	.11	.10
	.21	-.04	.20	.20	.36	-.15	.13	-.23	-.26	-.20	-.19	-.04	-.17	-.13	-.26	-.29	.00	.37
	-.08	.26	.31	.15	.26	-.02	-.04	.21	.15	.13	-.19	.26	-.13	-.17	.10	-.26	.46*	-.24
	.37	.04	.26	.30	.39	-.03	.17	-.01	-.13	-.16	.17	-.20	.18	-.02	-.32	-.10	.08	.47*

***p<.05**
****p<.01**
*****p<.001**

planeamento (r=.48). No respeitante às emoções negativas, constatou-se uma associação positiva do item da ansiedade (no IED) com o traço de ansiedade (r=.42) e, curiosamente, com a estratégia de reavaliação positiva (r=.42). A irritação/raiva e a vergonha estavam positivamente ligadas à estratégia de auto-culpabilização (correlações entre .47 e .56).

Assim, de uma forma geral, a análise dos coeficientes de correlação entre as variáveis de *stress* e ansiedade do tipo traço e os estados psicológicos pré-competitivos comprovaram os resultados de estudos anteriores (ex: Cruz, 1994; Martens, Vealey *et al.*, 1990; Martins & Gill, 1991; Rodrigues & Cruz, 1997). De facto, estas relações mais ou menos consistentes entre o traço de ansiedade e de percepção de ameaça e o estado de ansiedade cognitiva e somática são consistentes não só com a teoria da ansiedade competitiva de Martens (1990), mas também com outros estudos efectuados anteriormente (Gould *et al.*, 1984; Hanton, Mellalieu & Hall, 2002; Maynard, Hemming & Warwick-Evans, 1995). As fracas correlações entre a perturbação da concentração e os componentes da ansiedade estado são também consistentes com a investigação de Hanton e colaboradores (2002), que atribuíram esses resultados ao facto do CSAI-2 não conter itens que avaliem especificamente dificuldade atencionais.

Por outro lado, as ligações inversas das estratégias de aceitação e negação com a ansiedade somática e a auto-confiança, respectivamente, parecem evidenciar e constituir um forte indicador da adequabilidade da primeira estratégia, em detrimento da segunda. Ou seja, será mais positivo o atleta aceitar uma situação *stressante* porque, se o fizer, os níveis de ansiedade somática estado serão menores; de forma inversa, se o atleta negar essa situação, a sua auto-confiança será minada. Tal pode ser especialmente prejudicial se considerarmos que a auto-confiança surgiu, em estudos anteriores, como um dos preditores mais significativos do rendimento (ex: Rodrigues & Cruz, 1997; Vealey, 1986).

Na mesma linha, a relação positiva do estado de percepção de ameaça com as estratégias de auto-culpabilização e religião parece mostrar a ineficácia, nada surpreendente, da auto-culpabilização como estratégia de confronto. Esta estratégia parece, assim, ser especialmente "nociva" no contexto desportivo, estando associada não só aos já mencionados níveis elevados de percepção de ameaça, mas também a diversas emoções negativas. Estes dados são consistentes não só com o Estudo 3, mas também com outras investigações. Crocker e Graham (1995), por exemplo, numa amostra de atletas de diversas modalidades, constataram uma associação da auto-culpabilização com o afecto negativo. Por outro lado, a relação positiva da percepção de ameaça com a religião acrescentou o dado relevante de que o recurso à religião pode não ser sempre positivo, possivelmente por estar associado a avaliações cognitivas ameaçadoras. No entanto, a correlação positiva e praticamente da mesma magnitude do recurso à religião com o alívio sugere que o "refúgio" na religião pode significar, para muitos atletas, uma forma de evasão e conforto que gera um estado emocional positivo.

Já a relação da felicidade/alegria com a ansiedade somática, embora possa, à primeira vista, parecer surpreendente, pode ser atribuída ao facto da emoção em questão gerar uma activação fisiológica coincidente com os sinais da ansiedade somática (ex: aumento do ritmo cardíaco), que levará a uma confusão das mesmas. Por último, a ligação positiva do planeamento com a esperança poderá estar relacionada e ser explicada pelo facto de que o atleta, ao planear de forma mais consistente a melhor maneira de enfrentar situações *stressantes* no desporto, sentirá uma maior esperança na obtenção de resultados positivos.

Assim, com excepção da ligação positiva entre o alívio e a religião, foi encontrada, de forma consistente com a literatura, uma relação entre emoções positivas com estratégias de CCP (esperança-planeamento) e emoções negativas com estratégias de CCE

(irritação/raiva-auto-culpabilização e vergonha-auto-culpabilização). Resultados similares foram encontrados por Crocker e Graham (1995), Ntoumanis e Biddle (1998) e Gaudreau e colaboradores (Gaudreau & Blondin, 2004; Gaudreau *et al,* 2002) no contexto desportivo, bem como em estudos na literatura mais vasta da Psicologia geral (Folkman & Lazarus, 1985, 1988b). Na generalidade, uma explicação para a relação entre estratégias de CCP e emoções positivas pode estar relacionada com o facto de comportamentos como o confronto activo ou o planeamento serem normalmente reforçados pelos treinadores e valorizados pelos atletas. Com efeito, mesmo que o atleta esteja a ter problemas, a luta para superar essas situações pode gerar emoções e sentimentos positivos (Folkman, 1984) e Crocker (1992) considera as estratégias activas e de CCP, por essa razão, altamente adaptativas. Por outro lado, a maioria das estratégias de CCE, especialmente se usadas a longo prazo, impedem o atleta de se envolver em comportamentos de confronto activo, que são altamente desejados para o atleta ser eficaz. Na presente investigação, tal afirmação é tanto mais relevante se se considerar que o confronto foi avaliado em termos disposicionais.

Posteriormente, para aprofundar a análise da inter-relação entre as variáveis avaliadas no presente estudo, foram realizadas análises de regressão múltipla hierárquica. Mais concretamente, estas análises visavam determinar quais as variáveis psicológicas relativas ao traço pré-competitivo que melhor prediziam as variáveis psicológicas tipo estado (variável critério ou dependente). Porém, como diversas investigações sugerem que a complexidade da competição influencia os níveis de ansiedade pré-competitiva (ex: Rodrigues, 1996; Krane & Williams, 1994), era necessário verificar a influência das percepções de dificuldade e importância nas diversas variáveis pré-competitivas antes de introduzir as variáveis traço de *stress*, ansiedade e confronto. Assim, nas variáveis

preditoras, as percepções de dificuldade e importância foram introduzidas no primeiro passo, com o intuito de "remover" qualquer variância que partilhasse com as variáveis tipo traço. Depois da importância e dificuldade terem sido introduzidas na equação de regressão, as variáveis traço foram inseridas recorrendo ao método *stepwise* (Quadro 29).

Os resultados mostraram que, depois de considerar a importância e dificuldade no passo 1, a introdução das variáveis traço no passo 2 só contribuía de forma significativa para a predição do estado de ansiedade cognitiva, ansiedade somática, auto-confiança, percepção de ameaça, ansiedade (IED), irritação/raiva, vergonha e alívio. Mais especificamente, o traço de ansiedade somática era a única variável a fazer uma contribuição significativa, positiva, para a predição dos valores do estado de ansiedade cognitiva (F *change* (20,1)=17.36, p<.001), contribuindo para explicar 33% da variância adicional. No estado de ansiedade somática, surgiram três variáveis que, no seu conjunto, aumentavam o R^2 em 47%, com a seguinte "ordem de entrada": traço de ansiedade somática (F *change* (20,1)=10.29, p<.01), auto-distracção (F *change* (19,1)=8.14, p<.01) e apoio instrumental (F *change* (18,1)=4.57, p<.05). Os atletas com níveis mais elevados de ansiedade somática e que recorriam menos às estratégias de auto-distracção e apoio instrumental pareciam exibir níveis mais elevados no estado de ansiedade somática. Em relação ao estado de ansiedade avaliado pelo IED, o traço de ansiedade somática (F *change* (20,1)=13.53, p<.001) e a estratégia de humor (F *change* (19,1)=5.85, p<.05) eram as únicas variáveis tipo traço que contribuíam de forma significativa para a sua predição, neste caso positiva, contribuindo para explicar 45% de variância adicional.

Por outro lado, em relação à irritação/raiva emergiram quatro preditores significativos que, no seu conjunto, contribuíam para explicar 71% de variância adicional: auto-culpabilização (F *change* (20,1)=10.38, p<.01), auto-distracção (F *change* (19,1)=6.33, p<.05), ansiedade somática (F *change* (18,1)=6.79, p<.05) e aceitação (F

change (17,1)=4.97, p<.05). Assim, os atletas com níveis mais elevados de traço de ansiedade somática e que recorriam com mais frequência à auto-culpabilização e menos usualmente à auto-distracção e aceitação como formas de confronto pareciam sentir-se mais irritados antes das competições. No que respeita à vergonha, a ansiedade cognitiva sob a forma de preocupação era a única variável tipo traço que contribuía de forma significativa, neste caso positiva, para a sua predição (F *change* (20,1)=8.44, p<.01), aumentando o R^2 em 29%.

A única emoção positiva predita de forma significativa pelas variáveis tipo traço era o alívio. Neste caso, as variáveis de religião (F *change* (20,1)=12.41, p<.01), reavaliação positiva (F *change* (19,1)=6.21, p<.05), perturbação da concentração (F *change* (18,1)=5.34, p<.05) e planeamento (F *change* (27,1)=5.20, p<.05), contribuíam, no seu conjunto, para explicar um total de 70.5% de variância adicional. Entre todas estas variáveis, só a contribuição da religião era positiva, sendo as outras inversamente proporcionais. Por outras palavras, atletas com um traço de perturbação da concentração mais baixo, que recorriam mais frequentemente à religião e que faziam menos uso da reavaliação positiva e de planeamento, pareciam experienciar, antes da competição, níveis mais elevados de alívio. Já no que concerne à auto-confiança, uma variável que as análises correlacionais mostraram estar directamente ligada às emoções positivas, o traço de percepção de ameaça surgiu como o único preditor significativo, negativo (F *change* (20,1)=7.88, p<.01), aumentando o R^2 em 21%.

Finalmente, em relação ao estado de percepção de ameaça, o traço de percepção de ameaça (F *change* (20,1)=21.59, p<.001), juntamente com a auto-distracção (F *change* (19,1)=6.96, p<.05), emergiram como os únicos preditores a contribuírem de forma significativa, no primeiro caso positiva e no segundo negativa, aumentando a variância explicada pela importância e dificuldade da competição em 62%.

Quadro 29 – Sumário das análises de regressão hierárquica – Predição das variáveis estado pelas variáveis traço

STEP VARIÁVEL	R Mult	R^2	R^2 Ajustado	Incremento no R^2	F *change*	Beta
ANSIEDADE COGNITIVA						
1 Importância						
Dificuldade	.54	.29	.22			
2 Ansiedade somática	.79	.62	.56	.33	17.36***	.58
ANSIEDADE SOMÁTICA						
1 Importância						
Dificuldade	.51	.26	.19			
2 Ansiedade somática	.71	.51	.44	.25	10.3**	.58
Aceitação	.81	.66	.58	.15	8,14*	-.35
Auto-distracção	.85	.73	.65	.07	4.58*	-.30
Apoio instrumental						
AUTO-CONFIANÇA						
1 Importância						
Dificuldade	.50	.25	.18			
2 Percepção de ameaça traço	.68	.46	.38	.21	7.88*	-.47
PERCEPÇÃO DE AMEAÇA estado						
1 Importância						
Dificuldade	.19	.04	-.06			
2 Percepção de ameaça traço	.73	.54	.47	.50	21.6***	.91
Auto-distracção	.81	.66	.59	.12	6.96*	-.37
ANSIEDADE (IED)						
1 Importância						
Dificuldade	.42	.18	.10			
2 Ansiedade somática	.72	.51	.44	.33	13.53**	.71
Humor	.79	.63	.55	.12	5.85*	.37
IRRITAÇÃO/RAIVA						
1 Importância						
Dificuldade	.12	.01	-.08			
2 Auto-culpabilização	.59	.35	.25	.34	10.38**	,70
Auto-distracção	.72	.51	.41	.16	6.33*	-,49
Ansiedade somática	.80	.65	.55	.13	6.79*	,37
Aceitação	.85	.73	.63	.08	4.97*	-,31
VERGONHA						
1 Importância						
Dificuldade	.12	.01	-.08			
2 Preocupação	.55	.31	.20	.29	8.44**	.56
ALÍVIO						
1 Importância						
Dificuldade	.17	.03	-.07			
2 Religião	.63	.40	.31	.37	12.4**	1,23
Reavaliação positiva	.74	.55	.45	.15	6.21*	-,38
Perturbação da concentração	.81	.65	.55	.10	5.34*	-,64
Planeamento	.86	.73	.64	.08	5.20*	-,40

***p<.05**
****p<.01**
*****p<.001**

Assim, ao mostrarem que diversas estratégias de confronto eram preditoras relativamente poderosas de variáveis de *stress*, ansiedade e outras emoções pré-competitivas, os resultados confirmaram não só as predições teóricas de Lazarus (1991a) e investigações anteriores (Crocker & Graham, 1995; Ntoumanis & Biddle, 2000; Ntoumanis *et al.*, 1999), mas também, em relação à ansiedade, os estudos apresentadosanteriormente (Estudos 2 e 3), em especial no que respeita à ligação desta emoção com estratégias de CCE.

Por outro lado, estes dados não são consistentes com o modelo de ansiedade competitiva de Martens, Vealey e colaboradores (1990), na medida em que não foram encontradas relações causais entre o traço de ansiedade e a avaliação cognitiva de percepção de ameaça, e entre esta e o estado de ansiedade. Com efeito, o traço de percepção de ameaça apenas contribuiu significativamente para a predição do estado de percepção de ameaça (juntamente com a auto-distracção), e também, de forma isolada, para o estado de auto-confiança, um dado revelador considerando a importância da crença pessoal do atleta nas suas capacidades para um bom rendimento.

No entanto, no que diz respeito concretamente à ansiedade, os resultados das análises de regressão mostraram a importância do traço de ansiedade somática na predição do estado de ansiedade, quer a nível cognitivo, quer em termos somáticos, embora neste caso "actuasse" em conjunto com diversas estratégias de confronto que podem ser consideradas menos eficazes. Um dado curioso relaciona-se com o facto das variáveis traço que emergiram como preditores significativos no item 'ansiedade' do IED incluírem o traço de ansiedade somática e o recurso ao humor. Este facto poderá ser um indicador de que o termo "ansiedade", quando apresentado isoladamente, é mais proximamente identificado com sintomas e sinais de activação fisiológica do que cognitivos, um aspecto a ter em consideração em análises posteriores. Além disso, a contribuição positiva do humor

para os níveis de ansiedade somática estado é consistente com um estudo de Giacobbi e Weinberg (2000), em que atletas com alto traço de ansiedade somática experienciavam níveis mais elevados de humor que os atletas com baixa ansiedade somática. Por último, o estado de ansiedade somática revelou-se ainda como uma das variáveis que, em conjunto com um maior recurso à auto-culpabilização, auto-distracção e aceitação, contribuía significativamente para a explicação de variância adicional na irritação/raiva. Ou seja, estes dados reforçam a ideia de que a activação fisiológica é uma componente da irritação/raiva (Isberg, 2000; Lazarus, 2000a,b), sugerindo ainda que a irritação/raiva será maior se o atleta se auto-culpabilizar ("remoer" nos seus erros) e não aceitar o que aconteceu ou procurar actividades que o distraiam.

Por outro lado, o único preditor que contribuía para explicar uma percentagem de variância adicional da vergonha foi a preocupação. Isto pode sugerir que um atleta que esteja demasiado preocupado em ter uma boa prestação ou com a avaliação social do seu rendimento poderá experienciar mais intensamente esta emoção. Se falhar na competição, pode pensar que essa falha revela a toda a gente um defeito sério de carácter, pode sentir que decepcionou não só os outros mas também a si próprio. Lazarus (2000b) sustenta que, de uma forma geral, o atleta quer esconder isso de toda a gente, um afastamento psicológico que dificilmente levará a melhores níveis de rendimento.

Finalmente, é importante salientar a única emoção positiva predita pelas variáveis traço: o alívio. O alívio ocorre depois de um período de ameaça e ansiedade e, neste sentido, é normal que a perturbação da concentração se tenha relacionado de forma negativa com esta emoção e que muitos atletas encontrem alívio e conforto na sua religião. Por outro lado, a reavaliação positiva e o planeamento são estratégias utilizadas para lidar com o problema ou situação *stressante*, em que o atleta tem que se concentrar de forma relativamente demorada na situação problemática no sentido de a resolver; ora, se o alívio

surge depois da situação *stressante* ou incongruente com objectivos mudou para melhor ou desapareceu (Lazarus, 2000b), nada mais natural que estratégias que visam enfrentar um *stressor* (que já não existe…) o predigam de forma negativa.

Resumindo, ao nível do *stress* e ansiedade, as variáveis mais estáveis de traço de ansiedade somática e percepção de ameaça revelaram ser os preditores mais poderosos das variáveis estado de ansiedade (cognitiva, somática e o item de ansiedade), do estado de percepção de ameaça e da auto-confiança. Para além disso, foram encontradas relações entre o tipo de estratégias utilizadas (i.e., desadadaptativas *vs*. adaptativas) e as emoções experienciadas (negativas *vs*. positivas), sendo este padrão mais evidente para as emoções negativas. Ou seja, parece que os atletas se sentiam melhor se confrontassem a situação que constituía fonte de desafio ou ameaça e, quando não conseguiam lidar ou controlar as suas emoções, ou quando decidiam afastar-se da tarefa como forma de confronto, era mais provável experienciarem afecto negativo. Estes dados são consistentes com afirmações de Lazarus (2000a,b), que defende que o atleta deve aprender a lidar com fortes e contraproducentes tendências para a acção, que fazem parte de qualquer emoção. Em paralelo, muitas investigações já reconheceram que possuir um repertório de confronto limitado ou não possuir competências de confronto específicas pode ser um dos factores que contribui para um mau desempenho e insatisfação (ex: Crocker, 1989, 1992; R. E. Smith, 1980).

3. CONCLUSÕES E IMPLICAÇÕES

Um dos principais objectivos da presente investigação era aprofundar o estudo de diversas emoções e dos processos de avaliação cognitiva de percepção de ameaça em situações pré-competitivas. A este nível, o dado mais saliente revelado pela análise dos resultados mostrou que embora relatassem níveis mais elevados nas emoções mais positivas de felicidade/alegria e esperança, os atletas experienciavam antes das competições e de forma simultânea, um vasto leque de emoções positivas e negativas.

Quando se compararam os dois sexos relativamente ao *stress* e emoções pré-competitivas não foram encontradas diferenças significativas, mas foi possível constatar uma tendência para as atletas do sexo feminino experienciarem níveis mais elevados que os seus colegas do sexo masculino no estado de percepção de ameaça e em diversas emoções negativas, incluindo ansiedade (nas suas duas dimensões), a vergonha, a culpa, a irritação/raiva ou ainda a auto-confiança; no entanto, também exibiram níveis mais elevados de felicidade/alegria e esperança. Os dados relacionados com a emoção de ansiedade são consistentes com investigações anteriores no contexto desportivo (ex: Krane & Williams, 1994) e podem, como foi referido no Estudo 2, dever-se a certos estereótipos negativos relacionados com a participação das mulheres no desporto, que as levará a sentirem mais ansiedade (e poderá também explicar níveis mais elevados nas outras emoções negativas). Por outro lado, este "padrão" negativo não estava claramente definido, na medida em que para além de emoções negativas, as atletas relataram experienciar também níveis mais elevados de felicidade/alegria e esperança do que os rapazes, podendo constituir um indicar de que, no desporto como noutros contextos, as mulheres expressam mais facilmente ou com maior frequência as suas emoções, independentemente de serem positivas ou negativas, do que os homens.

Por outro lado, foi também evidente que, independentemente do sexo e da modalidade, a percepção de complexidade (i.e., importância e dificuldade) da competição parecia exercer um efeito moderador nos estados emocionais pré-competitivos, principalmente ao nível da ansiedade e da esperança. Mais concretamente, atletas que avaliaram a competição como muito complexa relataram níveis mais elevados nestas emoções do que os que as avaliaram como pouco complexa. Adicionalmente, o grupo de atletas com elevado percepção de complexidade, comparativamente àquele que percepcionou baixa complexidade, também revelou níveis mais elevados, embora não significativos, em todas as outras emoções. Ou seja, parece que o facto dos atletas percepcionarem a competição como mais importante e, simultaneamente, mais difícil, os levava a estarem emocionalmente mais alertas nestas competições do que em competições mais fáceis e menos importantes. De resto, é conhecida a influência que estes dois factores podem ter não só na forma como os atletas encaram os jogos, mas também na preparação para os mesmos, com consequências nas suas reacções pré-competitivas. Neste contexto, talvez o que "marque a diferença" entre atletas bem e mal-sucedidos não seja só a intensidade das emoções, mas também a percepção de controlo que os atletas sentem naquele momento e as estratégias que usam para lidar com aquela situação específica, um aspecto a ter em consideração em estudos futuros.

Resumindo, a comparação dos estados cognitivos e emocionais pré-competitivos em função do sexo e da percepção de complexidade da competição parecem mostrar a utilidade de se investigar o efeito moderador das variáveis da pessoa e da situação não só nas reacções de ansiedade, mas também noutras reacções emocionais negativas e positivas e nos processos de avaliação cognitiva dos atletas. Todavia, é necessário e imprescindível, atendendo ao reduzido tamanho da amostra, confirmar estes resultados em estudos posteriores, com amostras de maiores dimensões.

Um outro dado que merece realce concerne à relação da auto-confiança com as emoções positivas e negativas. De facto, a análise das intercorrelações entre as reacções e processos cognitivos pré-competitivos mostrou uma esperada aglomeração de emoções positivas e destas com a auto-confiança, mas esta variável exibiu ainda correlações negativas com o grupo de emoções negativas, bem como com a percepção de ameaça. Ao estar inversamente correlacionada com a ansiedade e com a percepção de ameaça e, simultaneamente, ligada directamente às emoções positivas, a auto-confiança confirma-se então como um construto a ter em atenção, não só ao nível da investigação, mas também na prática futura, revelando-se cada vez mais como uma das competências psicológicas mais importantes no rendimento desportivo.

A presente investigação sugeriu ainda a interdependência e inter-relações entre as variáveis traço de *stress*, ansiedade e confronto com a avaliação cognitiva situacional dos atletas (percepção de ameaça) e com diversas emoções, especialmente negativas. Importa talvez salientar nestas análises, ao nível do confronto, a recorrência da estratégia de auto-culpabilização não só com o estado de percepção de ameaça, mas também com diversas outras emoções negativas. Estes resultados foram, de uma forma geral, confirmados pelas análises de regressão efectuadas posteriormente, nas quais o traço de ansiedade somática se revelou um preditor particularmente relevante (quer isoladamente, quer em conjunto com outras variáveis) de variáveis relacionadas com o estado de ansiedade (cognitiva e somática) e da irritação/raiva. Nas restantes emoções, foi evidente que um menor recurso a estratégias geralmente vistas como eficazes e mais utilização de estratégias desadaptativas, com contribuição esporádica de diferentes dimensões do traço de ansiedade e percepção de ameaça, prediziam emoções negativas.

Estes resultados vêem ao encontro das investigações anteriores (Estudos 2 e 3), que mostraram a importante conexão de certas estratégias de confronto – menos eficazes – com

o traço de ansiedade e a percepção de ameaça, mostrando que um estilo de confronto pode também ter influência não só nos processos de avaliação cognitiva situacionais e no estado de ansiedade, mas também noutras emoções pré-competitivas. Porém, em qualquer um dos estudos, o confronto foi avaliado somente em termos disposicionais, tornando difícil determinar os efeitos específicos das diferentes estratégias de confronto nas cognições e emoções pré-competitivas, nas situações particulares em que estas foram avaliadas. Neste contexto, conciliar a avaliação do estilo de confronto com a avaliação de estratégias de confronto específicas e contextuais relativamente a uma determinada situação competitiva, pode ser uma direcção a tomar em investigação futuras. Lazarus e Folkman (1984), por exemplo, afirmam que as estratégias de CCE são mais utilizadas perto do momento real da experiência, havendo também uma mudança no tipo de estratégias de CCP para CCE, à medida que a pessoa se aproxima de uma situação de *stress* conhecida. A este respeito é importante salientar que, tal como aconteceu nos estudos anteriormente apresentados, a natureza retrospectiva da avaliação nos instrumentos tipo traço pode ter dificultado a recordação não só das estratégias de confronto, mas também dos acontecimentos *stressantes*, avaliações cognitivas e emoções experienciadas (podendo assim influenciar o grau com que os atletas percepcionaram as situações como ameaçadoras). Além disso, não foi tido em consideração o tipo de eventos *stressantes* relatados e/ou recordados pelos atletas. Em investigações futuras poderá ser útil definir um *stressor* comum e igualmente importante para todos os atletas.

Por outro lado, uma conclusão mais geral que pode ser tirada da presente investigação é que a resposta emocional pré-competitiva não pode e não deve ser restringida ao *stress* e ansiedade. No entanto, investigações futuras deverão ter em consideração que a denominação tradicional das emoções como positivas ou negativas pode não debilitar ou facilitar necessariamente o rendimento. De facto, foi só após se ter

tido em consideração a forma como o atleta percebe a ansiedade em termos do seu significado idiossincrático (i.e., facilitativa *vs*. debilitativa) que foi desenvolvida uma versão modificada do CSAI-2 – o *Direction Modified* CSAI-2 (Jones, 1995) – que avalia quer a intensidade quer a direcção da ansiedade. Neste sentido, outras emoções poderão também ser vistas como agradáveis ou desagradáveis, facilitativas ou debilitativas, dependendo de factores pessoais e situacionais. Em modalidades como o *rugby*, andebol ou boxe, por exemplo, é natural que os treinadores e atletas encarem a irritação/raiva como facilitativa e/ou positiva e, consequentemente, o atleta pode activamente "procurar" esta emoção dita "negativa", num esforço de gerar mais energia (Hanin, 2000b) e interpretar este estado funcional como agradável. Assim, há também uma clara necessidade de investigações mais aprofundadas que clarifiquem a relação entre intensidade e percepção de respostas emocionais e o seu efeito no rendimento, investigações que deverão ter em consideração uma avaliação mais concreta das emoções (ex: irritação/raiva dirigida para si próprio ou para os outros)

Contudo, não se pode esquecer que esta é uma investigação de cariz claramente exploratório e que a IED tem ainda que ser analisada de forma mais aprofundada. Mellalieu e colaboradores (2003) afirmaram que o desenvolvimento e construção de uma escala específica que avalie de forma precisa os pensamentos, sentimentos e emoções dos atletas tem prioridade significativa. Com efeito, para além do sistema de avaliação ideográfica dos estado emocionais de Hanin (2000b,c) e do PANAS (Watson *et al.*, 1988), que avalia o afecto positivo por oposição ao afecto negativo e não emoções discretas, não existe, que seja do nosso conhecimento, um instrumento de avaliação das emoções específico do desporto. Neste contexto, o recurso a metodologias de investigação qualitativas, para além de poder ajudar a uma maior compreensão do papel das emoções em contextos desportivos, poderá também constituir a base para o desenvolvimento de

melhores métodos e/ou instrumentos de avaliação das mesmas no desporto. Além disso, considerando que o confronto e os processos de avaliação cognitiva no desporto são também muito complexos, este género de investigações poderão também ajudar a clarificar o seu papel e impacto no rendimento.

Adicionalmente, é também importante que futuras investigações se debrucem sobre a importância dos objectivos e a percepção de controlo dos atletas e a sua relação com emoções, rendimento e confronto. Por um lado, porque há estudos que mostram que os *stressores* identificados pelos atletas se relacionam com exigências situacionais que parecem ameaçar os seus objectivos (ex: Holt & Dunn, 2004), bem como investigações que procuram comparar o uso de diferentes estratégias de confronto em função do atingimento ou não de objectivos (ex: Crocker & Graham, 1995; Gaudreau *et al.*, 2002). Por outro lado, a percepção de controlo está no centro da avaliação secundária referida por Lazarus (2000a), dizendo respeito ao que o atleta avalia que pode fazer naquela situação. Lazarus e Folkman (1984) afirmam que quando as situações são percebidas como controláveis, as pessoas recorrem mais a CCP (e é mais adaptativo), sendo eficaz o CCE quando as situações são percepcionadas como incontroláveis.

Resumindo, a investigação deverá procurar consolidar e confirmar os resultados da presente investigação em diferentes modalidades desportivas, não só no que se refere ao papel das emoções no contexto desportivo, mas também à sua relação com o rendimento dos atletas e a interdependência com outras variáveis e processos psicológicos que afectam o rendimento na competição desportiva. Porém, como é referido por Rodrigues e Cruz (1997, p. 518) "tal investigação não poderá desprezar o papel das diferenças individuais, bem como o possível efeito mediador das variáveis situacionais – importância/dificuldade – e escalão e nível competitivo".

Por último, algumas implicações práticas poderão estar relacionadas com a necessidade do ensino do atleta não se restringir às competências de controlo e confronto com a ansiedade, como tem sido continuamente sugerido na literatura da especialidade. Mais importante do que isso talvez seja, no treino desportivo, o desenvolvimento e ensino de programas mais gerais de controlo emocional e aumento dos níveis de auto-confiança. Se estes programas tiverem o efeito esperado de gerarem manifestações emocionais colectivas positivas, será de esperar que os atletas consigam atingir níveis mais elevados de sucesso. Este aspecto poderá ser especialmente importante em modalidades colectivas, já que o afecto positivo parece ser especialmente "contagioso" em relação aos colegas de equipa, sobretudo quando o que está "em jogo" é a obtenção de objectivos colectivos e partilhados por todos os atletas (Totterdell, 2000). Além disso, é conhecido o conceito de "eficácia colectiva", que influencia o juízo do grupo sobre as suas capacidades conjuntas para organizar e executar os cursos de acção requeridos para gerar determinados níveis de rendimento (Bandura, 1977).

De forma relacionada, esta investigação sugere também algumas das estratégias a desenvolver por parte de psicólogos e treinadores para gerarem emoções positivas como a esperança ou o alívio e insinua as estratégias que serão menos eficazes, por predizerem emoções negativas não só ao nível da ansiedade (indo de encontro ao Estudo 3), mas também de outras emoções menos positivas, como a culpa ou a irritação/raiva. Porém, para que os programas sejam eficazes a médio e longo prazo, os psicólogos e consultores devem também estar conscientes de que provavelmente não é eficaz ensinar aos atletas como devem lidar com situações desfavoráveis sem possuírem uma compreensão adequada dos seus estilos e processos cognitivos e emocionais (Ntoumanis *et al.*, 1999), ou seja, de que a intervenção psicológica, a qualquer nível, deve ser altamente individualizada.

Concluindo, os resultados da presente investigação poderão ser relevantes ao nível do treino desportivo, pois a preparação psicológica para a competição exige uma clara compreensão dos factores e processos psicológicos implicados, bem como do modo de os controlar e/ou regular, podendo também contribuir para o desenvolvimento do conhecimento no domínio da Psicologia do Desporto. No entanto, todos os aspectos referidos anteriormente serão mais relevantes se se tiver em consideração uma conclusão mais ou menos clara: sobretudo em situações de elevado *stress* e pressão psicológica, isto é, em competições percepcionadas como muito importantes ou muito difíceis, os atletas percepcionam níveis mais elevados não só de emoções negativas, mas também positivas. Por outras palavras, quanto mais importante e/ou difícil for a prova em que vão participar, mais alertas os atletas estarão em relação aos seus estados emocionais pré-competitivos. Nesse caso, a única coisa que poderá fazer a diferença entre um bom e mau rendimento serão as estratégias de confronto que possuem e que utilizam.

Capítulo VIII

INTRODUÇÃO

Na última década, os métodos de investigação qualitativa têm vindo a receber cada vez mais atenção por parte dos investigadores no domínio da Psicologia do Desporto (Jackson, 1995; Weinberg & Gould, 1995), pois têm a vantagem de fornecer uma perspectiva mais detalhada e aprofundada das emoções e cognições dos atletas (T. Edwards *et al.*, 2002). A este nível, o recurso a entrevistas proporciona uma profundidade e riqueza de informação que não é conseguida com as medidas de auto-relato geralmente utilizadas em estudos quantitativos e facilita uma melhor compreensão dos seus estados psicológicos. Mais concretamente, ao permitir ao sujeito descrever com as suas próprias palavras os eventos que ocorrem naturalmente e que rodeiam o fenómeno de interesse, a referida abordagem pode ser especialmente útil na identificação de novas variáveis e relações em áreas não exploradas ou na obtenção de avaliações exaustivas das emoções e cognições do atleta (Gould & Krane, 1992).

Neste contexto, diversos investigadores advertiram para o excesso de confiança depositado na informação quantitativa (Gould & Krane, 1992; Martens, 1987) e encorajaram o recurso a abordagens qualitativas na investigação de fenómenos relacionados com o rendimento e excelência desportiva, incluindo as competências e características psicológicas associadas a rendimentos de nível elevado (Cruz, 1996a; Gould *et al.*, 1992), a resposta de estado de ansiedade competitiva e a sua relação com o desempenho desportivo (ex: Gould, Eklund *et al.*, 1993; Roberts & Treasure, 1995) ou as competências de confronto em situações problemáticas e/ou *stressantes* (ex: Holt & Hogg, 2002).

Em todos estes aspectos, os resultados mais consensuais em termos quantitativos e qualitativos têm sido ao nível das competências e características associadas ao sucesso e

excelência desportiva. De facto, de um modo geral, as investigações que recorreram a metodologias qualitativas (análise de conteúdo de entrevistas; ex: Gould *et al.*, 1992; Gould, Eklund *et al.*, 1993;), a metodologias quantitativas (análises das respostas a questionários de auto-avaliação; ex: Cruz, 1994, 1996a; Mahoney *et al.*, 1987), ou aos dois métodos em simultâneo (ex: Orlick & Partington, 1988), geraram resultados consistentes e semelhantes. As competências psicológicas mais relevantes para o rendimento e sucesso desportivo dos atletas parecem incluir maiores níveis de auto-confiança, motivação e concentração, e menores níveis de ansiedade (e/ou maiores competências de controlo da ansiedade); um outro aspecto que surge também frequentemente na generalidade das investigações diz respeito a um maior recurso à visualização mental por parte de atletas mais bem-sucedidos. Por outro lado, num raro estudo realizado com treinadores olímpicos (n=75), os sujeitos referiram a utilidade do atleta possuir planos para lidar com distracções e níveis elevados de confiança, bem como a importância da existência de uma forte química e coesão de equipa, de um apoio forte e ruidoso da multidão e de uma selecção justa e eficaz da equipa (Gould, Guinan, Greenleaf & Chung, 2002).

Paralelamente, nos últimos anos, um grande número de investigadores tem recorrido a metodologias qualitativas no domínio específico do *stress* e ansiedade competitiva. Gould e Krane (1992), que elaboraram o racional para o uso de metodologias qualitativas para estudos da relação activação-*stress*-rendimento no desporto, embora reconheçam a importância de uma abordagem quantitativa nesta área, enfatizaram de forma clara os pontos fortes das entrevistas aprofundadas com atletas e advogaram que os investigadores da relação ansiedade-rendimento, em particular, devem considerar seriamente tal abordagem. Nesta área, enquanto os estudos quantitativos se centraram na identificação dos sintomas, este género de abordagem tem sido usada preferencialmente com o intuito de elucidar as causas/fontes de ansiedade. De uma forma geral, estas

investigações têm identificado um vasto leque de fontes gerais de *stress*, incluindo relações com outros significativos, padrões de alto rendimento baseados em exigências potenciais e ambientais, pressões de outros significativos (familiares, treinadores, dirigentes, imprensa, etc.) e aspectos relacionados com a natureza da competição e com a avaliação social (ex: Gould *et al.*, 1992; Gould, Jackson *et al.*, 1993; B. James & Collins, 1997; Scanlan *et al.*, 1991).

Por outro lado, os métodos de investigação qualitativa foram também eleitos por muitos investigadores para averiguarem as estratégias de confronto utilizadas pelos atletas no confronto com situações *stressantes* e/ou problemáticas (ex: Anshel & Wells, 2000; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Holt & Hogg, 2002). Apesar de alguns estudos terem concluído que muitas das estratégias de confronto identificadas já tinham sido relatadas na literatura existente, nomeadamente em estudos quantitativos, parecem existir algumas estratégias de confronto específicas às exigências e contexto da modalidade em questão (Holt & Hogg, 2002) e que, por isso, não são medidas pelos instrumentos geralmente usados para avaliar o confronto no desporto (ex: *WCC*, Crocker, 1992; modificações para o desporto do COPE, Crocker & Graham, 1995). A isso não será alheio o facto destes instrumentos não terem sido originalmente desenvolvidos com populações desportivas. Neste contexto, análises indutivas de entrevistas relacionadas com as estratégias de confronto usadas por atletas poderão revelar estratégias específicas que surgem da sua interacção com o ambiente social e que, posteriormente, poderão contribuir para o desenvolvimento de instrumentos de medição contextualmente sensíveis.

Por último, é também necessária a exploração do papel de outras emoções – para além da ansiedade – no rendimento dos atletas. Este domínio é um ainda muito pouco explorado na Psicologia do Desporto, especialmente a nível nacional, não existindo, que seja do nosso conhecimento e para além do Estudo 4 anteriormente apresentado, qualquer

investigação que se tenha debruçado sobre esta questão. Uma análise mais aprofundada desta temática poderá, no entanto, promover uma compreensão mais aprofundada da influência destas e, eventualmente, outras emoções, no rendimento desportivo dos atletas; além disso, poderá "lançar os alicerces" para o desenvolvimento de um instrumento válido e fiável das emoções no desporto.

Resumindo, o presente estudo, ao recorrer a entrevistas e, consequentemente, a uma metodologia qualitativa, pretendeu complementar as investigações apresentadas anteriormente (Estudos 2, 3 e 4) e, possivelmente, preencher algumas lacunas inerentes ao recurso a instrumentos de auto-relato (e, consequentemente, a uma metodologia quantitativa). Por outro lado, seguindo as recomendações de Cruz (1994, 1996a), pretendeu-se estudar não só os melhores atletas nacionais, mas também contemplar treinadores de elite, uma população geralmente "esquecida" na investigação em Psicologia do Desporto em Portugal.

1. METODOLOGIA

1.1. Critérios para a selecção dos participantes

Para serem incluídos neste estudo, os atletas e treinadores tinham que preencher certos critérios. Mais concretamente, foram considerados atletas e treinadores que, durante a sua carreira desportiva, tivessem obtido, pelo menos uma vez, uma classificação entre o 1º e o 3º lugar em Campeonatos Internacionais (Europa, África ou Mundo) e/ou uma classificação até ao 5º lugar em Jogos Olímpicos. Em relação especificamente ao ténis, foram escolhidos atletas que estavam ou tinham estado classificados nas tabelas

internacionais da modalidade (i.e., *Women Tennis Association* e *Professional Tennis Association*). Refira-se ainda que foram incluídos dois treinadores que, apesar de não terem conquistado títulos, taças ou campeonatos internacionais, possuíam um *curriculum* desportivo extenso e bem-sucedido que os tornavam referências nas suas modalidades.

1.2. Sujeitos

Participaram neste estudo 11 atletas e 6 treinadores, num total de 17 sujeitos. Os atletas, 9 do sexo masculino e 2 do sexo feminino, possuíam idades compreendidas entre os 22 e os 36 anos (M=30.64, DP=4.84) e representavam vários desportos: ténis (N=2), andebol (N=3), voleibol (N=2), hóquei em patins (N=2), basquetebol (N=1) e atletismo (N=1). Os treinadores, 5 do sexo masculino e 1 do sexo feminino, tinham idades compreendidas entre os 55 e os 63 anos (M=59, DP=3.03) e estavam envolvidos nas seguintes modalidades: voleibol (N=1), atletismo (N=1), futebol (N=2), basquetebol (N=1) e andebol (N=1).

1.3. Instrumentos e procedimentos

Para a realização deste estudo, os dados foram recolhidos através da aplicação de um protocolo de entrevista semi-estruturada e de resposta aberta desenvolvida com base nos guiões de entrevistas de Taylor e Schneider (1992), que abrangia aspectos relacionados com: (a) características/competências psicológicas mais importantes para o sucesso desportivo; (b) fontes de *stress* e ansiedade; (c) estratégias de confronto; e (d) outras emoções (para além da ansiedade), com influência no rendimento. No caso dos treinadores, para além destas, foram também colocadas questões relacionadas com as competências que consideravam mais importantes para o sucesso desportivo dos atletas.

Todas as entrevistas foram realizadas pela autora ao longo do ano de 2003, tendo sido assegurada a confidencialidade e anonimato dos dados e recebida autorização para gravação das mesmas. Importa ainda salientar que as entrevistas se efectuaram em locais reservados, de forma a evitar influência de terceiros, tendo durado de 90 a 120 minutos. No decorrer da entrevista, foi adoptada uma postura não crítica e não avaliativa, intervindo quando fosse estritamente necessário esclarecer alguma afirmação ou posto de vista.

1.4. Análise dos dados

As análises de conteúdo foram efectuadas de acordo com os procedimentos sugeridos por especialistas em metodologia de investigação qualitativa e análise de conteúdo dos mais variados contextos, incluindo o desportivo (Gould *et al.*, 1992; Gould, Jackson *et al.*, 1993; Scanlan *et al.*, 1991; R.E. Smith, 1992). Esta análise qualitativa obedeceu ainda a alguns princípios fundamentais e foi efectuada em quatro etapas sucessivas: (a) transcrição das entrevistas na sua totalidade; (b) leitura e análise cuidada (incluindo segunda e terceira leituras) das situações descritas, por parte de um painel de cinco psicólogos na área desportiva, familiarizados com este tipo de análise metodológica; (c) identificação e descrição ("em bruto") de temas específicos descritos pelos atletas e treinadores; e (d) análise indutiva dos temas encontrados pelo painel de juízes e identificação de factores e dimensões principais e ainda mais gerais.

Em relação à primeira etapa, é importante salientar que a transcrição das entrevistas foi efectuada de forma a reproduzir fielmente o discurso dos atletas e treinadores, no sentido de tratar e organizar as entrevistas, que se encontravam em estado bruto, para uma forma coerente e lógica.

Na segunda fase, as entrevistas foram sujeitas a uma leitura prévia que tinha por objectivo dar uma ideia global do que foi respondido e, de seguida, foram realizadas

segunda e terceira leituras atentas e cuidadas, que visavam identificar significados e procurar uma coerência que permitisse elaborar o raciocínio e organizar as informações fornecidas pelos participantes. Com base nestas leituras, foi possível uma interpretação lógico-semântica do conteúdo das respostas que permitiu identificar e/ou descrever temas específicos que representavam situações ou resumos das principais ideias referidas nas respostas.

Num último momento, fez-se o agrupamento dos temas específicos cujos significados fossem idênticos em dimensões mais gerais. Assim, a análise indutiva utilizada nesta investigação permitiu que temas e dimensões gerais pudessem ser criados *a posteriori*, a partir da interpretação lógico-semântica do texto (T. Edwards *et al.*., 2002). Este género de análise em que o investigador parte sem pré-estabelecimento de categorias e através da investigação do *corpus* teórico permite o estudo da problemática teórica e das características comuns dos materiais em análise. Assim, o investigador poderá tentar compreender a situação sem previamente impor expectativas no objecto do estudo.

Como critério de inclusão de uma resposta numa dimensão, foi definida a obrigatoriedade de todos os investigadores assim o considerarem. Nos casos em que tal não se verificou, a decisão da dimensão na qual a resposta seria incluída foi efectuada em reflexão conjunta, sendo as transcrições relidas até se chegar a um consenso; o ponto de vista da entrevistadora foi considerado especialmente relevante nas discussões interpretativas, na medida em que possuía a vantagem de ter conversado directamente com os participantes do estudo.

Por último, importa referir que a discussão do estudo foi realizada com base nas dimensões gerais definidas para cada uma das quatro questões colocadas aos atletas e treinadores, com o objectivo de fazer evidenciar as conclusões mais significativas. De seguida, é apresentado de forma sucinta o sistema de dimensões, que foi constituído com

base nos critérios expostos anteriormente e de acordo com as respostas enunciadas pela amostra.

Competências e características psicológicas importantes para o sucesso desportivo

Esta categoria compreendia, como o próprio nome indica, as competências e/ou características psicológicas que os sujeitos consideravam mais importantes para o sucesso desportivo. Após a análise das entrevistas dos atletas consideraram-se as dimensões de auto-confiança, coesão/espírito de grupo, concentração, confronto com dificuldades e adversidades, controlo do *stress*, ansiedade e pressão, motivação e formulação de objectivos, prazer e compromisso.

Auto-confiança – aspectos relacionados com a confiança e crença nas capacidades pessoais para executar determinada tarefa.

Coesão/espírito de grupo – aspectos ligados à união e coesão do grupo, que se podem traduzir na capacidade de trabalhar em equipa em prol de um objectivo comum, no que respeito pelos membros da equipa.

Concentração – aspectos relacionados com a capacidade do indivíduo manter de forma adequada a atenção nos aspectos relevantes da tarefa, abstraindo-se de tudo o que é irrelevante para a execução da mesma.

Confronto com dificuldades e adversidades – aspectos relacionados com a capacidade e habilidade para lidar e ultrapassar obstáculos, dificuldades ou adversidades, incluindo momentos menos bons ou a derrota.

Controlo do *stress*, ansiedade e pressão – aspectos relacionados com a capacidade de controlar a ansiedade, *stress* e pressão inerentes à competição.

Motivação e formulação de objectivos – aspectos relacionados com a capacidade e determinação de lutar pelo sucesso e formular e atingir objectivos sucessivos.

Prazer – aspectos relacionados com a capacidade para o indivíduo se divertir e experienciar prazer com a prática da modalidade.

Compromisso – intenso entusiasmo pela prática da modalidade, com características de realização pessoal, comprometimento e obrigações com as tarefas e responsabilidades assumidas, que "forçam" o atleta a "sacrificar-se", "sofrer" e ter uma elevada capacidade de auto-disciplina.

As competências que os treinadores consideravam importantes para o sucesso desportivo dos atletas compreendiam o confronto com dificuldades e adversidades, a motivação e formulação de objectivos, o prazer, a coesão de grupo, o controlo do *stress* e ansiedade, o compromisso, a auto-confiança e a concentração. Por outro lado, em relação especificamente às competências ou características psicológicas que os treinadores consideravam importantes para o seu próprio sucesso, foram apontadas as referidas dimensões de auto-confiança, concentração, prazer e motivação mas também a capacidade de liderança, a capacidade de motivar e formular objectivos para os atletas (comportamentos que visam motivar e inspirar os atletas acerca das tarefas e desafios que devem ultrapassar, recorrendo a estratégias como a formulação de objectivos) e o auto-controlo emocional (capacidade de manter a calma e o controlo durante os jogos).

Fontes de *stress* e ansiedade

As fontes de *stress* e ansiedade diziam respeito a situações ou interacções que induziam sentimentos de preocupação, apreensão, dúvida, nervosismo, tensão muscular, reacções fisiológicas, etc.. Os atletas referiram aspectos relativos à avaliação

social/preocupações de auto-apresentação, comparação com o adversário, não ter o desempenho esperado, factores extra-desportivos, falta de apoio social, natureza da competição, percepção de falta de prontidão física, técnica e/ou táctica, pressões externas e outros, descritos de seguida de forma mais pormenorizada.

Avaliação social/preocupações de auto-apresentação – pressão para "estar à altura" das expectativas de outras pessoas, preocupação com o que os outros vão pensar, tentar agradar, impressionar e não querer desapontar os outros.

Comparação com o adversário – preocupações geradas por ter que competir com adversários percepcionados como superiores.

Não ter o desempenho esperado – preocupações em não ter um desempenho ao nível das capacidades pessoais, não atingir os objectivos desportivos ou ter um mau resultado (perder/não ganhar).

Factores extra-desportivos – pressão gerada por preocupações e problemas extra-desportivos e extra-competitivos (ex: problemas familiares, pessoais).

Falta de apoio social – aspectos relacionados com a falta de apoio de outros significativos, nomeadamente em competições realizadas em "ambiente hostis".

Natureza da competição – aspectos relacionados com a situação competitiva específica, incluindo o nível competitivo, dificuldade, importância, novidade ou proximidade da competição.

Percepção de falta de prontidão física, técnica e/ou táctica – percepção de falta de preparação suficiente, em termos físicos, técnicos e/ou tácticos, para a competição.

Pressões externas – pressão e exigências por parte de outras pessoas (incluindo treinadores, dirigentes, família e amigos, público, etc.).

Outros – temas específicos difíceis de classificar em qualquer uma das outras dimensões gerais (ex: exigências ambientais competitivas).

Os treinadores referiram as categorias não ter o desempenho esperado, natureza da competição, percepção de falta de prontidão e pressões externas, apontando ainda como fonte de *stress* e ansiedade a antecipação do sofrimento dos atletas se estes não atingissem os seus objectivos desportivos.

Estratégias de confronto

Este item relacionava-se com as estratégias utilizadas pelos atletas para lidarem com as situações geradoras de *stress* e ansiedade referidas anteriormente. As estratégias referidas pelos atletas envolvidos neste estudo incluíam-se nas categorias de aceitação, apoio emocional e instrumental, auto-controlo emocional/redução da tensão, auto-culpabilização auto-distracção, confronto activo, confronto confrontativo, desistir/desinvestir, isolamento, planeamento, reavaliação positiva da situação e religião.

Aceitação – aceitação da situação *stressante*, da realidade do que está a acontecer.

Apoio emocional – procura de apoio moral, simpatia ou compreensão por parte de pessoas que escutem e conversem quando o sujeito se quer sentir compreendido, que lhe permitam falar livremente dos seus problemas e pensamentos privados, que mostram confiança e encorajamento.

Apoio instrumental – procura de conselhos, ajuda ou informação que lidar melhor com a situação problemática ou *stressante*.

Auto-controlo emocional/redução da tensão – estratégias que visam explicitamente diminuir a tensão e promover o controlo emocional.

Auto-culpabilização – comportamentos de confronto de auto-crítica e auto-imputação de responsabilidade e culpabilização.

Auto-distracção – actividades alternativas que visam tirar a mente do sujeito do

problema e distraí-lo de pensar na dimensão comportamental ou objectivo com o qual o *stressor* está a interferir.

Confronto activo – iniciar acções directas e/ou aumentar o esforço no sentido de resolver o problema ou lidar com situação *stressante*.

Confronto confrontativo – recurso a comportamentos agressivos e/ou insulto, protesto ou reclamação, como forma de gerir a situação.

Desistir/desinvestir – reduzir os esforços para lidar com o *stressor*, desistindo da tentativa de atingir os objectivos com os quais os *stressor* está a interferir.

Isolamento – comportamentos de isolamento e evitamento em situações de *stress*.

Planeamento – pensar sobre a forma como lidar com um *stressor*, inclui desenvolver estratégias, pensar nos vários passos a dar para resolver o problema.

Reavaliação positiva da situação – confronto que visa lidar construir uma transacção *stressante* analisando a situação numa perspectiva positiva.

Religião – "virar-se" para a religião em situações de *stress*.

Os treinadores participantes nesta investigação revelaram recorrer às estratégias de auto-controlo emocional/redução da tensão, reavaliação positiva da situação, confronto activo, auto-distracção, isolamento, aceitação e apoio emocional, mas dois treinadores pareciam também recorrer a estratégias não assinaladas pelos atletas: humor (usar humor e brincadeiras em situações de *stress*) e ventilação de emoções (focalização na angústia ou aborrecimento que está a ser experienciado e ventilação e expressão aberta desses sentimentos).

Emoções

Nesta dimensão geral foram incluídas outras emoções, para além da ansiedade, que os atletas experienciavam antes e durante a competição e que consideravam influenciar o seu rendimento desportivo. Os atletas incluíram as emoções de felicidade-alegria/bem-estar, frustração, irritação/raiva, medo, orgulho, tristeza e vergonha, tendo os treinadores referido apenas três emoções: felicidade/alegria, irritação/raiva e medo.

2. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados das análises qualitativas são apresentados de seguida, podendo ser visualizadas nos Quadros as dimensões gerais identificadas, os respectivos temas específicos e a frequência de resposta (i.e., número e percentagem de sujeitos que referem cada dimensão). Existem questões em que os sujeitos referiram mais do que uma dimensão geral.

2.1. Competências e/ou características psicológicas mais importantes para o sucesso desportivo

Como se pode verificar no Quadro 30, a análise qualitativa das competências/características psicológicas que os atletas consideravam mais importantes para o seu sucesso desportivo permitiu identificar oito dimensões gerais: (a) auto-confiança; (b) coesão/espírito de grupo; (c) concentração; (d) controlo do *stress*, ansiedade e pressão; (e) confronto com dificuldades e adversidades; (f) prazer; e (g) compromisso. As dimensões relativas à auto-confiança (assinalada por cerca de 73% dos atletas), motivação e formulação de objectivos (cerca de 64% dos atletas) e concentração (cerca de 55% dos

atletas), foram mencionadas por uma maior percentagem de atletas. Outras competências importantes para o sucesso na opinião de um número relativamente elevado de atletas estavam relacionadas com a capacidade de ultrapassar obstáculos e dificuldades (ex: saber lidar não só com as vitórias mas também com as derrotas) e com o controlo do *stress* e ansiedade, apontadas, respectivamente, por 46% e 36% dos atletas entrevistados.

Quadro 30 – Dimensões gerais e temas específicos das competências psicológicas mais importantes para o sucesso desportivo dos atletas e frequência de atletas que as referem

Atletas que referem a dimensão		*Dimensão geral*	*Temas específicos*
N	*%*		
8	72.7	Auto-confiança	ter confiança e acreditar nas suas capacidades pessoais pensamento positivo auto-estima
7	63.6	Motivação e formulação de objectivos	motivação determinação para atingir objectivos sucessivos querer ganhar
6	54.6	Concentração	concentração capacidade para se abstrair de todas as coisas e centrar-se no jogo
5	45.5	Confronto com dificuldades e adversidades	capacidade para lidar com derrota capacidade para ultrapassar dificuldades capacidade para lidar com momentos maus
4	36.4	Controlo do *stress*, ansiedade e pressão	capacidade e competências para lidar e/ou controlar o *stress*, ansiedade e pressão
3	27.3	Coesão/espírito de grupo	capacidade para trabalhar em equipa respeito pelos colegas espírito de grupo
3	27.3	Compromisso	capacidade de sacrifício capacidade de disciplina
2	18.2	Prazer	fazer o que se gosta gostar de competir

No que respeita concretamente à auto-confiança, as afirmações dos atletas estavam relacionadas com a capacidade de acreditarem em si próprios e no seu valor pessoal e com a importância de manterem sempre um pensamento positivo; alguns atletas referiram também a auto-estima como um factor preponderante para o seu sucesso desportivo.

> E depois a nível psicológico (…) é importante acreditarmos em nós próprios, ter auto-confiança, ter a consciência que temos valor para poder chegar a certo nível. E o que acontece, nós sabemos que há altos e baixos, mas como sabemos que temos valor para chegar a um certo nível, nós (…) pensamos positivo.
>
> Atleta 1

> Acima, acho que é uma boa auto-estima, auto-confiança…
>
> Atleta 2

> A parte mais importante é a pessoa estar confiante, até porque, (…) se marcarmos um golo nos minutos iniciais se calhar temos um jogo totalmente diferente pela frente. Ficamos mais confiantes, mais soltos, portanto eu acho que é a confiança, é bastante importante...
>
> Atleta 3

> Confiança porque, lá está, é um jogo individual e acho que é muito importante, para acreditar no jogo, para ganhar é preciso ter auto-confiança.
>
> Atleta 4

Em relação à motivação, os atletas referiam, naturalmente, a importância de se manterem motivados, havendo também um atleta que referiu especificamente a necessidade dos objectivos desportivos no treino.

> E acho que no meu caso era isso, às vezes a motivação...
>
> Atleta 5

> Para mim é, porque, se não estou motivada, não sei…acho que a motivação é muito importante...
>
> Atleta 6

> Grande parte do treino é chato, grande parte do treino reside em repetição, nós repetimos muitos movimentos, muitas acções, para que elas possam sair o mais mecanizadas possíveis na competição. Portanto, o mais importante é nós sabermos, é nós criarmos objectivos e criarmos ambições para tentar que o treino seja o menos chato possível, ou se possível até alegre. Portanto, também é importante o treinador e o atleta criarem, irem criando objectivos sucessivos no próprio treino, para que treine o melhor possível, para que a competição seja o mais fácil possível. Se uma pessoa for com uma atitude negativa, nunca poderá treinar bem. Posso-te dizer que é extremamente importante, extremamente importante criar-se objectivos, criar ambição. Eu, pelo menos, o meu lema foi sempre, tentar que amanhã seja um pouco melhor do que aquilo que sou hoje."
>
> Atleta 7

Por outro lado, a concentração foi eleita por um número relativamente elevado de atletas que consideravam fundamental a capacidade de centrarem e focalizarem a sua atenção, de forma consistente, nos aspectos do jogo.

> "Concentração porque eu acho que o ténis é um jogo que não tem limite de duração, e então, uma pessoa, como está sozinha no campo, são pontos assim muito seguidos e acho que há muita facilidade em uma pessoa se desconcentrar com coisas à volta e como é durante muito tempo que se tem de manter a concentração, acho que é difícil estar sempre concentrado."
>
> Atleta 4

Um dos atletas, sendo GR de uma modalidade colectiva, pensava que esta estratégia era mais importante na sua função do que na dos seus companheiros, pelas consequências mais negativas e decisivas que uma distracção ou desconcentração poderiam ter no resultado.

> Um guarda-redes (…) se a primeira bola que vai à baliza, ele está desconcentrado, não fez o seu processo de envolvimento no jogo, é um erro e tem que recuperar esse golo. Um avançado pode falhar a primeira bola e não se passa nada porque ele defende e terá outra possibilidade; um guarda-redes já é 1-0 contra. Portanto, penso que, num GR, o campo psicológico toca mais que num jogador, diria que é 40 ou 45%. O mais importante é concentração.
>
> Atleta 8

Todos estes resultados são consistentes com investigações anteriores, qualitativas e quantitativas, no contexto desportivo, em que níveis mais elevados de auto-confiança e motivação, bem como maiores níveis de concentração e controlo da ansiedade eram aspectos que distinguiam atletas de elite de atletas menos bem-sucedidos (ex: Cruz, 1994; Gould *et al.*, 1992; Gould, Jackson *et al.*, 1993; Gould, Weiss & Weinberg, 1981; Mahoney *et al.*, 1987; Weinberg & Gould, 1995).

Por outro lado, houve uma outra dimensão – a capacidade de lidar com dificuldades e adversidades (derrotas, momentos maus e dificuldades psicológicas e/ou físicas) – que foi referida com relativa frequência pelos atletas participantes neste estudo.

> …temos que saber lidar, essencialmente, com a derrota. Com a vitória não é muito difícil lidar; mas essencialmente lidar com os momentos maus...
>
> Atleta 2

> …efectivamente disso, depende de se saber interpretar muito bem as vitórias, saber interpretar muito bem as derrotas, saber geri-las, saber compreender que vai ganhar muitas vezes e vai perder também muitas vezes, não dramatizá-las muito...
>
> Atleta 10

> Para o sucesso é preciso (…) ultrapassar as dificuldades, tem que estar preparado para isso tudo.
>
> Atleta 9

> Portanto, é todo este conjunto, toda a forma como tu te preparas para as adversidades que irás encontrar, quer elas sejam da componente psicológica ou mais física, todas estas pequenas preparações...
>
> Atleta 7

Assim, não obstante esta competência não ser geralmente mencionada em investigações nesta temática, estes dados sugerem a importância da intervenção prática ter em atenção, para além das competências psicológicas mais "tradicionais" (ex: auto-confiança, motivação, controlo da ansiedade) o ensino de estratégias de confronto com situações adversas e obstáculos.

Por outro lado, a análise qualitativa das competências psicológicas que os treinadores consideravam mais importantes para o sucesso desportivo dos atletas, apresentada no Quadro 31 (dimensões gerais, temas específicos e frequência de respostas) permitiu identificar nove dimensões gerais: (a) auto-confiança; (b) coesão/espírito de grupo; (c) confronto com dificuldades e adversidades; (d); concentração; (e) controlo do *stress* e ansiedade; (f) motivação e formulação de objectivos; (g) prazer; e (h) compromisso.

O confronto com dificuldades e adversidades foi a competência/característica psicológica que um maior número de treinadores – aproximadamente 67% da amostra – considerava importante para o sucesso dos atletas, seguida da motivação e do prazer (dimensões mencionadas por metade dos treinadores). Nesta dimensão, os treinadores referiram aspectos relacionados lesões, público adverso ou situações negativas.

> …ultrapassar fases difíceis, ultrapassar lesões.
>
> Treinador 1

> …um jogador que, quanto maior é a adversidade, com público, com dificuldades aqui e acolá, é quando ele sobressai mais e aparece mais, claramente acima de todos os outros.
>
> Treinador 2

> …atletas capazes de ultrapassar uma situação negativa, diria mesmo negativíssima, com um 'à-vontade' que marca outros para o resto do treino ou do jogo.
>
> Treinador 3

Em relação à motivação foram referidos aspectos relacionados não só com a motivação propriamente dita, mas também com capacidades volitivas. No que respeita ao prazer, um dos treinadores referiu a importância do divertimento durante o próprio jogo, em especial em jogos decisivos e importantes.

…eu chamo atleta àquela pessoa que tem capacidades volitivas acima do normal…

Treinador 2

Têm que se divertir quando estão numa final, têm que pensar: 'Hoje é o melhor dia da minha vida, estou na final. Talvez seja o único dia da minha vida que vou participar numa final, vou pensar nisso e cuidar de tudo e é uma memória da minha vida. Receber uma medalha de ouro à volta do pescoço é fantástico!'. Acho que é assim que temos que pensar.

Treinador 4

Quadro 31 – Dimensões gerais e temas específicos das competências psicológicas mais importantes para o sucesso desportivo dos atletas e frequência de treinadores que as referem

Treinadores que referem a dimensão		*Dimensão geral*	*Temas específicos*
N	*%*		
4	66.7	Confronto com dificuldades e adversidades	capacidade para lidar com momentos maus capacidade para ultrapassar dificuldades e situações negativas capacidade para lidar com lesões
3	50	Motivação e formulação de objectivos	capacidades volitivas motivação possuírem objectivos definidos
3	50	Prazer	divertimento gostar do que se faz sentimento de paixão
2	33.3	Coesão/espírito de grupo	ser "colectivo" coesão social
2	33.3	Controlo do *stress* e ansiedade	capacidade para controlar do *stress*, ansiedade e pressão
2	33.3	Compromisso	força mental e psicológica capacidade de sofrimento procura de superação
1	16.7	Auto-confiança	acreditar em si próprio
1	16,7	Concentração	capacidade para se abstrair de todas as coisas e centrar-se no jogo

Estes resultados são, em certa medida, consistentes com a investigação de Gould e colaboradores (2002) com treinadores olímpicos. Nesse estudo os treinadores também referiram a importância, para o desempenho bem-sucedido dos atletas, de aspectos

relacionados com a auto-confiança, a química e coesão de equipa, a capacidade de lidarem com distracções e o apoio social.

Na Figura 32 é apresentada a comparação das respostas dos atletas e treinadores. Como se pode verificar, apesar destas duas populações considerarem importantes para o sucesso desportivo as mesmas características e competências psicológicas, foi evidente a existência de algumas diferenças relevantes no que respeita à hierarquização das dimensões mais assinaladas. Por um lado, a auto-confiança e a concentração foram assinaladas por uma maior percentagem de atletas que treinadores; de forma inversa, as categorias de confronto com dificuldades e adversidades e de prazer foram apontadas por uma maior percentagem de treinadores que atletas.

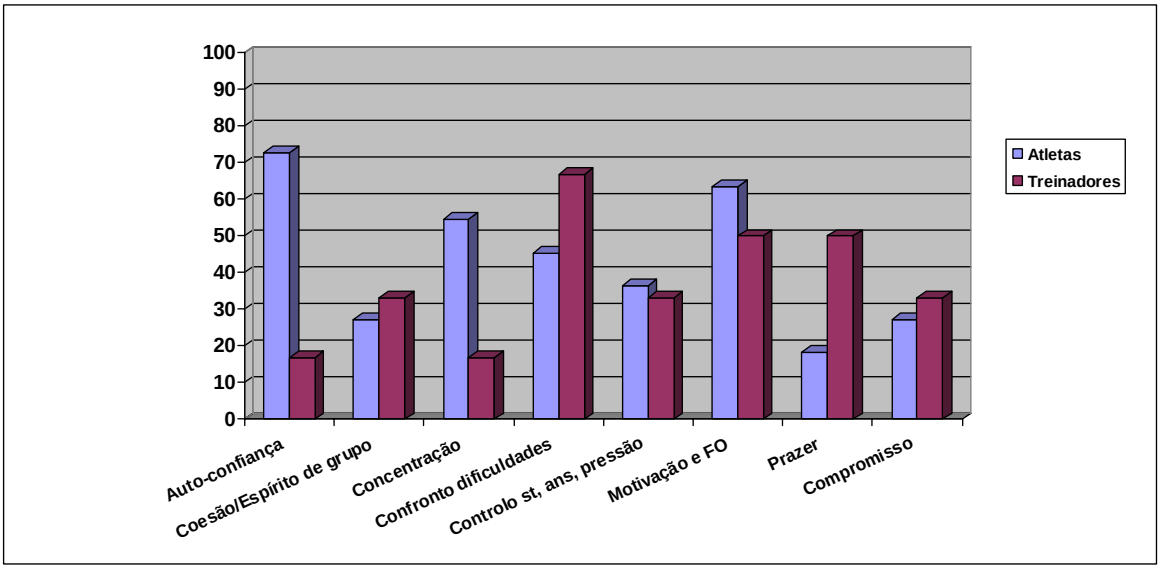


Figura 32 – Competências/característica psicológicas mais importantes para o sucesso desportivo (atletas vs. treinadores)

Em conjunto, estes resultados sugerem a importância dos profissionais do terreno terem em consideração aspectos que não são abrangidos pelos instrumentos utilizados em

estudos quantitativos e, por outro lado, o interesse da opinião dos treinadores relativamente às competências e características psicológicas que poderão ser mais eficazes para o sucesso desportivo dos atletas, o que implicará uma intervenção mais holística, que considere ambas as populações.

No Quadro 32, podem ser visualizadas as competências/características psicológicas que os treinadores consideravam mais importantes para o seu próprio sucesso profissional (dimensões gerais, temas específicos e frequência de resposta). As dimensões gerais identificadas incluíam (a) a auto-confiança, (b) o auto-controlo emocional, (c) a capacidade de motivar e formular objectivos para os atletas, (d) a concentração, (e) a liderança, (f) a motivação e (g) o prazer. Como se pode verificar, a motivação foi a competência psicológica referida por uma maior percentagem de sujeitos (50% da amostra).

> …eu penso que um conjunto de factores relacionados com as capacidades volitivas (…) são muito importantes.
>
> Treinador 2

> … a motivação. As pessoas podem pensar "O treinador, desde que se lhe pague ao fim do mês, e tal, gere as coisas e pronto..."; eu penso que não, eu penso que a motivação é fundamental, porque, se uma pessoa não está motivada não consegue transmitir essa mesma motivação aos atletas e eu penso que será, sem dúvida, aquilo que é fundamental no treinador. Gostar daquilo que faz e sentir-se motivado…
>
> Treinador 5

Por outro lado, 33% dos treinadores referiram também a auto-confiança, a concentração, a liderança e o prazer, havendo ainda duas competências que foram especificadas por apenas um treinador, relacionadas com a capacidade de saber motivar e formular objectivos para os atletas e de manter o controlo emocional.

…é óbvio que também é muito importante, saber estabelecer os objectivos dos atletas ou da equipa, porque eu vejo colegas meus que estabelecem objectivos, para os atletas, que são irrealistas, quer dizer: "Tu vais conseguir fazer mínimos para um Campeonato do Mundo", quando sabe, à partida, que ele não consegue fazer isso, que o atleta não tem qualidades para, e tentam motivar o atleta, mas eu penso que isso não motiva o atleta, antes pelo contrário; quer dizer o atleta faz uma, faz duas, faz vinte, faz trinta provas e não consegue fazer isso, (…) e eu penso que o saber criar os objectivos, objectivos que sejam desafiantes, como é óbvio, mas que sejam reais, penso que, subir degrau a degrau, quer dizer, penso que isso é fundamental.

Treinador 5

um certo equilíbrio na forma como aborda os jogos, na forma como aborda as situações de jogo com os atletas, no próprio diálogo durante o jogo com os atletas, é muito importante não deixar transparecer aquilo que nos "vai na alma" e às vezes não é fácil, porque as situações descambam para situações incontroláveis pelo próprio treinador (…) o treinador não pode…tem que manter uma serenidade e uma confiança, pronto, que não vacile, ainda que, todos nós sabemos, nós somos humanos e temos momentos que, e eu não consigo, em muitas situações não consegui controlar, noutras consigo controlar muito bem… Por exemplo, no meu caso pessoal, creio que controlo muito melhor os jogos muito difíceis do que os jogos muito fáceis, nos jogos mais fáceis eu "dou barraca" e pronto, cometo erros e às vezes faço até intervenções que penso que não deveriam ser feitas; nos jogos que em que são jogos mais difíceis, talvez por causa de uma preparação mental maior, eu consigo ter algum sangue frio, alguma serenidade, consigo transparecer muito mais serenidade…

Treinador 2

Quadro 32 – Dimensões gerais e temas específicos das competências psicológicas mais importantes para o sucesso desportivo dos treinadores e frequência de treinadores que as referem

Treinadores que referem a dimensão		*Dimensão geral*	*Temas específicos*
N	*%*		
3	50	Motivação	motivação capacidades volitivas
2	33.3	Auto-confiança	ter confiança e acreditar nas suas capacidades pessoais pensamento positivo
2	33.3	Concentração	concentração no jogo e nos atletas "fechar-se", direccionar-se para o jogo
2	33.3	Liderança	capacidade de liderança
2	33.3	Prazer	gostar do que faz
1	16.7	Motivação e formulação de objectivos para os atletas	saber motivar e formular objectivos para os atletas
1	16.7	Auto-controlo emocional	manter a calma e a serenidade

No que respeita à referência ao auto-controlo emocional, estes resultados vão ao encontro da investigação de Gould e colaboradores (2002), na medida em que esta competência também foi referida pelos treinadores olímpicos participantes naquela investigação. Porém, para além desta competência, aqueles treinadores consideravam importante para o seu sucesso profissional manterem uma relação de confiança e credibilidade com os seus atletas, tomarem decisões justas, funcionarem num ambiente positivo, manterem as coisas simples, possuírem expectativas realistas em relação aos atletas e seguirem um plano competitivo; nenhum destes aspectos foi mencionado pelos treinadores participantes neste estudo.

Por outro lado, o facto de metade da amostra ter referido a importância da motivação pode ser um indicador relevante para futuras intervenções junto desta população, no sentido de fornecer apoio psicológico a este nível; no entanto, é importante não desconsiderar as outras dimensões psicológicas aludidas. No fundo, estes resultados enfatizam a importância de fornecer o apoio psicológico e educação que geralmente se direcciona para os atletas, à população de treinadores, ao mesmo tempo que mostram a urgência de mais investigação nesta área.

2.2. Fontes de *stress* e ansiedade

No que diz respeito às fontes de *stress* e ansiedade competitiva experienciadas pelos atletas, os resultados da análise qualitativa permitiram identificar dez dimensões gerais: (a) avaliação social/preocupações de auto-apresentação; (b) comparação com o adversário; (c) factores extra-desportivos; (d) falta de apoio social; (e) não ter o desempenho esperado; (f) natureza da competição; (g) percepção de falta de prontidão física, técnica e/ou táctica; (h) pressões externas; e (i) outros.

As fontes de *stress* mais frequentemente assinaladas pelos atletas estavam relacionadas com a natureza da competição (cerca de 82% dos atletas), pressões externas e não ter o desempenho esperado (assinaladas por cerca de 73 e 64% dos atletas, respectivamente), sendo também assinalados com relativa frequência os aspectos relacionados com a avaliação social/preocupações de auto-apresentação e a comparação com o adversário (aproximadamente 55 e 46% dos atletas, respectivamente) (Quadro 33).

A categoria da natureza da competição incluía aspectos associados à importância, dificuldade, novidade e nível competitivo, sendo a mais frequentemente assinalada a importância da competição.

> Agora, aquilo que me parecem ser as fontes mais importantes, é a importância do jogo, a importância desportiva do jogo; é um campeonato que se decide naquele momento, é defender uma posição classificativa…
>
> Atleta 2

> O *stress* vem com a dificuldade, com jogos difíceis…
>
> Atleta 10

> A importância do jogo, tipo, se for uma final de um torneio importante.
>
> Atleta 4

> Qualquer final, qualquer título que está em jogo, há esse *stress*.
>
> Atleta 8

> Todos os jogos que sejam a decidir, tipo final do Campeonato do Mundo, final do Campeonato da Europa, são sempre os que sentimos mais pressão.
>
> Atleta 3

Nesta categoria foram ainda incluídos outros aspectos, como aconteceu com o atleta que referiu a primeira vez que jogou pelo seu actual clube, depois de ter estado muitos anos num outro clube (novidade da situação).

> Eu estive muitos anos em *(Clube X)* e o meu primeiro jogo oficial aqui envolveu-me enormemente também, enormemente... Também me senti altamente ansioso, aquela moídinha mais forte, suei mais, provavelmente andei mais exaltado no dia anterior, não sei se dormi bem se não... ou, pelo menos, andar para mim a dizer assim: "Eh pá. isto é a primeira vez que vou para um clube diferente vamos lá dar aqui uma boa imagem". Equipar-me com estes meus colegas novos, eles a olharem para mim, a identificarem-me como um deles e não como um inimigo como sempre fui...
>
> Atleta 2

Por outro lado, como se pode ver nos exemplos seguintes, a categoria pressões externas incluía referências a pressões colocadas por familiares e amigos, dirigentes e treinadores, público e imprensa. Um aspecto curioso foi a existência de atletas que referiram a pressão simultânea de mais do que um destes grupos específicos.

> Eu acho que isso tudo junto acaba por causar alguma pressão. Os amigos, a família, a imprensa.
>
> Atleta 11
>
> …das pessoas que convivem connosco.
>
> Atleta 3
>
> …familiares talvez, também sinto um bocado, se forem familiares que eu não estou habituada a que vejam os jogos, ou qualquer coisa, também influencia.
>
> Atleta 4
>
> …o treinador que esteja a ver…
>
> Atleta 4
>
> …quem esteja a ver, quem esteja a assistir ao jogo, também pode ser uma fonte...pessoas...
>
> Atleta 2

Os temas específicos incluídos na dimensão não ter o desempenho esperado incluíam afirmações relacionadas com preocupações em perder ou não ganhar, não atingir os objectivos desportivos e com o rendimento de uma forma geral.

a minha preocupação é como é que vai decorrer o jogo.

Atleta 9

Não ganhar, perdermos, não atingirmos os objectivos…

Atleta 3

Saliente-se ainda a avaliação social/preocupações de auto-apresentação, uma dimensão que abrangia preocupações em não decepcionar as outras pessoas, especialmente outros significativos, ou, por outras palavras, preocupação em estar à altura das expectativas e esperanças depositadas neles.

Ou seja, é pensar: "Bem, não podemos fazer isto, porque não podemos decepcionar este, este, este…"

Atleta 8

As expectativas, talvez... As expectativas de muitas pessoas em relação a mim sempre foi uma coisa que existiu desde muito novo, sempre fui um bocado falado, que era prodígio, tive resultados muito, muito novo, portanto, desde 12 anos, 11, já tinha resultados muito bons, nos meus escalões e, portanto, desde aí até ao fim da minha carreira tive sempre esse rótulo e quando jogava bem era normal porque era muito talentoso e era um prodígio, quando jogava mal era sempre o factor psicológico que falhava. Era um rótulo fácil, mas... havia realmente várias situações de tensão.

Atleta 5

…no dia a seguir, as pessoas, por exemplo, no meu caso, às vezes tenho que me preocupar, embora não me preocupe muito com o estatuto que tenho e que as pessoas esperam de mim determinada prestação. Isso também acaba por ser uma fonte de pressão, porque eu também espero de mim, eu conquistei um estatuto, um estatuto social e um estatuto financeiro dentro da equipa, que se não tiver o desempenho que as pessoas esperam de mim, ponho em causa todo o estatuto que adquiri, isso é uma relação normal que existe no desporto e na vida, não é? Tu tens um emprego A, adquires um certo estatuto financeiro, um certo estatuto na empresa, tens que trabalhar para manter esse estatuto e nós, como desportistas, passa-se precisamente da mesma maneira, se possível incrementá-lo.

Atleta 7

Finalmente, refira-se ainda a dimensão de comparação com o adversário, relacionada com *stress* e ansiedade experienciados pelos atletas quando têm que competir contra adversários mais fortes, como é perfeitamente explícito nas seguintes afirmações.

Muitas vezes o *stress* é maior quando sentimos alguma incapacidade perante o adversário.

Atleta 2

…talvez o tipo de adversária, normalmente quando eu jogo com adversárias estrangeiras e que têm um melhor *ranking* que eu, eu vou sempre mais descontraída, tipo, naquela: "Vou dar o meu máximo". Quando são adversárias portuguesas ou que têm pior *ranking* que eu, vou um bocado mais pressionada.

Atleta 4

Quadro 33 – Dimensões gerais e temas específicos das situações ou acontecimentos geradores de elevados níveis de *stress*, pressão ou ansiedade e frequência de atletas que as referem

Atletas que referem a dimensão		*Dimensões gerais*	*Temas específicos*
N	*%*		
9	81.8	Natureza da competição	importância da competição dificuldade da competição novidade da competição nível da competição
8	72.7	Pressões externas	pressão treinador/dirigentes pressão amigos/família pressão imprensa/patrocinadores pressão público
7	63.6	Não ter o desempenho esperado	não atingir objectivos perder ou não ganhar preocupações com o rendimento
6	54.6	Avaliação social/preocupações de auto-apresentação	preocupações direccionadas para outros significativos (não decepcionar os outros; agradar e impressionar os outros) críticas de outros significativos
5	45.5	Comparação com o adversário	competir contra adversários mais "fortes"/melhores
4	36.4	Outros	preparar-se para um objectivo a longo prazo questões não resolvidas num pavilhão exigências competitivas ambientais (distância) questões contratuais
3	27.3	Factores extra-desportivos	questões financeiras questões pessoais e/ou familiares
2	18.2	Falta de apoio social	ambiente hostil ninguém conhecido ver o jogo
2	18.2	Percepção de falta de prontidão física, técnica e/ou táctica	má preparação física, técnica e/ou técnica

As fontes de *stress* identificadas vão ao encontro de diversas investigações de cariz qualitativo realizadas anteriormente neste domínio (ex: Anshel & Wells, 2000; Gould, Jackson *et al.*, 1993; B. James & Collins, 1997). Numa investigação de B. James e Collins (1997), os atletas referiram as pressões de outros significativos, factores relacionados com a natureza da competição e preocupações de avaliação social e auto-apresentação como as principais fontes de *stress*. Paralelamente, em estudos de Gould e colaboradores com lutadores (Gould *et al.*, 1992) e patinadores de elite (Gould, Jackson *et al.*, 1993), algumas das fontes de *stress* mais citadas estavam relacionadas com expectativas e pressão para um bom rendimento e exigências físicas, psicológicas (*stress* competitivo e dúvidas sobre si próprio) e ambientais (exigências temporais, dos *media* e *stress* financeiro) aos recursos do atleta. Por outro lado, investigações de Jones e colaboradores (Jones, 1991; Jones & Hardy, 1990) mostraram a relevância da percepção de prontidão, da expectativa dos resultados e da importância da competição e factores ambientais.

Ou seja, de uma forma geral, as fontes de *stress* identificadas em diversos estudos no desporto são consistentes com as fontes de *stress* da presente investigação. Porém, a análise dos dados sugeriu também a necessidade de se ter em linha de conta outras fontes de *stress* e ansiedade relacionadas, por exemplo, com a percepção de falta de preparação para a competição, exigências ambientais, a falta de apoio social durante a competição, ou até com questões não directamente relacionadas com a prova, como o facto de o clube ainda não ter renovado o contrato ou problemas familiares e pessoais.

No Quadro 34, são apresentadas as fontes de *stress* experienciadas pelos treinadores participantes deste estudo (dimensões gerais, temas específicos e frequências de resposta). Como se pode verificar, os treinadores identificaram cinco dimensões principais: (a) não ter o desempenho esperado; (b) natureza da competição; (c) percepção de falta de

prontidão física, técnica e/ou táctica; (d) sofrimento dos atletas; e (e) pressões externas. A dimensão mais apontada foi não ter o desempenho esperado (referida por 50% dos treinadores), que compreendia aspectos relacionados com a não obtenção dos objectivos previamente definidos, o que muitas vezes era entendido como uma derrota na competição; todas as outras dimensões foram referidas apenas por um treinador.

> …saber se a atleta vai conseguir o objectivo que nós propusemos ou não, é a incerteza do resultado, porque tudo pode acontecer, sobretudo isso. Mesmo quando a atleta está muito bem, a experiência diz-me que muitas vezes os atletas estão muito bem, no melhor da sua forma, e há qualquer coisa que não funciona e o resultado não aparece.
>
> Treinador 4

Quadro 34 – Dimensões gerais e temas específicos das situações ou acontecimentos geradores de elevados níveis de *stress*, pressão ou ansiedade e frequência de treinadores que as referem

Treinadores que referem a dimensão N	*%*	*Dimensão geral*	*Temas específicos*
3	50	Não ter o desempenho esperado	não atingir objectivos desportivos perder/não ganhar
1	16.7	Natureza da competição	importância do jogo
1	16.7	Percepção de falta de prontidão física, técnica e/ou táctica	preparação dos jogos
1	16.7	Sofrimento dos atletas	sofrimento dos atletas por não atingirem objectivos
1	16.7	Pressões externas	pressão de dirigentes

A comparação das fontes de *stress* assinaladas pelas duas sub-amostras permitiu verificar que, com excepção da dimensão "sofrimento dos atletas", as fontes de *stress* apontadas pelos treinadores eram comuns às dos atletas (ver Figura 33). Outros aspectos que merecem ser realçados dizem respeito ao facto dos atletas terem referido um maior número de fontes de *stress* que os treinadores e de parecer existir, nesta sub-amostra, uma preocupação mais generalizada com factores relacionados com a natureza da competição

(importância do jogo, dificuldade do jogo, etc.) e com pressões externas, aspectos valorizados por apenas um treinador. Por outro lado, o facto de não conseguirem ter o desempenho esperado na competição parecia ser uma fonte de *stress* igualmente valorizada pelas duas populações.

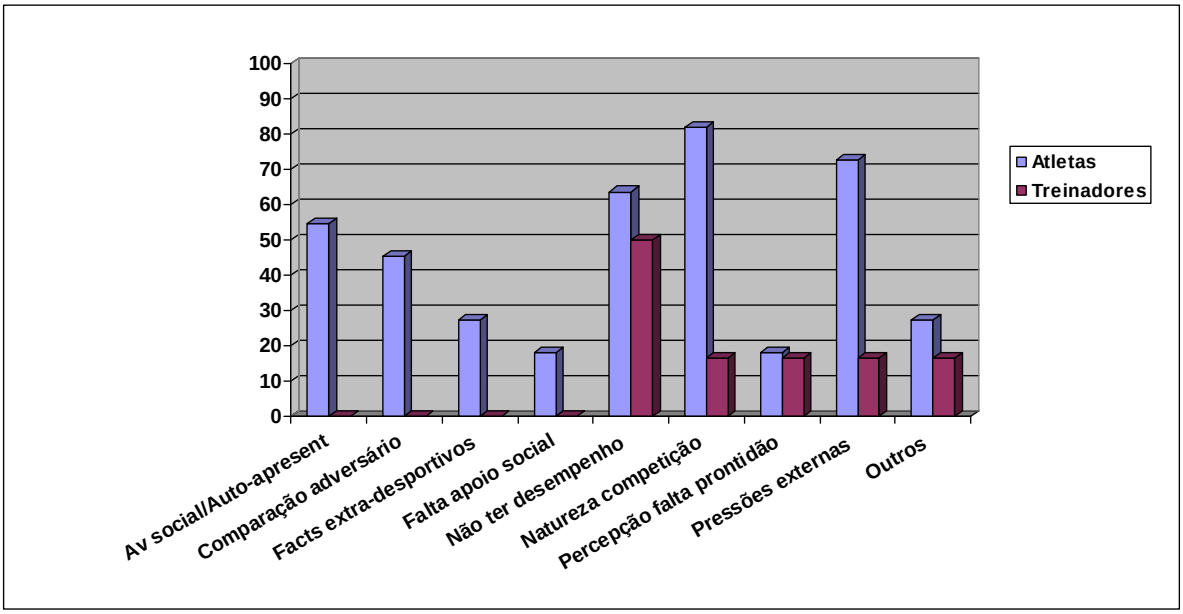


Figura 33 – Fontes de *stress* e ansiedade (atletas vs. treinadores)

2.3. Estratégias de confronto com o *stress* e a ansiedade

Relativamente às estratégias de confronto utilizadas em situações problemáticas e/ou *stressantes*, os resultados das análises de conteúdo às respostas dos atletas, apresentados no Quadro 35 (dimensões gerais, temas específicos e frequências de resposta) permitiram identificar treze dimensões principais: (a) aceitação; (b) apoio emocional; (c) apoio instrumental; (d) auto-controlo emocional/redução da tensão; (e) auto-culpabilização; (f) auto-distracção; (g) confronto activo; (h) confronto confrontativo; (i) desistir/desinvestir; (j) isolamento; (k) planeamento; (l) reavaliação positiva da situação; e (m) religião. As estratégias de confronto activo e de reavaliação positiva das situações foram apontadas por um maior número de atletas (cerca de 73%), sendo seguidas do

planeamento (cerca de 65%); outra estratégia de confronto psicológico também utilizada com relativa frequência dizia respeito à aceitação das situações problemáticas (referida por cerca de 46% dos atletas).

Quadro 35 – Dimensões gerais e temas específicos das estratégias de confronto para lidar com situações geradoras de *stress*, ansiedade ou pressão e frequência de atletas que as referem

Atletas que referem a dimensão		*Dimensão geral*	*Temas específicos*
N	*%*		
8	72.7	Confronto activo	esforço e trabalho tentativa activa de resolução do problema/situação procura de alternativas ou soluções/correcção de erros concentração e envolvimento no jogo lutar/não desistir
8	72.7	Reavaliação positiva da situação	auto-verbalizações e pensamentos positivos procurar ver a situação de outra perspectiva procura de estímulos positivos de actuações passadas recordação de experiências anteriores (experiência)
6	54.6	Planeamento	definir tipo de objectivos a atingir definir passos a dar, tarefas a concretizar
5	45.5	Aceitação	aceitar que as coisas acontecem resignação conformismo
3	27.3	Apoio emocional	receber apoio emocional do conjugue/namorado(a) receber apoio emocional da família e/ou amigos receber apoio emocional dos colegas de equipa
3	27.3	Auto-controlo emocional/redução da tensão	ouvir música relaxamento manter a calma
3	27.3	Desistir/desinvestir	desligar-se do jogo
2	18.2	Apoio instrumental	receber conselhos do treinador ou director
2	18.2	Auto-distracção	esquecer, pensar noutra coisa abstrair-se envolver-se noutras actividades
2	18.2	Confronto confrontativo	agressão e/ou insulto reclamar/protestar
1	9.1	Auto-culpabilização	culpar-se a si próprio pelas derrotas/erros
1	9.1	Isolamento	isolamento de outras pessoas
1	9.1	Religião	confiar em deus

A categoria confronto activo era formada por afirmações que implicavam iniciar acções directas para lidar com a situação problemática, podendo abranger, entre outros aspectos, o aumento do esforço ou trabalho e a procura de soluções alternativas, não desistindo o atleta de resolver o problema.

> …vamos trabalhar aquilo que falhamos (…) insistir um bocadinho mais naquilo...
>
> Atleta 10

> …tenho que trabalhar mais porque algo está mal, tenho que melhorar porque algo está mal. Às vezes não cumprimos com as directrizes ou com os sistemas tácticos que estão definidos e o incumprimento ás vezes leva a derrotas, muitas vezes...
>
> Atleta 9

> Tentar continuar a lutar, não sei... lutar, penso nisso, continuar a lutar (…) é isso que eu penso; 'Vou tentar dar a volta...'
>
> Atleta 4

O planeamento implicava tentar definir uma estratégia sobre o que fazer, pensar sobre os passos a dar e o que fazer.

> Para que aconteça o que eu quero tenho que fazer isto, isto, isto e isto"; "Tenho que focalizar este jogador assim e focar aquele assim", ou seja., nos pensamentos antes.
>
> Atleta 8

> …tento pensar nos objectivos que eu tenho, tipo os objectivos que eu quero atingir.
>
> Atleta 4

> …tento-me concentrar naquilo que será a minha tarefa e a tarefa do grupo; dificuldades que eu possa eventualmente encontrar, tentar pensar um pouco naquilo que eu terei que fazer no jogo.
>
> Atleta 7

Já a reavaliação positiva concernia a procurar ver algo de bom e positivo no que estava a acontecer, ou seja, tentar ver as coisas numa perspectiva diferente, tornando-as mais positivas. Para manter um pensamento positivo, os atletas desta amostra recorriam a diversos métodos, entre os quais o uso de auto-verbalizações positivas ou visualização mental e a de recordação de experiências anteriores positivas.

> É um pouco isso, é ter o tal pensamento positivo. Um médico amigo meu, a certa altura dizia-me assim: "Pá, vocês pensam sempre que a garrafa está meia vazia, mas ela não está meia vazia, ela está meia cheia". Eu, na minha posição particular, sou um finalizador, sou um 'ponta'. Eu sei que vou defrontar um grande guarda-redes, e sei, por experiências anteriores, que falhei remates... se eu me concentrar nos remates que falhei, não saio dali, porque não encontro soluções, porque falhei... Ele levantou a perna ali e eu bati com a bola lá, ele fechou, etc.. Mas eu entretanto penso desta forma: "Não, atenção que eu já fiz isto, isto, isto e isto e deu..."; muitas vezes acontece-me isso. Há guarda-redes com que tenho mais alguma dificuldade em finalizar, em ultrapassá-los e "jogo" um pouco com essa situação: "Não, calma, então, eu falhei assim, mas também marquei assim, eu já marquei daquela forma... portanto, eu não sou incapaz do o fazer, vamos lá!"
>
> Atleta 2

> Eu quando estou nervosa penso sempre positivo, penso para mim, penso que não vou perder mais, que não vou perder com aquela, e que vou ganhar e que isto é o meu campeonato; acho que penso positivo quando estou nervosa. Também transpiro um bocadinho, mas é positivo, tudo é positivo, acho que sim, é normal uma pessoa quando está *stressada* transpirar-se, acho eu, para mim é; principalmente das mãos, transpiro mais das mãos quando estou *stressada* e fico fria; transpiro e fico com frio.
>
> Atleta 6

Para além do confronto activo, do planeamento e da reavaliação positiva, outra estratégia a que um número relativamente elevado de atletas revelou recorrer em casos problemáticos era a aceitação das situações. Um dado interessante prende-se com o facto de esta estratégia geralmente ser utilizada como "ponto de partida" para lidar com a situação, pois os atletas pareciam sentir que, depois de aceitarem a situação, e só depois, poderiam lidar e tentar melhorar o que estava mal. Este dado vem ao encontro do Estudo 3, no qual a aceitação, juntamente com o uso de estratégias de confronto geralmente consideradas positivas, estava associada a menores níveis de preocupação e percepção de ameaça.

> Também há talvez um conformismo. Em relação aos anos que já andamos a jogar pode ser um defeito aceitar que as coisas acontecem, "isto acontece, está a acontecer"; (…) pode ser um defeito, mas também é uma forma de não ligar...
>
> Atleta 2
>
> Pára um segundo e pensa: esse golo já não podes fazer nada, por muito mau que tenha sido, o maior frango que tenha sido, esse golo ninguém vai poder apagá-lo, esse golo está no marcador…
>
> Atleta 8

De uma forma geral, as estratégias de confronto identificadas são congruentes não só com investigações de cariz mais quantitativo realizadas anteriormente (Crocker & Graham, 1995; Giacobbi & Weinberg, 2000; Hammermeister & Burton, 2001), incluindo os Estudos 2, 3 e 4, mas também com investigações qualitativas com atletas de elite (ex: Barbosa, 1996; Dale, 2000; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Holt & Hogg, 2002).

Mais concretamente, numa investigação realizada por Barbosa (1996) com andebolistas portugueses, o autor concluiu que as estratégias mais utilizadas eram a resolução planeada de problemas (equivalente a uma mistura de confronto activo e planeamento) e a reavaliação positiva das situações. Paralelamente, no seu estudo com lutadores olímpicos de luta livre, Gould, Eklund e colaboradores (1993) também constataram que os atletas recorriam preferencialmente a estratégias activas e de planeamento para lidarem com situações problemáticas. Além disso, quer nesta investigação com lutadores, quer num estudo posterior com patinadores (Gould, Finch *et al.*, 1993), Gould e colaboradores constataram que uma das estratégias de confronto utilizada por um maior número de sujeitos era a visualização mental, geralmente usada no âmbito da reavaliação positiva das situações. De forma similar, Dale (2000) verificou que a visualização mental era uma das estratégias mais referidas por atletas de decatlo para lidarem com distracções e, posteriormente, Holt e Hogg (2002) concluíram que recordar desempenhos anteriores positivos ou usar auto-verbalizações positivas também se

encontravam entre as estratégias mais empregadas por jogadoras de futebol de elite para lidar com exigências competitivas.

Em suma, à semelhança dos lutadores e patinadores de Gould e colaboradores (Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993), dos atletas de decatlo de Dale (2000), das futebolistas de Holt e Hogg (2000) e dos andebolistas de Barbosa (1996), os atletas deste estudo pareciam ser muito eficazes na sua capacidade de recorrerem ao confronto activo, ao planeamento das situações e à avaliação e reavaliação de várias situações (no sentido de determinarem que necessitavam de alterar os seus pensamentos ou comportamentos actuais para lidarem melhor com situações *stressantes* e/ou problemáticas).

Por outro lado, foi possível identificar o recurso a estratégias de CCP (confronto activo, planeamento, apoio instrumental) e de CCE (aceitação, reavaliação positiva das situações, auto-controlo emocional/redução da tensão). Com efeito, à semelhança de investigações anteriores de Gould e colaboradores, os atletas recorriam simultaneamente aos dois géneros de estratégias, procurando não só lidar com o problema/*stressor*, mas também lidar com emoções perturbadoras. O apoio social, por exemplo, era uma estratégia a que os atletas participantes neste estudo recorriam quer para regular as emoções (ex: conversar com pessoas que faziam o atleta sentir-se melhor) quer, noutras alturas e/ou por diferentes atletas, para lidar com o ambiente (ex: procurar conselhos de outras pessoas). Aliás, já diversos investigadores na literatura em Psicologia do Desporto concluíram que o apoio social é uma importante estratégia de confronto (Crocker & Graham, 1995; Gould, Finch *et al.*, 1993: Lazarus, 2000b), a ser cultivada, mantida e usada (ou não) de formas muito diferentes, podendo fornecer informação e/ou conselhos (Folkman & Lazarus, 1985).

Além disso, ao mostrarem que os atletas recorriam simultaneamente a mais do que uma estratégia de confronto estes resultados vão ao encontro dos Estudos 2, 3 e 4 e das afirmações de Gould, Eklund e colaboradores (1993), que, ao depararem-se com este dado na anteriormente referida investigação com lutadores olímpicos, sustentaram que "a observação de que os lutadores identificam mais do que uma estratégia de confronto é consistente com a noção de que o confronto é um processo dinâmico, complexo" (pp. 86-87).

Por último, saliente-se que não obstante a maior parte das estratégias identificadas serem positivas, houve também referência a comportamentos de confronto menos eficazes. Estes dados apoiam não só as investigações anteriores (Estudos 2, 3 e 4), mas também investigações de Carver e colaboradores (1989). Assim, apesar de ter sido encorajador notar que a maioria das estratégias de confronto utilizadas pelos atletas de elite deste estudo eram adaptativas (ex: confronto activo, planeamento, reavaliação positiva), os comportamentos de confronto desadaptativos identificados (ex: confronto confrontativo, isolamento) sugerem que, mesmo com atletas de elite, devem ser efectuados esforços para educar e fornecer apoio psicológico a atletas que recorrem a comportamentos de confronto menos eficazes e potencialmente destrutivos.

No que respeita às estratégias de confronto utilizadas pelos treinadores para lidarem com situações *stressantes* e/ou problemáticas, foram identificadas nove dimensões gerais: (a) aceitação das situações; (b) apoio emocional; (c) auto-controlo emocional/redução da tensão; (d) auto-distracção; (e) confronto activo; (f) humor; (g) isolamento; (h) reavaliação positiva das situações; e (i) ventilação de emoções. As categorias mencionadas por um maior número de treinadores foram o auto-controlo emocional e reavaliação positiva das situações (cerca de 83% dos sujeitos); além disso, metade dos treinadores revelou recorrer ao confronto activo em situações problemáticas (ver Quadro 36).

Quadro 36 – Dimensões gerais e temas específicos das estratégias de confronto para lidar com situações geradoras de *stress*, ansiedade ou pressão e frequência de treinadores que as referem

Treinadores que referem a dimensão		*Dimensão geral*	*Temas específicos*
N	*%*		
5	83.3	Auto-controlo emocional/redução da tensão	manter a calma e/ou serenidade respiração e relaxamento
5	83.3	Reavaliação positiva da situação	auto-verbalizações e pensamentos positivos procurar ver a situação de uma perspectiva positiva recordação de experiências anteriores (experiência)
3	50	Confronto activo	esforço e trabalho tentativa activa de resolução do problema/situação
2	33.3	Auto-distracção	pensar e falar noutras coisas envolver-se noutras actividades (ex. passear, praticar um desporto)
2	33.3	Isolamento	isolamento (dar uma volta)
1	16.7	Aceitação	aceitar que as coisas acontecem
1	16.7	Apoio emocional	receber apoio emocional da equipa técnica
1	16.7	Humor	brincar com a situação
1	16.7	Ventilação de emoções	expressar, "deitar" para fora as emoções

O auto-controlo emocional/redução da tensão era uma estratégia que implicava o uso de formas ou métodos para diminuir os níveis de ansiedade e, especialmente, não transmitir esse nervosismo ou preocupação aos atletas.

> …o que é preciso (…) é demonstrar o mais possível sereno, pronto para dar serenidade, confiança à equipa neste momento e estar o mais sereno possível para poder dar resposta àquilo que é a função do treinador: orientar um jogo com qualidade, com distanciamento, num jogo completamente decisivo, sabermos que é um jogo decisivo mas distanciarmo-nos da pressão, dos aspectos da ansiedade, etc., e, de facto, ser menos ansioso e ser mais, inteligente, digamos, ser mais cerebral do que emocional.
>
> Treinador 2

> …tentar mentalizar-me que tenho que dar o melhor de mim sem me exceder, sem extravasar sentimentos de revolta ou de grande ansiedade, é no fundo isso…
>
> Treinador 3

> Eu por acaso, segundo dizem, sou muito boa a dissimular, a minha ansiedade, segundo dizem as pessoas, mesmo quando (…) ganhava medalhas, eu ficava contente como toda a gente, mas diziam-me que eu era um bocado fria a encarar os resultados. As pessoas estavam totalmente enganadas, conseguia dissimular bem e as pessoas, pronto, viam que eu ficava contente, mas não era aquela alegria expansiva... Mas sinto muita ansiedade antes das provas, por incrível que pareça, depois destes anos todos, continuo a sentir demasiada ansiedade, talvez agora a saiba controlar melhor, mas, eu penso que é uma coisa que nós podemos aprender a controlar, mas que não deixamos nunca de sentir. Quando uma pessoa está motivada e tem um objectivo determinado, porque, pronto, o objectivo, eu considero que o objectivo não é do atleta, o objectivo é do atleta e do treinador, estamos empenhados em determinada situação, sem dúvida que sinto muita ansiedade. Consigo controlá-la melhor, tento não a transmitir aos atletas, penso que tenho conseguido, a não ser aquelas atletas que treinam comigo durante muitos anos, e que sabem e conhecem-me bem.
>
> Treinador 5

> …tu procuras acreditar, tu procuras estar realmente muito mais tranquilo, passar as melhores informações…
>
> Treinador 1

Para além de procurarem reduzir a tensão, os treinadores recorriam também à reavaliação positiva das situações, tentando vê-las de uma perspectiva mais positiva. Para tal, geralmente socorriam-se da sua experiência, de situações passadas em que as "coisas tinham corrido bem".

> …se nós aqui no nosso computador começamos a ter essas gavetas com essas experiências todas, quando abrimos a gaveta, olha já vivi este momento, voltamos a viver este momento, vamos encará-lo de uma maneira... e então preparamo-nos...
>
> Treinador 2

> …tentar mentalizar-me que, realmente, fiz tudo durante a semana para que o jogo corra bem…
>
> Treinador 3

> Tento convencer-me que fiz tudo bem feito e que as coisas vão correr bem, mas isso nem sempre é fácil. Começo a ver, sobretudo, situações passadas, a vivenciar situações passadas que resultaram: "Estava cheia de medo nesta altura, no ano passado e há dois anos e as coisas correram tão bem, porque é que agora não vão correr bem?!"; começo a fazer comparações com momentos de êxito, sobretudo isso. E tentar mudar pensamentos, não é, fazer paragem de pensamento...
>
> Treinador 5

A comparação dos resultados dos atletas e dos treinadores entrevistados, apresentada na Figura 34, permitiu verificar que, com algumas excepções, as duas sub-amostras recorriam ao mesmo género de estratégias no confronto com situações problemáticas e/ou *stressantes*. Para além disso, foi também notório que ambas as populações utilizavam preferencialmente a reavaliação positiva das situações e o confronto activo, embora tivesse havido uma percentagem um pouco mais elevada de atletas a referir esta estratégia. As diferenças mais salientes entre os dois grupos de sujeitos prendiam-se com um maior recurso ao planeamento por parte dos atletas (uma estratégia não mencionada pelos treinadores). Em contrapartida, uma maior percentagem de treinadores que atletas recorriam a estratégias que visavam manter o auto-controlo emocional (83% e 27%, respectivamente), o que estava relacionado, como constatámos, com o desejo de não transmitirem nervosismo e preocupação aos atletas, para não aumentarem a sua ansiedade.

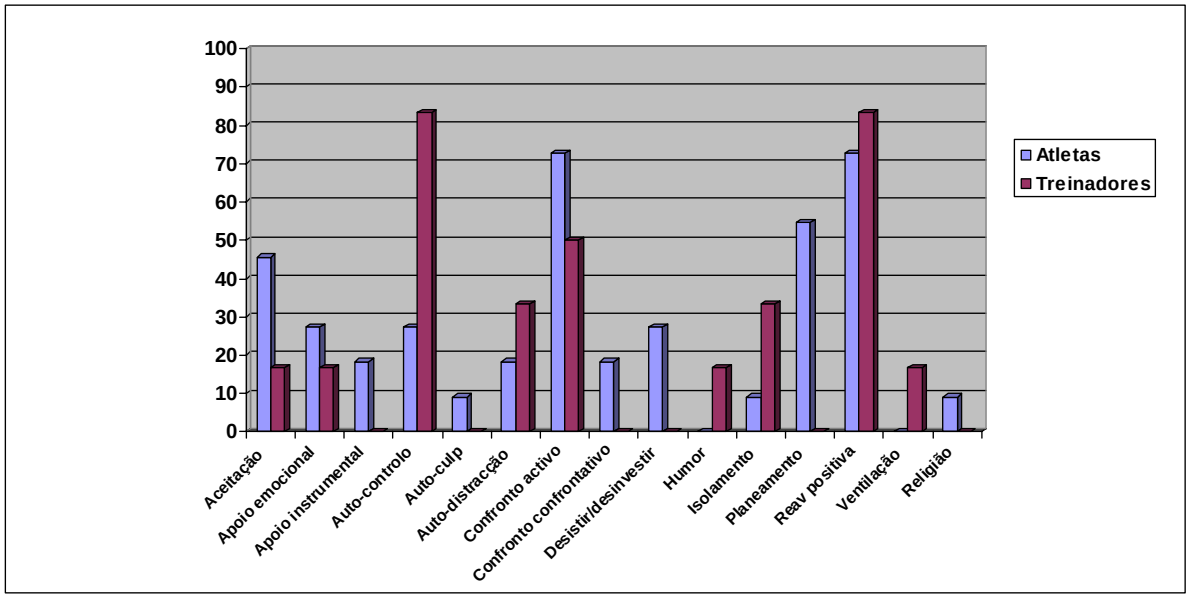


Figura 34 – Estratégias de confronto
(atletas vs. treinadores)

Além disso, o facto de, durante as competições, estarem do "lado de fora" e não poderem resolver ou iniciar acções directas para solucionar a situação, pode gerar maiores níveis de excitação e activação emocional, levando à necessidade de recorrerem a estratégia de auto-controlo emocional. Em oposição, os atletas, activamente envolvidos na situação, podem iniciar acções directas para lidar com o problema, recorrer a estratégias de reavaliação da situação ou ao planeamento para determinarem várias formas de agir durante a competição.

2.4. Emoções

No Quadro 37, são apresentadas as emoções que afectavam o rendimento dos atletas e que incluem: (a) felicidade-alegria/bem-estar; (b) a frustração; (c) a irritação/raiva; (d) o medo; (e) o orgulho; (f) a tristeza; e (g) a vergonha. De todas as emoções, a irritação/raiva e a felicidade/alegria foram referidas por um maior número de atletas (aproximadamente 55% e 46%), sendo o medo mencionado por cerca de 36% dos atletas.

Como se pode verificar nas afirmações seguintes, os atletas consideraram a vergonha, o medo, a tristeza e a frustração negativos.

> Vergonha já senti uma vez, fiquei cá para trás, senti vergonha na prova x; foi a seguir ao outro Campeonato da Europa (…), estavam à espera de mim uma coisa e saiu outra, senti vergonha porque fiquei mesmo cá para trás e senti vergonha porque não lutei, podia ao menos acabar, não dei o meu limite; foi uma prova mesmo… fui para lá, comecei bem e depois desliguei do pelotão e desliguei de tudo, parecia que estava a passear lá nas ruas (…), só para acabar a prova...senti vergonha, é negativo.
>
> Atleta 6

> Foi um acumular de vergonha, uma frustração, a vergonha por aquilo estar a decorrer da forma que estava a decorrer e estarmos a perder com um adversário que nunca foi, nem é, nem será mais forte do que nós...
>
> Atleta 2

É medo, eu tenho muito medo, medo de perder com portuguesas.

Atleta 6

…medo de perder alguns jogos

Atleta 5

Durante a competição, pronto, o receio é mais de uma pessoa continuar a falhar…

Atleta 7

E uma pessoa está triste… há milhentas situações que podem suceder, para ficarmos tristes: uma pessoa ter um compromisso e saber que não o vai poder cumprir na sua vida; ter um filho doente; uma pessoa zangar-se com a namorada, zangar-se com a mulher; ter uma chatice com o pai; o pai doente, tanta coisa, não é? Nós sofremos precisamente… nós somos humanos, não é? Todos os problemas que um ser humano tem, no seu dia-a-dia no trabalho, um problema com um colega, um problema com o patrão, neste caso o treinador ou o director; todo este tipo de situações podem influenciar negativamente a situação. Eu já tive, por exemplo, não tive assim casos em que me sentisse triste derivado a um problema destes, só relativamente, pronto, a um problema de saúde, ou sentir-me um pouco mais triste nesse aspecto, felizmente eu nunca tive assim problemas com colegas, nem com treinadores, nem com directores, mas sei de colegas que tiveram e, pronto, foi muito difícil, tentei ser aquela mão, dar incentivo, tentar modificar um pouco aquele dia menos bom dessa pessoa; algumas vezes conseguia, outras vezes não conseguia.

Atleta 7

De forma negativa, a frustração, estar chateada, amuada e irritada, a irritação; começo a jogar e as coisas não estão a correr bem, normalmente o que eu sinto mais é frustração, que é ainda pior, ainda piora as coisas, frustração e estar negativa, estar sempre a dizer coisas negativas e se não corre bem, em vez de tentar continuar, a mudar as coisas...não deixar andar.

Atleta 4

Por outro lado, a irritação/raiva foi considerada positiva por alguns e negativa por outros.

Agora, eu, por exemplo, gosto de estar irritado, gosto de me enervar, gosto de me chatear, para mim é positivo; a pior coisa e andar lá e aparentar cá para fora tranquilidade, é quando eu estou pior, é quando me sinto pior...

Atleta 3

Eu (…) prefiro estar irritado (…), ou seja, prefiro discutir com o árbitro com um adversário entrar numa pequena zanga num dado momento, isso não me tira da concentração. (…) O irritar-me com um adversário não me tira da concentração, discuto porque sei como estou a discutir e sei que me vai haver um cartão amarelo e acabará, e acaba a coisa.

Atleta 8

…tinha muitas vezes raiva (...), sempre fui muito agressivo, sou uma pessoa agressiva, não é violenta no mau sentido, mas sempre fui muito temperamental. Havia alturas que aquilo se controlava mais ou menos, mas havia alturas em que saía um bocado do controlo no jogo, mas nunca fui uma pessoa com problemas ou com falta de emoções... nunca fui (...), mas tinha muitas vezes raiva, depois às vezes tinha que me irritar um bocado…

Atleta 2

A irritação...só fico irritada durante a prova quando me dão encontrões, é mau porque estraga logo tudo, eu não gosto de levar encontrões durante a prova, fico logo desconcentrada, sei lá...

Atleta 6

Quadro 37 – Dimensões gerais e temas específicos das emoções e frequência de atletas que as referem

Atletas que referem a dimensão		*Dimensão geral*	*Temas específicos*
N	*%*		
6	54.6	Irritação/raiva	irritação raiva
5	45.5	Felicidade-alegria/bem-estar	bem-estar alegria
4	36.4	Medo	medo de falhar medo de perder
3	27.3	Frustração	sentir-se frustrado(a)
2	18.2	Vergonha	vergonha
2	18.2	Tristeza	decepção tristeza
1	9.1	Euforia	euforia
1	9.1	Orgulho	sentimento de orgulho

Já a felicidade/alegria era vista como positiva e relacionada quer com alegria quer com bem-estar.

…a alegria a jogar, prazer de estar a jogar (...), acho que é isso. São positivas porque me ajudam a ganhar, o estar alegre…

Atleta 4

Por último, o orgulho – referido por apenas uma atleta – foi definido de forma ambivalente, como uma espada de dois gumes.

> O orgulho é bom por um lado e por outro não; é mau porque vou sentir também mais pressão, porque as pessoas vão esperar mais de mim na prova a seguir; mas é bom porque "Campeã da Europa e tal"...é uma sensação boa, é fixe...
>
> Atleta 6

Um outro aspecto curioso que se pode ressaltar destes dados é que os atletas atribuíram relevância a emoções que não foram consideradas por Lazarus na adaptação do seu modelo para o desporto (ver Estudo 4), nomeadamente a tristeza, o medo e a frustração, um aspecto a ter em consideração em investigações futuras e, concretamente, no desenvolvimento de instrumentos de avaliação das emoções no contexto desportivo. Paralelamente, é também interessante constatar que emoções como a irritação/raiva, geralmente consideradas negativas pela literatura (ex: Lazarus, 2000a,b), nem sempre são vistas dessa forma pelos atletas. Aliás, parece que se passa com esta emoção o mesmo que acontece com a ansiedade, que uns atletas consideram positiva e outros negativa. Em estudos futuros, será oportuno analisar se esta percepção estará relacionada com estratégias de confronto e percepção de controlo.

Por outro lado, o facto da vergonha, a tristeza e o medo terem sido consistentemente considerados negativos é um aspecto a não negligenciar em termos práticos – intervenções com atletas – no que respeita especificamente ao desenvolvimento de estratégias de confronto e gestão das emoções. O mesmo raciocínio deverá ser aplicado à euforia, referido como negativa devido ao seu poder de provocar desconcentração. Não obstante este facto necessitar de ser comprovado em estudos futuros, esta referência pode constituir um alerta importante para técnicos e consultores a intervirem directamente com atletas.

No que respeita às emoções que influenciavam o rendimento dos treinadores entrevistados, foram identificadas três dimensões gerais: (a) felicidade/alegria, (b) irritação/raiva; e (c) medo (Quadro 38). Destas, a felicidade/alegria e a irritação/raiva foram apontadas por cerca de 33% dos treinadores, enquanto o medo apenas foi citado por um sujeito; houve ainda um treinador que não identificou nenhuma emoção que influenciasse o seu desempenho.

Como se pode constatar nas transcrições seguintes, os treinadores consideraram a irritação/raiva e o medo negativos e a felicidade/alegria positiva.

> Raiva, não funciona muito comigo…
>
> Treinador 5

> Agora, posso dizer que medo, tenho muito e é mau porque sou uma pessoa, embora eu tente esconder, camuflar essa situação, se por vezes eu não conseguir e o atleta se aperceber, é "meio caminho andado" para que o atleta comece também a questionar e a colocar em causa determinadas coisas e comece também a estar nervoso, a estar com medo, é porque as coisas não estão assim tão bem; portanto, o medo é uma coisa que eu sinto mas que não gostava de sentir e que eu tento tudo para que os atletas não se apercebam disso.
>
> Treinador 5

> A alegria. Eu penso que uma pessoa que seja alegre, normalmente, se está bem preparada e se é alegre, se vai para a competição com alegria, eu penso que é muito positivo.
>
> Treinador 1

Quadro 38 –Dimensões gerais e temas específicos das emoções e frequência de treinadores que as referem

Treinadores que referem a dimensão		*Dimensão geral*	*Temas específicos*
N	*%*		
2	33.3	Felicidade-alegria/bem-estar	contentamento alegria
2	33.3	Irritação/raiva	raiva
1	16.7	Medo	medo

Na Figura 35 é apresentada a comparação entre as emoções referidas pelos atletas e pelos treinadores, cuja análise nos permitiu constatar que, para além dos atletas terem identificado uma maior diversidade de emoções, havia também uma maior percentagem de atletas a referirem as emoções coincidentes (i.e., felicidade/alegria, irritação/raiva e medo). Estes resultados poderão ser um indicador de que os atletas experienciam mais emoções que os treinadores ou de que, pelo menos, têm maior consciência das emoções que os treinadores.

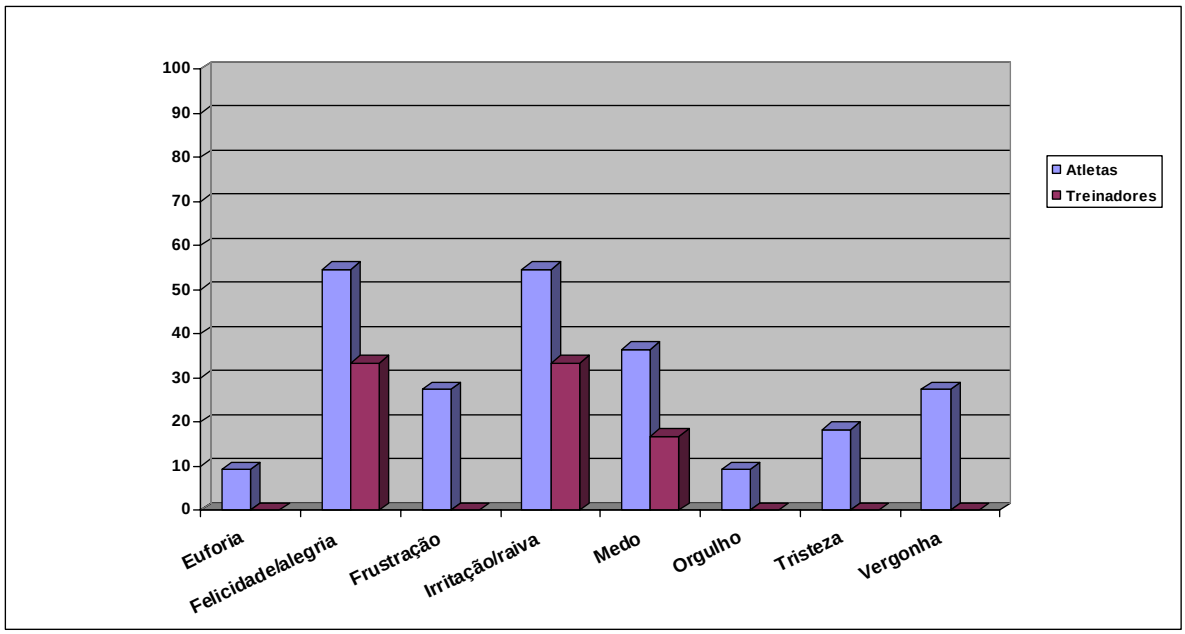


Figura 35 – Emoções competitivas
(atletas vs. treinadores)

3. CONCLUSÕES E IMPLICAÇÕES

A presente investigação pretendia, recorrendo a entrevistas aprofundadas com atletas e treinadores de elite, identificar as competências/características psicológicas mais importantes para o sucesso desportivo, as principais fontes de *stress* experienciadas, as

estratégias de confronto empregues em situações *stressantes* e/ou problemáticas e, finalmente, explorar o papel de outras emoções, no desempenho dos sujeitos.

A metodologia escolhida justifica-se pela necessidade de se aprofundarem os estudos de natureza quantitativa realizados anteriormente e, porque, nos últimos anos, tem sido uma abordagem cada vez mais aconselhada por alguns investigadores de renome na área da Psicologia do Desporto (ex: Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; T. Edwards *et al.*, 2002). Todavia, apesar de permitirem o acesso a informação dificilmente conseguida de outra forma, as investigações qualitativas e, especificamente, a comparação dos resultados com outras investigações de cariz qualitativo, tem limitações. Com efeito, já diversos investigadores alertaram que as comparações entre estudos qualitativos, apesar de necessárias e desejáveis, devem ser feitas com algum cuidado, pois diferenças no paradigma da investigação qualitativa ao nível das entrevistas, observações, natureza e limites da amostra e abordagens metodológicas dos investigadores podem, em alguns casos, aumentar a probabilidade de gerar respostas e categorias distintas (Gould, Finch *et al.*, 1993; B. James & Collins, 1997). Contudo, como afirmaram Krane, Andersen e Strean (1997) há algum tempo atrás, "esperar similaridade entre os investigadores qualitativos seria uma 'codificação prematura' da 'forma correcta de fazer trabalho qualitativo' " (p. 217). Todos estes aspectos sugerem assim um cuidado e alerta especiais na comparação dos resultados efectuada de seguida.

As competências/características psicológicas identificadas pelos atletas são consistentes com investigação anteriores – qualitativas e quantitativas – no contexto desportivo e incluíam a auto-confiança, a coesão/espírito de grupo, a concentração, o controlo do *stress*, ansiedade e pressão, o confronto com dificuldades e adversidades, o prazer e o compromisso. De uma forma geral, as competências/características psicológicas que os treinadores referiram como mais importantes para o sucesso desportivo dos atletas

coincidiam com as que estes tinham identificado. Por outro lado, em comparação com os atletas, um maior número de treinadores referiu o prazer e o confronto com dificuldades e adversidades, um dado a ter em consideração em intervenções junto de atletas e mesmo na elaboração e desenvolvimento de programas de treino de competências psicológicas, pois transmitem a perspectiva de treinadores de elite, com muitos anos de experiência, junto de atletas também eles bem-sucedidos.

No que respeita às competências que os treinadores consideravam importantes para o seu próprio sucesso desportivo, surgiram as dimensões de auto-confiança, auto-controlo emocional, concentração, liderança, motivação, e prazer. A motivação era a competência mais consensual, mostrando a sua importância numa "profissão" muitas vezes imprevisível, por vezes mal compreendida e onde algumas vezes os treinadores servem de "bode expiatório" para os maus resultados e/ou o rendimento dos atletas ou equipas

A análise dos dados relacionados com as fontes de *stress* e ansiedade mais experienciadas pelos sujeitos deste estudo permitiu a identificação de dimensões gerais que, quer no caso dos atletas quer no caso dos treinadores, eram, geralmente, consistentes com investigações anteriores neste domínio. Além disso, apesar dos atletas e treinadores estarem envolvidos em diferentes modalidades, algumas fontes de *stress* eram partilhadas, não só em distintas modalidades, mas também nas duas sub-amostras. Entre estas fontes comuns podem ser destacados os aspectos relacionados com a natureza da competição e com pressões externas, aspectos extremamente valorizados pelos atletas e, em contraste, a preocupação com não ter o desempenho esperado (mais valorizada pelos treinadores). Estes dados parecem confirmar as afirmações anteriores relativamente à importância do resultado para os treinadores, talvez por tal estar muitas vezes ligado directamente ao sucesso desportivo e, logo, profissional e financeiro.

No que diz respeito às estratégias de confronto, a presente investigação vem ao encontro de afirmações de Folkman e Lazarus (1985) e Gould e colaboradores (Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993), segundo os quais as estratégias de confronto não estão limitadas a estratégias específicas para lidar com um *stressor* específico. De facto, as análises efectuadas mostraram que os sujeitos recorriam simultaneamente a diversas estratégias de CCP e CCE, adaptativas e/ou desadaptativas. Mais concretamente, os atletas recorriam principalmente ao confronto activo, à reavaliação positiva e ao planeamento, todas estratégias adaptativas, mas também referiram algumas estratégias ineficazes (ex, desistir/desinvestir; confronto confrontativo). De forma semelhante, os treinadores recorriam preferencialmente à reavaliação positiva e a uma estratégia referida por poucos atletas: o auto-controlo emocional. Como acontecia com os atletas, não obstante estas estratégias serem geralmente vistas como desadaptativas, alguns treinadores também relataram o uso de estratégias menos adaptativas como o isolamento.

Além disso, pelo menos uma das estratégias de confronto reveladas pelos atletas nas entrevistas realizadas (ex. confronto confrontativo) não é especificamente medida por instrumentos de avaliação quantitativa como o *Brief* COPE (Carver, 1997). Parecem assim justificar-se as advertências de Crocker e colaboradores (1998), para os "perigos" dos principais instrumentos usados para medir o confronto no desporto não terem sido originalmente desenvolvidos com populações desportivas e, consequentemente, não terem em linha de conta outras estratégias de confronto específicas resultantes da interacção dos atletas com o seu ambiente social. Este dado torna assim urgente o desenvolvimento de instrumentos de medição contextualmente sensíveis.

Em investigações futuras seria interessante procurar estabelecer uma relação entre as fontes de *stress* e as estratégias de confronto geralmente utilizadas para lidar com as mesmas. Além disso, não obstante este estudo sugerir que atletas de elite recorrem a um

vasto leque de estratégias de confronto, seria interessante desenvolver estudos longitudinais para monitorizar uma possível natureza dinâmica das respostas de confronto ao longo da época e analisar a eficácia de intervenções de confronto específicas. Holt e Hogg (2002) e Gould e colaboradores (Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993) sugeriram que, no desporto, os atletas podem usar diferentes estratégias de confronto em diferentes fases do ciclo competitivo e de acordo com as exigências da situação, sendo por isso recomendado que futuros investigadores conduzam estudos longitudinais com atletas de elite, em que tenham lugar múltiplas entrevistas ao longo da época ou em múltiplas épocas e em diferentes contextos de rendimento (ex: competições fáceis/difíceis; lesões). Desta forma, as ligações entre uso de estratégias de confronto, redução do *stress* e rendimento podiam ser mais clarificadas. Conduzir este género de entrevistas qualitativas longitudinais também ajudaria os investigadores a ultrapassarem as limitações de entrevistas retrospectivas isoladas (ex: precisão dos resultados recordados; influência dos resultados dos eventos na recordação das percepções de eficácia relacionadas das estratégias utilizadas).

Uma outra área potencialmente importante para investigações futuras diz respeito à análise de estratégias de confronto específicas em termos da sua (in)eficácia. Com efeito, Gould, Eklund e colaboradores (1993) sugeriram que a estratégia de confronto utilizada pode não ser tão importante quanto a capacidade do atleta para iniciar e usar essa estratégia de forma automatizada. Neste contexto, há também necessidade de desenvolver investigações sobre a intervenção no âmbito do ensino ou promoção de estratégias de confronto, no sentido de ensinar aos atletas as estratégias de confronto associadas a um confronto bem-sucedido (e, especialmente, fazer com que os sujeitos aprendam essas estratégias de forma a que se tornem automatizadas). Neste sentido, comparações de atletas sujeitos a intervenção e sujeitos num grupo de controlo permitiria aos investigadores

estabelecer relações causais mais precisas entre o uso de estratégias de confronto e o rendimento. Além disso, como existem grandes diferenças individuais nas respostas de confronto dos atletas, é ainda imperativo que estas diferenças sejam analisadas de forma mais detalhada por investigadores e consultores.

Por outro lado, considerando que a percepção de controlo pode constituir um factor determinante no efeito debilitativo ou facilitativo da ansiedade no rendimento, seria um aspecto importante a incluir em futuros estudos. Segundo Carver e Scheier (1994), se os indivíduos se sentem no controlo da situação, terão expectativas positivas de serem capazes de lidarem e atingirem os seus objectivos e, por isso, responderão com um foco aumentado na tarefa (ex: aumento do esforço, maior persistência, maiores níveis de rendimento). Em contrapartida, se os indivíduos percepcionam uma incapacidade de se controlarem a si próprios ou ao seu ambiente, duvidarão das suas capacidades de confronto e, consequentemente, experienciarão ansiedade debilitativa e diminuirão/retirarão esforços da tarefa. Assim, à semelhança do que foi sugerido nas investigações apresentadas anteriormente, seria interessante, recorrendo a uma metodologia qualitativa, investigar possíveis relações entre percepção de controlo e confronto. Além disso, considerando que, à semelhança da ansiedade, emoções como a irritação/raiva ou o orgulho também assumiram neste estudo um papel ambíguo, variando o seu valor e utilidade em função da situação e/ou do indivíduo, seria interessante relacionar as emoções não só estratégias de confronto (eficácia, automaticidade), mas também com a percepção de controlo.

Em termos práticos, considerando que os programas de gestão do *stress* existentes actualmente (ex: *Stress Inoculation Training*, Meichenbaum, 1977; COPE, Anshel, 1990; treino cognitivo-afectivo de gestão do *stress*, R. E. Smith, 1980) são abordagens multimodais que incluem estratégias como o relaxamento muscular, a visualização mental ou a reestruturação cognitiva, seria interessante analisar estes programas de forma mais

detalhada, para determinar que aspectos dos mesmos estão relacionados com a eficácia do confronto e como estas estratégias específicas interagem entre si. Seria útil determinar quando é que componentes específicas destes programas de gestão de *stress* são usados e para que propósito. De forma semelhante, seria interessante relacionar os tipos de estratégias de confronto utilizadas pelos atletas com o tipo específico de ansiedade estado multidimensional (ex: estratégias de auto-controlo emocional – ansiedade somática; estratégias de planeamento – ansiedade cognitiva) e com as fontes de ansiedade identificadas pelos atletas e, neste sentido, desenvolver programas de gestão emocional que incluíssem não só emoções negativas como o medo ou a tristeza, mas também outras emoções mais ambíguas como a irritação/raiva.

Em suma, parece ter chegado a altura do profissional de Psicologia deixar de se centrar na ansiedade, ou quando o fizer, não considerar o seu impacto isolado no rendimento. Parece estar provado que essa linha de investigação é infrutífera e que os efeitos desta e de outras emoções, porque surgem e actuam num contexto que por si só é altamente complexo e multifacetado, pressupõe um complexo sistema de variáveis interdependentes, incluindo variáveis da pessoa e da situação que deverão, sempre que possível, ser estudadas em simultâneo.

Capítulo IX

A investigação do impacto do *stress* e ansiedade no sucesso desportivo limitou-se, durante muitos anos, ao estudo da influência do traço e estado de ansiedade competitiva no rendimento dos atletas. No entanto, é hoje em dia claro que o estudo do papel da ansiedade no rendimento não pode continuar a ser feito "na perspectiva limitativa da simples análise da relação entre uma medida de *stress* ou ansiedade, enquanto variáveis isoladas, e uma ou outra medida de rendimento competitivo" (Cruz, 1997, p. 112). Neste contexto, um grande número de investigadores tem vindo a defender que a solução para o não consenso e para as contradições nas investigações relativamente a uma explicação satisfatória da relação ansiedade-rendimento, passa pela clarificação e definição do papel de diversas variáveis e processos psicológicos que se inter-relacionam e interagem entre si e que, como tal, devem ser considerados e estudados em simultâneo (ex: Anshel, 1995b; Barbosa, 1996; Cruz, 1994, 1996a; Folkman & Lazarus, 1984, Lazarus, 1991a).

Com efeito, responder às questões formuladas por Cruz (1996a) sobre "quando", "como" e "porque" é que a ansiedade influencia o rendimento parece passar necessariamente pela determinação dos níveis de ansiedade (traço e estado), mas também pela compreensão dos processos de avaliação cognitiva dos atletas, ou seja, da forma como percepcionam, "vêem" e "lêem" o que "está em jogo" na competição desportiva (Lazarus, 2000a). Em paralelo, as estratégias de confronto a que os atletas recorrem para lidar com o *stress* e ansiedade inerentemente associados à competição são cada vez mais vistas como um conceito-chave para compreender a adaptação e desadaptação, tendo sido sugerido que, tanto ou mais importante que a intensidade da ansiedade, é a forma como os atletas lidam com ela (Lazarus, 1991a, 1994g). Assim, as competências de confronto podem ajudar a explicar não só porque é que a emoção de ansiedade nem sempre prejudica ou diminui o rendimento e pode em certas condições facilitá-lo e melhorá-lo, mas também porque é que

a competição é agradável e desafiadora para uns atletas, enquanto para outros constitui uma situação ameaçadora e até aversiva (R. E. Smith, 1980).

Por outro lado, tem também vindo a ser proposto na Psicologia geral que o fenómeno do *stress* e das emoções deve ser analisado como um tópico complexo e unitário, não se referindo o *stress* unicamente a emoções negativas – e dentro destas à ansiedade –, mas ocorrendo muitas vezes também em conexão com diversas emoções positivas (Lazarus, 2000b). De facto, um número crescente de investigadores tem defendido que as emoções influenciam muito do que fazemos e como o fazemos, revelando-se fundamentais para a compreensão do funcionamento humano e de muitos fenómenos relacionados, em praticamente todos os principais ramos da Psicologia (Davidson & Cacioppo, 1992; Hanin, 2000a; Parrot & Harré, 1996).

Na última década, este interesse pelo domínio emocional começou a "invadir" a Psicologia do Desporto, levando a reformulações teórico-conceptuais importantes e gerando novas linhas de investigação em que a relação emoções-rendimento não se restringe unicamente à ansiedade (Hanin, 2000a; Singer, 1982). Com efeito, com base no pressuposto de que é pouco provável que os atletas percepcionem as situações desportivas exclusivamente em termos de ameaças que geram uma resposta de ansiedade e que raramente existem encontros adaptativos em que só existe uma emoção, diversos investigadores da Psicologia do Desporto reclamam a necessidade de uma visão mais equilibrada das emoções positivas e negativas experienciadas pelos atletas imediatamente antes, durante, ou depois de rendimentos óptimos e não óptimos (ex: Hanin, 2000a,b; Cruz, 1994; Lazarus, 1991a, 1993; Raglin & Hanin, 2000; Vallerand & Blanchard, 2000). O presente trabalho pretendeu, assim, contribuir para uma exploração preliminar do papel de diversas emoções no rendimento desportivo de atletas portugueses.

Por último, uma breve referência às metodologias utilizadas ao longo dos estudos realizados. Nas primeiras quatro investigações foram utilizadas metodologias de cariz quantitativo, com recurso a instrumentos de auto-relato que avaliavam características mais estáveis da personalidade (Estudos 1, 2, 3 e 4) e processos cognitivos e emocionais mais transitórios (Estudo 4). No entanto, considerando as diversas limitações e críticas que podem ser imputadas aos instrumentos de auto-relato (ver Hackfort & Schwekmezger, 1993), nomeadamente o que concerne às questões da desejabilidade social – um aspecto que pode ser especialmente saliente num domínio tão "sensível" como é o *stress* e a ansiedade competitiva – o passo seguinte consistiu na realização de uma investigação qualitativa, com recurso a uma entrevista semi-estruturada. Neste contexto, os diversos estudos realizados constituíram uma abordagem multi-método e multivariada, indo ao encontro de sugestões de diversos investigadores (ex: Cruz, 1994; Lazarus 1991a), para a melhoria da eficácia e validade da investigação em Psicologia do Desporto.

No Estudo 1, o objectivo central foi a avaliação das características psicométricas das versões portuguesas da *Sport Anxiety Scale* (R. E. Smith *et al.*, 1990) e do *Brief* COPE (Carver, 1997), bem como da Escala Cognitiva de Avaliação da Competição – Percepção de Ameaça (Cruz, 1994). As análises factoriais confirmatórias realizadas revelaram a potencial utilidade destes instrumentos para a investigação e intervenção psicológicas futuras em contextos desportivos, cuja utilização poderá contribuir para a clarificação da natureza e inter-relação do *stress*, ansiedade e confronto no rendimento e sucesso desportivo. Porém, não obstante as boas características psicométricas evidenciadas, são ainda necessárias investigações que analisem, por exemplo, a invariância da SAS_p e do *Brief* $COPE_p$ e da EACC-PA ao longo de diferentes sub-populações de atletas, bem como a sua validade convergente e discriminante.

O Estudo 2 pretendia avaliar os níveis de ansiedade e identificar as principais fontes de ameaça e estratégias de confronto utilizadas por atletas portugueses, bem como identificar diferenças psicológicas, nestas variáveis, em função do sexo, escalão competitivo e tipo de desporto (individual/colectivo). Um primeiro dado que ressaltou desta investigação foi que, independentemente do sexo, escalão competitivo ou tipo de desporto, todos os atletas pareciam experienciar *stress* e ansiedade na competição desportiva. No entanto, de forma consistente com estudos anteriores (ex: Cruz, 1994, 1997; Cruz & Caseiro, 1997; Jones *et al.*, 1991; Martens, 1977; Rodrigues & Cruz, 1997), foram encontradas diferenças em função do sexo e tipo de desporto nalgumas variáveis psicológicas. De uma forma geral, comparativamente aos seus colegas do sexo masculino, as atletas do sexo feminino pareciam exibir níveis significativamente mais elevados de ansiedade (em todas as dimensões) e percepcionar a competição desportiva de forma mais ameaçadora. O mesmo padrão foi encontrado nos atletas de modalidades individuais, que apresentavam níveis mais elevados de ansiedade e percepção de ameaça do que os atletas de modalidades colectivas. De referir, ainda, a ausência de quaisquer diferenças significativas no traço de ansiedade e percepção de ameaça em função do escalão competitivo.

Paralelamente, foi também claro que os atletas participantes neste estudo recorriam a um vasto leque de estratégias para lidarem com situações problemáticas e *stressantes*, com uma preferência evidente por estratégias adaptativas. Por outro lado, o tipo de estratégias parecia diferir em função do sexo, escalão e tipo de desporto. De uma forma geral, as atletas do sexo feminino e dos atletas mais jovens (juniores/juvenis) empregavam estratégias menos eficazes do que os atletas do sexo masculino e do escalão sénior, respectivamente. A comparação de modalidades individuais e colectivas não ofereceu evidências tão lineares no que respeita a uma maior uso de estratégias adaptativas por um

grupo do que outro. Esta análise permitiu apenas verificar que os atletas de modalidades colectivas recorriam mais ao uso de substâncias e ao humor do que os atletas de modalidades individuais, enquanto estes, em situações *stressantes*, ventilavam e expressavam os seus sentimentos mais frequentemente que os atletas de modalidades colectivas.

Assim, de uma forma geral, os dados obtidos sugeriram assim a importância do sexo, escalão competitivo e tipo de desporto enquanto variáveis moderadoras dos níveis de traço de ansiedade, da avaliação cognitiva de percepção de ameaça e das estratégias de confronto utilizadas pelos atletas em situações problemáticas e *stressantes*.

Por outro lado, este estudo pretendia ainda analisar a relação entre o traço de ansiedade, o traço de percepção de ameaça e o confronto. Os resultados das análises efectuadas mostraram que, independentemente do sexo, escalão, ou nível competitivo, os atletas com níveis elevados de traço total de ansiedade percepcionavam níveis de ameaça mais elevados e recorriam, mais do que os atletas com baixo traço de ansiedade, a estratégias teoricamente consideradas menos adaptativas e eficazes. O mesmo padrão foi encontrado na comparação de atletas com alto e baixo traço de percepção de ameaça, em que o grupo de atletas com elevado traço de percepção de ameaça evidenciava níveis mais elevados nas diferentes dimensões de ansiedade e recorria mais frequentemente a estratégias desadaptativas e ineficazes do que o grupo com baixa percepção de ameaça. A caracterização dos atletas com um nível elevado de traço de ansiedade foi comprovada pelos resultados da análise discriminante realizada posteriormente, que mostrou que atletas com diferentes níveis de traço total de ansiedade podiam ser distinguidos por uma combinação específica de níveis mais elevados de percepção de ameaça, mais recurso a estratégias de confronto ineficazes e menos uso de confronto activo (com cerca de 81% dos atletas correctamente classificados). O mesmo aconteceu em relação à caracterização dos

atletas que percepcionavam diferentes níveis de ameaça, que podiam ser distinguidos por uma combinação de traço de ansiedade (nas suas diferentes dimensões) e estratégias de confronto desadaptativas, com cerca de 87% dos atletas classificados correctamente.

Estes resultados são especialmente importantes porque têm implícita a possibilidade de que os efeitos negativos do rendimento do excesso de ansiedade possam ser, pelo menos em parte, explicados por comportamentos de confronto desadaptativos. Um atleta que esteja a ter problemas e dificuldades de rendimento, ou que sinta frustração e ansiedade, terá provavelmente mais êxito e sucesso se tentar superar esses problemas recorrendo a estratégias de confronto activo, planeamento ou reavaliação positiva da situação – vistas como adaptativas e eficazes –, em vez de auto-culpabilização, desinvestimento comportamental ou negação, estratégias que se assumem de forma cada vez mais clara como desadaptativas ou ineficazes. No entanto, é importante ter em linha de conta que muitos autores fazem depender a eficácia dos comportamentos de confronto do momento ou do período de tempo que são utilizados. A título de exemplo refira-se o caso da negação, uma estratégia que Carver e colaboradores (1989) consideram essencialmente ineficaz porque, ao negar a realidade do que está a acontecer, o atleta pode permitir que o problema se torne mais sério (dificultando o confronto que eventualmente tem que ocorrer); porém, esta estratégia pode também ser útil e eficaz se minimizar a angústia e facilitar o confronto. Porém, o facto de aceitarmos que as estratégias de confronto e a sua eficácia podem variar de situação para situação, não inibe que o atleta possua estilos de confronto específicos, que podem ser mais ou menos eficazes, e que esses estilos influenciam as estratégias escolhidas numa determinada situação; logo, é necessário considerar os dois aspectos em simultâneo. Negar esse facto equivaleria, na nossa opinião, a pôr em causa a distinção entre traço e estado de ansiedade (ver Spielberger, 1986), ou

traço e estado de auto-confiança (ver Vealey, 1986), um aspecto que abordaremos de forma mais detalhada no capítulo seguinte.

Por outro lado, embora os dados do Estudo 2 apontassem para a eficácia e ineficácia de algumas estratégias na sua relação com a percepção de ameaça e com o traço total de ansiedade, pelo menos quando encaradas numa perspectiva disposicional, permanecia uma incógnita a relação dessas estratégias de confronto com as diferentes componentes da ansiedade (i.e., preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática). Para aprofundar esta relação recorreu-se, no Estudo 3, à análise da correlação canónica, através das qual se examinou a relação multivariada entre a ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração), a ansiedade somática e a percepção de ameaça como variáveis preditoras e as estratégias de confronto como variáveis critério. Os resultados das correlações permitiram identificar três funções, todas elas ligadas, curiosamente, a aspectos relacionados com cognições e pensamentos interferentes com a concentração em situações competitivas.

A primeira função indicava, de forma clara, as estratégias de confronto associadas à ansiedade sob a forma de preocupação. Uma combinação de estratégias de auto-culpabilização, desinvestimento comportamental e ventilação estava ligada a maiores níveis de preocupação com a competição, indicando que um uso simultâneo destas estratégias poderia ser especialmente ineficaz e desadaptativo a esse nível. Em contraste, a segunda função mostrou que o recurso combinado às estratégias de reavaliação positiva, confronto activo, planeamento, apoio instrumental e ventilação estava associado a níveis mais baixos de percepção de ameaça e preocupação, sugerindo a eficácia do uso concomitante e articulado destas estratégias. Por último, a terceira função exibiu uma associação positiva da ansiedade cognitiva sob a forma de perturbação da concentração

com as estratégias de ventilação, auto-distracção e desinvestimento comportamental e uma associação negativa com o confronto activo.

Um dado particularmente interessante que resultou destas análises diz respeito ao facto da estratégia de ventilação ter surgido em todas as funções, na primeira associada positivamente à preocupação e na segunda ligada negativamente à perturbação da concentração e à preocupação. Uma possível justificação para estes resultados pode residir no facto da eficácia da ventilação depender do seu uso ser combinado com estratégias positivas ou negativas. Por um lado, ventilar e expressar as emoções e sentimentos pode ser positivo porque facilita a reavaliação positiva do que está a acontecer e isso permite ao atleta iniciar acções para a resolução do problema ou situação *stressante*. No entanto, a mesma estratégia torna-se desadaptativa se usada em conjunto com a auto-culpabilização e o desinvestimento comportamental, estratégias que não englobam acções que visem resolver o problema. Além disso, constatou-se que a perturbação da concentração estava associada a uma maior utilização das estratégias de auto-distracção, desinvestimento comportamental e ventilação e menos recurso a confronto activo. Mais uma vez, parece ter-se confirmado a ineficácia da ventilação se e quando associada a outras estratégias desadaptativas. Um outro dado curioso a salientar diz respeito ao facto de duas estratégias que visariam, à partida, distrair a atenção do problema ou evento *stressante* – auto-distracção e desinvestimento comportamental –, parecerem ter o efeito oposto gerando, de uma forma algo irónica, mais cognições e pensamentos interferentes com a concentração nos aspectos relevantes da tarefa. Por fim, importa referir o insucesso em relacionar os comportamentos de confronto avaliados com a dimensão de ansiedade somática, o que poderá ser indicador da necessidade de incluir, em estudos futuros, estratégias relacionadas com a redução da activação, como exercícios de controlo respiratório e/ou relaxamento muscular.

Em suma, os resultados deste estudo forneceram evidências relevantes da (in)eficácia de diferentes estratégias no confronto com a ansiedade cognitiva e a percepção de ameaça. Embora estes dados necessitem de ser confirmados em estudos futuros, poderão ter importantes implicações, especialmente em termos práticos e ao nível da intervenção, na medida em que constituem uma primeira indicação do tipo de estratégias que seria útil e eliminar incluir em programas de treino de competências psicológicas para a promoção de competências de confronto apropriadas no contexto desportivo. Parecem assim "pôr alguma ordem" na discussão da eficácia ou valor adaptativo do confronto, pelo menos no que respeita à tendência disposicional do indivíduo para recorrer a determinado tipo de estratégias em situações problemáticas e *stressantes*.

No Estudo 4, para além do traço de ansiedade e percepção de ameaça e do estilo de confronto, foi também avaliado, com recurso a um questionário pré-competitivo, o estado de percepção de ameaça e de ansiedade, bem como outras emoções pré-competitivas. Adicionalmente, foi também analisado o potencial nível de *stress* e pressão gerado pela competição, para o que se recorreu às percepções de dificuldade e importância dos atletas relativamente à competição em que preencheram o questionário pré-competitivo. Os resultados mostraram que os atletas experienciavam, antes das competições, níveis mais elevados de emoções positivas (esperança, felicidade/alegria) que negativas; porém, também pareciam experienciar ansiedade e irritação/raiva – emoções com efeitos mais ambíguos – com alguma intensidade. De facto, se no caso da ansiedade há evidências de que o tipo de efeitos desta emoção no rendimento é altamente individualizados e está intimamente ligados às estratégias de confronto que os atletas possuem e utilizam (Gould & Krane, 1992), o mesmo pode ocorrer com a irritação/raiva, na medida em que experienciar algum grau de irritação/raiva pode não ser sempre, necessariamente ou em

todas as situações, nefasto e prejudicial. Além disso, em modalidades "explosivas" e/ou de "contacto" como o *rugby*, futebol americano, hóquei no gelo, boxe ou até andebol, a irritação/raiva pode ser vista como uma emoção activadora, não necessariamente negativa. No entanto, são necessários mais estudos para aprofundar esta questão.

Quando se compararam os atletas que percepcionaram um elevado grau de complexidade na competição com os atletas que a viam como pouco complexa, apenas o nível de ansiedade e esperança experienciados imediatamente antes da competição diferiam significativamente nos dois grupos: os atletas que percepcionavam um elevado grau de complexidade evidenciaram níveis significativamente mais elevados de esperança e ansiedade do que os atletas que viam a competição como pouco complexa. Este dado pode ser extremamente valioso, na medida em que alguns estudos mostraram que a esperança leva a um maior investimento e à procura de alternativas para se atingir um determinado objectivo (ex: Curry *et al.*, 1997; Snyder, 1991). Além disso, segundo Goleman (1995), atletas com níveis elevados de esperança não se deixarão dominar pela ansiedade, uma atitude derrotista ou pela depressão face a um desafio difícil ou um contratempo; pelo contrário, manobram habilmente para perseguirem os seus objectivos, são de um modo geral menos ansiosos e têm menos perturbações emocionais. Finalmente, parecia existir uma tendência generalizada para os atletas que viam a competição como mais complexa estarem mais alertas e conscientes das outras emoções pré-competitivas que experienciavam, quer positivas quer negativas. Todavia, tendo em conta o pequeno número de atletas envolvidos nestas análises, estes dados necessitam de ser confirmados em investigação futuras com amostras maiores.

Este estudo visava ainda avaliar em que medida as variáveis psicológicas do tipo traço (ansiedade, percepção de ameaça e confronto) influenciavam os estados psicológicos pré-competitivos. Para o efeito, para além das análises correlacionais, foram realizadas

análises de regressão múltipla separadas para cada uma das variáveis critério (emoções pré-competitivas, estado de ansiedade, estado de percepção de ameaça), tendo sido encontradas relações sistemáticas entre variáveis do tipo traço, mais estáveis e duradouras e os estados psicológicos pré-competitivos. Mais concretamente, as análises correlacionais demonstraram que atletas com níveis mais elevados de traço de ansiedade e percepção de ameaça evidenciavam, no estado pré-competitivo, níveis mais elevados de ansiedade (nas suas diferentes dimensões) e percepção de ameaça. Além disso, foi encontrada uma relação mais ou menos consistente da estratégia de auto-culpabilização com diversas emoções negativas e com o estado de percepção de ameaça e de ansiedade somática.

As análises de regressão efectuadas posteriormente apontaram no sentido das análises correlacionais. Depois de considerada a complexidade da competição, níveis mais consistentes e estáveis de traço de ansiedade e percepção de ameaça, em conjunto com determinadas estratégias de confronto ineficazes, eram preditores relativamente poderosos dos estados mais transitórios de percepção de ameaça, ansiedade cognitiva e outras emoções pré-competitivas, num padrão mais evidente para as emoções negativas. Com efeito, para além da ansiedade, as únicas emoções pré-competitivas significativamente preditas pelas variáveis tipo traço da personalidade eram a irritação/raiva, a vergonha e o alívio. Enquanto a irritação/raiva era predita por uma combinação de estratégias menos eficazes e ansiedade somática, a vergonha era predita unicamente pelo traço de preocupação. Finalmente, o alívio era predito por um menor traço de preocupação, maior recurso à religião, e menos reavaliação positiva e planeamento, o que poderá ser explicado e estar relacionado com o facto desta emoção, cujo estatuto Lazarus (2000b) considera ambíguo, surgir após uma situação problemática ter passado e o resultado ter sido positivo.

Finalmente, o Estudo 5, uma investigação de cariz qualitativo com atletas e treinadores de elite, pretendia ir ao encontro do alerta de Cruz (1996, p. 228), para a "…necessidade de estudos com os melhores atletas, nos diferentes níveis e escalões competitivos." A ideia subjacente a esta sugestão era a de que, se soubermos o que caracteriza, em termos cognitivos, emocionais e comportamentais, os melhores e mais bem-sucedidos atletas, podem ser sugeridas aplicações e implicações práticas da máxima importância para identificar os atletas que poderão atingir maiores níveis de sucesso e rendimento no contexto desportivo. Assim, estudos deste género, ainda que provavelmente mais limitados em termos numéricos – o que os torna geralmente o ponto de partida para novas hipóteses e raramente a conclusão de uma pesquisa (Damásio, 2003) – ao permitirem ao sujeito descrever, nas suas próprias palavras, os eventos que ocorrem naturalmente e que rodeiam o fenómeno que se quer estudar, provavelmente ensinarão mais sobre os processos e mecanismos de funcionamento psicológico em situações práticas do que estudos com amostras numerosas de atletas menos competentes.

O mesmo raciocínio pode ser aplicado a outras populações claramente negligenciadas e esquecidas na investigação e literatura neste domínio, como é o caso dos treinadores que, por isso, também foram incluídos nesta investigação. De facto, grande parte dos poucos estudos que centraram a sua atenção nesta população, pelo menos em Portugal, parece ter procurado essencialmente avaliar o sucesso de programas de intervenção no sistema de interacção e comunicação treinador-atleta (ver Cruz *et al.*, 2001; Cruz, Gomes, & Dias, 1997; Gomes, Dias, & Cruz, 1997, 1999; R. E. Smith & Smoll, 1996). Estudos que se centrem na avaliação da importância de diversas variáveis psicológicas (ex: motivação, concentração, auto-confiança, *stress*, ansiedade e emoções) na população de treinadores são escassos, podendo ser salientada uma recente investigação realizada por Gould e colaboradores (2003), que se focou na determinação das

competências psicológicas mais importantes para o sucesso e eficácia de treinadores olímpicos e dos atletas que orientavam.

Adicionalmente, na sequência da investigação anterior (Estudo 4), um outro objectivo desta investigação respeitava à exploração da presença e papel de outras emoções, positivas e negativas (para além da ansiedade), no contexto desportivo. Gould e Krane (1992) defendem que uma abordagem qualitativa pode ser especialmente útil na identificação de novas variáveis e relações em áreas não exploradas, ou para a obtenção de avaliações aprofundadas das emoções e cognições dos atletas. Logo, a utilização desta abordagem como complemento à análise do papel de diversas emoções iniciada no estudo anterior, parecia cumprir estes critérios. Outros aspectos contemplados nesta investigação foram as competências/características psicológicas mais importantes para o sucesso desportivo, as principais fontes de *stress* e ansiedade e as estratégias de confronto a que os atletas e treinadores recorriam para lidarem com situações *stress*antes e problemáticas.

Este estudo justificou o interesse e utilidade de investigações desta natureza, pois se em parte os resultados foram consistentes com os dados das investigações quantitativas realizadas anteriormente, também forneceram algumas informações novas, especialmente nos aspectos relacionados com as estratégias de confronto e com as competências psicológicas vistas como mais importantes para o sucesso desportivo e ainda no que respeitava às emoções. Por um lado, porque os atletas entrevistados referiram estratégias de confronto não contempladas no questionário utilizado, nomeadamente o auto-controlo emocional/redução da tensão, o isolamento ou confronto confrontativo. Além disso, no que concerne às competências mais importantes para o sucesso desportivo, mencionaram alguns aspectos que podem, na nossa opinião, ser considerados estratégias de confronto, como o controlo da ansiedade ou a capacidade de ultrapassar obstáculos e dificuldades, sendo esta última a competência assinalada por um maior número de atletas. Em relação às

emoções foram também encontrados dados relevantes, na medida em que foram referidas duas emoções – medo e tristeza – que Lazarus (2000b) não incluiu na sua lista. Além disso, o "valor" e eficácia de algumas emoções parecia ser grandemente contextual, dependendo da situação e do momento da competição em que eram experienciadas. Assim, esta investigação sugere que, em futuras investigações, e especialmente no processo de desenvolvimento de instrumentos de avaliação das emoções no desporto, é importante determinar cuidadosamente as emoções experienciadas pelos atletas no treino e em diferentes situações competitivas e relacioná-las com rendimento bem e mal sucedidos. Adicionalmente, parece que instrumentos que avaliem o confronto competitivo poderão também beneficiar da inclusão de algumas estratégias e competências que actualmente não são contempladas.

Em suma, ainda que estes dados necessitem de ser confirmados em estudos futuros, preferencialmente com amostras de maior dimensão, ficou claro e evidente que a compreensão da natureza das reacções emocionais e do confronto no desporto e o seu impacto no rendimento e sucesso desportivo pode ser beneficiada pela realização simultânea de estudos qualitativos que permitam, através dos relatos das populações desportivas, enriquecer a informação recolhida.

Finalmente, no que concerne aos resultados das entrevistas realizadas aos treinadores, foi especialmente saliente, na comparação das características/competências psicológicas que ambas as populações consideravam mais importantes para o sucesso desportivo dos atletas, a existência de diferenças mais ou menos substanciais nos aspectos valorizados, que poderão ter importantes implicações práticas e ao nível da intervenção, no sentido de ajustar os aspectos que as duas populações valorizam. Paralelamente, este estudo teve a vantagem de dar uma primeira imagem de alguns aspectos que poderão permitir caracterizar o "lado mental psicológico" de treinadores de elite em Portugal.

Capítulo X

INTRODUÇÃO

A análise do estado actual do conhecimento no domínio do *stress*, emoções e confronto no desporto permite evidenciar alguns aspectos consensuais que podem ser considerados indispensáveis para o avanço do conhecimento na Psicologia do Desporto, mas que implicam algumas mudanças em termos teóricos e conceptuais, na investigação e na intervenção e prática.

Em primeiro lugar, no que respeita ao domínio específico do *stress* e ansiedade, é consensualmente aceite pela generalidade dos investigadores que todos os atletas, independentemente do sexo, escalão ou nível competitivo, experienciam *stress* e ansiedade em situações competitivas (Anshel, 1995b; Cruz, 1996). Em segundo lugar, que os processos de avaliação cognitiva têm um papel determinante na produção de ansiedade, na medida em que esta emoção é experienciada como resposta à percepção de ameaças (Martens, Vealey *et al.*, 1990; Lazarus, 2000a,b). Em terceiro lugar, que os melhores atletas recorrem, em simultâneo, a diferentes estratégias de confronto para lidarem com os seus níveis de *stress* e ansiedade (e que atletas que evidenciam níveis distintos de traço de ansiedade e traço de percepção de ameaça recorrem a diferentes estratégias) (Crocker & Graham, 1995; Gould, Eklund *et al.*, 1993; Gould, Finch *et al.*, 1993; Gould & Krane, 1992; Hammermeister & Burton, 2001).

Por outro lado, um número crescente de teóricos e investigadores tem vindo a reconhecer que um estudo das emoções no desporto que só considere a ansiedade é demasiado restritivo e simplista. De resto, como já foi anteriormente referido, encontramo-nos neste momento num ponto de viragem na teoria e investigação em Psicologia do Desporto, numa direcção mais conceptual e integradora do papel de diversas emoções negativas (ex: irritação/raiva, vergonha, culpa, tristeza) e positivas (ex: felicidade/alegria,

orgulho, esperança) no desporto, que são experienciadas por todos os atletas, muitas delas em simultâneo, antes, durante e após a competição. Assume-se assim que, à semelhança do que acontece relativamente à ansiedade, a avaliação cognitiva e o confronto são fundamentais na compreensão dos efeitos das restantes emoções no contexto desportivo (Lazarus, 2000a,b; Lazarus & Lazarus, 1994; Vallerand & Blanchard, 2000).

Por último, tal como há alguns anos foi advogado para o estudo da relação ansiedade-rendimento por Cruz (1996a), acreditamos que o estudo da relação emoções-rendimento também é altamente complexo e individualizado e que a sua total compreensão exige a consideração simultânea de vários processos e factores psicológicos interdependentes. Assim, sempre que possível, estas variáveis deverão ser estudadas simultaneamente, quanto mais não seja porque, para reflectir as complexidades do comportamento humano e provado que está que as teorias que incluem apenas um factor (ex: traço e estado de ansiedade), não produziram no passado um nível elevado de compreensão e predição do comportamento, as explicações e modelos devem ser multi-facetados, operando a vários níveis e incluindo um grande número de dimensões. Até porque, como refere a afirmação atribuída a Mark Twain: "A arte da profecia é muito difícil. Especialmente em relação ao futuro".

Neste sentido, sugerem-se de seguida implicações para a teoria, para a investigação futura, e também algumas implicações para a intervenção e prática.

1. IMPLICAÇÕES TEÓRICO-CONCEPTUAIS

1.1. Uma contribuição para um modelo interactivo e integrador das emoções no desporto

Numa perspectiva histórica, o campo da Psicologia do Desporto sempre se preocupou com os efeitos do *stress* e da ansiedade no rendimento. Porém, actualmente, parece ser cada vez mais claro que os atletas experienciam diversas emoções para além da ansiedade e que avanços na investigação e na intervenção no domínio da Psicologia do Desporto passam pela compreensão e clarificação dos efeitos dos diferentes estados emocionais experienciados pelos atletas antes, após e durante a competição e de como e em que condições se processa essa influência.

Neste contexto, oferece-se de seguida o que se pretende constituir uma contribuição para um modelo conceptual que vise compreender melhor a natureza das emoções experienciadas em contextos desportivos e que se baseia-se na teoria cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus (Lazarus, 1991a,b,c; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus & Lazarus, 1994), na abordagem cognitivo-motivacional-relacional ao *stress* e ansiedade de Cruz (1994, 1996) e nos modelos do *stress* e ansiedade competitiva de Spielberger (1966) e Martens (Martens, 1975; Martens, Vealey *et al*., 1990). Esta contribuição visa essencialmente reflectir os progressos mais recentes da investigação efectuada em contextos desportivos, em que a ansiedade é vista como fazendo parte de um tópico mais geral e abrangente – as emoções – e o *stress* e as emoções são, cada vez mais, encarados como "dois lados da mesma moeda" (Lazarus, 1991a).

Este modelo tem subjacentes três pressupostos fundamentais. Em primeiro lugar, acreditando que faz cada vez menos sentido, no que diz respeito aos fenómenos

emocionais, continuar a fazer depender o rendimento do atleta do seu nível de ansiedade e simplesmente "passar ao lado" ou atropelar outras emoções que surgem consistentemente antes, durante e após a competição, é dada ênfase e realçado o papel de diversas emoções positivas e negativas no contexto desportivo (ex: felicidade/alegria, irritação/raiva, culpa, tristeza, etc.). Um atleta de salto em comprimento, por exemplo, pode sentir-se ansioso antes e durante a competição, mas também pode experienciar vergonha quando, depois de quatro saltos "nulos", faz uma marca ao nível de um atleta juvenil ou júnior; ou um basquetebolista pode sentir, ao fim de 60 minutos e com o jogo que decide o campeonato empatado, medo de falhar o cesto da "vitória" e, passados poucos momentos, experienciar orgulho e alegria quando marca o cesto (ou tristeza por falhar…); ou podemos ainda imaginar a irritação/raiva do treinador de futebol cujo atleta, numa tentativa de alcançar protagonismo, tenta "fazer um chapéu" ao guarda-redes adversário e "deita a perder" uma boa jogada. Assim, na linha de alguns investigadores que já se aperceberam e tomaram consciência da necessidade de alargar as suas teorias de *stress* e ansiedade a diversas emoções (ex: Hanin, 2000a,b,c,d; Lazarus, 1991a,b, 2000a,b), pensamos ser importante que se alterem as teorias para descrever, interpretar e predizer, antes que, no esforço teimoso de encontrar uma explicação para o rendimento com base unicamente na emoção de ansiedade, se caia na tentação de alterar os factos para provar teorias, posições ou perspectivas.

Um segundo pressuposto que decorre do anterior é que qualquer reacção emocional subentende um complexo sistema de variáveis e processos interdependentes que incluem variáveis pessoais (características demográficas e variáveis da personalidade), e variáveis da situação (contextuais e ambientais), que se combinam para gerar o que Lazarus (2000a,b) apelida de "significado pessoal e relacional" de cada emoção. Este "significado pessoal e relacional" constitui a essência do processo emocional e exprime-se, em cada

estado emocional, por um tema central que resulta dos processos mediadores de avaliação cognitiva e confronto (Lazarus, 1991a). A avaliação cognitiva da relação pessoa-ambiente constitui assim uma variável central para se compreender porque é que é elicitada uma emoção e não outra, enquanto os processos de confronto constituem o elemento central na alteração da relação pessoa-ambiente.

Finalmente, uma última suposição, que, de resto, é central a todos os argumentos apresentados anteriormente, diz respeito à responsabilidade, na produção de uma emoção, da interacção entre a estabilidade e a mudança, ou seja, da interacção entre estruturas psicológicas estáveis – características demográficas e variáveis de personalidade – e variáveis ambientais e contextuais. Assim, por um lado, parte-se do princípio que a avaliação da forma como um atleta habitualmente pensa e reage pode revelar-se fundamental na determinação do sucesso desportivo. Como Aristóteles afirmou "Nós somos aquilo que fazemos. Excelência, então, não é um modo de agir, mas um hábito".

Por outro lado, não obstante o traço medir a tendência para o atleta pensar e se comportar de determinada forma, os níveis de predição quando o traço é usado como medida de uma determinada característica variam. Aliás, seria irrealista pensar que algo tão complexo como o comportamento humano, especialmente num contexto tão específico e variável como o desportivo, pudesse ser predito unicamente por variáveis de personalidade. Neste sentido, concordamos com T. W. Morris (1995, p. 24) quando afirma que "se existe um papel para a personalidade será seguramente em interacção com outros processos e factores...". E, como é preconizado por Lazarus (1991a), as emoções não podem ser compreendidas unicamente do ponto de vista da pessoa ou do ambiente, como unidades separadas: algumas são consequências de processos psicológicos adaptativos que podem variar em diferentes momentos da mesma situação ou em diferentes situações, enquanto outras são repetitivas devido à presença de estruturas psicológicas e ambientais estáveis.

Variáveis situacionais

As variáveis situacionais incluem aspectos e factores ambientais e contextuais relacionadas com aspectos directamente ligados à competição em si (ex: importância, dificuldade ou novidade da situação competitiva, a natureza, tipo e iminência da competição, as exigências da competição, etc.), à equipa como um todo e ao momento específico que está a atravessar (ex: classificação no campeonato, série de derrotas/vitórias, espírito de grupo) ou ainda a aspectos mais directamente relacionados com o atleta, como a forma física actual, lesões recentes, pressão de outros significativos, rede de apoio social, problemas extra-desportivos (pessoais, familiares ou financeiros), entre outros.

Parte-se do princípio que estas variáveis situacionais e transitórias (na medida em que podem variar de uma situação para outra ou na mesma situação), dependendo da forma como forem percebidas e avaliadas pelos atletas, contribuem para diferentes reacções emocionais. Se o atleta percepcionar a primeira vez que joga "a titular" como uma situação para a qual não tem recursos de confronto suficientes, experienciará ansiedade ou medo; a emoção sentida será diferente se ele encarar a situação como uma oportunidade de "provar o seu valor" e "agarrar o lugar", ou seja, como um desafio. Porém, as variáveis pessoais também têm uma "palavra a dizer" neste processo, na medida em que as avaliações dos aspectos situacionais serão moderadas por variáveis demográficas e da personalidade (ex: idade, sexo, traço de ansiedade).

Variáveis pessoais

As variáveis pessoais incluem factores demográficos e da personalidade. Os factores individuais e demográficos abrangem características relacionadas com o sexo, idade, escalão competitivo, nível competitivo ou experiência do atleta. A investigação em contextos desportivos permitiu já constatar o seu papel moderador relevante em diversas

variáveis de personalidade, como, por exemplo, o traço de ansiedade (Cruz, 1994, 1996a; Martens, Vealey *et al.* 1990), o traço de auto-confiança (Vealey, 1986), o estilo de confronto (Crocker & Graham, 1995), a tipo de objectivos de realização privilegiados (Weiss & Chaumeton, 1992).

Paralelamente, as variáveis de personalidade compreendem factores que representam uma tendência ou prontidão para um determinado tipo de comportamentos ou pensamentos (Anshel, 1995b; T. W. Morris, 1995) e incluem aspectos como a motivação, a capacidade de concentração, a auto-confiança, crenças gerais de eficácia e controlo, a resistência psicológica, o traço de optimismo-pessimismo, o estilo de avaliação cognitiva e de confronto, ou ainda os traços emocionais. Todos estes aspectos poderão influenciar a forma do atleta perceber, pensar e responder, emocional e comportamentalmente, de determinada forma (Cruz, 1996a,b, 1997). No entanto, presume-se que, entre as características estáveis da personalidade, o estilo de avaliação cognitiva e de confronto, bem como os traços emocionais, têm uma influência mais directa na produção de estados emocionais (ver Lazarus, 2000b).

O processo emocional

Os estados ou reacções emocionais resultam de um processo que se supõe compreender uma avaliação cognitiva situacional e um processo de confronto que resultam da interacção entre as variáveis situacionais e as variáveis pessoais. Os processos de avaliação e confronto, porque não estão presentes desde o início da transacção, são considerados processos mediadores das reacções emocionais (Lazarus, 1991a,b).

Com efeito, embora as pessoas muitas vezes vejam as suas reacções emocionais como respostas directas às situações, os seus efeitos são mediados pelos processos de avaliação cognitiva e de confronto (Lazarus, 2000a,b; Folkman & Lazarus, 1987), que

influenciam a natureza, qualidade e intensidade das respostas emocionais e comportamentais que se seguem (Cruz, 1994) e constituem o núcleo do que, na Figura 36, é apelidado de processo emocional. Assim, o modelo apresentado incorpora as reacções ou estados emocionais e os processos de avaliação e confronto numa conceptualização que enfatiza as relações recíprocas entre várias componentes e processos psicológicos interdependentes, incluindo factores situacionais e pessoais.

No entanto, como foi referido anteriormente, assume-se que entre os factores da personalidade que influenciam os três componentes do processo emocional há três variáveis com um impacto mais forte, que dizem respeito aos aspectos mais estáveis dessas variáveis, isto é, às tendências estáveis dos atletas em termos de avaliação cognitiva, estratégias de confronto e traços emocionais. Estas relações serão, de seguida, exploradas de forma mais aprofundada.

A avaliação cognitiva da competição diz respeito, em termos processuais, à forma como o atleta avalia " o que está a acontecer" na competição, referindo-se concretamente à percepção do indivíduo relativamente à situação *stressante* e aos recursos disponíveis para lidar com ela, determinando a reacção emocional gerada (Lazarus, 1991a). Os efeitos das emoções não dependem assim das propriedades objectivas dos acontecimentos, mas do seu significado para o bem-estar pessoal, avaliado subjectivamente pelo atleta (Cruz, 1994). Um atleta só se sentirá ansioso se acreditar que algo que deseja é posto em causa numa determinada situação e acreditar que há possibilidades de não o conseguir, tal como só sentirá culpa se sentir que não esteve à altura de um qualquer imperativo moral, ou irritação/raiva se percepcionar que foi alvo de uma ofensa humilhante. Ao longo do tempo, os atletas desenvolvem estilos e disposições para avaliarem relações em curso com o ambiente de uma forma consistente, especialmente em condições de ambiguidade (ex: encarando as situações de forma positiva ou negativa). Os estilos de avaliação reflectem

assim padrões de compromisso e crenças relativamente estáveis num indivíduo, bem como padrões individualizados de confronto cognitivo com a ameaça. Os traços ou estilos cognitivos transcendem as especificidades do que está a acontecer numa transacção, influenciam o conhecimento e avaliação situacional e afectam o tipo e grau de emoção experienciada (Lazarus, 1991a), aspectos que sofrem também o impacto de outras variáveis pessoais e situacionais.

No entanto, numa perspectiva que engloba quer a estrutura (estabilidade), quer o processo (mudança), a avaliação da significância do que está a acontecer para o bem-estar não é estática, devendo ser vista como uma construção cognitiva hesitante e modificável, que emerge e reemerge de transacções em curso. Com base em condições do ambiente e da pessoa, a avaliação pode assim ser sujeita a modificações, à medida que as condições e as pessoas mudam. Isto só é possível porque a avaliação é um processo, podendo estas modificações até ser aplicadas a crenças e motivos relativamente estáveis, ou seja, na modificação de variáveis mais estáveis da personalidade, a médio e longo prazo.

Em suma, para explicar e predizer o processo emocional, é necessária não só uma avaliação de disposições cognitivas (actividade cognitiva generalizada que se aplica a muitos encontros, compreendendo conhecimentos e crenças estáveis que uma pessoa foi adquirindo ao longo da vida), mas também de actividade cognitiva situacional (limitada a um contexto específico) (Lazarus, 1991a).

De forma semelhante, pensamos que o facto do confronto poder ser entendido como um processo dinâmico e em constante mudança, à medida que muda a natureza da relação pessoa-ambiente (Lazarus, 2000a,b), não inibe que as pessoas prefiram comportamentos de confronto que são estáveis ao longo do tempo e em diferentes situações *stressantes* (Madden, 1995), nem que o estilo de confronto prediga o uso de

determinadas estratégias de confronto situacionais (Anshel & Anderson, 2002). Neste sentido, Carver e Scheier (1994) afirmam que embora "…o confronto possa mudar de momento para momento, há algum mérito no argumento de que as pessoas desenvolvem formas habituais de lidar com o *stress* e estes hábitos ou estilos de confronto podem influenciar as suas reacções em novas situações" (p. 185). Então, assume-se que um estilo de confronto que compreenda estratégias de confronto mais adaptativas e eficazes e uma menor utilização de estratégias ineficazes poderá influenciar, na competição, a adopção de estratégias de confronto mais eficazes, influenciando também as avaliações cognitivas e as reacções emocionais dos atletas.

Paralelamente, o processo de confronto também é determinado pela situação. De facto, na medida em que as competições podem ser divididas em momentos diferentes (antes, durante e depois), que podem colocar exigências e constrangimentos físicos, técnicos e psicológicos distintos, as respostas de confronto e reacções emocionais dos atletas podem também variar ao longo das fases de competição. Além disso, aspectos relacionados com a situação específica são também susceptíveis de influenciar as respostas exibidas, o que pode estar relacionado com a quantidade de *stress* percebido da situação, ou seja, com a avaliação cognitiva que o atleta faz. Neste contexto, em situações que geram níveis de *stress* e ansiedade diferentes, será mais provável os atletas recorrerem a estratégias de confronto semelhantes (Giacobbi & Weinberg, 2001).

Propõe-se assim uma abordagem interactiva da personalidade e características situacionais no confronto que já foi, de resto, defendida por um grande número de investigadores na literatura mais vasta da Psicologia geral e na Psicologia do Desporto em particular (ex: Gauvin & Spence, 1998; Holahan *et al.*, 1996; Kohn, 1996; Krohne, 1996; Parkes, 1986; Summerfeldt & Endler, 1996; Wells & Mathews, 1994). Kohn (1996), por exemplo, afirmou que o confronto constitui uma adaptação consciente a *stressores*,

podendo envolver uma reacção a um *stressor* imediato (resposta de confronto) e uma maneira consciente de lidar com *stressores* ao longo do tempo e das situações (estilo de confronto). Para ele, embora alguns peritos argumentem que os factores situacionais são mais importantes do que estilos pessoalmente consistentes na determinação da resposta adaptativa, evidências mais recentes sugerem uma estabilidade considerável nos estilos de confronto dos indivíduos ao longo do tempo, implicando que ambas os aspectos devem ser considerados no estudo do confronto. Por outro lado, Summerfeldt e Endler (1996) "partem" de uma perspectiva disposicional para uma perspectiva contextual, defendendo que embora os determinantes contextuais das respostas de confronto tenham que ser reconhecidos, todas as dimensões de confronto – avaliação inicial de eventos ambientais; respostas emocionais e capacidade de as monitorizar, identificar e regular, e a ocorrência e experiência de *stressores* contextuais – são influenciadas pelas características trazidas para a situação. Por outras palavras, diferenças individuais estáveis na capacidade de identificar, discriminar e articular estados emocionais são também variáveis críticas com clara relevância para os modelos de confronto.

Por último, as reacções ou estados emocionais, que se crê influenciarem directamente o rendimento, podem ser consideradas reacções passageiras a tipos específicos de encontros adaptativos – diz-se que alguém experiencia irritação/raiva num determinado lugar e tempo – variando com as circunstâncias e dependendo de condições específicas. Os estados emocionais vão depender do processo de avaliação cognitiva e confronto, mas também de variáveis situacionais pessoais, com especial destaque para os traços emocionais.

Os traços emocionais são vistos como diferenças individuais estáveis na tendência para experienciar uma emoção específica, ou seja, uma disposição ou tendência para reagir de uma determinada forma emocional a um encontro adaptativo (Lazarus, 1991a, 1994a;

Watson & Clark, 1994). Assim, o conceito de traço pode ser definido por contraste com o conceito de estado emocional: falar de traços implica uma recorrência frequente do estado em circunstâncias diferentes mas identificáveis; no caso das emoções, é a tendência para uma emoção estado ocorrer numa pessoa em diferentes momentos e situações. Os estados e os traços estão muito relacionados, sendo os primeiros provocados num contexto específico e os segundos influenciando essa provocação. Quando a nossa preocupação é com um estado, assumimos um grau de instabilidade na reacção (variabilidade) que só surge em certos contextos; quando a nossa preocupação é com um traço, assumimos um nível de estabilidade na reacção em todos os contextos (consistência).

Um traço emocional significa que a pessoa que o possui tem alguma característica de personalidade que o causa mais frequentemente ou mais intensamente do que outros traços. Dizer que uma pessoa é irritada ou ansiosa, por exemplo, não descreve uma experiência ou encontro emocional; a pessoa irritada não está sempre irritada, mas está irritada mais frequentemente ou mais facilmente do que a maior parte das pessoas; ou então, quando irritada ou ansiosa, demonstra-o ou experiencia-o de forma mais intensa que as outras pessoas, especialmente em condições específicas. Em termos de traço, diz-se que uma pessoa é irritada; para o estado, diz-se que alguém está a sentir ou reagir com irritação/raiva num determinado tempo ou espaço (Lazarus, 1991a, 1994a; Watson & Clark, 1994). Então, os estados e traços emocionais constituem os dois lados da mesma moeda: quando a estabilidade é elevada, o foco é no traço e o estado recua em termos de importância; quando a instabilidade é elevada, o foco é no estado e o traço é que recua na importância (Lazarus, 1991a).

Resumindo, supõe-se que os três construtos-base – emoções, avaliação cognitiva e confronto – possam ser vistos como características psicológicas estáveis da personalidade

(traço ou estilo), mas também se aceita e prevê, numa óptica mais processual, que possam variar rápida e intensamente em diferentes momentos de uma mesma situação, ou em diferentes situações competitivas (estado). O que se pede, no fundo, é a aplicação do racional teórico respeitante à distinção traço e estado às emoções, aos processos de avaliação cognitiva e ao confronto. Com efeito, uma abordagem traço-estado parece ter sido adoptada fundamentalmente na área da ansiedade, não sendo outros aspectos e variáveis psicológicas geralmente considerados em termos de traços abstractos subjacentes que representam uma prontidão para um determinado tipo de comportamentos ou pensamentos e que interagem com a situação para gerar um estado transitório (a não ser, talvez, a perspectiva traço-estado de auto-confiança que Vealey [1986] tentou desenvolver). No entanto, a investigação futura deve aceitar e compreender que, tal como alguns atletas são mais ansiosos que outros, há também atletas mais tristes, mais irritados, com maior propensão para percepcionarem os aspectos ameaçadores ou desafiadores da competição e com um estilo de confronto preferido, e que estas orientações disposicionais poderão afectar os seus estados emocionais, os seus processos de avaliação cognitiva e as estratégias de confronto adoptadas antes, durante, ou após a competição.

Todos estes construtos e as inter-relações entre eles são esquematizados na Figura 36. Esta contribuição que se pretende oferecer para um modelo de emoções prevê que a situação competitiva e os aspectos com ela relacionados, bem como os recursos pessoais (variáveis da personalidade e características demográficas), desencadeiem uma avaliação cognitiva. Adicionalmente, as variáveis de personalidade interagem entre si na iniciação do processo emocional; por exemplo, um forte compromisso com um objectivo tem um papel diferente quando é acompanhado de crenças de auto-eficácia do que quando é associado a crenças de que provavelmente seremos ineficazes. De forma similar, um objectivo só será operativo num contexto ambiental em que a pessoa tenha "algo em jogo", na transacção,

algo relevante para o objectivo, ou seja, quando houver exigências, constrangimentos ou recursos ambientais que o apoiem.

Dependendo da avaliação cognitiva (ex: ameaça, desafio) gerada e das estratégias de confronto, são geradas diferentes reacções emocionais. Posteriormente, novas avaliações, muitas vezes relacionadas com a eficácia das estratégias utilizadas ou com novas situações que surjam ao longo da competição, vão gerando novos processos mentais e o recurso a novas estratégias e, logo, novas reacções emocionais.

Em suma, o fluir de conteúdos e processos mentais influencia directamente as estratégias de confronto escolhidas e as reacções emocionais, sendo esta relação interactiva, pois uma reacção emocional positiva pode alterar uma avaliação de dano e ameaça para uma avaliação de desafio e uma reacção emocional negativa pode levar o atleta a alterar as estratégias de confronto a que recorre, por estas não estarem a surtir efeito, ou pelo menos o efeito pretendido. O confronto pode então modificar uma relação pessoa-ambiente perturbada, levando a um estado emocional diferente. Num jogo de andebol, por exemplo, o atleta que falha continuamente o remate à baliza mesmo depois de usar estratégias de redução da tensão e/ou apoio instrumental (ex: pedir conselho ao treinador ou colegas), poderá "sentir-se melhor" e ser mais eficaz em termos globais se optar por organizar o jogo da sua equipa e proporcionar um maior número de "assistências para golo" aos seus colegas de equipa.

Todas estas interdependências e inter-relações tornam este processo uma "bola de neve" na medida em que as reacções emocionais induzidas pelo fracasso tendem a aumentar avaliações cognitivas negativas e a gerarem estratégias de confronto menos eficazes (ex: auto-culpabilização), gerando reacções emocionais adicionais negativas (ex: ansiedade, frustração, vergonha, culpa, irritação/raiva), com custos evidentes para o rendimento. Em relação especificamente ao *stress* e ansiedade, Cruz (1994) já se tinha,

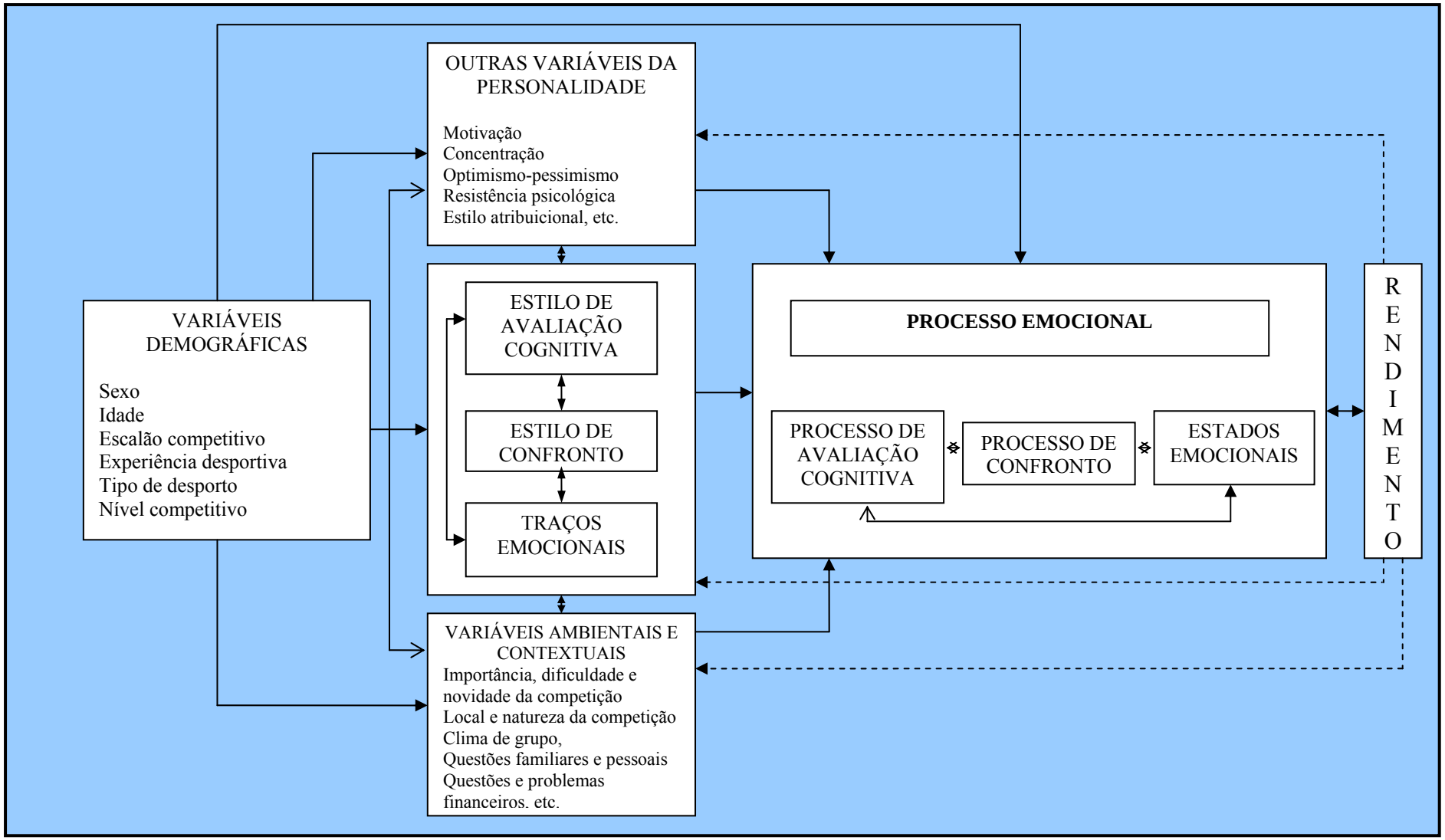


Figura 36 – Modelo interaccionista das emoções no desporto

referido a esta problemática, que apelidou de "círculo vicioso do *stress* e ansiedade", mas numa perspectiva mais abrangente do ponto de vista emocional, tal denominação poderia ser alterada para "o círculo vicioso das emoções".

Felizmente, se este círculo vicioso funciona para as emoções ditas negativas, funcionará de igual forma para as emoções positivas como a felicidade/alegria, esperança ou até o orgulho e pode explicar alguns fenómenos frequentemente observados em contextos competitivos, como o guarda-redes que, começando por fazer uma série de boas defesas "fecha a baliza", ou o fenómeno da "mão quente" que muitos atletas relatam quando após uma série de remates bem-sucedidos à baliza sentem que, naquele dia, "não podem falhar". Paralelamente, este é um aspecto que remete para uma questão mais ampla que tem crescido nos últimos anos, "ameaçando" vir a dominar diversas áreas da Psicologia e que diz respeito à focalização e promoção de emoções positivas e descentralização de emoções negativas, um aspecto que será analisado posteriormente.

Por último refira-se que o modelo proposto pretende, mais do que fornecer respostas, dar origem a hipóteses testáveis e questões de investigação, sendo necessárias investigações que analisem essas questões e promovam o conhecimento dos conceitos e processos.

2. IMPLICAÇÕES PARA A INVESTIGAÇÃO

As implicações para a investigação futura sugeridas de seguida visam contribuir para uma conceptualização integradora das emoções experienciadas no contexto competitivo num complexo sistema de variáveis e processos independentes. Pretende-se assim uma investigação que não se reduza ao estudo isolado da ansiedade enquanto emoção subjacente e com impacto no rendimento, mas que considere outras emoções

negativas (ex: irritação/raiva, vergonha, culpa, medo) e positivas (ex: felicidade/alegria, orgulho, esperança). Paralelamente, pressupõe-se que o estudo da relação emoções-rendimento implica necessariamente variáveis pessoais do atleta e variáveis ambientais e contextuais, ou, por outras palavras, a relação pessoa-ambiente referida por Lazarus (1991a,b,c, 1993, 1995, 2000a,b).

2.1. Uma investigação integradora da estrutura e do processo

A investigação na Psicologia do Desporto adoptou durante muito tempo uma perspectiva apelidada por T. W. Morris (1995) de "tudo-ou-nada", que enfatizava o papel das variáveis de personalidade na predição do rendimento desportivo e que culminou numa investigação restritiva e limitada nas suas conclusões. Neste contexto, uma abordagem que se esforce por tentar compreender como é que vários factores individuais e traços de personalidade interagem com variáveis ambientais e contextuais (exigências, limitações e recursos ambientais, ou outras variáveis e condições externas, como o local e tipo de competição, a novidade da situação, a classificação da equipa/atleta, o momento competitivo – início *vs.* fim da época - entre outros aspectos) para gerar um estado – aquele nível mais transitório e subjectivo de uma dada variável num dado momento – promete ser mais frutífera e útil num domínio tão multifacetado como é o emocional e num contexto tão transitório e complexo como é o desportivo.

Por outro lado, a necessidade de medir simultaneamente o máximo número de variáveis e processos relevantes para a compreensão dos estados emocionais implica a distinção "muitas vezes mal compreendida, de variáveis moderadoras e mediadoras" (Lazarus, 2000a, p.61). Uma variável moderadora está presente na pessoa ou no ambiente desde o início e pode ser medida antes de um encontro emocional, afectando as reacções das pessoas de formas estatisticamente prediziveis. Exemplos de variáveis moderadoras são os factores demográficos e individuais e variáveis da personalidade. Uma variável

mediadora não está presente no início, mas surge da transacção entre a pessoa (cujas características são, em certa medida, conhecidas antecipadamente) e do ambiente (cujas características provavelmente não são conhecidas) (Baron & Kenny, 1986; Lazarus, 2000a). Neste contexto, embora se possam fazer predições sobre atletas que se conheça bem, muitas das suas acções não são prediziveis em transacções sociais típicas. Assim, na medida em que não são completamente predíziveis mas dependem da forma como o atleta percebe e avalia o ambiente, os processos de avaliação cognitiva e de confronto podem ser considerados variáveis mediadoras.

Em relação à avaliação cognitiva e confronto e também, necessariamente, no que concerne às reacções emocionais geradas, há alguns aspectos importantes a ter em consideração em futuras investigações. Em primeiro ligar, em termos de avaliações cognitivas no desporto, tem sido dada especial atenção, quer em modelos conceptuais (ver Martens, Vealey *et al.*, 1990) quer na investigação (ver Barbosa & Cruz, 1997; Cruz, 1994), à percepção de ameaça, o que se deverá essencialmente ao facto desta avaliação estar subjacente à emoção de ansiedade. A investigação futura deverá, porém, procurar medir, avaliar e compreender as cognições e pensamentos subjacentes a outras emoções no desporto, que estão operacionalizadas nos seus temas relacionais centrais (ex: uma ofensa humilhante na irritação/raiva, recear o pior mas desejar o melhor na esperança, não "estar à altura" de um ideal de *ego* na vergonha, etc.) (Lazarus, 2000b).

Paralelamente, outros aspectos relacionados com avaliações cognitivas que os investigadores deverão tentar estudar de forma mais aprofundada são as expectativas de auto-eficácia e a percepção de controlo. As expectativas de auto-eficácia, um construto desenvolvido inicialmente por Bandura (1977, 1986), dizem respeito à crença e convicção do atleta na sua própria capacidade para organizar e executar as acções requeridas e de que domina os acontecimentos e é capaz de enfrentar os desafios à medida que eles surgem. Estas noções aplicam-se directamente ao rendimento desportivo na medida em que este

está relacionado muito de perto com o que o atleta espera se fizer um esforço para maximizar o rendimento desportivo, ou se espera resultados positivos de esforços consistentes a longo prazo (Kirschenbaum, 1997). Segundo Bandura (1993), a auto-eficácia é específica da situação e varia com os comportamentos em causa, influenciando a quantidade de esforço a despender, assim como o grau de persistência em face de obstáculos ou experiências negativas na realização das tarefas com que os indivíduos se confrontam. Tendo já sido assinalada na literatura da Psicologia do Desporto a relação estreita entre os conceitos de ansiedade e auto-eficácia (ver Rodrigues & Cruz, 1997), justifica-se o estudo da relação desta variável com outras variáveis e factores psicológicos e especialmente a sua relação com diferentes estados emocionais (ex: irritação/raiva, felicidade/alegria, medo, orgulho) e com o confronto.

Paralelamente, a percepção de controlo pessoal do atleta pode ter um papel primordial na produção de reacções emocionais e, por isso, o seu papel no processo emocional necessita também de ser sujeito a investigação. Este conceito refere-se à crença da pessoa de que se pode comportar de uma forma que maximize bons resultados ou consequências e minimize maus resultados, levando a um envolvimento mais intenso na tarefa (Peterson, 1999). À semelhança da auto-eficácia, a percepção de controlo foi já associada à ansiedade, tendo sido concebida por Jones (1997) como um dos principais construtos a influenciarem os seus efeitos facilitativos ou debilitativos. Mais concretamente, o autor desenvolveu um modelo em que o controlo constitui uma fase de avaliação cognitiva que está dependente da percepção do indivíduo relativamente à adequabilidade dos seus recursos de confronto e à probabilidade de atingir o seu objectivo. Uma avaliação negativa resultará numa sintomatologia negativa (cognitiva, comportamental e fisiológica) – interpretada como ansiedade debilitativa –, enquanto uma avaliação positiva de ter e "estar no controlo da situação" está na origem de uma sintomatologia positiva (cognitiva, comportamental e fisiológica), interpretada como

ansiedade facilitativa. Jones defende que este nível pode ser visto como um outro tipo de avaliação cognitiva, com a função de interpretar a significância dos sintomas experienciados que se seguem a uma avaliação precoce da congruência entre exigências ambientais e a capacidade de "estar à altura" dessas exigências.

No entanto, o investigador adverte que este modelo é especulativo e necessita de ser sujeito a mais investigações, nomeadamente no que diz respeito à concepção de ansiedade "facilitativa", considerando o que "…talvez a questão mais importante seja se a sintomatologia associada à 'ansiedade facilitativa' represente sequer ansiedade, mesmo que 'pareça' ansiedade." (Jones, 1997, p. 337). Na nossa opinião, e tomando em consideração a amplitude da presente investigação no que respeita aos estados emocionais avaliados, o desafio a este modelo pode ir mais longe: será que quando falarmos em ansiedade 'facilitativa' e 'debilitativa' não nos estamos a referir a outras emoções positivas e negativas, como a felicidade/alegria ou o medo?

Por outro lado, no que respeita especificamente ao confronto no desporto, há uma série de questões que é necessário esclarecer, relacionadas sobretudo com a sua consistência temporal e situacional. De facto, embora assumindo uma posição integradora do estilo e processo de confronto, a presente investigação debruçou-se unicamente sobre a avaliação do primeiro aspecto (i.e., comportamentos de confronto estáveis). Assim, por um lado, estudos futuros deverão procurar, conciliando a dupla perspectiva do traço ou estilo geral de confronto e o confronto situacional, identificar as estratégias de confronto mais eficazes na melhoria do rendimento. Por outro lado, é também essencial promover investigações, procedimentos de avaliação e intervenções específicas da tarefa, específicas da situação e específicas do desporto, pois prometem ser úteis na promoção de respostas flexíveis às exigências do contexto desportivo. Em concreto, é necessário determinar a relação de diferentes estratégias de confronto com as avaliações cognitivas situacionais dos atletas, nomeadamente se estas variam com a intensidade percebida e tipo de *stressor* (i.e.,

se os atletas lidam de forma semelhante ou diferente com diversos *stressores* ou com o mesmo *stressor* em momentos distintos).

Desta forma, poderá ser mais fácil ensinar aos atletas a capacidade de seleccionarem as "ferramentas" apropriadas que lhes permitam controlar as suas cognições, emoções e comportamentos, o que também moldará a figura do psicólogo do desporto no sentido de ser visto como um especialista que treina e educa os atletas (Madden, 1995). Além disso, se o atleta conseguir usar estratégias de confronto de forma mais eficaz e "entrar" num processo cumulativo de recursos de confronto – que Aldwin (1994) apelidou de desenvolvimento de recursos – tal terá certamente implicações não só no tipo de avaliações cognitivas e emoções experienciadas antes, durante e após a competição, mas também no próprio desempenho do atleta e, a longo prazo, poderá até ter impacto em aspectos mais estáveis da personalidade como o tipo de objectivos priveligiados, a capacidade de concentração, o estilo de avaliação cognitiva e de confronto ou os traços emocionais.

Finalmente, não é demais salientar a urgência, no futuro, de aprofundar a investigação das emoções e reacções emocionais dos atletas, uma área em franca expansão a nível internacional, mas ainda pouco valorizada em Portugal.

Uma questão fundamental é a descrição cuidadosa das emoções experienciadas por um atleta no treino e em diferentes situações competitivas e a determinação das emoções mais relevantes quer no contexto desportivo em geral, quer para cada atleta. Isso implica, antes de mais, definir concretamente as emoções mais relevantes no contexto desportivo e diferenciá-las de outros conceitos relacionados (e muitas vezes confundidos…) como os estados de humor ou o afecto, que, ironicamente, há muito que têm vindo a ser estudados no domínio da Psicologia do Desporto e da Actividade Física. O método que muitos dos investigadores que se têm debruçado sobre o domínio emocional adoptam é agrupar as emoções negativas, vistas como o pólo oposto das emoções positivas (ex: afecto negativo

vs. afecto negativo), mas concordamos com Lazarus (2000b) quando ele defende que este procedimento é um erro estratégico, pois não tem em consideração em que medida cada emoção individual é única no que respeita aos seus antecedentes, experiência subjectiva e consequências. Estes aspectos deverão, na nossa opinião, orientar a investigação futura nesta área.

A consideração de diferentes emoções que reflectem relações pessoa-ambiente específicas está na origem da necessidade de estudar a sua relação com diferentes processos de avaliação cognitiva e de confronto. Com efeito, a presente investigação concluiu e mostrou a forte inter-relação e interdependência existente entre a ansiedade cognitiva, a percepção de ameaça e distintas estratégias de confronto, um estudo que pode e deve ser alargado a outras emoções. Porém, como sabemos, avanços significativos no domínio do *stress* e ansiedade derivaram e resultaram da adopção de uma conceptualização multidimensional desta emoção, pelo que é urgente a investigação desta questão noutras emoções.

Além disso, embora seja fácil, apelativo e, em certa medida lógico, assumir que as emoções positivas geram efeitos positivos no rendimento, enquanto emoções negativas levam a consequências negativas, o trabalho de Hanin (2000c,d), que sugere que ambos os tipos de emoções podem ter efeitos positivos e negativos no rendimento, exige mais investigações nesta área. Para além do rendimento, outro tipo de investigações interessantes poderia incluir as consequências das emoções no que respeita a aspectos intra-pessoais, como a tomada de decisão ou os níveis de motivação e mesmo na área concreta, referida por Vallerand e Blanchard (2000), da relação das emoções com problemas de saúde (ex: possível papel do sistema imunitário na relação entre saúde e emoções).

De igual forma, seria útil estudar as consequências interpessoais das emoções positivas e negativas. É sabido que uma demonstração emocional tem consequências no

comportamento das outras pessoas, como acontece quando, ao ver o sorriso de uma colega, as restantes jogadoras se sentem melhor e sorriem em resposta. Neste contexto, será interessante analisar a relação das emoções positivas com aspectos como a coesão da equipa e espírito de grupo, no sentido de avaliar, por exemplo, se as equipas "positivas" partilham mais as suas emoções e se há mais "contágio emocional". Paralelamente, a forma como as outras pessoas apreendem a mensagem emocional e os efeitos que esta tem nas suas emoções e comportamento deverá também ser alvo de investigação. Um atleta que avalie e perceba a simpatia de um colega como compaixão ou pena poderá sentir-se irritado, o que pode afectar as suas acções futuras, quer dentro, quer fora de campo. Weiner (1980), por exemplo, verificou que quando as pessoas se sentem irritadas com alguém há menos probabilidade de ajudarem do que se sentirem simpatia. Neste contexto, os treinadores ou atletas que deliberadamente gritam e ameaçam os árbitros com o objectivo de "fazerem pressão" e, dessa forma, influenciarem as suas decisões, poderão estar, sem disso terem consciência, a "ajudar a equipa adversária…"

Por último, refira-se que todos estes aspectos têm subjacente uma implicação central, que respeita à necessidade de uma teoria das emoções no desporto. Segundo Lazarus (2000a), para fornecer uma teoria razoavelmente completa e pesquisável, uma teoria das emoções deve possuir dois ingredientes: (a) oferecer proposições gerais sobre os processos emocionais, apresentando as variáveis-chave e a forma como operam; e (b) oferecer proposições sobre cada emoção (ex: irritação/raiva, ansiedade, tristeza, orgulho), que devem ser consistentes com as proposições gerais mas também oferecer sub-teorias separadas especificando como o processo difere para cada emoção. Em suma, uma teoria deve ser capaz de postular e examinar como é que as variáveis antecedentes predizem a avaliação e o confronto e também raciocinar para trás, de um padrão emocional particular para a sua causa. Este tipo de conhecimento pode ajudar a tentar mudar padrões

emocionais que resultem de avaliações e confronto "defeituosos" (Lazarus, 2000a), que podem ser particularmente prejudiciais para o rendimento.

2.2. Uma investigação mais abrangente e alargada do domínio emocional no desporto

Tradicionalmente, a Psicologia, especialmente numa vertente clínica, parece ter adoptado uma perspectiva mais direccionada para a prevenção da doença do que para a promoção da saúde, focando-se quase exclusivamente no estudo da patologia e da cura, e negligenciando o bem-estar e a prevenção, ou seja, os aspectos positivos da experiência humana. Como as disciplinas clínicas influenciaram outras áreas, este enviesamento negativo também predomina noutros contextos, como o educativo e desportivo (Jackson, 2000). Neste último, tal tendência é evidente na propensão para enfatizar as experiências negativas dos atletas, com um grande número de investigações no domínio específico da ansiedade e tópicos associados.

Porém, nos últimos anos, tem sido sugerido que a Psicologia deve adoptar e promover uma abordagem preventiva e positiva, enfatizando a importância dos factores psicológicos na saúde e bem-estar. O movimento da Psicologia positiva, iniciado por Martin Seligman (1991), pode ser considerado o principal ícone desta linha de investigação, e tem por objectivo "…catalizar uma mudança no foco da Psicologia" e levar a que esta ciência e os seus profissionais se interessem fundamentalmente pelo "...desenvolvimento de qualidades positivas" (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, p. 141). Esta abordagem pode assim ser considerada uma ciência da experiência subjectiva positiva, dos traços individuais positivos e das instituições positivas, que visa melhorar a qualidade de vida e prevenir patologias que surgem quando a vida é improfícua e sem sentido (Aspinwall & Staudinger, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Para conseguir isso, a Psicologia positiva procura promover o potencial humano das pessoas, centrando-se e ajudando-as a descobrirem os seus "pontos fortes" em termos de

carácter (ex: optimismo, criatividade, curiosidade, competências interpessoais, esperança, auto-determinação, honestidade e perseverança) e a reorganizarem a vida em função deles. Assim, estes "pontos fortes" podem ser considerados os ingredientes psicológicos, processos ou mecanismos que definem as virtudes que a pessoa possui e que podem ser consideradas como as características centrais valorizadas por filósofos morais e pensadores religiosos (Peterson & Seligman, 2004). Seligman e colaboradores consideram existir seis virtudes principais e universais – sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência – que funcionam como uma espécie de "amortecedor" contra a doença mental (Peterson & Seligman, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman & Peterson, 2003). Neste contexto, um dos pressupostos fundamentais da Psicologia positiva é a importância de investir em projectos que dêem frutos a curto, médio e longo prazo, despertando sensações de bem-estar associadas ao sentido da vida e à realização de objectivos. Parte-se do princípio que o que dá prazer é o desafio e a motivação e que, quando alcança um objectivo ou realiza um desejo, a pessoa quer começar tudo de novo (Goleman, 1995).

Porém, é importante salientar que este "pedido" para o estudo científico do que é positivo, bem-sucedido e adaptativo na experiência humana não deve ser confundido com uma solicitação para ignorar os aspectos negativos da experiência humana. Por outras palavras, uma Psicologia das forças e virtudes humanas não deve ser o estudo da forma como a experiência negativa pode ser evitada e ignorada, mas antes o modo como a experiência positiva e negativa podem estar interrelacionadas, procurando intervir de forma a que o equilíbrio entre essas duas componentes seja optimizado (Aspinwall & Staudinger, 2003).

Aplicado ao domínio da Psicologia do Desporto, este movimento pode significar apenas que, comparativamente ao estudo e promoção de emoções e outras variáveis psicológicas "positivas", ligadas não só a um rendimento bem-sucedido mas também a

uma maior satisfação com a vida, o estudo, por mais elaborado e metodologicamente bem elaborado que seja, centrado única e isoladamente no *stress* e ansiedade no rendimento desportivo, será provavelmente mais limitado naquilo que nos poderá ensinar sobre os processos e mecanismos de funcionamento psicológico em situações práticas importantes e relativamente à forma de ultrapassar situações de vida e situações desportivas complicadas. De facto, embora as emoções negativas sejam uma parte necessária da natureza humana, as emoções positivas também o são, mas com uma grande diferença: é provavelmente mais exequível, para não dizer mais agradável, expandir e alargar a nossa capacidade para sentirmos emoções positivas do que eliminar ou "abafar" as emoções negativas (Fredrickson, 2003). As emoções positivas ajudam a construir recursos pessoais duradouros, podem levar à descoberta de novas ideias, acções e laços sociais, podendo, ao mesmo tempo, fomentar recursos psicológicos, físicos e intelectuais. O facto de alguém se "sentir bem" assinala muito mais do que a ausência de ameaças, podendo transformar as pessoas para melhor, tornando-as mais optimistas, resilientes e sociáveis (ver Liu *et al*., 1992). Consequentemente, podem levar a que os atletas adquiriram e "armazenem" mais recursos pessoais que, posteriormente, se poderão traduzir num melhor desempenho desportivo e bem-estar pessoal.

Neste contexto, a capacidade de resistência mental e psicológica é uma variável que pode e deve ser estudada de forma mais aprofundada. A resistência mental compreende três aspectos – controlo, compromisso e desafio – que, quando presentes num atleta, o ajudam a lidar de forma mais eficaz com *stressores* e o mantêm mais "saudável" durante o processo (Kirschenbaum, 1997). Um atleta resistente caracterizar-se-á por acreditar que pode influenciar os eventos e actividades em que está envolvido, sentirá um grande compromisso para com essas actividades e encarará as mudanças na sua vida como oportunidades desafiadoras, que permitem o seu desenvolvimento pessoal (Carver, 1989). Considerada assim uma característica estável, a resistência pode marcar a diferença entre o

atleta que é capaz de ultrapassar obstáculos e dificuldades e que não o consegue fazer, tendo sido, aliás, uma das características/competências psicológicas consideradas mais importantes para o sucesso desportivo, quer pelos atletas quer pelos treinadores de elite incluídos no Estudo 5.

Outra variável chave na Psicologia positiva e merecedora também de mais atenção no contexto desportivo é o construto de optimismo-pessimismo, que pode ser definido como uma tendência disposicional para possuir expectativas generalizadas para bons e maus resultados em importantes domínios da vida (Scheier & Carver, 1985). Com efeito, o optimismo, tal como a esperança, significa ter uma forte expectativa de que, de um modo geral, tudo acabará por correr bem na vida, independentemente de contratempos e frustrações. Quando alguma coisa negativa acontece, as pessoas optimistas tendem a encará-la como temporária, com efeitos limitados e não inteiramente da sua culpa. Com os pessimistas, acontece o contrário. Logo, o optimismo poderá "proteger" os atletas, não os deixando cair na apatia, nem permitindo que desistam de lutar quando estão a perder, ou que fiquem a remoer nos erros cometidos durante a competição. Enquanto um atleta optimista atribui causas externas, transitórias e específicas ao fracasso, encarando-o como consequência de algo que pode mudar de forma a ter êxito da próxima vez, os pessimistas aceitam a culpa do fracasso, atribuindo-o muitas vezes a qualquer característica inata e interna que não está ao seu alcance modificar (Seligman, 1991).

Na literatura mais vasta da Psicologia geral, há alguns estudos que mostraram a relação entre optimismo disposicional, confronto e estados de humor positivos em pacientes com diferentes tipos de cancro (ex: Carver *et al.*, 1993; Penedo *et al.*, 2003), mostrando que o efeito do optimismo no estado de humor positivo pode depender da crença e/ou capacidade da pessoa lidar de forma eficaz com o *stress;* além disso, há evidências dos efeitos positivos do optimismo na recuperação de pacientes sujeitos a operações cirúrgicas (Scheier *et al.*, 1989). Por último, refira-se a existência de dados que

mostram que, em comparação com pessoas pessimistas, as pessoas optimistas geralmente confiam em estratégias mais eficazes para lidarem com o *stress*, tendo também mais sucesso em vários domínios profissionais – incluindo a política, ensino, vendas e desporto (Strack, Carver & Blaney, 1987).

Por outro lado, um aspecto de importância fundamental respeita ao facto do optimismo poder ser ensinado. Os atletas pessimistas poderão assim aprender a "ver" o carácter temporário da maioria das dificuldades e adversidades, a serem mais específicos relativamente aos seus efeitos, a não se culpabilizarem e a assumirem crédito pelas coisas que fizeram bem (Seligman, 1991). Neste sentido, investigações futuras terão que determinar, por um lado, a relação desta variável com diversos construtos da pessoa e do ambiente e o seu papel na produção de diferentes emoções.

Por último, é também essencial determinar que estratégias poderão ser utilizadas no contexto desportivo para promover o optimismo, no sentido de ensinar aos atletas que a diferença entre o optimismo e o pessimismo é, no fundo, a diferença entre "ver o copo meio cheio ou meio vazio" e estando o copo, na realidade, simultaneamente meio cheio e meio vazio, sem dúvida que nos sentiremos melhor se o virmos como meio cheio. A intervenção poderia assim centrar-se no desenvolvimento de recursos dos atletas, em vez de se "preocupar" e centrar na eliminação de aspectos negativos, muitos dos quais, pura e simplesmente são impossíveis de eliminar ou suprimir do contexto desportivo (ex: erros de arbitragem, "bocas" do público, pressão de dirigentes).

No fundo, o que se pretende é que a Psicologia do Desporto assuma linhas de investigação que se centrem nas virtudes que cada pessoa possui ou que, pelo menos, tem capacidade para desenvolver e que mostre e ensine aos atletas, treinadores e outros agentes desportivos, "o quê" e "como" pensar e reagir – uma perspectiva que Cantor (2003) apelidou recentemente de cognição construtiva -,em vez de só se preocupar em apontar as coisas que estão mal, muitas das quais não são sequer controláveis. Desta forma, será mais

fácil tornar a experiência desportiva numa experiência divertida, um desafio que promete não ser fácil, principalmente no desporto de elite com a ênfase que é dada à vitória e ao sucesso pelos *media*, patrocinadores, espectadores, dirigentes desportivos e mesmo pelos próprios treinadores e atletas.

2.3. Uma investigação multivariada e multi-método

Em função das implicações para a teoria e para investigação analisadas anteriormente, oferecem-se de seguida algumas sugestões para a metodologia de investigação cujo principal objectivo é permitir, ou pelo menos facilitar, o teste de predições específicas da relação da ansiedade e de outras emoções que surjam no contexto desportivo, com o rendimento.

Assim, tendo implícito um modelo conceptual que encare as reacções emocionais dos atletas como o resultado de um complexo sistema de varáveis e processos interdependentes e inter-relacionados (Cruz, 1996a,b), é necessária uma investigação multivariada, que exige não só a definição de relações causa-efeito, mas também de diversas variáveis moderadoras e mediadoras na determinação da ansiedade e outras emoções. Neste contexto, alguns investigadores sugerem que o uso de técnicas de modelação causal para gerar e modificar concepções de relações entre variáveis numa área específica é especialmente útil na análise do papel de variáveis moderadoras e mediadoras (ex: T. W. Morris, 1995; T. W. Morris & Summers, 1995).

Paralelamente, é também necessária a realização de investigações que conjuguem avaliações transversais e longitudinais. Um dos problemas mais frequentes das avaliações transversais é que é pedido aos atletas para fazerem avaliações retrospectivas relativamente ao seu envolvimento no desporto, com todos os problemas de memória e reconstrução que podem estar associados a essas avaliações. Em contraste, uma abordagem longitudinal que

siga os mesmos indivíduos ao longo de um determinado período de tempo e em diferentes circunstâncias, pode fornecer uma base de avaliação mais compreensiva (Lazarus, 2000c).

Todavia, na medida em que, por diferentes razões, quer as organizações interessadas nos resultados práticos de investigações (ex: clubes, federações, treinadores, selecções), quer os "académicos" que se julgam mutuamente pelo número de trabalhos publicados exigem resultados rápidos, a generalidade dos investigadores parece "preferir" uma abordagem transversal. No entanto, investigações futuras neste domínio deverão procurar estudar a relação entre emoções e rendimento não só em termos prospectivos e intra-individuais (nos mesmos atletas), mas também ao nível inter-individual (diferentes atletas, diferentes, contextos ou ambientes, diferentes momentos da competição), incluindo, sempre que possível, variáveis da pessoa e da situação. Este género de investigações permitirá a identificação de estruturas psicológicas, isto é, traços ou disposições da personalidades e de mudanças (ou processos) nas reacções psicológicas ao longo do tempo e em diversas situações.

Paralelamente, ainda que as investigações devam continuar a procurar identificar características comuns aos melhores atletas – alta competição ou elite – no ambiente competitivo, a Psicologia do Desporto não se deverá centrar unicamente nestes atletas, pois daria uma imagem parcial do comportamento humano no desporto e exercício e colocaria mais dificuldades ao nível da generalização dos resultados. Estudos transculturais podem também ser especialmente esclarecedores da forma como um determinado processo psicológico é universal ou influenciado por factores culturais, especialmente se se considerar, no domínio específico das emoções, a enorme controvérsia existente no que respeita à sua universalidade (ver Ekman & Davidson, 1994; Lazarus, 2000a,b).

Além disso, o recurso a metodologias de investigação qualitativas que, de resto, se tem vindo a acentuar nos últimos anos, pode ser também uma poderosa mais-valia em investigações futuras, pois estão numa posição invejável para aceder aos pensamentos,

cognições e emoções únicos de cada atleta e "lançar alguma luz" em questões que a investigação quantitativa não examina facilmente. Por outro lado, o recurso a métodos de avaliação qualitativos, especialmente entrevistas, poderá favorecer o desenvolvimento de instrumentos de avaliação quantitativa específicos do contexto desportivo, que consideramos essenciais para a reclamada e necessária progressão neste domínio. Métodos como entrevistas e observações poderão ser utilizados numa fase inicial para determinar elementos específicos de confronto, avaliação cognitiva ou emoções, por exemplo, em diferentes modalidades. Depois de transformados em itens, esses elementos poderiam ser organizados num questionário que elicite respostas recorrendo a uma técnica quantitativa (ex: escala tipo *likert*), procedendo-se de seguida à sua validação (Madden, 1995). A conciliação de metodologias de investigação quantitativas e qualitativas poderá também revelar-se particularmente útil e proveitosa, na medida em que mais facilmente fornecerá diferentes géneros de informação e *insights*, e os resultados podem ter mais validade devido ao apoio recíproco de vários métodos de investigação independentes (T. W. Morris & Summers, 1995).

Porém, não obstante as vantagens das investigações qualitativas, pelas características mais subjectivas e em certa medida ambíguas dos dados resultantes, é necessário ter cuidados adicionais nos procedimentos metodológicos e definir linhas de investigação e procedimentos de validação concretos e uniformes (ver Côté, Salmela, Baria & Russell, 1993; Gould, 1997; Jackson, 1995). Além disso, é necessário considerar outras formas de estudar os muitas vezes complexos comportamentos em questão, como *designs* que envolvam histórias de vida ou diferentes técnicas de observação, "estudos de caso" ou "sujeito único". Com efeito, embora este tipo de metodologias envolvam necessariamente um número menor de sujeitos e diminua a generalização dos resultados, "saber muitas coisas sobre um único sujeito pode-nos dizer mais do que pouca informação sobre muitas coisas" (Tenenbaum & Bar-Eli, 1995, p. 303).

Por último, saliente-se a necessidade de uma operacionalização metodológica mais precisa e definida também no que respeita ao rendimento dos atletas, que inclua medidas qualitativas do processo e medidas quantitativas do resultado, e que é requerida há muito tempo por diversos investigadores (ver Cruz, 1994, 1996a; Gould & Krane, 1992). Enquanto as medidas de rendimento se centram no resultado final da tarefa (ex: vitória-derrota) e muitas vezes não são estandardizadas, as medidas de processo centralizam a sua atenção na forma como uma competência é ensinada ou na qualidade do movimento (recorrendo, por exemplo, a medidas electromiográficas e cinemáticas dos movimentos executados durante o desempenho da tarefa) (Gould & Krane, 1992). No entanto, podem ser conseguidas muitas vantagens de uma utilização mais precisa mas estandardizada de medidas de resultado e do uso de medidas de processo que identifiquem o que acontece durante o movimento. As medidas de processo poderão assim ter um potencial enorme na facilitação da relação emoções-rendimento porque, ao darem informação da razão porque muda o rendimento e em que condições emocionais, podem fornecer aos investigadores uma perspectiva inteiramente diferente da relação emoções-rendimento.

3. IMPLICAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO E PRÁTICA

O desenvolvimento de teorias e a sua investigação através de uma operacionalização metodológica precisa e bem definida devem ter o objectivo último de fornecer ao profissional de Psicologia conhecimentos e competências que o possam ajudar a promover, junto dos atletas e outros agentes desportivos, experiências mais positivas. Num contexto de desporto de rendimento, isto implica que a intervenção psicológica deve ter a finalidade de ensinar aos atletas estratégias que melhorem o seu rendimento e desempenho desportivo e tentem aumentar e promover o seu prazer e bem-estar.

3.1. Uma intervenção centrada no desenvolvimento de recursos

A natureza do apoio junto dos atletas e treinadores pode e deve incluir um trabalho com características preventivas e educativas – em oposição a uma intervenção de cariz unicamente remediativo. Assim, é necessário aceitar que a preparação psicológica para a competição desportiva exige não só um entendimento claro dos factores e processos psicológicos implicados, mas também da forma de os controlar ou regular. Com efeito, se o atleta conseguir usar estratégias de confronto de forma eficaz, poderá "entrar" num processo cumulativo de recursos de confronto – que Aldwin (1994) apelidou de desenvolvimento de recursos – o que terá certamente implicações não só em emoções e cognições subjacentes, incluindo as suas expectativas de auto-eficácia e percepção de controlo da situação, mas também no próprio desempenho desportivo. Um atleta que possua diversos recursos e estratégias para lidar com situações problemáticas, mais provavelmente e com mais entusiasmo acreditará que vai atingir os seus objectivos e que controla a situação; a médio e longo prazo, isso poderá até ter impacto em aspectos mais estáveis da personalidade relacionados com a forma de pensar, sentir e agir comportamentalmente. Com efeito, a confiança, pode ser considerada um dos elementos-chave para manter as pessoas envolvidas em esforços de confronto, fazendo com que continuem envolvidas durante a adversidade (Carver & Scheier, 2003). Além disso, poderá ser mais fácil transmitir, a um atleta que possua diversos recursos de confronto adaptativos, a capacidade e necessidade de seleccionar as "ferramentas" apropriadas para controlar as suas cognições, emoções e comportamentos em função da situação, o que também moldará a figura do psicólogo do desporto no sentido de ser visto como um especialista que treina e educa os atletas (Madden, 1995).

Nesse sentido, no domínio específico do *stress* e ansiedade, a literatura tem sugerido a utilidade de emparelhar diferentes competências de confronto e controlo com diferentes dimensões da ansiedade (somática e cognitiva) (ver Maynard & Cotton, 1993).

Estratégias como o relaxamento muscular progressivo, técnicas de controlo da respiração, treino autogénico, hipnose, meditação (ex: meditação transcendental, meditação zen) e *biofeedback* parecem ser mais direccionadas para a regulação da activação fisiológica inerente à ansiedade somática. Já estratégias de paragem de pensamento, treino de auto-instrução, reestruturação cognitiva ou visualização mental podem ser consideradas estratégias cognitivas, mais vocacionadas para esta dimensão da ansiedade (Dosil, 2004; Williams & Leffigwell, 1996; Zaichkowsky & Takenaka, 1993). Paralelamente, existem ainda alguns programas de intervenção mais estruturados – como o treino de inoculação de *stress* (Meichenbaum, 1977, 1996), ou o treino de controlo cognitivo e afectivo do *stress* (R. E. Smith, 1980) – subjacente aos quais está o ensino de estratégias que permita aos atletas utilizarem construtivamente o *stress* e ansiedade e não a sua eliminação.

Paralelamente, a presente investigação sugere o valor adaptativo e eficácia de algumas estratégias de confronto com o *stress* e ansiedade que podem e devem ser incluídas em programas de intervenção psicológica no desporto. Com efeito, considerando que cada atleta possui um estilo de confronto consistente e estável que representa uma tendência para, em situações *stressantes*, recorrer preferencialmente a determinadas estratégias, será mais válido incluir em programas de intervenção psicológica estratégias de confronto activo, planeamento, reavaliação positiva das situações, ou apoio instrumental, em detrimento de estratégias de desinvestimento comportamental, negação ou auto-culpabilização, que parecem estar ligadas a maiores níveis de ansiedade cognitiva e percepção de ameaça.

No entanto, a necessidade da implementação de programas de confronto e controlo emocional mais generalizados exige a clarificação, pela investigação futura, de alguns aspectos relacionados com outras emoções para além da ansiedade. Por um lado, o facto de emoções como a irritação/raiva, a ansiedade ou o orgulho, serem identificados como positivas e/ou negativas por diferentes ou atletas ou pelo mesmo atleta em diferentes

momentos da competição (ver Estudo 5), sugere a necessidade de, quando se procura ensinar os atletas a gerirem e controlarem emoções, se deve ter em consideração o contexto transaccional e situacional em que ocorrem as situações de *stress*. Ainda assim, como referimos anteriormente, isso não inibe um modelo interactivo do confronto, em que é necessário considerar que, tal como possui, por exemplo, um estilo atribuicional (ver Hanrahan, 1995), um traço de ansiedade (ver Spielberger, 1986) ou um traço de auto-confiança (ver Vealey, 1992), o atleta também leva consigo, para a situação ou encontro adaptativo, determinados traços emocionais (ex: uma maior tendência para se irritar, para se sentir feliz, ou para sentir culpa), que interagem com a situação para influenciar os seus estados e reacções emocionais e para os quais é necessário desenvolver e/ou determinar as formas mais apropriadas de confronto.

Por outro lado, com base na ideia de que há óbvios benefícios das diferentes técnicas de intervenção se adequarem aos sintomas e dimensões da ansiedade e que tal raciocínio é extensível a outras emoções no contexto desportivo, coloca-se a questão da adequabilidade de diferentes estratégias a distintas dimensões emocionais. Neste contexto, e em relação a um aspecto salientado no ponto anterior, relativamente às implicações para a investigação, acreditamos que é essencial determinar a natureza multidimensional das diferentes emoções no contexto desportivo e desenvolver estratégias de intervenção harmonizadas. A este nível, por ter sido alvo de mais atenção, a irritação/raiva parece estar numa posição privilegiada, tendo já sido distinguidas as dimensões afectiva, cognitiva e motivacional, corporal-somática e comportamental (Isberg, 2000). Paralelamente, existem já diversos instrumentos de avaliação do traço e estado de irritação/raiva (ex: *State-Trait Anger Scale*, Spielberger, Jacobs, Russell & Crane, 1983; *State-Trait Anger Expression Inventory*, Spielberger, 1989), e desenvolvidos, na Psicologia geral, programas de gestão e controlo desta emoção (ver Isberg, 2000).

Finalmente, refira-se ainda uma outra importante consideração ao nível do treino de competências de confronto, relacionada com a extensão ou generalização das competências adquiridas a outros domínios de vida. Com efeito, as competências de confronto aprendidas no contexto desportivo podem, numa perspectiva abrangente, também ser encaradas como "competências de vida" que também podem facilitar a adaptação em outros contextos, aumentando e promovendo as expectativas de auto-eficácia em tarefas específicas, bem como a percepção de controlo e a auto-estima (ver R. E. Smith, 1999). Aliás, o programa *Sports United to Promote Education and Recreation* desenvolvido por Danish e colaboradores (Danish, 1997; Danish, Nellen & Owens, 1996) procura que as "competências de vida" que o sujeito adquiriu ao longo do seu envolvimento no desporto (ex. perder, ganhar, lidar com a frustração, formular e alcançar objectivos), se estendam para "fora" deste contexto e sejam aplicadas noutros contextos e domínios de vida (ex: escola, trabalho).

3.2. A "arte" da individualização

Os programas de treino de competências psicológicas baseiam-se na suposição de que certos aspectos cognitivos e comportamentais podem inibir a eficácia dos atletas e que o ensino de certas competências podem aumentar e promover o seu rendimento desportivo (Hays & Smith, 1995). Porém, ao desenvolver e implementar qualquer tipo de intervenção psicológica no desporto, é necessário ter em consideração que a maior parte dos atletas possuem as suas próprias convicções, crenças e conceitos sobre o que é apropriado para si numa determinada situação (Hackfort & Schwenkmezger, 1993). Isto implica que em todo e qualquer tipo de intervenção, antes de se interferir no sentido de implementar técnicas e estratégias sem uma base conceptual aceite e compreendida pelos atleta ou, simplesmente, não apropriada de todo àquele atleta, é fundamental procurar conhecer essas ideias e analisar até que ponto o que é proposto é ajustado. A este respeito, Miller, Ogilvie e

Adams (2000) defendem que a preparação de um atleta é um processo em que tem que haver uma análise ampla da personalidade que o atleta "traz" para o desporto, do seu estilo de aprendizagem e de como as suas características únicas afectam o comportamento.

Um segundo aspecto a considerar quando se quer implementar mudanças em qualquer direcção diz respeito ao facto de que o atleta e o psicólogo devem estar conscientes que os padrões de pensamento podem ser especialmente resistentes à mudança. (Williams & Leffigwell, 1996). Ou seja, para além de muita habilidade e prática pode também ser necessária muita paciência para uma eficácia máxima ao disputar possíveis crenças irracionais dos atletas e substituí-las por crenças mais racionais e apropriadas. Parte-se do princípio que os atletas podem, muitas vezes inadvertidamente e sem intenção, exacerbar as situações e problemas e, para verem as situações como problemas a serem resolvidos, deverão começar por identificar os aspectos da situação que podem ser modificados ou não (Meichenbaum, 1996). Assim, em vez de pensar, por exemplo, que é horrível que as coisas não aconteçam "à sua maneira", o atleta poderá aprender a pensar que é melhor tentar mudar ou controlar as circunstâncias adversas para as tornar mais satisfatórias e, se isso não for possível, aceitar temporariamente e aguentar, da forma mais "graciosa" possível, a sua existência.

No fundo, o que se pretende com a apresentação de todos estes argumentos é um apelo à individualização da intervenção psicológica em função das necessidades específicas, concretas e momentâneas de cada atleta, que deve, mesmo em equipas e sempre que possível, orientar o trabalho do psicólogo do desporto. É sabido, por exemplo, que existem grandes diferenças individuais na tendência para os atletas experienciarem ansiedade no contexto competitivo (R. E. Smith *et al.*, 1990), o que implica diferenças nas avaliações e respostas aos eventos e situações indutoras de ansiedade, bem como nas necessidades emocionais de cada atleta para um rendimento óptimo.

Enquanto modelo de intervenção individualizado, merece especial realce a abordagem das ZOFI, desenvolvida por Hanin (1980, 1995). Inicialmente, esta abordagem visava a determinação de zonas individualizadas óptimas de ansiedade, mas recentemente foi alargada a outras emoções, procurando determinar os estados emocionais que, para cada atleta, têm efeitos mais e menos positivos (Hanin, 1995, 1997, 2000a,b,c). Para avaliar os padrões emocionais de cada atleta, o investigador recorre a avaliações de uma vasto leque de instrumentos de auto-relato estandardizados (normativos, nomotéticos) e individualizados (ideográficos), sugerindo os seguintes passos para um posterior desenvolvimento de perfis emocionais individualizados (Hanin, 2000d):

1. Identificação de rendimentos bem e mal sucedidos.
2. Identificação de emoções positivas e negativas benéficas para o rendimento.
3. Identificação de emoções negativas e positivas prejudiciais para o desempenho.
4. Estabelecimento de intensidades emocionais óptimas para cada dimensão relacionada com a melhor competição.
5. Estabelecimento de intensidades emocionais disfuncionais para cada dimensão relacionada com a pior competição.
6. Visualização de estados emocionais na melhor competição.
7. Visualização de estados emocionais na pior competição.
8. Validação e refinamento da escala de emoções individualizada e perfil emocional (implicando três a cinco avaliações repetidas dos descritores emocionais e intensidades óptimas e disfuncionais).
9. Extensão de perfis emocionais a outras dimensões.

Esta abordagem tem a mais-valia de "individualizar" a intervenção à modalidade em questão e, nomeadamente, às suas exigências físicas e psicológicas, um outro aspecto que deve ser contemplado em qualquer tipo de intervenção.

3.3. A intervenção junto de e em colaboração com outras populações

No sentido de maximizar o impacto da sua intervenção ao nível do rendimento e bem-estar dos atletas, o profissional de Psicologia deve ser integrado numa equipa técnica multidisciplinar, cooperando junto de profissionais de diferentes especialidades, (ex: Medicina. Sociologia, Fisiologia, Biomecânica), mas também colaborando de perto com o treinador. Como afirmaram Heil e Henschen (1995, p. 243) "é virtualmente impossível ser um psicólogo do desporto com sucesso se os treinadores não estão totalmente envolvidos e por trás do programa psicológico".

Por outro lado, pode também ser da sua responsabilidade vezes intervir junto de diversos agentes desportivos, como treinadores e árbitros, ou, principalmente no desporto de formação, junto dos pais dos atletas. Para tal, independentemente de quanto conhecimento possua, o profissional de Psicologia deve ser capaz de comunicar, numa linguagem acessível e com terminologia apropriada, os seus resultados e recomendações. Torna-se assim importante "compreender" as características únicas e "especiais" deste contexto de intervenção, que "exigem" que quem aí intervém "se dispa" da linguagem clínica e da formalidade inerentes a outros contextos da Psicologia (o que não implica abdicar ou pôr de lado o seu profissionalismo…).

A intervenção junto dos treinadores é tanto mais importante quanto existem evidências na literatura de que os treinadores, no domínio específico da ansiedade, não têm consciência dos sinais de ansiedade dos atletas e raramente utilizam e fazem uso de estratégias adequadas (ex: Hanson, & Gould, 1988). Na perspectiva de que os psicólogos do desporto devem tornar a Psicologia do Desporto e da Actividade Física acessível a todas os agentes envolvidos no desporto, Anshel (1995b) sugeriu algumas técnicas específicas que os treinadores podem usar para o controlo da ansiedade dos seus atletas: (a) ser realista (recorrendo a afirmações do género: "Tudo o que te posso pedir é o teu esforço máximo!"); (b) promover o divertimento (em vez de recordar a importância da vitória); (c) evitar usar a

palavra v-i-t-ó-r-i-a (lembrar aos atletas as suas estratégias e capacidades, aumentando a sua percepção de controlo da situação); (d) ensinar competências e dar *feedback* (aumentando desta forma a auto-confiança e reduzindo a ansiedade); (e) recordar-se do atleta lesionado (imediatamente a seguir à lesão e durante o período de reabilitação, é necessária uma maior sensibilidade e atenção do treinador relativamente ao atleta); (f) manter as coisas que estão a ocorrer "em perspectiva" (lembrando a importância de um nível elevado de esforço e melhoria do rendimento em vez de só se basear na vitória como sinónimo de sucesso).

No entanto, são ainda necessários programas estruturados, linhas orientadoras e "dicas" que ajudem os treinadores, no sentido de os alertar para os efeitos negativos de alguns tipos de comportamentos, cognições e reacções emocionais. Com efeito, é importante ajudar os treinadores a lidarem não só com os seus níveis de *stress* e ansiedade, mas também com outras emoções (ex: irritação/raiva, orgulho), Desta forma, promove-se a própria auto-regulação e auto-consciência emocional dos treinadores, cuja ausência pode afectar não só o seu próprio desempenho (pois dificilmente tomará as decisões mais adequadas) mas também o rendimento dos seus atletas (que podem ver afectada a confiança e respeito pelo treinador). Outras competências psicológicas importantes a incluir em programas deste género seriam a auto-confiança, o treino de atenção e concentração, estratégias pré-competitivas e competitivas e estratégias de liderança (Howe, 1993).

Porém, que seja do nosso conhecimento, e para além da integração de módulos de Psicologia do Desporto em diversos cursos de formação de treinadores em diversas modalidades, e de programas de intervenção na comunicação treinador-atleta anteriormente referidos, ainda não foi implementado nenhum programa de treino de competências psicológicas estruturado, numa população de treinadores, em Portugal.

O panorama é parecido, para pior, nos árbitros, outra população claramente negligenciada e à qual são exigidas diversas competências psicológicas e mentais que lhes permitam estar "sempre" ao mais alto nível (ver Cruz, 1996a,b), mas que, fora da competição, só é recordada quando é necessário dissecar e analisar "à lupa", geralmente para criticar, os seus comportamentos e decisões. Por último, uma palavra para a intervenção junto de pais e outros significativos dos atletas, que podem ter um papel determinante no desempenho dos atletas, muitas vezes sem se aperceberam ou disso terem consciência. Umas das formas de isso acontecer é através da pressão exercida e colocada nos atletas, com a qual estes podem não conseguir ou ter competências para lidar, principalmente jovens atletas em formação. Porque se sabe que muitas emoções são geradas fora do contexto desportivo (ver Lazarus, 2000b) e que estarão ligadas a situações de vida com diversos outros significativos, os pais poderão ter um papel determinante também a este nível.

Em suma, a Psicologia do Desporto, tal como a Psicologia geral, enfatizou e centrou-se durante muito tempo, talvez demasiado, nas experiências e comportamentos humanos negativos dos atletas. A preocupação com a descrição, explicação e compreensão da ansiedade e da forma como esta emoção afecta o rendimento é um dos maiores exemplos de uma perspectiva que reforça o foco em problemas e dificuldades, em vez de uma centralização no bem-estar e optimização.

Por outro lado, nos últimos anos, os investigadores têm-se debruçado sobre o estudo das competências e capacidades de confronto e controlo do *stress* e ansiedade, mas grande parte dessa investigação preocupou-se unicamente na identificação de formas ineficazes de lidar com o *stress*, ou seja, com o "lado negativo" do *stress*.

Na nossa opinião, o desafio é agora outro e diz respeito à compreensão da forma

como os atletas resolvem problemas de forma criativa ou, melhor ainda, como impedem que os problemas ocorram. Como Aldwin (1994, p. 286) sustentou, há mais de dez anos "…o confronto deve ser visto como uma forma de desenvolvimento humano, quer esse desenvolvimento seja visto em termos de mestria, integridade do *ego*, individualização, sabedoria, ou livre vontade".

A consideração do papel e impacto de um vasto leque de factores e características da personalidade positivas, bem como uma Psicologia que se centre no papel e importância de emoções positivas em vez da tradicional abstracção por emoções negativas vai também neste sentido, podendo ajudar a tornar a Psicologia do Desporto numa disciplina que procure tornar os atletas psicologicamente mais fortes e mais produtivos, ao mesmo tempo que põe em prática todo o seu verdadeiro potencial.

Assim, esperamos que este trabalho e implicações sugeridas possam contribuir e alertar para futuras investigações e intervenções no contexto desportivo que se centrem na promoção do bem-estar e desenvolvimento de uma Psicologia positivas no desporto.

REFERÊNCIAS

Adam, J. J. & Van Wieringen, P. C. (1983). Relationships between anxiety and performance on two aspects of a throwing task. *International Journal of Sport Psychology, 14*, 174-185.

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford.

Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*, 337-348.

Andersonn, C. (2000). *Will you still love me if I don't win?* Dallas, TX: Taylor Publishing Company.

Annesi, J. J. (1998). Applications of the individual zones of optimal functioning model for the multimodal treatment of precompetitive anxiety. *The Sport Psychologist, 12*, 300-316.

Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in *sport*. *International Journal of Sport Psychology, 21*, 58-83.

Anshel, M. H. (1995a). Examining social loafing among elite female rowers as a function of task duration and mood. *Journal of Sport Behavior, 18* (1), 39-50.

Anshel, M. H. (1995b). *Anxiety*. In T. W. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues* (pp. 29-62). Milton, QLD (Australia):

Anshel, M. H. (1996). Coping styles among adolescent competitive athletes. *Journal of Social Psychology*, *136*, 311-323.

Anshel, M. H., & Anderson, (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping, 15* (2), 193-209.

Anshel, M. H. & Gregory, W. L. (1990). The effectiveness of a stress training program in coping with criticism in sport: A test of the COPE model. *Journal of Sport Behavior, 13* (4), 194-218.

Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal, 13*, 1-26.

Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Hodge, K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. International *Journal of Sport Psychology, 28*, 141-156.

Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals.* London: Academic Press.

Apter, M. J. (1989). *Reversal theory: Motivation, emotion and personality*. New York, NY: 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). New York: Hemisphere/McGraw Hill.

Apter, M. J., Fontana, D. & Murgatroyd, S. (1985). *Reversal theory: Applications and developments*. Cardiff, Wales: University College Cardiff Press and Hillsdale, Nj: Erlbaum.

Apter, M. J., Kerr, J. H. & Cowles, M. P. (Eds.) (1988). *Progress in reversal theory*. Amsterdam: North Holland Press.

Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (2003). A psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strenghts: Fundamental questions and futures directions*

for a positive psychology (pp. 9-22). Washington, DC: American Psychological Association.

Averill, J. R. (1992). The structural bases of emotional behavior: A metatheoretical analysis. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion* (pp. 1-24). Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.

Averill, J. R. (1996). Analysis of psychophysiological symbolism and its influence on theories of emotion. In R. Harré & W.G. Parrot (Eds.), *The emotions: Social, cultural and biological dimensions* (pp. 204-228). London, UK: Sage Publications.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action a social cognitive theory*. Englewood Cliffs NJ: Prentice-Hall.

Barbosa, L.G. (1996). *Stress, ansiedade e estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição*. Dissertação de mestrado não publicada. Braga: Universidade do Minho.

Barbosa, L. G. & Cruz, J. F. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 2*, 523-548.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.

Baum, A., Fleming, R. E., & Singer, J. E. (1983). Coping with technological disaster. *Journal of Social Issues, 39*, 117-138.

Beaudoin, C., Crews, D. J. & Morgan, D. W. (1998). Influence of psychogenic factors during a prolonged maximal run. *Journal of Sport Behavior, 21* (4), 377-386.

Bellman, S., Forster, N., Still, L., & Cooper, C. (2003). Gender differences in the use of social support as a moderator of occupational stress. *Stress and health, 19*, 45-58.

Berenbaum, H., Raghavan, C., Le, H., Vernon, L. & Gomez, J. (1999). Disturbances in emotion. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 267-287). New York, NY: Russell Sage Foundation.

Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin, 106*, 59-73.

Bernard, M. E. (1985). A rational-emotive mental training program for professional athletes. In A. Ellis & M. Bernard (Eds.), Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy. New York, NY: Plenum Press.

Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses in attenuating the impact of stressful life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4*, 157-189.

Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 525-537.

Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research, 17*, 303-316.

Borg, G. A. (1982). Psychological bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 14*, 377-381.

Bortoli, L., & Robazza, C. (2002). Idiosyncratic Performance Affect in Volleyball Referees: An Extension of the IZOF-emotion Model Profiling. *Journal of Sport Behavior , 25* (2), 115-133

Branscombe, N. R. (1988). Conscious and unconscious processing of affective and cognitive information. In K. Fiedler & J. Forgas (Eds.), *Affect, cognition and social*

behavior: New evidence and integrative attempts (pp. 3-24). Lewiston, NY: Hogrefe, Inc.

Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life translation. *Journal of Personality and Social Psychology, 82* (1), 102-111.

Burkholder, G. J. & Harlow, L. L. (2003). An illustration of a longitudinal cross-lagged design for larger structural equation models. *Structural Equation Modeling, 10* (3), 465-486.

Burton, D. (1988). Do anxious swimmers swim slower? Re-examining the elusive *anxiety*-performance relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 45-61.

Burton, D. (1989). Winning isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. *The Sport Psychologist, 3*, 105-132.

Burton, D. (1990). Multimodal stress management in sport: Current status and futures directions. In J. G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 171-201). New York: John Wiley & Sons.

Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148): Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Cacioppo, J. T. & Gardner, W. L. (1999). Emotion. *Annual Review of Psychology, 50,* 191-214.

Cacioppo, J. T., Klein, D. J., Berntson, G. C. & Hatfield, E. (1993). The psychopsysiology of emotion. In M. Lewis & J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 119-142). New York, NY: Guilford Press.

Cantor, N. (2003). Constructive cognition, personal goals, and the social embedding of personality. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strenghts: Fundamental questions and futures directions for a positive psychology* (pp. 49-60). Washington, DC: American Psychological Association.

Carlson, D. & Hatfield, E. (1992). *Psychology of emotion*. Forth Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.

Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Hove, East Sussex (UK): Brunner-Routledge.

Carver, C. S. (1989). How should multifaceted personality constructs be tested? Issues illustrated by self-monitoring, attributional style, and hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 56* (4), 577-585.

Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief Cope. *International Journal of Behavioral Medicine, 4* (1), 92-100.

Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., Jr. & Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 375-390.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97*, 19-35.

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.

Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2003). Three human strengths. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A Psychology of Human Strenghts: Fundamental questions and futures directions for a positive psychology* (pp. 87-102). Washington, DC: American Psychological Association.

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.

Caspi, A. & Moffitt, T. E. (1993). When do individual differences matter? A paradoxical theory of personality coherence. *Psychological Inquiry, 4*, 247-271.

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.

Cheung, G. W. & Rensvold, R. B. (2002). Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Structural Equation Modeling, 9* (2), 233-255.

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). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.

Clore, G. L., Ortony, A. & Foss, M. A. (1987). The psychologival foundations of the affective lexicon. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 751-766.

Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin, 101* (3), 393-403.

Compas, B. E., Malcarne, V. L. & Banez, G. A. (1992). Coping with psychosocial stress : A developmental perspective. In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: Theory, research and application* (pp. 47-63). Montreal: McGill-Queens's University Press.

Conboy, J. K. (1994). The effects of exercise withdrawal on mood states in runners. *Journal of Sport Behavior, 17*, 188-203.

Corte-Real, N. (no prelo). Tese de Doutoramento não publicada. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Costa, P. T., Somerfield, M. R. & McCrae, R. R. (1996). Personality and coping: A reconceptualization. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 44-61). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Côté, J. Salmela, J. H., Baria, A., & Russell, S. J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist, 7*, 127-137.

Cox, T. & Ferguson, E. (1991). Individual differences, stress and coping. In C. L. Cooper & R. Payne (Eds.), *Personality and stress: Individual differences in the stress process* (pp. 7-30). Chichester, UK: Wiley.

Cox, T. & Kerr, J. H. (1990). Self-reported mood in competitive squash. *Personality and individual Differences, 11* (2), 199-203.

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.

Crocker, P.R. (1989). Evaluating stress management training under competition conditions. *International journal of sport psychology*, *20* (3), 191-204.

Crocker, P. R. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology, 23*, 161-175.

Crocker, P. R., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. The Sport Psychologist, 9, 325-338.

Crocker, P. R., 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: Fitness Technology Inc.

Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: A importância das competências e processos psicológicos.* Dissertação de doutoramento não publicada. Braga: 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). Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 173-214). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda..

Cruz, J. F. (1996c). 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). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda..

Cruz, J. F. (1996d). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 147-172). Braga: S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. F. (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. In J. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção* (pp. 111-140). Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT).

Cruz, J. F. (2003a). *Brief Cope*$_{p.}$ Braga: Universidade do Minho.

Cruz, J. F. (2003b). *Inventário de Emoções no Desporto*. Braga: Universidade do Minho

Cruz, J. F. & Caseiro, J. P. (1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol. In J. F. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 203-219). Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT).

Cruz, J. F., Dias, C., Gomes, A. R., Alves, A., Sá, S. Viveiros, I., Almeida, S. & Pinto, S. (2001). Um programa de formação para a eficácia dos treinadores da iniciação e formação desportiva. *Análise Psicológica, 1* (XIX), 171-182.

Cruz, J. F., Gomes, A. R., & Dias, C. S. (1997). Promoção e melhoria da relação treinador-atletas na formação desportiva: Eficácia de intervenções psicológicas no andebol. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 2*, 587-610.

Cruz, J. F. & Ribeiro, R. (1985, Novembro). Estratégias cognitivas e comportamentais em atletas de alta competição. Comunicação ao "II Colóquio Internacional de Psicologia do Desporto". Lisboa (Portugal): ISSP

Cruz, J. F. & Viana, M. F. (1997). Escala de Ansiedade do Desporto: Características e validade da adaptação portuguesa. In J. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção* (pp. 349-365). Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT).

Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C. & Rehm, M. (1997). Role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology, 73* (6), 1257-1267. ver se aparece pela primeira vez no Estudo 1

D'Urso, V., Petrosso, A. & Robazza, C. (2002). Emotions, perceived qualities and performance of rugby players. *The Sport Psychologist, 16*, 173-199.

Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The Sport Psychologist, 14*, 17-41.

Damásio, A. R. (2003). *Ao encontro de si: As emoções sociais e a neurologia do sentir* (Trad.). Mem-Martins (Portugal): Publicações Europa-América.

Danish, S.J. (1997). Going for the goal: A life skills program for adolescents. In G. Albee, & T. Gullotta (Eds.), *Primary prevention works* (Vol. 6, pp. 291-312). London: Sage Publications, Inc.

Danish, S. J., Nellen, V. C., & Owens, S. S. (1996). Teaching life skills through sport: Community-based programs for adolescents. In J. L. Van Raalte, & B. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 205-225). Washington, DC: American Psychological Association.

Danner, D., Snowdon, D. & Friesen, W. (2001). Positive emotions early in life and the longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*, 804-813.

Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood and related affective constructs. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 51-55). New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Davidson, R. J. & Cacciopo, J. T. (1992). New developments in the scientific study of emotion: An introduction to the special section. *Psychological Science, 3* (1), 21-22.

Davidson, R. J. & Schwartz, G. E. (1976). The psychobiology of relaxation and related states: A multiprocess theory. In D. Mostofsky (Ed.), *Behavioral Control and Modification of Physiologucal Activity* (pp. 399-442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Derogatis, L. R. (1975). *Affect Balance Scale*. Baltimore: Clinica Psychosomatics Research.

Dias, A., Palha & Cruz, J. F. (1997). Aspectos psicológicos nas lesões desportivas: Um estudo com atletas de diferentes níveis competitivos. In J. F. Cruz & A. R. Gomes

(Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Prática* (pp. 235-254). Braga: APPORT

Distefano, C. (2002). The impact of categorization with confirmatory factor analysis. *Structural Equation Modeling, 9* (3), 327-346.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid (Spain): McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.

Duda, J. L. (Ed.) (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

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.

Dunn, J. G. & Nielsen, A. B. (1993). A between-sport comparison of situational threat perceptions in ice hockey and soccer. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*, 449-465.

Dunn, J. G. H., Dunn, J. C., Wilson, P. & Syrotuik, D. G. (2000). Reexamining the factorial composition and factor structure of the Sport Anxiety Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*, 183-193.

Durtschi, S. K. (1999). Emotions and cognitions of athletes competing in a high-risk sport (mountain biking). *In Dissertation Abstracts international: Section B: The Sciences & Engineering* (vol. 59) (pp. 61-71).Utah, US:

Edwards, D. C. (1999). *Motivation and emotion: Evolutionary, physiological, and social influences*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.

Edwards, T., Kingston, K., Hardy, L., & Gould, D. (2002). A qualitative analysis of catastrophic performances and the associated thoughts, feelings and emotions. *The Sport Psychologist, 16*, 1-19.

Eklund, R. C., Grove, 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*, 157-175.

Ekman, P. (1994). Antecedent events and emotion metaphors. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 146-149). New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Ekman, P., & Davidson, R. J. (Eds.) (1994a). *The nature of emotion: fundamental questions*. Oxford: Oxford University Press.

Ekman, P. & Davidson, R. J. (1994b). Afterword: What is the function of emotions? In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 137-139). New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Ekman, P. & Davidson, R. J. (1994c). Affective science: An agenda. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 411-430). New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Ekman, P. & Rosenberg, E. (Eds.) (1997). *What the face reveals: basic and apllied studies of spontaneous expression using the Facial Action Coding System (FACS)*. New York, NY: Oxford University Press

Ellis, H. C. & Ashbrook, P. W. (1988). Resource allocation model of the effects of depressed mood states on memory. In K. Fiedler & J. Forgas (Eds.), *Affect, cognition and social behavior: New evidence and integrative attempts* (pp. 25-43). Lewiston, NY: Hogrefe, Inc.

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

Endler, N. S., Parker, J. D. & Summerfeldt, L. J. (1993). Coping with health problems: Conceptual and methodological issues. *Canadian Journal of Behavioural Sciences, 40*, 384-399.

Ewans, P. (1989). *Motivation and emotion*. London: Routledge.

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.

Eysenck, M. W. (1984). *A handbook of cognitive psychology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective.* Howe: Lawrence Erlbaum.

Eysenck, M. W. & Calvo (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion, 6*, 409-434.

Fazey, J. A. & Hardy, L. (1988). *The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology*. British Association of *Sports* Sciences Monograph 1. Leeds: The National Coaching Foundation.

Fehr, B. & Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology: General, 113*, 464-486.

Feltz, D. L. & Albrecht, R. R. (1986). Psychological implications of competitive running. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sports for children and youth* (pp. 225-230). Champaign, IL: Human Kinetics.

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). Lewiston, NY: Hogrefe, Inc.

Finch, L. (1994). *The relationships among coping strategies, trait anxiety, and performance in collegiate softball players*. Dissertação de doutoramento não publicada. Greensboro: Universidade da Carolina do Norte.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 4*, 839-852.

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

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.

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.

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

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988b). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 466-475.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 992-1003.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping process. *Psychology and Aging, 2* (2), 171-184.

Fonseca, A. M. & Fox, K. (2003). Como avaliar o modo como as pessoas se percebem fisicamente? Um olhar sobre a versão portuguesa do *Physical Self Perception Profile* (PSPP). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto 2*, 112-116.

Forgas, J. (1992). Mood and the perception of unusual people: Affective asymmetry in affect and evaluations: II: *European Journal of Social Psychology, 22* (6), 531-547.

Forgas, J. (1995). Strange couples: Mood effects on judgments and memory about prototypical and atypical relationships. *Personality and Social psychology Bulletin, 21* (7), 747-765.

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.

Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge: 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). New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Frijda, N. H. (1999). Emotions and hedonic experience. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 190-210). New York, NY: Russell Sage Foundation.

Frijda, N. H., Kuipers, P. & ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, ans emotional action readiness. *Journal of Personality and social Psycholoy, 57*, 212-228.

Furst, D. M. & Tenenbaum, G. (1984). *Sport performance and various state anxiety components: a cross sectional study*. Netanya, Israel: Wingate Institute.

Garcia-Marques (no prelo). A dimensão afectiva: distinguindo afecto, emoção, estado de espírito e sentimento. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática.*

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*, 1-34.

Gaudreau, P. & Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences, 36*, 1865-1877.

Gaudreau, P., Blondin, J. P., & Lapierre (2002). Athletes' coping during a competition: Relationship of coping with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise, 3*, 125-150.

Gauvin, L. & Russel, S. J. (1993). Sport-specific and culturally adapted measures in sport and exercise research: Issues and strategies. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Macmillan.

Gauvin, L. & Spence, J. C. (1998). Measurement of exercise induced changes in feeling states, affect, mood and emotions. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 325-336). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 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.

Giacobbi, 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.

Goleman, D. (1995). *Inteligência emocional* (Trad., 9ª edição). Lisboa (Portugal): Tema e Debates – Actividades Editoriais, L.da.

Gomes, A. R, Dias, C., & Cruz, J. F. (1997). Avaliação da eficácia de uma intervenção cognitivo-comportamental no desporto: Estudo de caso com um treinador. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, & M. Simões (Eds.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos (V Volume)* (pp. 581-589). Braga:

APPORT – Associação dos Psicólogos Portugueses.

Gomes, A. R., Dias, C. S., & Cruz, J. F. (1999). Avaliação e *follow-up* da eficácia de uma intervenção cognitivo-comportamental no desporto: Um estudo de caso. In Soares, A. P., Araújo, S., & Caires, S. (Eds.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos (VI Volume)* (pp.). Braga: APPORT - Associação dos Psicólogos Portugueses.

Goode, K. T., & Roth, D. L. (1993). Factor analysis of cognitions during running: Association with mood change. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*, 375-389.

Gould, D. (1991). *Stress and stress management in sports: Sport science implications for guiding practice*. Manuscrito não publicado.

Gould, D. (1997). In praise of varied qualitative methods approaches in stress and performance research. 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.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 U. S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist, 6*, 358-382.

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 64*, 83-93.

Gould, D., Finch, L. M. & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 64*, 453-468.

Gould, D. Guinan, D., Greenleaf, C. & Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *The Sport Psychologist, 16*, 229-250.

Gould, D., Horn, T., Spreemann, J. (1983) Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 5*, 159-171.

Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *The Sport Psychologist, 7*, 354-374.

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). Champaign IL: Human Kinetics.

Gould, D. Petchlikoff, L., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between the CSAI-2 sub components. *Journal of Sport Psychology, 6*, 289-304.

Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J. & Vevera, M. (1987). Relationship between Competitive State Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology, 9*, 33-42.

Gould, D. & Tuffey, S. (1996). Zones of optimal functioning research: A review and critique. *Anxiety, Stress, and Coping, 9* (1), 53-68.

Gould, D., & Udry, E. (1994). The psychology of knee injuries and injury rehabilitation. In L. *Y*. Griffin (Ed.), *Rehabilitation of the injured knee* (pp. 86-98). St. Louis, MO: Mosby.

Gould, D., Udry, E., Bridges, D. & Beck, L. (1997). Coping with season-ending injuries. *The Sport Psychologist, 11*, 379-399.

Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. S. (1981). Psychological characteristics of successful and non-successful big ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 3,* 69-81

Graham, T. R., Kowalski, K. C. & Crocker, P. R. E. (2002). The contributions of goal characteristics and causal attributions to emotional experience in youth sport participants. *Psychology of Sport & Exercise, 3* (4), 273-292

Grieve, F. & Whelan, J. P. (1994). Manipulating adults' achievement goals in a sport task: Effects on cognitive, affective and behavioural variables. *Journal of Sport Behavior, 17* (4), 227-246.

Grove, J. R. & Heard, N. P. (1998). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist, 11*, 400-410.

Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1989). *Measuring anxiety in sports: Perspectives and problems.* In D. Hackfort & C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 55-74). New York: Hemisphere.

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). New York, NY: Macmillan.

Hall, H. K. & Kerr, A. W. (1998). Predicting achievement anxiety: A social-cognitive perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 98-111.

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.

Haney, C. J. & Long, B. C. (1990). Coping effectiveness: A path analysis of *self*-efficacy, control, coping, and performance in sport situations. *Journal of Applied Sport Psychology, 25*, 1726-1746.

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). Ithaca, NY: Mouvement.

Hanin, Y. L. (1986). State-trait anxiety research on *sports* in the USSR. In C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds.), *Cross cultural anxiety* (Vol. 3, pp. 45-64). Washington: Hemisphere Publishing Corporation.

Hanin, Y. L. (1989). Interpersonal and intragroup anxiety in *sports*. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 19-28), New York: Hemisphere Publishing Corporation.

Hanin, Y. L. (1992). Social psychology and sport: Communication processes in top performance teams. *Sport Science Review, 2*, 13-28.

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. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção* (pp. 27-48). Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia (Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho), Fundação Calouste Gulbenkian.

Hanin, Y. L. (2000a). Introduction: An individualized approach to emotion in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. ix-xii). Champaign, IL: Human Kinetics.

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

Hanin, Y. L. (2000c). Successful and poor performance and emotions. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (157-187). Champaign IL: Human Kinetics.

Hanin, Y. L. (2000d). Concluding remarks: Where to from here?. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (293-300). Champaign IL: Human Kinetics.

Hanin, Y. L. (2000e). Appendix A: Introduction to the IZOF-based individualized emotion-profiling forms. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (301-302). Champaign IL: Human Kinetics.

Hanin, Y. L. & Spielberger, C. D. (1983). The development and validation of the Russian Form of the State-Trait *Anxiety* Inventory. In C. D. Spielberger & R. Diaz-Guerrero (Eds), *Cross-Cultural Anxiety* (Vol. 12). New York: Hemisphere.

Hanin, Y. L. & Syrja, P. (1995a). Performance affect in junior ice hockey players: An application of the individual zones of optimal functioning model. The *Sport* Psychologist, 9, 169-187.

Hanin, Y. L. & Syrja, P. (1995b). Performance affect in soccer players: An application of the IZOF model. International Journal of Sports Medicine, 16, 260-265.

Hanson, T. W., Gould, D. (1988) Factors affecting the ability of coaches to estimate their athletes' trait and state anxiety levels. *The Sport Psychologist, 2* (4), 298 - 313.

Hanton, S. & Jones, G. (1995). Antecedents of competitive state *anxiety* as a function of skill level in competitive swimmers. Manuscript submitted.

Hanton, S., Mellalieu, S. & Hall, R. (2002). Re-examinig the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences, 33* (7), 1125-1136.

Harahan, S. (1995). *Attribution theory*. In T. W. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 122-142). Milton, QLD (Australia): Jacaranda Wiley, Ltd.

Hardy, C. J., & Rejeski, W. J. (1989). Not what but how one feels: the measurement of affect during exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 304-317.

Hardy, J., Hall, C. R. & Alexander, M. R. (2001). Exploring *self*-talk and affective states in sport. *Journal of Sport Sciences, 19*, 469-475.

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). New York: John Wiley & Sons.

Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist, 10*, 140-156.

Hardy, L. (1997). The Coleman Roberts Griffith address: Three myths about applied consultancy work. *Journal of Applied Sport Psychology, 9*, 277-294.

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, J. G. & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, England, UK, John Wiley and Sons, Inc.

Hardy, L. & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology, 82*, 163-178.

Hardy, L, Parfitt, G. & Pates, J. (1994). Performance catastrophes in sport: A test of the hysteresis hypothesis. *Journal of sports sciences*, *12* (4), 327-334.

Harger, G. J., & Raglin, J. S. (1994). Correspondence between actual and recalled precompetition anxiety in collegiate track and field athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 206-211.

Harlow, L. L., Burkholder, G. J. & Morrow, J. A. (2002). Evaluating attitudes, skill, and performance in a learning-enhanced quantitative methods course: A structural modelling approach. *Structural Equation Modeling, 9* (3), 413-430.

Hastie, R. (2001). Problems for judgment and decision making. *Annual Review of Psychology, 52*, 653-683.

Hatfield, B. D., Landers, D. M., & Ray, W. J. (1984). Cognitive processes during self-paced motor performance: An electroencephalographic profile of skilled marksmen. *Journal of Sport Psychology, 6*, 42-59.

Hays, K. F. & Smith, R. J. (1995). Incorporating sport and exercise psychology into clinical practice. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 413-429). Washington, DC: American Psychological Association.

Heil, J. & Henschen, K. (1995). Assessment in sport and exercise psychology. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 229-255). Washington, DC: American Psychological Association.

Henderson, J. & Bourgeois, A. E. (1998). Group cohesiveness, mood disturbance, and stress in female basketball players. *Small Group Research, 29* (2), 212-226.

Hock, M. & Krohne, H. W. (1992). Anxiety and coping dispositions as predictors of the visual interaction between mother and child. *Anxiety, Research and Coping, 12* (4), 275-286.

Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 52 (5)*, 946-955.

Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping stress resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner, & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (24-43). New York: John Wiley & Sons.

Holt, N. L. & Dunn, J. G. (2004). Longitudinal idiographic analyses of appraisal and coping responses in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 213-222.

Holt, N. L. & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of *stress* and coping during preparation for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist, 16*, 251-271.

Howe, B. (1993). Psychological skills and coaching. *Sport Science Review, 2*, 30-47.

Hu, L. & Bentler, P. M. (1999). Cuttoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1-55.

Hudek-Knežević, J., Kardum, I., & Vukmirović, Ž. (1999). The structure of coping styles: A comparative study of croatian samples. *European Journal of Personality, 13*, 149-161.

Hudson, J. & Walker, N. C. (2002). Metamotivational state reversals during matchplay golf: An idiographic approach. *The Sport Psychologist, 16*, 200-217.

Hull, C. L. (1943). *Principles of Behavior*. New York: Appleton-Century

Humara, M. (1999, Setembro). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight, 1* (2). Recuperado de http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Anxiety_Issue_Home.htm, em 2005-03-26

Humprheys, M. E. & Revelle, W. (1984). Personality, motivation, and performance: A theory of the relationship between differences and information processing. *Psychological Review, 91* (2), 153-184.

Isberg, L. (2000). Anger, aggressive behaviour, and athletic performance. In Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 113-133). Champaign, IL: Human Kinetics.

Isen, A. M. (1984). Toward understanding the role of affect in cognition. In R. S. Wyer, Jr, & T. K. Srull (Eds.), Handbook of social cognition (Vol. 3, pp. 179-236). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Isen, A. M. (1993). Positive affect and decision making. In Lewis, M. & Haviland, J. (Eds.), *The handbook of emotions and memory* (pp. 261-277). New York, NY: The Guilford Press.

Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York, NY: Plenum.

Jackson, S. (1995). The growth of qualitative research in psychology. In T. W. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 575-591). Milton, QLD (Australia): Jacaranda Wiley, Ltd.

Jackson, S. (2000). Joy, fun, and flow state in sport. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 135-155). Champaign IL: Human Kinetics.

James, B., & Collins, D. (1997). Self-presentational sources of competitive stress during performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*, 17-35.

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.

Johnson, U. (2000). Short-term psychological intervention: A study of long-term-injured competitive athletes. *Journal of Sport Rehabilitation, 9*, 207-218.

Johnston, B., & McCabe, M. P. (1993). Cognitive strategies for coping with stress in a simulated golfing task. *International Journal of Sport Psychology, 24*, 30-48.

Johnston, L. H. & Carroll, D. (2000). Coping, social support, and injury: changes over time and the effects of level of sports involvement. *Journal of Sport Rehabilitation, 9*, 290-303.

Jokela, M. & Hanin, Y.L. (1997). Does the IZOF model discriminate between successful and less successful athletes? A meta.analysys. *Annual Congress of the European College of Sport Science. Book of abstracts* (Part II, pp. 637-638). Copenhagen: University of Copenhagen.

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

Jones, G. (1991). Recent developments and current issues in competitive state anxiety research. *The Sport Psychologist, 4*, 152-155.

Jones, G. (1995). Competitive anxiety in sport. In S. Biddle (Ed.), *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology* (pp. 128-153). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

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. pode ser esta ou a outra

Jones, G., Cale, A. & Kerwin, D. (1988). Multidimensional competitive state *anxiety* and psychomotor performance. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport, 4*, 3-7.

Jones, G., & Hanton, S. (1996). Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. *Journal of Sport and Exercise Psychology 18*, 144-157.

Jones, G. & Hanton, S. (2001). Precompetitive feeling states and directional anxiety symptoms and goal attainment expectations. *Journal of Sports Sciences, 19*, 385-395.

Jones, G. & Hardy, L. (1988). The effects of anxiety upon psychomotor performance. *Journal of Sports Sciences, 6*, 59-67.

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), Chichester: Wiley.

Jones, G., & Swain, A. (1992). Relationships between sport achievement orientation and competitive state anxiety. Sport Psychologist, 6, 42-54.

Jones, G., & Swain, A. (1995). Predispositions to experience debilitative and facilitative anxiety in elite and nonelite performers. *The Sport Psychologist, 9*, 201-211.

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.

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. ver se aparece pela primeira vez no Estudo 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.

Jöreskog, K. G. & Sörbom, D. (1996). *LISREL 8: User's guide.* Mooresville: IN: Scientific Software.

Kagan, J. (1994). Distinctions among emotions, moods and temperamental qualities. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 74-85). New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Kaissidas-Rodafinos, A., Anshel, M. H., & Porter, A. (1997). Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. Journal of Sports Sciences, 15, 427-436.

Karteroliotis, C. & Gill, D. L. (1987). Temporal changes in psychological and physiological components of state anxiety. *Journal of Sport Psychology, 9*, 261-274.

Katz, J., Ritvo, P. Irving, M. J. & Jackson, M. (1996). Coping with cronic pain. In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 252-278). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Keller, A. & Schilling, G. (1997). Stress appraisal, threat and challenge, and athletic performance. 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.354-356). Israel: International Society of Sport Psychology.

Kenny, D. A. & McCoach, D. B. (2003). Effect of number of variables on measures of fit in structural equation modelling. *Structural Equation Modeling, 10* (3), 333-351.

Kenny, D. A. (2003, 5 de Fevereiro). Mediation. Recuperado de http://users.rcn.com/dakenny/mediate.htm, 2004-06-09.

Kerr, J. H. & Cox, T. (1988). Effects of telic dominance and metamotivational state on squash task performance. *Perceptual and Motor Skills, 67*, 171-174.

Kerr, J. H. & Cox, T. (1990). Cognition and mood in relation to the performance of a squash task. *Acta Psychologica, 73* (1), 103-114.

Kerr, J. H. (1985). The experience of arousal: A new basis for studying arousal effects in sport. *Journal of Sport Sciences, 3*, 169-179.

Kerr, J. H. (1987). Differences in motivational characteristics of 'professional', 'serious amateur' and 'recreational' sport performers. *Perceptual and Motor Skills, 64*, 379-382.

Kerr, J. H. (1989). *Anxiety*, arousal and *sport* performance: An application of reversal theory. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds), *Anxiety in Sports: An International Perspective* (pp. 137-151). New York: Hemisphere.

Kerr, J. H. (1990). Stress and sport: Reversal theory. In G. Jones & L. Hardy (Eds), *Stress and Performance in Sport* (pp. 107-131). Chichester, UK: Wiley.

Kerr, J. H. (1993). An eclectic approach to psychological interventions in sport: reversal theory. *The Sport Psychologist, 7*, 400-418. _capaREC9

Kerr, J. H. (1999). *Experiencing sport: Reversal theory*. Chichester, UK: John Wiley and Sons.

Kirschenbaum, D. (1997). *Mind matters: Seven steps to smarter sport performance*. Carmel, IN: I. L. Cooper.

Kohn, P. M. (1996). On coping adaptatively with daily hassles. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 181-201). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. E. (2001). Development and validation of the coping function questionnaire for adolescents in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*, 136–156.

Krane, V. (1992). Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: from the inverted-U hypothesis to catastrophe theory. *Quest*, *44* (1), 72-87.

Krane, V. (1993). A practical application of the anxiety/athletic performance relationship: The zone of optimal functioning hypothesis. *Sport Psychologist*, *7* (2),113-126.

Krane, V., Andersen, M. B. & Strean, W. B. (1997). Issues of qualitative research methods and presentation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*, 213-218.

Krane, V., Joyce, D. & Rafeld, J. (1994). Competitive anxiety, situation criticality and softball performance. *The Sport Psychologist, 8*, 58-72.

Krane, V., Williams, J. M., & Feltz, D. (1992). Path analysis examining relationships among cognitive anxiety somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. *Journal of Sport Behavior, 15*, 279-295.

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.

Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies for coping with aversiveness* (19-50). Seattle WA: Hogrefe & Huber.

Krohne, H. W. (1996). Individual differences in coping. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 381-409). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research, 1*, 225-234. confirmar data

Kugler, K. & Jones, W. H. (1992). On conceptualization and assessing guilt. *Journal of Personality and Social Psychology, 62* (2), 318-327.

Landers, D. M. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research Quaterly for Exercise and Sport, 51*, 77-90.

Landers, D. M. (1994). Performance, stress and health: Overall reaction. *Quest, 46*, 123-135.

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). Mountain View, CA: Mayfield.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping processes*. New York, NY: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry, 1*, 1-13.

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

Lazarus, R. S. (1991b). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist, 46* (4), 352-367.

Lazarus, R. S. (1991c). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 46* (8), 819-834.

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine, 55*, 234-247.

Lazarus, R. S. (1994a). Appraisal: The long and the short of it. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 208-215). New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Lazarus, R. S. (1994b). The stable and the unstable in emotion. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 79-85). New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Lazarus, R. S. (1994c). The past and the present in emotion. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 306-310). New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Lazarus, R. S. (1995). Vexing research problems inherent in cognitive-mediational theories of emotion – and some solutions. *Psychological Inquiry, 6* (3), 183-196.

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

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

Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252.

Lazarus, R. S. (2000c). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist, 55* (6), 665-673.

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

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*, 141-169.

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). New York: Academic Press.

Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York, NY: Oxford University Press.

LeUnes, A., & Burger, J. (1998). Bibliography on the Profile of Mood States in sport and exercise, 1971-1995. *Journal of Sport Behavior, 21*, 53-70.

LeUnes, A., & Nation, J. R. (1996). *Sport psychology: An introduction* (2nd ed.) (pp. 148-197). Chicago: Nelson-Hall Publishers.

Levenson, R. W., Ekman, P. & Friesen, W. V. (1990). Voluntary facial action generates emotion-specific autonomous nervous system activity. *Psychophysiology, 27,* 363-384.

Leventhal, H. (1982). The integration of emotion and cognition: A view from the perceptual-motor theory of emotion. In M. Clark & S. Fiske (Eds.), *Affect and cognition: The 17th Annual Carnegie Symposium of Cognition* (pp. 123-156). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Lewis, M. & Haviland, J. (Eds.) (1993). *Hanbook of emotions*. New York, NY: Yhe Guilford Press.

Lewthwaite, R., & Scanlan, T. K. (1989). Predictors of competitive trait anxiety in male youth sport participants. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 21*, 221 - 229.

Liebert, R. M. & Morris, L. W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports, 20*, 975-978.

Liu, J. H., Karasawa, K. & Weiner, B. (1992). Inferences about the causes of positive and negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18 (5)*, 603-615.

Long, B.C., (1990). Relation between coping strategies, sex-typed traits, and environmental characteristics: A comparison of male and female managers. *Journal of Counseling Psychology. 37*, 184-194.

Madden, C. (1995). Ways of coping. In T. W. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 288-310). Milton, QLD (Australia): Jacaranda Wiley, Ltd.

Madden, C. C., Kirkby, R. J., & McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology, 20*, 287-296.

Madden, C. C., Summers, J. J., & Brown, D. F. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. *International Journal of Sport Psychology, 21*, 21-35.

Mahoney, M. J. & Avener, M. (1977). *Psychology* of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research, 1*, 135-141.

Mahoney, M. J. & Meyers, A. W. (1989). Anxiety and athletic performance: Traditional and cognitve-developmental perspectives. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 77-94). New York, NY: Hemisphere.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport psychologist, 1* (3), 181-199.

Maia, J. (1996). Um discurso metodológico em torno da validade de construto: Posições de um lisrelita. In L. Almeida, Estímulo. Araújo, M. Gonçalves, C. Machado & M. Simões (Orgs.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos (vol. IV)* (pp. 43-59). Braga: APPORT.

Maia, J., Almeida, P., Morais, D. P. & Garganta, R. (1997). Invariância estrutural da escala do auto-conceito físico: Um estudo de análise factorial confirmatória em jovens dos dois sexos dos 13 aos 15 anos de idade. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, Estímulo. Araújo, Com. Machado, L. Almeida & M. Simões (Orgs.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos (vol. V)* (pp. 526-537). Braga: APPORT.

Males, J. R., Kerr, J. H. & Gerkovich, M. M. (1998).Metamotivational states during canoe slalom competition: A qualitative analysis using reversal theory. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*, 185-200.

Marsh, H.W. (1998). Age and gender effects in physical self – concepts for adolescent elite athletes and nonathletes: a multicohort – multi-occasion design. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 237–259.

Marsh, H. & Jackson, S. A. (1999). Flow experience in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modeling, 6* (4), 343-371.

Martens, R. (1975). *Social psychology and physical activity*. New York: Harper and Row. problems in athletics (pp. 9-1 7). Urbana: University of lllinois Press.

Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: 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). Champaign, IL: Human Kinetics.

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). Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Smith, D. E. & Bump, L. A., (1983). The development of the Competitive State Anxiety Inventory - 2. Champaign, IL: University of Urbana.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martin, J. J., & Gill, D. L. (1991). The relationships among competitive sport orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*, 149-159.

Mauro, R. (1992). Affective dynamics: Opponent processes and excitation transfer. In M.S. Clark (Ed.), *Emotion* (pp. 150-174). Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.

Maynard, I. W. & Cotton, P. C. J. (1993). An investigation of two stress management techniques in a field setting. *The Sport Psychologist, 7*, 375-387.

Maynard, I., Hemmings, B., & Warwick-Evans, L. (1995). The effects of a somatic intervention strategy on competitive state anxiety and performance in semi-professional soccer players. *The Sport Psychologist, 9*, 51-64.

McAuley, E. & Courneya, K. S. (1994). The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 16*, 163-177.

McGrath (1970). *Social and psychological factors in stress*. New York, NY: Holt, Rinehart and Winston.

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). Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.

McNair, D. M., Lorr, M. & Droppleman, L. (1971). Manual for the profile of *mood* states. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.

Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification*. New York: Plenum.

Meichenbaum, D. (1996). Stress inoculation training for coping with stressors. *The Clinical Psychologist, 49*, 4-7.

Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Jones, G. (2003). Emotional labeling and competitive anxiety in preparation and competition. *The Sport Psychologist, 17*, 157-174.

Mellers, B. A., Schwartz, A. & Cooke, A. D. J. (1998). Judgment and decision making. *Annual Review of Psychology, 49*, 447-477.

Miller, T. W., Ogilvie, B., & Adams, J. (2000). Sport Psychology: Issues for the consultant. *Consulting Psychology Journal: Practice and research, 52* (4), 269-276.

Moos, R. H. & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger & S. Brenitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2ª ed, pp. 234-257). New York, NY: Free Press.

Morgan, W. P. (1985). Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In D. H. Clarke, & H. M. Eckert (Eds.), Limits of human performance (70-80). Champaign IL: Human Kinetics.

Morgan, W. P. (1997) Methodological considerations. In W. P. Morgan (Ed.), *Physycal activity and mental health* (pp. 3-32). Washington, DC: Taylor & Francis.

Morgan, W. P., O'Connor, P. J. O., Ellickson, K. A. & Bradley, P. W. (1988). Personality structure, mood states, and performance in elite male distance runners. International *Journal of Sport Psychology, 19*, 247-263.

Morgan, W. P., O'Connor, P. J., Sparling, P. B., & Pate, R. R. (1987). Psychological characterization of the elite female runner. *International Journal of Sports Medicine, 8*, 124-131.

Morris, L. W. & Engle. W. B. (1981). Assessing various coping strategies and their effects on test performance and anxiety. *Journal of Clinical Psychology, 37*, 165-171.

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.

Morris, T. W. & Summers, J. (1995). *Future directions in sport and exercise psychology*. In T. W. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 592-604). Milton, QLD (Australia): Jacaranda Wiley, Ltd.

Morris, T. W. (1995). *Psychological characteristics and sport s behaviour*. In T. W. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 3-28). Milton, QLD (Australia): Jacaranda Wiley, Ltd.

Morris, W. N. (1992). A functional analysis of the role of mood in affective systems. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion* (pp. 256-293). Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.

Motl, R. W. & DiStefano, C. (2002). Longitudinal invariance of *self*-esteem and methods effects associated with negatively worded items. *Structural Equation Modeling, 9* (4), 562-578.

Murgatroyd, S., Rushton, C., Apter, M. J. & Ray, C. (1978). The development of the Telic Dominance Scale. *Journal of Personality Assessment, 42*, 519-528.

Murphy, S., & Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 195–209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Neiss, R. (1988). Reconceptualizing arousal: Psychobiological states in motor performance. *Psychological Bulletin, 103*, 345-366.

Neto, J. (1996). Aspectos psicológicos associados à recuperação de lesões desportivas: Estudo no futebol profissional. Dissertação de mestrado não publicada. Braga: Universidade do Minho.

Neto. J. & Cruz, J. F. (1997). Estudo dos factores psicológicos associados à recuperação de lesões desportivas no futebol profissional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 2*, 549-574.

Nolen-Hoeksema, S. & Rusting, C. L. (1999). Gender differences in well-being. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 331-350). New York, NY: Russell Sage Foundation.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences, 24* (6), 773-788.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences, 12*, 299-327.

Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist, 14,* 360-371.

Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H. & Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress and Coping, 17*, 643-665.

Oatley, K. (1992). *Best laid schemes: The psychology of emotions*. New York, NY: Cambridge University Press & Paris: Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.

Oatley, K. & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell Scientific.

Ortony, A., Clore, G.L. & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.

Oxendine, J. B. (1970). Emotional arousal and motor performance. *Quest, 13*, 23-32.

Panksepp, J. (1994). Basic emotions ramify widely in the brain yielding many concepts that cannot be distinguished unambiguously…yet. In P. Ekman & R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 86-88). New York, NY: Oxford University Press, Inc. Panksepp (1994_20.13)

Parfitt, C. G. & Hardy, L. (1987). Further evidence for the differential effect of competitive *anxiety* upon a number of cognitive and motor sub-systems. *Journal of Sports Sciences, 5*, 62-63. confirmar capaST15

Parfitt, C. G., Jones, G. & Hardy, L. (1990). Multidimensional anxiety and performance. In G. Jones & L. Hardy (Eds), *Stress and Performance in Sport* (pp. 43-80). Chichester, UK: Wiley.

Park, J. K. (2000). Coping strategies used by korean national athletes. *The Sport Psychologist, 14*, 63-80.

Parker, J. D. A. & Endler, N. S. (1996). Coping and defense: A historical review. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 3-23). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Parkes, K. R. (1986). Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1277-1292.

Parkes, K.R. (1990). Coping, negative affectivity, and the work environment: additive and interactive predictors of mental health. *Journal of Applied Psychology, 75* (4), 399-409.

Parkinson, B. & Manstead, A. S. R. (1992). Appraisal as a cause of emotion. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion* (pp. 122-149). Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.

Passer, M. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology,* 5, 172-188.

Pearlin, L. I. (1991). The study of coping: An overview of problems and directions. In J. Eckenrode (Ed.), *The social context of coping* (pp. 261-276). New york, NY: Plenum.

Pedhazur, E. J. (1982). *Multiple regression in behavioral research*. New York: Holt, Rhinehart, & Winston.

Penedo, F. J., Dahn, J. R., Gonzalez, J. S., Molton, I., Carver, C. S., Antoni, M. H., Roos, B. A., & Schneiderman, N. (2003). Perceived stress management skill mediates the relationship between optimism and positive mood following radical prostatectomy. *Health Psychology, 22* (2) 220-222.

Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 8*, 183-189

Pensgaard, A.M., Roberts, G.C., & Ursin, H. (1999). Motivational factors and coping stragegies of Norwegian Paralympic and Olympic winter sport athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly, 16,* 238-250.

Perczek, R., Carver, C. S., Price, A., & Pozo-Kaderman, C. (2000). Coping, mood, and aspects of personality in spanish translation and evidence of convergence with English versions. *Journal of Personality Assessment, 74* (1), 63-87.

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.

Peterson, C. (1999). Personal control and well-being. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 288-301). New York, NY: Russell Sage Foundation.

Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.

Porter, L. S. & Stone, A. A. (1996). An approach to assessing daily coping.. In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 133-150). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1994a). Personality variables as antecedents of precompetitive mood state temporal patterning. *International Journal of Sport Psychology, 22*, 347-365.

Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1994b). Personality variables as antecedents of precompetitive mood states. *International Journal of Sport Psychology, 25*, 81-99.

Prapavessis, H., Grove, J.R., Maddison, R., & Zillmann, N. (2003). Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *4*, 357-375.

Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressors and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*, 421-430.

Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality, 60*, 747-770.

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* (12), 875-890.

Raglin, J. S. & Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 93-111). Champaign IL: Human Kinetics.

Raglin, J. S., & Morgan, W. P. (1987). Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure. Medicine and Science in Sports and Exercise, 19, 456-463.

Raglin, J. S & Morgan, W. P. (1988). Predicted and actual pre-competition anxiety in college swimmers. *Journal of Swimming Research, 4* (2), 5-8.

Raglin, J. S., Morgan, W. P. & Wise, K. J. (1990). Pre-competition anxiety and performance in female high school swimmers: a test of optimal function theory. *International Journal of Sports Medicine, 11* (3), 171-178.

Raglin, J. S., & Morris, M. J. (1994). Precompetition anxiety in women volleyball players: A test of ZOF theory in a team *sport*. *British Journal of Sport Medicine, 28*, 47-51.

Raglin, J. S., & Turner, P. E. (1992). Anxiety and performance in track and field athletes: A comparison of the inverted-U hypothesis with zone of optimal functioning theory. *Personality and Individual Differences, 14*, 163-171.

Raglin, J. S., Wise, K. J. & Morgan, W. P. (1990). Predicted and actual pre-competition anxiety in high school girl swimmers. *Journal of Swimming Research, 6* (2), 5-8.

Raposo, J. V. & Fernandes, H. (2004). *Análise confirmatória do CSAI-2*. Vila Real, Portugal: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Rejeski, W. J., Best, D., Griffith, P. & Kenney, E. (1987). Sex-role orientation and the responses of men to exercise stress. *Research Quaterly, 58*, 260-264.

Roberts, G. C. & Treasure, D. C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and achievement strategies and behaviours in sport. *International Journal of Sport Psychology, 26*, 64-80.

Rodrigues, R. (1996). *Expectativas de auto-eficácia, auto-confiança e rendimento na natação de alta competição*. Dissertação de mestrado não publicada. Braga: Universidade do Minho.

Rodrigues, R. & Cruz, J. F.(1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: Estudo com os atletas de elite nacional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 2*, 491-522.

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* (pp. 11-36). Beverly Hills, CA: Sage.

Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*, 813-819.

Rudolph, D. & Kim, J. G. (1996). Mod responses to recreational sport and exercise in a korean sample. *Journal of Sport Behavior and Personality, 11* (4), 841-850.

Santos, P. J. & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de auto-estima de Rosenberg. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 2*, 253-268.

Scanlan, T. K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In J. M. Silva III & R. S. Weinberg (Eds.), *Psychological foundations of sport*. . Champaign, IL: Human Kinetics.

Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of Competitive Stress. *Journal of Sport Psychology, 6,* 208-226.

Scanlan, T. K., & Passer, M. W. (1979). Sources of competitive stress in young female athletes. *Journal of Sport Psychology, 1*, 151-159.

Scanlan, T. K., Stein, G. L. & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: 3. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*, 103-120. Ver se aparece pela primeira vez no Estudo 1

Scheff, T. J. (1984). The taboo on coarse emotions. In P. Shaver (Ed.), *Review of Personality and social psychology: Emotions, relationships, and health* (pp. 146-169). Beverly Hills, CA: Sage.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology,* 4, 219-247. Aparece nas conclusões mas não sei

Scheier, M. F., Mathews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A. & Carver, C. S. (1985). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1024-1040.

Schomer, H. H. & Dunne, T. T. (1994). Emotional transition of novice runners during a 7-month marathon training programme. *International Journal of Sport Psychology, 25*, 176-186.

Schutz, R. W. & Gessaroli, M. E. (1993). Use, misuse, and disuse os psychometrics in sport psychology research. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 901-917). New York: Macmillan.

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.

Schwarz, N. & Clore, G.L. (1988). How do I feel about it? The informative function of affective states on memory. In K. Fiedler & J. Forgas (Eds.), *Affect, cognition and social behavior: New evidence and integrative attempts* (pp. 44-62). Lewiston, NY: Hogrefe, Inc.

Schwarz, N., & Strack, F. (1985). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well being: An interdisciplinary perspective* (pp. 27-47). Oxford: Pergamon Press.

Schwarzer, R. & Schwarzer, C. (1996). A critical survey of coping instruments. In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 107-132). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Sedikides, C. (1992). Changes in the valence of the self as a function of mood. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (pp. 271-311). Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.

Sedikides, C. (1995). Attentional effects on mood are moderated by chronic *self*-conception valence. Personality and Social Psychology Bulletin, 18 (5), 580-584.

Seligman, M. E. (1991). *Learned optimism.* New York: Knopf.

Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55* (1), 5-14.

Seligman, M. E. & Peterson, C. (2003). Positive clinical psychology. In L. G. Aspinwall, & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 305-317). Washington, DC: American Psychological Association.

Sellers, R. M. & Peterson, C. (1993). Explanatory style and coping with controllable events by student-athletes. *Cognition and Emotion, 7* (5), 431-441.

Shumacker, R. E. & Lomax, R. G. (1996). *A beginner's guide to structural equation modelling*. Mahwah: Lawrence Erlbaum.

Singer, R. N. (1982). Thought processes and emotions in sport. *The Physician and the Sportsmedicine, 10* (7), 75-88.

Singer, J. E., & Davidson, L. M. (1991). Specificity and stress research. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (pp. 36-47). New York: Columbia University Press.

Smith, C. A. (1989). Dimensions of appraisal and physiological response in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology,5,* 123-136

Smith, C. A. (1993). Evaluation of what's at stake and what I can do? In B. C. Long & S. E. Kahn (Eds.), *Women, work, and coping: A multidisciplinary approach to workplace stress* (pp. 238-265). Montreal: McGill-Queens's University Press.

Smith, C. A. & Pope, L. K. (1992). Appraisal and emotion: The interactional contributions of dispositional and situacional factors. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (pp. 32-62). Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.

Smith, R. E. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C. H. Nodeau, W. R. Halliwell, K. M. Newell & G. C. Roberts (Eds), *Psychology of Motor Behavior and Sport.* Champaign, Illinois: Human Kinetics.

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

Smith, R. E. (1996). Performance anxiety, cognitive interference, and concentration enhancement strategies in sports. Sarason, I. G. (Ed), Pierce, G. R. (Ed) & et-al. Cognitive interference: Theories, methods, and findings (pp 261-283). *The LEA series in personality and clinical psychology*. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Smith, R. E. (1999). Generalization effects in coping skills training. *Journal of Personality and Exercise Psychology, 21* (3), 189-204

Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1996). The coach as a focus of research and intervention in youth sports. In F. Smoll & R.E. Smith (Eds.), *Children and Youth in Sport: A biopsychosocial perspective* (pp. 125-141). Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers.

Smith, R. E., Ptacek, J. T. & Patterson, E. (2000). Moderator effects of cognitive and somatic anxiety on the relation between life stress and physical injuries. *Anxiety, Stress, and Coping, 13*, 269-288.

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. ver se aparece no estudo 1 pela primeira vez

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.

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): Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Snyder, C. R., Harris, Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sogmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60,* 4, 570-585.

Solomon, R. C. (1993). The philosophy of emotions. In Lewis, M. & Haviland, J. (Eds.), *The handbook of emotions and memory* (pp. 3-15). New York, NY: The Guilford Press.

Spence, J. T. & Spence, K. A. (1966). The motivational components of manifest *anxiety*: Drive and drive stimuli. In C. C. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.

Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D Spielberger (Ed.), *Anxiety and behaviour* (pp. 3-20). New York: Academic.

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). New York: Hemisphere.

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

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y).* Palo Alto CA: Consulting Psychologists.

Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In J. N. Butcher & C. D Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (Vol. 2, pp. 159-187). New York: Hemisphere.

Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed.), *Health psychology: Individual differences and stress* (pp. 89-108). New York: Springer/Verlag.

Sprinthall, N. A. & Sprinthall, R. C. (1993). *Psicologia Educacional: Uma abordagem desenvolvimentalista* (Trad). Lisboa, Portugal: Editora McGraw-Hill de Portugal, Lda.

Stone, A. A., Greenberg, M. A., Kennedy-Moore, E., & Newman, M. G. (1991). Self-report situation-specific coping questionnaires: What are they measuring? *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 648-658.

Stone, A. A. & Neale, J. M. (1984). New measures of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and social Psychology, 46*, 892-906.

Strack, S., Carver, C. S. & Blaney, P. H. (1987). Predicting successful completion of an aftercare program following treatment for alcoholism: The role of dispositional optimism. *Journal of Personality and Social Psychology, 53* (3), 579-584.

Strongman, K. T. (1996). *The psychology of emotion: Theories of emotion in perspective*. (4ª Ed.). West Sussex, UK: John Wiley & Sons.

Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology, 4*, 249-288.

Summerfeldt, L. J. & Endler, N. S. (1996). Coping with emotion and psychopathology. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 602-639). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Svebak, S. & Kerr, J. H. (1989). The role of impulsivity in preference for sports. *Personality and Individual Differences, 10*, 51-58.

Svebak, S. (1982). *The significance of motivation for task induced tonic physiological changes*. Dissertação de doutoramento não publicada. Universidade de Bergen: Noruega.

Svebak, S. (1983). The effect of information load, emotional load, and motivational state upon tonic physiological activation. In H. Ursin & R. Murison (Eds.), *Biological and psychological basis of psychosomatic disease. Advances in the biosciences* (Vol. 42, pp. 61-73). Oxford: Pergamon.

Svebak, S. (1984). Active forearm flexion tension patterns in the continuous perceptual motor task paradigm: The significance of motivation. *International Journal of Psychophysiology, 2*, 167-176.

Svebak, S., & Murgatroyd, S. (1985). Metamotivational dominance: a multimethod validation of reversal theory constructs. *Journal of Personality and Social Psychology, 48* (1), 107-116.

Swain, A. (1992). *Competitive state anxiety: Towards a clearer understanding*. Dissertação de doutoramento não publicada. Loughborough University, England.

Swain, A. B. J. & Jones, G. (1992). Relationships between *sport* achievement orientation and competitive state *anxiety*. *The Sport Psychologist, 6*, 42-54.

Syrjä, P., Hanin, Y., & Pesonen, T. (1995). Emotion and performance relationship in soccer players. In R. Vanfraechem-Raway & *Y.* Vanden Auweele (Eds.), Proceedings of the 9th European Congress on *Sport Psychology* (pp. 191-198). Brussels, Belgium: FEPSAC/Belgian Federation of *Sport Psychology*.

Szabo, A. & Frenkl, R. (1998). Runners' anxiety and mood on running and non runnig days. An in situ daily monitoring study. *Psychology, Health & Medicine, 3* (2), 193-200.

Szabo, A., Worringham, L. & Whetton, J. (2000). Differences in exercise-induced affect between co-acting and interacting exercisers. *SportPsyc Unpublished: Affect and Anxiety*. Volume 1 (2000) recuperado de http://www.geocities.com/CollegePark/5686/v13.html

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics* (3rd ed). New York: Harper Collins.

Taylor, J., & Schneider, B.A. (1992). The Sport-Clinical Intake Protocol: A comprehensive interviewing instrument for sport. *Professional Psychology: Research and Practice, 23*, 318-325.

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

Tenenbaum, G. & Bar-Eli, M. (1995). Contemporary issues in exercise and sport psychology research. In. J. Biddle (Ed.), *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology* (pp. 292-323). Leeds, UK: Human Kinetics.

Terry, D. J. (1991). Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior. *Personality and Individual Differences, 12*, 1031-1047.

Tharion, W., Strowman, S. R. & Rauch, T. M. (1988). Profile and changes in moods of ultramarathoners. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 229-235.

Thayer, R. E. (1996). *The origin of everyday moods: Managing energy, tension and stress*. New York, NY: Oxford University Press, Inc.

Thom, R. (1975). *Structural Stability and Morphogenesis*. New York: Benjamin-Addison Wesley.

Tomaka, J., Blascovich, J. & Kelsey, R. M. (1992). Effects of *self*-deception, social desirability, and repressive coping on psychophysiological reactivity to stress. *PSPB, 18* (5), 616-624.

Totterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs: Mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of Applied Psychology, 85* (6), 848-859.

Udry, E. (1997). Coping and social support among injured athletes following surgery. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*, 71-90

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

Van Auweele, Y., De Cuyper, B., Van Mele & V., Rzewnicki, R. (1993). Elite performance and personality: from description and prediction to diagnosis and intervention. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K.Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 257-289). New York: Macmillan.

Vasco, A. J. B. (1985). Dois modelos para a compreensão do processo de confronto (coping). *Jornal de Psicologia, 4* (3), 22-26.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology, 8*, 221-246.

Vealey, R. (1990). Advancements in competitive anxiety research: Use of the sport competition anxiety test and the competitive state anxiety inventory-2. Special issue: Anxiety in sports and exercise. *Anxiety research, 2,* (4), 243-261.

Vealey, R. S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 25-59). Champaign, IL: Human Kinetics.

Veenhoven, R. (1984). C*onditions of happiness*. Dordrecht: Reidel.

Vingerhoets, A.J. M. & Van Heck, G.L.1990. Gender, coping, and psychosomatic symptoms. *Psychological Medicine, 20.* 120-35.

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). New York, NY: 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.

Weidner, G. & Collins, L. R. (1993). Gender, coping and health. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance ambiguity* (pp. 241-266). Seattle, WA: Hogrefe & Huber.

Weinberg, R. S. (1989). Applied *sport psychology*: Issues and challenges. *Journal of Applied Sport Psychology, 1*, 181-195.

Weinberg, R. S. (1990) Anxiety and motor performance: Where to from here? *Anxiety Research, 2*, 227-242.

Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Weiner, B. (1980). *Human motivation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Weiss, M. R. & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 61-100). Champaign, IL: Human Kinetics.

Wells & Mathews (1994). Self-consciousness and cognitive failures as predictors of coping in stressful episodes. *Cognition and Emotion, 8* (3), 279-295.

Williams, J. M., & Leffingwell, T. R. (1996). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 51-73). Washington, DC: American Psychological Association.

Woodman, T., Albinson, J.G., & Hardy, L. (1997). An investigation of the zones of optimal functioning hypothesis within a multidimensional framework. Journal of *Sport* and Exercise *Psychology* 19, 131-141.

Yan Lan, L. & Gill, D. L. (1984). The relationship among self-efficacy, stress responses and a cognitive feedback manipulation. *Journal of Sport Psychology,* 6, 227-238.

Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidy of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18*, 459-482. Recuperado de **http://psychclassics.yorku.ca/Yerkes/Law.html. 2005-03-01.**

Zaichkowski, L. & Takenaka, K. (1993). Optimizing arousal level. In R.N. Singer, M. Murphey & L.K. Tennant (Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 511-527). New York, NY: Macmillan.

Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist, 35*, 151-175.

Zajonc, R. B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist, 39*, 117-123.

Zeeman, E. C. (1976). Catastrophe theory. *Scientific American, 234*, 65-82.

Zeidner, M. & Saklofske, D. (1996). Adaptative and maladaptative coping. In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 505-531). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Zeitlin, S., Williamson, G. G., Rosenblatt, W. P. (1987). The coping with stress model: A counselling approach for families with a handicapped child. *Journal of Counselling and Development, 65*, 443-446.