

O ESTRESSE E O COPING NO ESPORTE

STRESS AND COPING IN SPORT

André Aroni¹, Marco Batista^{2,4,5}, Flávio Rebutini¹,

Afonso Machado¹, Rui Gomes³

¹Universidade Estadual Paulista (UNESP) – Rio Claro – Brasil

²Instituto Politécnico de Castelo Branco – Portugal

³Universidade do Minho – Braga – Portugal

⁴Sport, Health & Exercise Research Unit (SHERU)

⁵ Research in Education and Community Intervention (RECI)

RESUMO

O estresse é entendido como um desequilíbrio substancial entre uma demanda e a capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer a exigência tem consequências significativas. No esporte, esse assunto tem sido alvo de estudos a mais de quarenta anos, contudo, ainda há muito o que se entender sobre esse complexo tema. Assim, o objetivo dessa pesquisa foi realizar uma revisão sistemática de literatura sobre o estresse e *coping* no esporte, identificando as principais teorias, suas evoluções ao longo dos anos e as formas eficientes de investigação. Para a análise, consultamos as bases de dados: Google® acadêmico, Science Direct e Scielo, buscando por livros, teses, dissertações e artigos relacionados ao tema. Como resultados, destacamos o estudo de Balbinotti et al. (2013) que propôs uma nova classificação de *coping*, e o Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984), que verifica o processo de adaptação dos atletas ao contexto esportivo. Fletcher e Fletcher (2005) e Gomes (2014) também contribuíram para o desenvolvimento do Modelo de Lazarus, considerando as emoções presentes ao fim do processo cognitivo.

Palavras-chave: Desenvolvimento humano. Estresse. *Coping*. Modelo Transacional1.

STRESS AND COPING IN SPORT

ABSTRACT

Stress is seen as a substantial imbalance between demand and responsiveness, under conditions where failure to meet the requirement has significant consequences. In sports, this issue has been investigated over forty years, however, there is still much to understand about this complex topic. This research aimed to conduct a systematic review of literature on stress and coping in sport, identifying the main theories, their evolution over the years and the efficient forms of research. For the analysis, we consulted the databases: Academic Google®, Science Direct and Scielo, searching for books, theses, dissertations and papers related to the topic. As result, we highlight the study Balbinotti et al. (2013) who proposed a new classification of coping, and the Transactional Stress Model (Lazarus, 1991, Lazarus & Folkman, 1984), which verifies the process of adaptation of athletes to the sporting context. Fletcher and Fletcher (2005) and Gomes (2014) also contributed to the development of Lazarus Model in an emotion perspective.

Keywords: Human Development. Stress. Coping. Transactional Model.

INTRODUÇÃO

O estresse foi definido por Mcgrath (1970) como um desequilíbrio substancial entre uma demanda (física ou psicológica) e a capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer a exigência tem consequências importantes. O mesmo autor acredita que o estresse é composto por quatro estágios: (a) as situações ou demandas ambientais; (b) a percepção individual das demandas; (c) a resposta do indivíduo à situação de estresse e (d) as consequências comportamentais.

No contexto esportivo, o estresse e o enfrentamento de problemas

(*coping*) chamaram a atenção dos pesquisadores, e mesmo com inúmeros trabalhos publicados ao longo dos últimos quarenta anos, alguns autores ressaltam a importância de se continuar as pesquisas no tema, devido à complexidade do ambiente esportivo, e das dificuldades de se analisar o processo de forma integrada (Fletcher, Hanton, & Mellalieu, 2006; Gomes, 2013). Por exemplo, em um estudo sobre o estresse e enfrentamento de problemas no esporte, os autores Castillo, Balbinotti, Zanetti, Wiethaeuper e Nazareth (2014) destacaram os resultados do trabalho de Nicholls (2010), que ao revisar sistematicamente a literatura internacional, encontrou uma grande variedade de instrumentos e técnicas de análise, porém, grande parte deles com problemas de validade e aplicação científica.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi revisar a literatura sobre o estresse no esporte, identificando as principais teorias, suas evoluções ao longo dos anos e as formas eficientes de análise.

MÉTODO

Esta pesquisa se caracterizou como uma revisão integrativa. Segundo Beyea e Nicoll (1998), a revisão integrativa é um método de pesquisa que permite a busca, a avaliação crítica e a síntese das evidências disponíveis do tema investigado, sendo o seu produto final o estado atual do conhecimento do tema investigado. Em nosso caso, o tema central foi o estresse e *coping* no esporte.

As bases de dados selecionadas para a busca foram: (a) Google® acadêmico; (b) Science Direct e (c) Scielo. O levantamento ocorreu no dia cinco do mês de maio do ano de dois mil e quinze, onde tentamos o cruzamento das palavras-chave “estresse e esporte” e “*stress and sport*” a fim de encontrar livros, teses, dissertações e artigos relacionados ao tema. Ao analisarmos os resultados das buscas, percebemos que mesmo com o alto volume de trabalhos publicados, não seria possível realizar um recorte de menos de trinta anos, devido a relevância de alguns estudos e autores que trabalham o tema desde os anos oi-

tenta. Desta forma, optamos por analisar os primeiros trinta estudos de cada base de dados, tentando identificar as principais referências no assunto e seguindo historicamente as tendências e linhas de pesquisa na área.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Neste ponto, começamos pelos resultados quantitativos da revisão (Tabela 1) realizada nos bancos de dados, onde observamos um grande número de estudos realizados em vários esportes. Ao analisar qualitativamente os resultados, eles parecem indicar que em geral, os estudos realizados até os anos noventa procuravam descrever as fontes de estresse no esporte, a partir deste ponto o foco passou a ser os enfrentamentos (*coping*) realizados pelos atletas. Contudo, durante este mesmo período, alguns estudiosos já iniciavam a análise do estresse de forma integrada a outros temas da Psicologia.

Tabela 1: Resultados da busca nas bases de dados

Palavras-chave	Google Acadêmico	Science Direct ¹	Scielo
Estresse e Esporte	21.600		38
<i>Stress and Sport</i>	1.320	89.514	36

Com relação ao conteúdo selecionado na revisão, seguimos pelos estudos que procuraram identificar as fontes de estresse vivenciadas pelos atletas, em várias modalidades esportivas (Dugdale, Eklund, & Gordon, 2002; Giacobbi Jr., Foore & Weinberg, 2004; Gould, Finch & Jackson, 1993; Holt & Hogg, 2002; Scanlan, Stein & Ravizza, 1991). Um bom exemplo é a pesquisa de De Rose Jr. (1999), que relacionou as fontes com os fatores gerais do estresse, estabelecendo uma distinção entre fatores competitivos individuais e fatores competitivos situacionais. Destacou nos fatores competitivos individuais a personalidade do atleta, os atributos pessoais, as pressões internas, as expecta-

tivas e os objetivos. Nos fatores competitivos situacionais, destacou as situações específicas do esporte em questão, como a preparação da equipe, as pessoas que participam no processo de preparação dos atletas, as condições do equipamento e materiais de treino e jogo, os aspectos organizacionais da competição, a infraestrutura da equipe, os patrocinadores, entre outros. Logo após em um novo estudo, De Rose Jr., Deschamps e Korsakas (2001) destacaram ainda a ação de fatores extracompetitivos, que pertencem ao cotidiano dos atletas, principalmente com fontes relacionadas à família ou em situações de cunho social ou pessoal.

Quanto ao *coping*, Lazarus e Folkman (1984) propuseram que as estratégias de enfrentamento podem ser centradas na resolução do problema (para alterar a situação de estresse) ou centradas na regulação da emoção (lidar com o mal-estar emocional). A partir deste ponto, muitos estudos foram realizados analisando a eficiência das estratégias de *coping* em situações de estresse (Anshel & Kaissidis, 1997; Campen & Roberts, 2001; Lazarus, 2000; Ntoumanis & Biddle, 1998; Pensgaard & Duda, 2003). Outros estudos ainda propuseram novas classificações (Balbinotti, Barbosa, Wiethaeuper & Teodoro, 2006; Balbinotti, Barbosa & Wiethaeuper, 2006, 2013), neste trabalho os autores propuseram uma orientação de “aproximação”, formada por quatro dimensões: (a) reavaliação: quando o indivíduo procura uma alternativa, (b) autocontrole: quando o indivíduo enfrenta o problema de forma racional e organizada, (c) apoio social: quando o indivíduo procura ajuda de pessoas que já viveram a mesma situação, e (d) ação direta: quando o indivíduo age diretamente no problema. A outra orientação é a de “afastamento”, também formada por quatro dimensões: (a) ações agressivas: quando o indivíduo descarrega sua emoção por meio de ações (ex: quebra materiais, grita), (b) negação: quando o indivíduo evita pensar no problema, (c) distração: quando o indivíduo procura uma forma de evitar o problema, e (d) inibição da ação: quando o indivíduo renuncia ou tenta acalmar suas emoções.

Seguindo a análise dos trabalhos, apresentamos o outro destaque em

termos de análise. Gomes (2011) percorre uma linha qualitativa, defendendo a necessidade de analisarmos o estresse de forma integrada, para que se possa melhor compreender o modo como os atletas se adaptam às exigências esportivas. Este aspecto é reforçado por Lazarus (1993), ao afirmar que o estresse, as emoções e o *coping* (confronto) podem e devem ser enquadrados numa mesma unidade conceitual, e a sua separação no campo científico justifica-se apenas pela facilitação na análise dos dados. Neste sentido, sugere-se que os investigadores se esforcem no sentido de estudar a adaptação ao estresse como um processo, onde não importa apenas compreender as fontes de estresse, mas também os fatores facilitadores ou debilitadores de uma adaptação eficaz (Gomes, 2014).

Nesta perspectiva, uma das propostas mais aceitas pela comunidade científica refere-se ao Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984). De acordo com este Modelo, o estudo do modo como as pessoas reagem às situações de adaptação e de estresse, deve ser visto como um processo psicológico onde intervêm fatores cognitivos, motivacionais e relacionais. A compreensão da teoria se inicia pela avaliação cognitiva primária, que segundo Lazarus e Folkman (1984), se refere ao significado individual dado ao acontecimento. A avaliação cognitiva secundária implica uma avaliação dos recursos que o indivíduo julga possuir para lidar com as exigências ambientais. Além da avaliação cognitiva primária e secundária, Lazarus (1993) propôs uma análise integrada entre os processos de avaliação cognitiva e as emoções experienciadas na situação de adaptação. Foi seguindo esta ideia que os autores Fletcher e Fletcher (2005) e Gomes (2014) propuseram que o processo de adaptação humana incluísse as dimensões de avaliação cognitiva terciária e quaternária, sempre que os processos de avaliação cognitiva primária e secundária não resultarem numa adaptação finalizada pelo atleta, existindo ainda aspectos que persistem e merecem a sua atenção. Acreditamos que a inclusão desses processos (terciário e quaternário) reforça ainda mais a natureza dinâmica e contínua do processo de adaptação de estresse.

CONCLUSÃO

A competição pode se apresentar como uma fonte inesgotável de situações causadoras de estresse, sejam elas individuais, situacionais ou extracompetitivas. E assim como referiu Gomes (2011), apesar do conhecimento razoável sobre as situações que perturbam o rendimento dos atletas, ainda existe uma lacuna acerca do modo como eles se adaptam aos contextos esportivos, principalmente no campo das emoções. Vimos que a maior dificuldade nesse entendimento está em analisar os processos psicológicos de forma integrada. Este estudo procurou contribuir para tal entendimento, e por meio da revisão sistemática de literatura, identificar as principais teorias que envolvem o tema.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anshel, M. H., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 24, 329-353.
- Balbinotti, M. A. A., Barbosa, M. L. L., & Wiethaeuper, D. (2006). Consistência interna e fatorial do inventário multifatorial de coping para adolescentes. *Psico*, 11(2), 175-183.
- Balbinotti, M. A. A., Barbosa, M. L. L., Wiethaeuper, D., & Teodoro, M. (2006). Estrutura fatorial do inventário multifatorial de coping para adolescentes (IMCA-43). *Psico*, 37(2), 123-130.
- Balbinotti, M. A. A., Wiethaeuper, D., & Barbosa, M. L. L. (2013). Inventário de coping para atletas em situação de competição. *Service d'Intervention et de Recherche en Orientation et Psychologie (SIROP)*, Montral, Canadá.
- Beyea S.C., & Nicoll, L.H. (1998). Writing an integrative review. *AORN J.*, v. 67(4), p.877-880.
- Campen, C., & Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: perceived effectiveness and match to precompetitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24, 144-152.
- Castillo, R. A., Balbinotti, M. A. A., Zanetti, M. C., Wiethaeuper, D., & Nazareth, V. L. (2014) Coping strategies in a competitive situation: a comparative study, using an elite wheelchair-fencing group. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano*, 2(2), 07-23.

De Rose Jr., D. (1999). *Situações específicas e fatores de estresse no basquetebol de alto nível* (Tese Livre Docência). Universidade de São Paulo, São Paulo S. P.

De Rose Jr., D., Deschamps, S. R., & Korsakas, P. (2001). Situações causadoras de estresse no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 9(1), 25-30.

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.

Fletcher, D. & Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions [Abstract]. *Journal of Sports Sciences*, 23, 157-158.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. Em Hanton & Mellalieu (Org.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Hauppauge NY: Nova Science.

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

Gomes, A. R. (2011). Adaptação humana em contextos desportivos: contributos da teoria para a avaliação psicológica. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 13-24.

Gomes, A. R. (2013). Adaptação humana no desporto: Uma perspectiva transaccional. Em D. Bartholomeu, J.M. Montiel, F.K. Miguel, L.F. Carvalho, & J.M.H. Bueno (Eds.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (pp. 389-410). São Paulo: Vetor Editora.

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

Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 134-159.

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

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Lazarus, R. S. (2000). Cognitive motivational relational theory of emotion. Em Y.L. Hanin (Org.). *Emotion in Sport* (pp. 39-64). Champaign (Ill): Human Kinetics.

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

Mcgrath, J. E. (1970). Major methodological issues. Em J. E. Mcgrath (Ed.). *Social and psychological factors in stress* (pp. 19-49). New York: Holt, Rinehart & Winston.

Nicholls, A. R. Coping in sport: theory, methods, and related constructs. In A.R. Nicholls (Ed.), *Effective versus in-effective coping in sport* (pp.263-276). New York: New Science Publishers.

Ntoumanis, N. A., & 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, 773-778.

Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sidney 2000: The interplay between emotions coping and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychology*, 17, 253-267.

Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 54-64.