

MESTRADO
PSICOLOGIA

Stress Ocupacional, Desempenho Desportivo e Identidade Atlética: Um Estudo Exploratório com Atletas Profissionais

Patrícia Sofia Ferreira da Silva

M

2021



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**STRESS OCUPACIONAL, DESEMPENHO DESPORTIVO E IDENTIDADE
ATLÉTICA: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO COM ATLETAS PROFISSIONAIS**

Patrícia Sofia Ferreira da Silva

Junho, 2021

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora *Filomena Jordão* (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade intelectual.

“A viagem não acaba nunca. Só os viajantes acabam. E mesmo estes podem prolongar-se em memória, em lembrança, em narrativa. Quando o visitante se sentou na areia da praia e disse: «Não há mais o que ver», sabia que não era assim. O fim duma viagem é apenas o começo doutra. É preciso ver o que não foi visto, ver outra vez o que se viu já, ver na Primavera o que se vira no Verão, ver de dia o que se viu de noite, com o sol onde primeiramente a chuva caía, ver a seara verde, o fruto maduro, a pedra que mudou de lugar, a sombra que aqui não estava. É preciso voltar aos passos que foram dados, para os repetir, e para traçar caminhos novos ao lado deles. É preciso recomeçar a viagem. Sempre. O viajante volta já.”

José Saramago (1981, p. 237)

Agradecimentos

À Professora Doutora Filomena Jordão, pilar indispensável no desenvolvimento desta investigação. Obrigada, Professora, por toda a dedicação e profissionalismo. Pelo acompanhamento constante, pela generosidade, pelo empenho que deposita em tudo o que faz. Que a vida lhe retribua em dose dupla.

A todos e a cada um dos atletas que, gentilmente, colaboraram neste estudo. Agradeço o vosso contributo e a prontidão com que se disponibilizaram para partilhar a vossa experiência, fazendo votos dos maiores sucessos desportivos para cada um vós.

A tod@s que intermediaram o contacto com atletas, o meu obrigada pelo vosso cuidado e ajuda na concretização deste estudo.

À Doutora Teresa Dias, pela disponibilidade para me receber ainda nos primórdios deste trabalho e pela preciosa ajuda quanto aos primeiros passos.

A tod@s que conferiram à FPCEUP o conforto de um lar, que marcaram esta jornada acrescentando-lhe brilho e cor, e em particular aos que a iniciaram ao meu lado. 2015 levovos bem juntinho ao coração.

Às amigas com quem construí um forte laço, que o possamos continuar a cultivar.

Aos meus pais, que procuram, incansavelmente, proporcionar-me o melhor, assegurando a base segura necessária para voar. Em especial à minha maravilhosa mãe, pelo amor e compreensão incondicionais, por ser âncora em todos os momentos.

Aos meus queridos amigos e familiares, que muito estimo, pela presença constante.

A todos, o meu sincero agradecimento!

Resumo

A influência do stress no desempenho desportivo tem sido alvo de diversas investigações que atribuem ao desporto uma natureza potencialmente stressante, dadas as exigências que coloca aos atletas (Holt & Hogg, 2002). Todavia, o enfoque da maioria destes estudos tem sido direcionado para a vertente disfuncional do stress. Contrariando esta tendência, este estudo aborda o fenómeno de forma mais integrativa, adotando o Modelo Holístico do Stress Ocupacional (Nelson & Simmons, 2003). Simultaneamente, sabendo que a forte identidade atlética é apontada em alguns estudos como fator que influencia a experiência de stress do atleta (Cabrita et al., 2018), pretendeu-se com este estudo explorar e descrever a influência do stress ocupacional no desempenho desportivo dos atletas e a sua relação com a identidade atlética.

Para tal, foram realizadas 12 entrevistas semiestruturadas com atletas profissionais de várias modalidades procedendo-se, posteriormente, à Análise de Conteúdo Categorical (Bardin, 2011) dos dados, com recurso ao *software* de análise de dados qualitativos *NVivo RI by QSR*. Os resultados obtidos demonstram que os atletas vivenciam tanto experiências de *distress*, como de *eustress*, ainda que haja uma predominância das fontes de *distress* identificadas. De entre estas, são as fontes associadas a fatores intrapessoais aquelas que se destacam enquanto que, no que respeita às fontes de *eustress*, são os aspetos relativos à competição os mais salientados. Ademais, diversos aspetos são, concomitantemente, apresentados pelos atletas como fonte de *distress* e de *eustress*, o que é coerente com a perspetiva holística adotada. No que às estratégias de gestão de stress diz respeito, os atletas recorrem a variadas estratégias de *coping* e de *savoring*, ainda que as últimas tenham sido referenciadas em menor número. Verificou-se ainda que os participantes identificam uma relação entre stress ocupacional com influência no desempenho desportivo e identidade atlética, relação que consideram proporcional.

Outros estudos devem ser realizados para explorar mais detalhadamente esta relação, podendo também estes resultados constituir o ponto de partida para futuras investigações mais abrangentes quanto ao stress ocupacional em contexto desportivo, que não se restrinjam às vivências de stress negativas.

Palavras-chave: Stress Ocupacional, Modelo Holístico do Stress Ocupacional, Desempenho Desportivo, Identidade Atlética.

Abstract

The influence of stress on sports performance has been the subject of several investigations that attribute a potentially stressful nature to sport, given the demands it places on athletes (Holt & Hogg, 2002). However, the focus of most of these studies has been directed to the dysfunctional aspect of stress. Contrary to this trend, this study approaches the phenomenon in a more integrative way, adopting the Holistic Model of Occupational Stress (Nelson & Simmons, 2003). Simultaneously, considering that the strong athletic identity is pointed out in some studies as a factor that influences the athlete's stress experience (Cabrita et al., 2018), this study was aimed at exploring and describing the influence of occupational stress on athletes' sports performance and its relationship with athletic identity.

To this end, 12 semi-structured interviews were carried out with professional athletes of different sports, subsequently proceeding to the Categorical Content Analysis (Bardin, 2011) of the data, using the qualitative data analysis software *NVivo RI by QSR*. The results obtained demonstrate that athletes experience both *distress* and *eustress* experiences, although there is a predominance of the identified sources of *distress*. Among these, it is the sources associated with intrapersonal factors that stand out while, with regard to *eustress* sources the aspects related to competition are the most highlighted. In addition, several aspects are simultaneously presented as a source of *distress* and *eustress*, which is consistent with the holistic perspective adopted. As far as stress management strategies are concerned, athletes resort to a variety of *coping* and *savoring* strategies, even though the latter have been referenced to a lesser extent. It was also found that the participants identify a relationship between occupational stress with influence on sports performance and athletic identity, a relationship that they consider proportional.

Other studies should be carried out to explore this relationship in more detail, and these results may also be the starting point for future more comprehensive investigations regarding occupational stress in sports, which are not restricted to negative stress experiences.

Keywords: Occupational Stress, Holistic Model of Occupational Stress, Sports Performance, Athletic Identity.

Résumé

L'influence du stress sur la performance sportive a été l'objet de plusieurs enquêtes qui attribuent au sport un caractère potentiellement stressant, compte tenu des exigences qu'il impose aux athlètes (Holt et Hogg, 2002). Cependant, la plupart de ces études se concentrent sur l'aspect dysfonctionnel du stress. Contrairement à cette tendance, cette étude aborde le phénomène de manière plus intégrative, en adoptant le Modèle Holistique du Stress Occupationnel (Nelson & Simmons, 2003). Simultanément, sachant que la forte identité sportive est signalée dans certaines études comme un facteur qui influence l'expérience de stress de l'athlète (Cabrita et al., 2018), le but de cette étude a été d'explorer et de décrire l'influence du stress occupationnel sur la performance sportive des athlètes et leur relation avec l'identité sportive.

À cette fin, 12 entretiens semi-structurés ont été réalisés avec des athlètes professionnels de divers sports, puis on a procédé à l'Analyse Catégorielle du Contenu (Bardin, 2011) des données, à l'aide du logiciel d'analyse de données qualitatives *NVivo RI by QSR*. Les résultats obtenus démontrent que les athlètes vivent à la fois des expériences de détresse et d'eustress, même s'il existe une prédominance des sources de détresse identifiées. Parmi celles-ci, ce sont les sources associées aux facteurs intrapersonnels qui ressortent tandis que, s'agissant des sources de stress, les aspects liés à la compétition sont les plus mis en évidence. De plus, plusieurs aspects sont présentés simultanément comme une source de détresse et d'eustress, ce qui est cohérent avec la perspective holistique adoptée. En ce qui concerne les stratégies de gestion du stress, les athlètes ont recours à une variété de stratégies d'adaptation et de savourer, même si ces dernières ont été moins référencées. Il a également été constaté que les participants identifiaient une relation entre le stress occupationnel ayant une influence sur la performance sportive et l'identité sportive, relation qu'ils jugent proportionnelle.

D'autres études devraient être menées pour explorer cette relation plus en détail, et ces résultats peuvent également être le point de départ d'enquêtes plus complètes sur le stress occupationnel dans le sport, qui ne se limitent pas aux expériences de stress négatif.

Mots-clés: Stress Occupationnel, Modèle Holistique du Stress Occupationnel, Performance Sportive, Identité Athlétique.

Índice

| | |
|--|----|
| I. Introdução..... | 1 |
| II. Enquadramento Teórico..... | 4 |
| 2.1 Stress Ocupacional | 4 |
| 2.1.1 O Conceito de Stress | 4 |
| 2.1.2 Modelo Holístico do Stress Ocupacional | 4 |
| 2.2 Stress Ocupacional em Contexto Desportivo | 7 |
| 2.2.1 Stress Ocupacional e Desempenho Desportivo | 7 |
| 2.2.2 Estratégias de <i>Coping</i> Adotadas pelos Atletas | 11 |
| 2.3 Identidade Atlética..... | 13 |
| 2.3.1 O Conceito de Identidade Atlética..... | 13 |
| 2.3.2 Stress Ocupacional, Desempenho Desportivo e Identidade Atlética | 14 |
| III. Estudo Empírico | 16 |
| 3.1 Objetivos do Estudo e Questões de Investigação | 16 |
| 3.2 Método..... | 16 |
| 3.3 Participantes | 17 |
| 3.4 Técnica de Recolha de Dados..... | 18 |
| 3.5 Procedimento | 19 |
| 3.6 Técnica de Análise de Dados..... | 20 |
| IV. Redução da Informação, Resultados e Discussão | 21 |
| 4.1 Redução da Informação | 21 |
| 4.2 Resultados e Discussão..... | 22 |
| 4.2.1 Fontes de stress ocupacional (<i>distress</i> e <i>eustress</i>) com influência no desempenho desportivo | 22 |
| 4.2.2 Estratégias de <i>coping</i> e de <i>savoring</i> utilizadas pelos atletas | 28 |
| 4.2.3 Identidade atlética dos atletas | 33 |
| 4.2.3.1 Relação entre stress ocupacional e identidade atlética..... | 36 |
| V. Conclusões e Reflexões Finais | 39 |
| VI. Referências Bibliográficas | 43 |
| VII. Apêndices..... | 50 |

Índice de Apêndices

Apêndice 1. Perfil biográfico e profissional dos participantes

Apêndice 2. Guião de Entrevista Semiestruturado

Apêndice 3. Pedido de Colaboração em Investigação

Apêndice 4. Declaração de Consentimento Informado

Apêndice 5. Acordo Inter-Codificadores

Apêndice 6. Sistema de Categorias e Respetiva Definição Operacional

Índice de Tabelas

Tabela 1. Fontes de stress ocupacional com influência no desempenho desportivo

Tabela 2. Fontes de *distress* com influência negativa no desempenho desportivo

Tabela 3. Fontes de *eustress* com influência positiva no desempenho desportivo

Tabela 4. Estratégias de gestão de stress ocupacional

Tabela 5. Gestão de stress ocupacional: estratégias de *coping* e de *savoring*

Tabela 6. Identidade Atlética

Índice de Quadros

Quadro 1. Excertos das verbalizações dos participantes relativas às fontes de *distress* e *eustress* mais referenciadas

Quadro 2. Excertos das verbalizações dos participantes relativas às estratégias de *coping* e de *savoring*

Quadro 3. Excertos das verbalizações dos participantes relativas à identidade atlética

Quadro 4. Excertos das verbalizações dos participantes relativas à relação entre stress ocupacional e identidade atlética

I. Introdução

O trabalho é um elemento primordial na vida de cada pessoa e está na base do funcionamento das sociedades atuais (Méda, 1999; Ramos, 2014). Invariante da natureza humana, o trabalho é suporte de sobrevivência, na qualidade de principal via de aquisição de rendimentos financeiros, ao mesmo tempo que proporciona realização pessoal, dada a expressão individual e desenvolvimento da personalidade que possibilita (Méda, 1999).

Nos dias de hoje, o desporto é o contexto de trabalho de um sem número de pessoas, contudo, nem sempre foi assim. A institucionalização do desporto como profissão em Portugal remonta ao ano de 1960, ano em que se reconheceu legalmente o desportista profissional (Conselho Nacional do Desporto, 2007). Progressivamente, o desporto profissional foi sendo legislado, considerando-se que a Lei de Bases do Sistema Desportivo de 1990 foi o catalisador da profusão legislativa atual (Oliveira, 2013). Na citada lei está definido que a atividade desportiva profissional “é aquela no seio da qual se desenrolam competições desportivas reconhecidas como tendo natureza profissional” (Lei nº 1/90, de 13 de janeiro). Assim, a vertente laboral da prática desportiva foi-se instituindo e a profissão de atleta conquistando visibilidade.

No exercício desta profissão, competências físicas, técnicas e táticas são reconhecidamente decisivas, porém às variáveis psicológicas tem sido atribuído um papel igualmente relevante, dadas as suas repercussões ao nível dos resultados alcançados pelo atleta (Brewer, 2009). Por conseguinte, múltiplas investigações se têm debruçado sobre variados fatores de ordem psicológica, de entre os quais se encontra o stress (Brewer, 2009). Considerado essencial e inevitável na vida do ser humano, o stress está presente em diversos contextos laborais e o contexto desportivo evidencia não ser exceção (Hanton et al., 2009). Quando referente à atividade laboral, este fenómeno designa-se de stress ocupacional (Santos, 2010), resultando e refletindo-se na relação entre o sujeito e o seu contexto de trabalho que, no caso do atleta profissional, é o ambiente desportivo.

No seio da psicologia do desporto, o stress é dos fenómenos mais estudados (Turner & Jones, 2014) e a literatura reconhece que o ambiente desportivo é um ambiente potencialmente stressante, pois a participação no desporto competitivo impõe aos atletas uma série de intensas exigências físicas, psicológicas e emocionais (Gustafsson et al.,

2017; Nicholls & Polman, 2007). A investigação demonstra ainda que existe uma elevada incidência de stress no desporto, independentemente da idade, género ou nível competitivo (Barbosa & Cruz, 1997).

Contudo, nas investigações sobre o tema consultadas, verificou-se que a sua maioria somente explora o impacto negativo e prejudicial associado ao stress em contexto desportivo, desconsiderando experiências de stress positivas. Esta é uma tendência geral dada a influência da perspetiva médica no estudo do stress que se traduz num maior conhecimento sobre a sua vertente negativa, o *distress*, em comparação com o estudo da sua vertente positiva, o *eustress* (Jordão et al., 2021). Mesmo que em alguns casos se tenha analisado o stress negativo como possível potenciador do desempenho do atleta, não foram encontradas investigações que, verdadeiramente, tenham reconhecido a experiência de stress como positiva em si mesma. Como afirmam Woodman e Hardy (2001), vivenciar situações de stress não tem de ser sinónimo de efeitos prejudiciais para o desempenho. Muito pelo contrário, o stress pode até apresentar-se como benéfico para o desempenho desportivo, impulsionando-o (Woodman & Hardy, 2001). Assim, procurando explorar também a vertente positiva do stress associado ao desempenho desportivo, este estudo recorre à metodologia qualitativa de análise. Tais métodos de investigação têm vindo a conquistar crescente relevância, uma vez que permitem auferir perspetivas mais aprofundadas e minuciosas das emoções e cognições dos atletas, quando comparadas com metodologia quantitativa (Edwards et al., 2002). Ademais, ainda que o impacto das exigências colocadas aos atletas no desempenho desportivo esteja, de uma forma geral, amplamente demonstrado, em Portugal, um reduzido número de investigações fez uso de metodologia qualitativa para o analisar (Dias et al., 2009). Constatações estas que motivam o enfoque qualitativo deste estudo, que pretende dar voz aos atletas para que estes possam dar a conhecer a sua experiência de stress.

Deste modo, no presente estudo, toma-se como referente o Modelo Holístico do Stress Ocupacional (Nelson & Simmons, 2003), de maneira a explorar a vivência de stress ocupacional em atletas profissionais de forma abrangente, atendendo quer a experiências de stress negativas (*distress*) com influência negativa no desempenho desportivo, quer a experiências de stress positivas (*eustress*) com influência positiva no desempenho desportivo. Este modelo inspira-se na perspetiva transaccional, que encara o stress na condição de transação dinâmica entre a pessoa e o ambiente externo e interno, atribuindo à avaliação cognitiva do sujeito uma função determinante (Lazarus & Folkman, 1984).

Assim, nenhum evento ou acontecimento pode considerar-se, por si só, stressante. A experiência de stress está dependente da forma como o indivíduo avalia a situação e os seus recursos para lhe fazer face (Dewe et al., 2010), o que explica o facto de o mesmo acontecimento resultar em experiências de stress diferentes, em diferentes momentos e pessoas. Atendendo a esta abordagem, pretende-se adotar uma visão mais integrativa do stress ocupacional no âmbito do desporto.

Concomitantemente, considerando o conceito de identidade atlética, que é definido como o grau de força, importância e exclusividade em que o atleta se identifica com o seu papel de desportista (Brewer, Van Raalte & Linder, 1993), e no quanto o mesmo pode ser decisivo ao nível do envolvimento do indivíduo no contexto do desporto, surgiu o interesse em explorar qual a perceção dos atletas quanto à relação entre stress ocupacional com influência no desempenho desportivo e identidade atlética. Uma vez mais, pretende-se conhecer a perspetiva dos atletas e explorar a possível relação que estabelecem entre estas variáveis.

Posto isto, o objetivo principal deste estudo é o de explorar e descrever a influência do stress ocupacional no desempenho desportivo dos atletas e a sua relação com a identidade atlética. Especificamente, pretende-se, do ponto de vista do atleta profissional: 1) identificar as principais fontes de stress ocupacional (*distress* e *eustress*) com influência no desempenho desportivo; 2) identificar as estratégias de *coping* e de *savoring* às quais recorrem os atletas; 3) identificar a identidade atlética dos atletas; e 3.1) identificar a relação entre stress ocupacional e identidade atlética.

O presente trabalho está dividido em cinco grandes capítulos. O primeiro, que aqui se finda, é designado de introdução e inclui a definição da problemática, bem como a pertinência em estudar o tema proposto. No segundo, apresenta-se o enquadramento teórico relativo à temática em estudo, focando, nomeadamente, o stress ocupacional, a sua influencia no desempenho desportivo e a identidade atlética. Segue-se o terceiro capítulo dedicado à descrição do estudo empírico, no qual se detalham os objetivos do estudo e respetivas questões de investigação, assim como o método aplicado. No capítulo que o precede, o quarto capítulo, apresentam-se os resultados e sua discussão. E, por último, no quinto capítulo, consta a conclusão e reflexões finais acerca deste estudo.

II. Enquadramento Teórico

2.1 Stress Ocupacional

2.1.1 O Conceito de Stress

A etimologia da palavra inglesa “stress” remete-nos para significados como “pressão” ou “tensão” e desde que o termo foi postulado na Lei de Hook, em 1658, o conceito de stress tem vindo a sofrer alterações (Amaral, 2008). Alvo de múltiplas investigações, desenvolvidas por diversas áreas disciplinares (Jordão et al., 2021), este conceito conhece uma significativa mudança pela mão de Hans Selye. Considerado o pai da investigação sobre o stress, o autor propôs uma definição para o conceito que deixa de o considerar estímulo, para o passar a definir como resposta (Vaz Serra, 2000). Selye salientou que nem todas as experiências de stress são malignas, pois o desenvolvimento intelectual e emocional requerem um certo nível de stress que os impulse (Santos & Castro, 1998). Por isso, não pode considerar-se que todas as reações de stress terão, necessariamente, um impacto negativo (Selye, 1974). Aqui radica a distinção entre *distress*, nocivo e prejudicial, e *eustress*, saudável e construtivo que foi, anos mais tarde, estudada (Cunha et al., 2016).

A dimensão psicológica do stress foi explorada por Lazarus e colaboradores, na década de 60, com o estudo do fenómeno enquanto resultado da transação entre o indivíduo e o ambiente (Van Praag et al., 2005). Para o modelo transaccional, quando esta transação é avaliada pelo indivíduo como excedendo os seus recursos, estamos perante a experiência de stress (Lazarus & Folkman, 1984). Assim, a avaliação cognitiva que cada sujeito faz da situação e dos recursos que tem disponíveis assume um papel primordial (Sonnentag & Frese, 2012), fazendo com que cada pessoa difira na sensibilidade que apresenta perante determinado tipo de evento, bem como na interpretação que desenvolve do mesmo (Lazarus & Folkman, 1984).

2.1.2 Modelo Holístico do Stress Ocupacional

Fundamentando-se teoricamente na perspectiva transaccional de stress, Nelson e Simmons (2003) conceptualizaram o Modelo Holístico do Stress Ocupacional. Optando

por seguir a visão filosófica de saúde, que a entende como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, os autores avançaram com uma abordagem holística, a fim de incluir nesta os potenciais aspetos positivos associados ao stress, para além dos aspetos negativos habitualmente focados (Nelson & Simmons, 2003). Assim, por *distress* entende-se “Uma resposta psicológica negativa face a um stressor, indicada pela presença de estados psicológicos negativos” (Nelson & Simmons, 2003, p.104) e por *eustress* “Uma resposta psicológica positiva face a um stressor, indicada pela presença de estados psicológicos positivos” (Nelson & Simmons, 2003, p.104). *Distress* e *eustress* são assim construtos distintos que podem ocorrer de forma independente ou simultânea face a um mesmo estímulo, em função da avaliação cognitiva do sujeito (Le Fevre et al., 2003).

Para Nelson e Simmons (2003), um modelo completo de stress deve contemplar não apenas o impacto negativo e os modos de o contornar, como também os aspetos positivos que a resposta de stress pode ter. Assim, os autores apontam a existência de dois conceitos que moderam a relação entre o *distress* e o *eustress* e as suas consequências, são eles o *coping* e o *savoring*, respetivamente.

À semelhança do stress, a temática do *coping* tem despertado interesse generalizado nos investigadores, que se reflete no grande volume de investigações disponíveis, acompanhadas de um também grande número de definições para o conceito (Dewe et al., 2010). A conceção de *coping* que se irá adotar neste estudo foi proposta por Lazarus e Folkman (1984), que o definiram como o processo através do qual o indivíduo mobiliza esforços comportamentais e cognitivos para gerir as exigências internas e/ou externas advindas da relação pessoa-ambiente que são avaliadas como stressantes (Lazarus & Folkman, 1984, p.141). Deste ponto de vista, as estratégias de *coping* podem ser: orientadas para o problema, quando são adotadas estratégias para gerir ou alterar o problema/situação que está a causar stress; e orientadas para as emoções, nas situações em que se procura regular a resposta emocional, alterando a forma como a situação é avaliada (Lazarus & Folkman, 1984).

Por sua vez, o *savoring* é visto como a estratégia equivalente ao *coping* usada para ampliar o *eustress*. De acordo com Bryant e Veroff (2007), tal como somos capazes de recorrer a estratégias para lidar com o *distress*, temos também capacidade para atender, apreciar e aprimorar as experiências positivas de stress. Esta constitui a base da definição conceptual de *savoring* que se irá assumir. De modo mais concreto, pode definir-se a

experiência de *savoring* como “a totalidade das sensações, percepções, pensamentos, comportamentos e emoções que uma pessoa experiencia quando atenta e aprecia um estímulo, resultado ou evento positivo, juntamente com as características ambientais ou situacionais que acompanham esse encontro” (Bryant & Veroff, 2007, p. 13).

Quando alguém experiencia o *savoring* sente prazer, aprecia os sentimentos positivos que está a vivenciar e tem consciência disso mesmo no aqui e no agora (Bryant et al., 2011). Não obstante, embora o *savoring* possa ocorrer apenas no momento, ele pode concentrar-se em momentos passados ou futuros (Bryant & Veroff, 2007). Como exemplo ilustrativo, Bryant e Veroff (2007) descrevem uma situação em que alguém está a visitar um amigo e pensa em como será bom contar mais tarde aos seus familiares sobre esta visita, estando a antecipar o *savoring* que experienciará nesse momento. Existem múltiplas estratégias de *savoring* usadas pelos indivíduos, mesmo que nem sempre empregues de modo consciente (Bryant & Veroff, 2007). São exemplo das várias estratégias elencadas por Bryant e Veroff (2007) a partilha com os outros, vista como estratégia paralela à estratégia de *coping* de busca por suporte social; a percepção de benefícios, que está associada ao pensamento do quão sortudo se é, à gratidão e à reflexão acerca desses benefícios pessoais; e o comportamento manifesto, que se refere às manifestações comportamentais, tais como dançar, rir alto, saltar e/ou fazer sons de apreciação que refletem a excitação, a alegria e o entusiasmo. Na verdade, à semelhança do que ocorre com as estratégias de *coping*, para além de um número variável de estratégias de *savoring* poder ser adotado em simultâneo, estas podem ser eficazes ou ineficazes em todas as situações, assim como as mesmas abordagens não são, necessariamente, eficazes para todos os indivíduos (Bryant & Veroff, 2007).

Em suma, o Modelo Holístico oferece uma visão mais completa da experiência individual de stress ocupacional, ao acrescentar aos aspetos negativos tradicionalmente salientados, aspetos positivos que a experiência de stress pode desencadear. Segundo este modelo, a vertente positiva ou negativa dos stressores depende da avaliação cognitiva que cada pessoa faz dos mesmos e, deste modo, fatores promotores de stress dificilmente serão percebidos como puramente positivos ou negativos (Fonseca & Jordão, 2014).

2.2 Stress Ocupacional em Contexto Desportivo

2.2.1 Stress Ocupacional e Desempenho Desportivo

O conceito de desempenho desportivo tem sido um conceito fundamental para a psicologia aplicada ao contexto do desporto desde o início da disciplina (Guzmán-Muzante, 2020). Este representa uma das variáveis pela qual a participação desportiva é mensurável e resulta da combinação complexa de um conjunto de fatores, de entre os quais se destacam a aptidão e condição físicas, as competências técnicas e táticas e os fatores do foro psicológico (World of Sports Science, 2021).

Nas últimas décadas o reconhecimento da influência das variáveis psicológicas no desempenho dos atletas tem crescido, assim como a valorização do bem-estar mental (Serpa, 2016). Os fatores psicológicos são, não raras vezes, apontados por diferentes agentes desportivos para justificar resultados, sobretudo quando estes ficam aquém do esperado (Gomes & Cruz, 2001). No campo da psicologia do desporto, uma das áreas mais investigada é a do stress no âmbito da competição desportiva (Thomas et al., 2009; Weinberg & Gould, 2017). Esta proeminência encontra-se associada à reconhecida natureza stressante do desporto e às exigências que são colocadas aos atletas nesses mesmos ambientes competitivos (Cruz, 1989; Cruz, 1996; Thomas et al., 2009). Perante elevados requisitos físicos, psicológicos e emocionais, os atletas incapazes de apresentar uma resposta satisfatória aos mesmos, podem sofrer consequências negativas ao nível do seu desempenho desportivo e bem-estar psicológico (Crocker & Graham, 1995; Nicholls & Polman, 2007; Ntoumanis & Biddle, 1998), existindo evidências de elevada incidência de stress, independentemente da idade e do nível competitivo dos atletas (Cruz, 1996).

De forma similar, Lazarus (2000) refere que o stress é um dos fatores mais influentes na capacidade de os atletas concretizarem as suas competências e manterem o seu desempenho elevado. Perante este cenário, torna-se pertinente perceber de que forma os atletas vivenciam as experiências de stress associadas ao seu envolvimento no contexto desportivo, nomeadamente nas situações em que o desporto é o meio no qual o atleta assume o papel de profissional, sendo este o seu trabalho. Segundo Hanton et al., (2009), o pensamento contemporâneo, à semelhança da perspetiva transacional de stress, aborda o stress no contexto desportivo na qualidade de relação dinâmica que se estabelece entre o atleta e o seu ambiente de prática desportiva. Começando por avaliar cognitivamente as

exigências do contexto e os seus recursos para lhes fazer face, nas situações em que o atleta percebe não ser capaz de responder adequadamente às mesmas, considera-se provável que experiencie diferentes níveis de stress (Hanton et al., 2009).

De entre os potenciais stressores, Hanton et al. (2009) salientam: a) aspetos diretamente relacionados com a competição (desempenho, objetivos, níveis percebidos de preparação física e mental); b) relações interpessoais (expectativas dos colegas de equipa, treinadores e familiares); c) questões financeiras (patrocinadores, financiamento); d) experiências traumáticas (risco e consequências das lesões); e e) condições climáticas e ambientais. À semelhança destes autores, um grande número de outros investigadores tem-se dedicado ao estudo dos agentes stressores mais frequentemente evocados pelos atletas em diferentes modalidades, idades, géneros e níveis competitivos, destacando-se os estudos de Scanlan e colaboradores (Dias, 2005). Os autores identificaram diversos aspetos na qualidade de fatores indutores de stress e, de entre estes, sobressaem os fatores intrapessoais, nomeadamente, a baixa autoestima e baixas expectativas de rendimento, que surgem associadas a níveis de stress mais elevados; fatores situacionais, como a preocupação em não ter um mau desempenho, que intensificam a influência da avaliação social a que estão expostos; e fatores relacionados com avaliações e/ou pressões advindas de figuras significativas, como os treinadores (Dias, 2005). Scanlan et al. (1984) realçam a avaliação social, dado que o desporto competitivo implica um elevado grau de exposição, sendo as competências ou capacidades atléticas demonstradas, testadas e avaliadas em público (Scanlan, 1984 in Cruz, 1989).

Uma revisão sistemática operacionalizada por Arnold e Fletcher (2012), analisou 34 estudos, tendo identificado 640 fontes de stress, posteriormente organizadas e apresentadas em 4 grandes categorias: 1) questões de liderança e de *staff* (comportamento e atitudes do treinador, expectativas externas, equipa técnica, espectadores, média e diretores desportivos); 2) questões culturais e de equipa (comportamento, interação e atitudes dos colegas de equipa, comunicação, atmosfera e suporte de equipa, objetivos e normas culturais); 3) questões logísticas e ambientais (estrutura da competição, condições ambientais, equipamentos, viagens, acomodações, formato e regulamentos); e 4) questões pessoais e de desempenho (fatores associados à carreira e à preparação física do atleta, lesões, remunerações, dietas e nutrição).

Além dos aspetos supramencionados, outros estudos apontam que os fatores de stress mais indicados pelos atletas se relacionam com outros dois aspetos: o medo de falhar e os sentimentos de incapacidade ou incompetência (Dias, 2005). Paralelamente, a investigação levada a cabo por Anshel e Wells (2000) identificou alguns fatores de stress percebidos pelos atletas, dispostos por cinco grandes categorias: a) conflitos interpessoais; b) decisões de arbitragem; c) questões relacionadas com o desempenho pessoal; d) adversários; e e) comportamentos da equipa.

Em contexto nacional, um estudo conduzido por Cruz e Ribeiro (1985) demonstrou que as principais fontes de stress identificados por atletas também compreendiam aspetos relacionados com o medo de falhar e sentimentos de incapacidade. Uma outra investigação de Barbosa e Cruz (1997) revelou que as fontes de stress mais frequentemente experienciadas diziam igualmente respeito ao medo de falhar e a não cometer erros, assim como ao receio de não render ao nível do desempenho. Similarmente, um estudo desenvolvido por Dias (2005), com atletas portugueses, evidenciou que as fontes de stress apontadas se prendem com aspetos relativos: a) à avaliação social (preocupação com o que os outros vão pensar, querer impressionar); b) à comparação com o adversário (sendo este percecionado como superior); c) ao desempenho (ter um mau resultado no jogo, não atingir os objetivos); d) a fatores extra desportivos (problemas familiares ou pessoais); e) à falta de apoio social de outros significativos (familiares, amigos ou outros); f) à natureza da competição (aspetos relacionados com a situação competitiva específica, incluindo o nível competitivo, dificuldade e importância); g) à perceção de falta de prontidão física, técnica e/ou tática; e h) às pressões externas (pressão e exigências por parte de outras pessoas, incluindo treinadores, dirigentes, família, amigos e público).

Dias e colaboradores (2009) procederam a uma investigação cujos resultados principais demonstraram que as fontes de stress mais identificadas pelos atletas portugueses se prendem com aspetos ligados à natureza da competição (aspetos associados à importância, dificuldade e nível competitivo); às pressões externas (referências a familiares, amigos, dirigentes, treinadores, público e imprensa); e ao seu próprio desempenho (receio de não atingir os objetivos definidos, não ter o desempenho esperado, perder ou não ganhar), algo que se revelou comum a todas as modalidades incluídas no estudo. Para além destes aspetos, foram ainda evocados a avaliação social/preocupações de autoapresentação; a comparação com o adversário; fatores extradesportivos; falta de apoio social; e a perceção de falta de prontidão física, técnica e/ou tática (Dias et al., 2009).

Verifica-se assim uma predominância de estudos que procuram analisar a influência do *distress* no desempenho desportivo, em prejuízo dos que consideram a influência do *eustress* no mesmo. Porém, como referem Meijen et al. (2020), dois atletas com características semelhantes podem enfrentar uma situação desportiva similar e, para um deles, o stress advindo dessa situação ser prejudicial e, no caso do outro, beneficiar e facilitar o seu desempenho. De igual modo, Barbosa e Cruz (1997) também explicam que, se para uns atletas a competição desportiva é vista como uma atividade agradável e desafiante, para outros constitui-se uma ameaça, sendo por estes associada a estados de stress e a emoções negativas como a ansiedade (Barbosa & Cruz, 1997). Também Cruz (1996) menciona que o stress umas vezes parece ter efeitos facilitativos, fazendo com o que atleta ultrapasse as expectativas, ao passo que, noutras vezes, motiva falhas e quebras, aparentemente, inexplicáveis. Tudo isto advém do papel central desempenhado pelos processos de avaliação cognitiva na perceção e compreensão de situações geradoras de stress (Cruz, 1989).

Não obstante, ainda que não abordando diretamente o *eustress*, mais recentemente, Raposo (2018) num estudo qualitativo com atletas em contexto nacional, recorrendo ao Modelo Job Demands-Resources, de Schaufeli e Bakker, apontou fatores vistos como facilitadores e potenciadores do desempenho desportivo, para além dos habituais fatores avaliados como fontes de stress com impacto negativo. Por referência ao modelo atrás referido, os primeiros foram classificados como recursos e os segundos designados de exigências. Assim, os recursos apontados pelos participantes como facilitadores do seu desempenho foram: *feedback*, apoio/relação/clima de equipa, apoio da equipa técnica, condições e equipamentos, alimentação, experiência e relação/apoio familiar. Ao passo que as exigências mais referenciadas, na qualidade de fatores causadores de stress, foram: pressão, adversários, média, árbitros, adaptação, condições ambientais, convocatória e lesões (Raposo, 2018). Para além disto, vários fatores foram assinalados pelos atletas como um fator positivo (recurso), mas também como potencialmente negativo (exigência): apoio/relação com o treinador, espectadores, objetivos/resultados, tipo de competição, desempenho, concentração/foco, responsabilidade e confiança. Ainda que não se tratando de aspetos diretamente evocados como fontes de *eustress*, estes resultados podem fornecer algumas pistas orientadoras nesse sentido, assim como serem indicadores de que um mesmo aspeto pode ser visto como negativo ou positivo, dependendo do sujeito e das circunstâncias.

2.2.2 Estratégias de *Coping* Adotadas pelos Atletas

No que concerne às estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas, é amplamente aceite na literatura que atletas de todas as idades e modalidades precisam de ser capazes de lidar com potenciais stressores, não apenas para obter o melhor desempenho possível, mas também para tornar o desporto uma experiência satisfatória (Nicholls & Polman, 2007). Existem evidências de que os atletas usam uma ampla variedade de estratégias, em resposta ao mesmo agente stressor, algo que vai ao encontro da perspetiva transacional de stress e da definição de *coping* defendida à luz da mesma (Nicholls & Polman, 2007). Mesmo assim, vários estudos procuram identificar quais as estratégias de *coping* mais salientes e, num estudo realizado por Crocker e Graham (1995), verificou-se que os atletas usam, principalmente, estratégias de *coping* focadas no problema, tais como *coping* ativo, planeamento, aumento de esforço e supressão de atividades concorrentes, sendo que várias destas estratégias são usadas em combinação.

Em Portugal, Dias et al., (2009) realizaram uma investigação cujos resultados principais indicaram que os atletas recorrem a variadas estratégias de *coping* simultaneamente, quer centradas no problema, quer nas emoções. De entre as estratégias citadas pelos atletas, destacaram-se o *coping* ativo (tentativa ativa de resolução do problema e correção de erros) e a reavaliação positiva da situação (procurar ver a situação de outra perspetiva), seguidas do planeamento (definição de objetivos a seguir, passos a dar e tarefas a concretizar) e da aceitação da situação problemática (como ponto de partida para lidar com a mesma). Também a nível nacional, Ribeiro (2011) constatou que, no que respeita às estratégias de *coping*, as mais implementadas pelos atletas são as estratégias de *coping* ativo, apoio instrumental, reavaliação positiva e aceitação. Por outro lado, as menos frequentemente utilizadas são o uso de substâncias, desinvestimento corporal, religião e negação (Ribeiro, 2011). Por sua vez, Barbosa (1996), numa análise qualitativa das estratégias de *coping* de um grupo de atletas, apurou que as mais utilizadas são: a) resolução planeada do problema; b) reavaliação cognitiva e positiva da situação; c) autocontrolo emocional e redução da tensão; d) distanciamento da situação; e) procura de apoio social; f) *coping* confrontativo; e g) fuga/evitamento.

Também Dias (2005) procurou identificar que estratégias de *coping* são usadas pelos atletas, tendo os resultados revelado que as mais frequentes são: a) aceitação (da

situação stressante); b) apoio emocional (procura de apoio moral, simpatia ou compreensão por parte de outros significativos); c) apoio instrumental (procura de conselhos, ajuda ou informação para lidar melhor com a situação problemática); d) autocontrolo emocional/redução da tensão; e) autoculpabilização (autocrítica e autoimputação de responsabilidade); f) autodistração (atividades alternativas que visam tirar o problema da mente do sujeito e distraí-lo); g) *coping* ativo (aumentar o esforço no sentido de resolver o problema); h) *coping* confrontativo (recurso a comportamentos agressivos e/ou insultos, protesto ou reclamação, como forma de gerir a situação); i) desistir/desinvestir (reduzir os esforços para lidar com o stressor, desistindo da tentativa de atingir os objetivos com os quais este está a interferir); j) isolamento; k) planeamento (pensar sobre a forma como lidar com um stressor, desenvolver estratégias e pensar nos vários passos a dar para resolver o problema); l) reavaliação positiva da situação; e m) religião (envolvimento em práticas religiosas).

Genericamente, a pesquisa que se debruça sobre o *coping* em contexto desportivo tem demonstrado que os atletas lidam de formas distintas com o stress em diferentes situações, empregando estratégias de *coping* variadas e combinando estratégias focadas nas emoções, com estratégias focadas no problema, ainda que se tenha verificado uma preferência mais significativa pelas estratégias orientadas para o problema (Ntoumanis & Biddle, 1998). Ainda assim, prevalece a ideia de que as estratégias de *coping* mais eficazes para um atleta podem não o ser para outro e que o *coping* usado pelos atletas não se limita a estratégias específicas ou abordagens únicas automaticamente empregues para lidar, invariavelmente, com todas as situações stressantes (Ntoumanis & Biddle, 1998). Tratando-se este de um processo dinâmico e complexo, que envolve um grande número de estratégias que são, muitas vezes, usadas em conjunto e que variam consoante o agente stressor e a pessoa em causa (Gould et.al, 1993), pode considerar-se patente a necessidade de adotar uma visão holística do stress ocupacional para perceber a influencia que este poderá ter no desempenho desportivo de forma abrangente e completa.

2.3 Identidade Atlética

2.3.1 O Conceito de Identidade Atlética

Dado o interesse em compreender de que modo o atleta constrói a noção de si próprio e de que forma alimenta essa concepção, a dimensão atlética da identidade tornou-se alvo de investigação desde 1987 até aos dias de hoje, indicador da sua pertinência para a psicologia e para o contexto desportivo (Cabrita, 2014). Brewer, Van Raalte e Linder (1993) definem identidade atlética como o grau de força, importância e exclusividade de vinculação do atleta ao seu papel de desportista, tendo por base a noção de identidade que a concebe como significativas partes do self associadas aos vários papéis que o sujeito desempenha. A identidade atlética vai sendo construída continuamente e reforçada pelas experiências desportivas positivas e negativas vivenciadas pelo atleta, fazendo com que o grau de identificação seja variável entre os sujeitos (Brewer, Van Raalte & Linder, 1993; Cabrita, 2014; Chang et al., 2018). Assim, a identidade atlética pode entender-se como um componente específico do autoconceito do indivíduo e, segundo Brewer, Boin e Petitpas (1993), os sujeitos que valorizam o seu envolvimento no desporto como parte significativa desse autoconceito tendem a comprometer-se cada vez mais com a atividade desportiva, comparativamente com os que não o fazem.

A compreensão da identidade atlética como o grau em que o indivíduo se identifica com o papel de atleta permite também perceber que, a partir do momento em que a pessoa se identifica como atleta, esta identidade e as expectativas que lhe estão associadas acabam por fornecer um padrão de comportamento que serve de autorregulação ao atleta (Cabrita, 2014). Isto é, este padrão faz com que o indivíduo oriente o seu comportamento de modo a que este seja concordante com as expectativas que lhes estão associadas (Cabrita, 2014). Deste modo, o atleta é levado a procurar formas de fortificar a sua identidade atlética, visto que esta é definida e reforçada por si, pelos outros significativos (p. ex.: família, colegas, treinadores) e pela prática e sucesso desportivo que alcança (Cabrita et al., 2014).

Para investigar a influência que a identidade atlética forte pode ter na saúde física e mental do indivíduo, Brewer e Cornelius (2001) construíram uma medida de identidade atlética que avalia tanto a força, quanto a exclusividade de identificação do indivíduo com o papel de atleta: a *Athletic Identity Measurement Scale* (AIMS). Identificando algumas limitações e procurando dar resposta à necessidade de expandir esta escala, outros autores

construíram outras escalas derivadas desta, tais como a AIMS-plus, criada por Cieslak em 2004 (Cabrita et al., 2014). Mais tarde, esta última foi adaptada para a população portuguesa por Cabrita et al. (2014), e contempla cinco dimensões: (1) identidade do self (grau de consciência pessoal quanto ao papel de atleta), (2) afetividade positiva (grau em que o sujeito se sente bem e é encorajado pelos seus resultados em contexto desportivo), (3) afetividade negativa (grau em que o sujeito se sente mal face a resultados negativos em contexto desportivo), (4) identidade social (grau de consciência social quanto ao seu papel de atleta) e (5) exclusividade (importância que o papel de atleta tem em relação a outras áreas da sua vida). Esta escala será tomada como referência para a formulação do instrumento de recolha de dados deste estudo, tal como se explicará no terceiro capítulo desta dissertação.

A identidade atlética parece moldar o pensamento e comportamento do atleta, interferindo no modo como este percebe o mundo e na forma como age, ao mesmo tempo que influencia as suas interações sociais com os outros (Horton & Mack, 2000). Nos últimos anos o conceito de identidade atlética tem conquistado visibilidade e motivado diversas investigações (Verkooijen et al., 2011). Se, por um lado, estas demonstram que a forte identidade atlética está relacionada com um maior foco nos objetivos desportivos, que conduz a um elevado envolvimento, por outro lado, evidenciam também que a inteira exclusividade deste papel pode inibir o atleta de explorar outros papéis sociais e, conseqüentemente, fazer com que o seu bem-estar dependa da sua performance enquanto atleta (Verkooijen et al., 2011). Deste modo, a identidade atlética pode ter uma influência decisiva no percurso do atleta, suscitando o interesse dos investigadores.

2.3.2 Stress Ocupacional, Desempenho Desportivo e Identidade Atlética

Brewer, Van Raalte e Linder (1993) sugerem que talvez os indivíduos sejam capazes de, estrategicamente, alterar a sua identidade atlética como forma de autorregulação. Por exemplo, podem procurar aumentar a sua identidade atlética como meio para aumentar também a sua motivação, ou diminuir a sua identidade atlética como estratégia de *coping* face aos efeitos de um desempenho desportivo baixo. Cada sujeito apresenta uma maior ou menor identificação com o papel que desempenha no contexto do desporto e é expectável que esse grau de identificação acarrete implicações. Especificamente, a importância atribuída pelo indivíduo a esta dimensão determinará até que ponto a maior ou menor competência percebida no âmbito do desporto tem influência

na sua autoestima e na sua motivação (Brewer, 2009). Deste modo, alguém que valoriza fortemente o seu desempenho no domínio do desporto, verá a sua autoestima, motivação e estado emocional variar em função dos resultados alcançados nesse domínio (Brewer, 2009). Outros estudos apontam também que elevados níveis de identidade atlética estão associados a melhores níveis de desempenho desportivo e a maior compromisso com a modalidade praticada (Cabrita et al., 2018; Gustafsson et al., 2007).

Considerando o *burnout* como um estado de exaustão física, emocional e psicológica, tomado como o limite extremo de uma exposição contínua a elevados níveis de *distress* ocupacional, alguns estudos constataram que a identidade atlética também pode influenciar o *burnout* em atletas, que, por sua vez, resulta em prejuízos ao nível do desempenho desportivo (Chang et al., 2018; Gustafsson, et al., 2018). Por um lado, a forte identidade atlética pode ser um fator benéfico, que promove a motivação e o entusiasmo para com o envolvimento no desporto, fazendo com que as possibilidades de vivenciar *distress* sejam afastadas (Chang et al., 2018). Por outro lado, a forte identidade atlética pode aumentar a probabilidade de vivenciar elevados níveis de *distress*, dado que a vulnerabilidade do atleta face aos resultados que alcança é maior, repercutindo-se a nível emocional e psicológico (Chang et al., 2018). Ainda assim, outros estudos empíricos não foram capazes de demonstrar esta relação, chegando a resultados inconsistentes (Chang et al., 2018; Gustafsson et al., 2018).

A identidade atlética reflete-se no modo como o sujeito se reconhece no seu papel de atleta e, na generalidade, os estudos consultados constataram que atletas que evidenciam uma identidade atlética mais forte estão mais comprometidos com o desporto que praticam e apresentam melhores performances desportivas (Horton & Mack, 2000). No entanto, a forte identidade pode também motivar elevadas expectativas e intensa pressão para que o atleta seja bem-sucedido, o que poderá traduzir-se em experiências de stress prejudiciais e até mesmo em *burnout* (Gustafsson et al., 2008; Lemyre et al., 2008). Se para uns atletas a forte identidade atlética não desencadeia problemas emocionais, para outros pode ser um fator de risco, sobretudo quando estes se deparam com um mau desempenho desportivo (Brewer et al., 2010). Ainda que com algumas inconsistências, a investigação tem revelado que o stress e o *burnout*, como consequência do desapontamento face ao mau desempenho, é mais proeminente em atletas com identidade atlética forte e exclusiva (Brewer et al., 2010). Todavia, estas conclusões carecem de mais investigação para que possam ser melhor exploradas.

III. Estudo Empírico

3.1 Objetivos do Estudo e Questões de Investigação

A presente investigação tem como objetivo primordial explorar e descrever a influência do stress ocupacional no desempenho desportivo dos atletas e a sua relação com a identidade atlética. Em concreto, pretende-se, do ponto de vista do atleta profissional: 1) identificar as principais fontes de stress ocupacional (*distress* e *eustress*) com influência no desempenho desportivo; 2) identificar as estratégias de *coping* e de *savoring* às quais recorrem os atletas; 3) identificar a identidade atlética dos atletas; e 3.1) identificar a relação entre stress ocupacional com influência no desempenho desportivo e identidade atlética.

Partindo destes objetivos e considerando a perspetiva dos participantes, foram formuladas as seguintes questões de investigação, às quais se procura dar resposta: (QI1.) Quais as fontes de stress ocupacional (*distress* e *eustress*) com influência no desempenho desportivo dos atletas?; (QI2.) Quais as estratégias de *coping* e de *savoring* utilizadas pelos atletas?; (QI3.) Qual é a identidade atlética dos atletas?; e (QI3.1.) Qual a relação entre stress ocupacional e identidade atlética?

3.2 Método

De modo a cumprir os objetivos definidos e a dar resposta às questões de investigação enunciadas, optou-se por uma metodologia qualitativa que procura compreender o fenómeno, explorando-o do ponto de vista dos participantes num ambiente natural e em relação com o contexto (Sampieri et al., 2014). A abordagem qualitativa tem a vantagem de fornecer uma perspetiva mais detalhada e aprofundada das emoções e cognições dos atletas (Edwards et al., 2002), particularidade que se revela pertinente face à revisão de literatura realizada até ao momento. Nos estudos consultados, o stress ocupacional em contexto desportivo nacional é, predominantemente, analisado à luz de uma perspetiva médico-patológica, que tem sido dominante no estudo do stress em geral (Nelson & Simmons, 2003), focando-se no *distress* e no *coping*. Ao pretender atender ao

fenómeno no seu todo, por meio de uma estrutura holística que considere também o *eustress* e o *savoring*, ao mesmo tempo que explora a relação entre stress ocupacional e identidade atlética percebida pelos atletas, esta investigação adota uma metodologia qualitativa. Concomitantemente, a abordagem assumida é não-experimental, transversal, exploratória e descritiva (Sampieri et al, 2014).

3.3 Participantes

No que concerne aos participantes, foram considerados como critérios de elegibilidade os seguintes: a) ser atleta profissional; b) participar em competições profissionais distritais, nacionais e/ou internacionais; e c) praticar uma modalidade desportiva coletiva. Por sua vez, definiu-se como critério de exclusão reunir as condições de elegibilidade anteriormente dispostas, porém acumulando outra profissão e/ou ser estudante.

Assegurando o cumprimento dos critérios suprarreferidos, participaram no estudo um total de 12 participantes, do género masculino, com idades compreendidas entre os 19 e os 34 anos ($M=25.17$; $DP=4.88$) e com um mínimo de 8 e um máximo de 26 anos de carreira ($M=17.50$; $DP=5.82$). Quanto ao número de anos de prática da modalidade enquanto atleta profissional, este varia entre os 2 anos e os 16 anos ($M=6.42$; $DP=4.36$), em 4 modalidades: Futebol (6 atletas), Basquetebol (4 atletas), Andebol (1 atleta) e Voleibol (1 atleta). A maioria dos atletas (10 atletas) encontra-se, à data da realização das entrevistas, no escalão competitivo Sénior e os restantes (2 atletas) no escalão Sub-23. À exceção de 1 atleta que participa, cumulativamente, em competições internacionais, todos os restantes atletas participam em competições nacionais, 4 dos quais na 1ª divisão da sua modalidade desportiva, outros 4 na 2ª divisão, 2 na 3ª divisão e outros 2 na Sub-23. No que respeita à posição que ocupam na equipa, quanto aos atletas que praticam Futebol, constituem o grupo de participantes 1 guarda-redes, 1 extremo-esquerdo/avançado, 2 avançados, 1 extremo/médio-ofensivo e 1 médio-defensivo/médio-centro; quanto aos que praticam Basquetebol, 2 atletas ocupam a posição de base e os outros 2 a posição de poste; o atleta que pratica Voleibol assume a posição de distribuidor e o atleta que pratica Andebol a posição de organizador de jogo. O perfil biográfico e profissional de cada atleta pode encontrar-se no Apêndice 1.

A seleção dos participantes foi realizada por conveniência e de forma não probabilística (Given, 2008), até ser alcançado o ponto de saturação teórica (Glaser & Strauss, 2006).

3.4 Técnica de Recolha de Dados

Quanto à técnica de recolha de dados, selecionou-se a entrevista como técnica que permite aceder a um elevado nível de profundidade e riqueza de informação, ao permitir ao atleta descrever os eventos que ocorrem naturalmente e que constituem o fenómeno de interesse (Gould & Krane, 1992). Recorreu-se à entrevista não-estruturada e à entrevista semiestruturada. A primeira teve por objetivo conceder aos participantes abertura para abordar a problemática em estudo de forma livre e flexível, de maneira a permitir uma primeira análise da informação. Esta foi de importância fulcral para uma perceção mais esclarecida quanto a que aspetos focar na fase seguinte de entrevistas, tendo por base o destaque concedido aos mesmos pelos participantes. De igual modo, a condução destas entrevistas não-estruturadas permitiu um primeiro contacto com o contexto, ao mesmo tempo que possibilitou a análise crítica das intervenções da entrevistadora e posterior introdução de melhorias na condução das entrevistas seguintes.

Para realizar as 2 entrevistas não-estruturadas foi, previamente, construído um guião não-estruturado e, depois de realizadas, estas foram alvo de transcrição na sua totalidade, para fins de análise dos dados, com base na qual se procedeu à construção de um guião de entrevista semiestruturado. A fim de testar este mesmo guião, foi realizada uma entrevista semiestruturada piloto, posteriormente transcrita e analisada, para que os ajustes necessários ao guião fossem introduzidos. A cada entrevista realizada, foi escrita uma ficha de entrevista correspondente, enquanto procedimento que contribui para a qualidade das inferências (Lincoln & Guba, 2000).

O guião de entrevista semiestruturado (Apêndice 2) foi inspirado na *Escala de Identidade Atlético* adaptada para a população portuguesa – AIMS-plus (Cabrita et al., 2014) e na *Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas: Gestão de Stress* – EAPA-GS (Gomes, 2011), concretamente nas secções 1 e 2 deste guião. Este tipo de entrevista conjuga a apresentação de questões previamente planeadas, sem restringir a liberdade de o

entrevistador introduzir questões adicionais que se revelem pertinentes e/ou de o entrevistado abordar aspetos que não estavam previstos, bem como apresentar o seu ponto de vista sobre o fenómeno de forma fluída (Sampieri et al., 2014).

Mais se acrescenta que, embora o guião de entrevista construído contemple questões relativas às alterações na vivência de stress dos atletas ao longo dos anos de carreira, numa fase mais avançada da investigação foi tomada a decisão de não prosseguir com a análise destes dados, devido à já longa extensão e densidade deste trabalho. Para além disso, este é um tópico de interesse que suscita vasta exploração que, por motivos de limite de páginas imposto por regulamento, não seria possível de concretizar neste trabalho.

3.5 Procedimento

A fim de recolher os dados para a investigação foi formulado um pedido de colaboração (Apêndice 3), enviado via e-mail aos participantes, após um primeiro contacto através das redes sociais. De seguida, foi elaborada uma declaração de consentimento informado (Apêndice 4), na qual consta toda a informação relevante acerca do estudo, partilhada com o participante no início de cada entrevista, para que este tomasse conhecimento da mesma e decidisse, de modo informado e esclarecido, colaborar de forma voluntária e anónima. Posto isto, foram agendadas as entrevistas semiestruturadas.

Em virtude da situação pandémica e do dever de recolher obrigatório à data da recolha de dados, todas as entrevistas foram realizadas online, via plataforma *Zoom Meetings*, em formato de videochamada. Estas foram conduzidas entre 8 de janeiro e 19 de fevereiro de 2021, decorrendo individualmente. Procedeu-se à gravação áudio das mesmas, tendo estas uma duração média de 45 minutos. Todas foram integralmente transcritas em formato *Word*. Das 12 entrevistas efetuadas, registaram-se algumas perturbações em 3, motivadas pelas falhas na internet. Ainda assim, estes contratempos foram contornados no momento, permitindo dar continuidade à entrevista com tranquilidade.

3.6 Técnica de Análise de Dados

Concluídas as entrevistas semiestruturadas, efetuou-se a transcrição integral das mesmas e procedeu-se à análise dos dados obtidos, através de uma Análise de Conteúdo Categorical, segundo Bardin (2011). Esta técnica de análise constitui um processo de codificação e categorização do corpus de análise, permitindo a organização e estruturação objetiva de conteúdo não estruturado ao determinar e explorar padrões, tendências, frequências, relações e estruturas de comunicação (Bardin, 2011).

O sistema de categorias construído foi submetido à validação inter-codificadores, a fim de testar a qualidade das inferências e a consistência das codificações (Zhang & Wildemuth, 2009). Para tal, foi partilhado com uma investigadora externa 10% do material a codificar, assim como o sistema de categorias. Obteve-se um nível de concordância de aproximadamente 97% entre as codificações das duas investigadoras (Apêndice 5), podendo concluir-se que o sistema de categorias e a codificação apresentam uma boa consistência (Miles & Huberman, 2014).

Todo o processo de análise de dados acima descrito foi concretizado com recurso ao software de análise de dados qualitativos *NVivo RI by QSR* e importa ainda referir que o mesmo foi acompanhado da elaboração de um diário de investigação, de modo a garantir a qualidade das inferências (Lincoln & Guba, 2000).

IV. Redução da Informação, Resultados e Discussão

No presente capítulo apresenta-se a redução da informação, os resultados e a sua discussão. Em prol de uma melhor organização e compreensão dos mesmos, estes serão expostos e discutidos de acordo com as questões de investigação formuladas.

4.1 Redução da Informação

Segundo Miles e Huberman (2014) a redução dos dados é um processo que inclui a seleção, simplificação, abstração e/ou transformação da informação presente no corpus de análise. Esta redução foi concretizada respeitando as etapas que constituem a Análise de Conteúdo Categórica (Bardin, 2011), da qual resultou um sistema de categorias. Para o obter, procedeu-se à codificação do conteúdo das entrevistas, processo a partir do qual as singularidades de uma mensagem são divididas em partes, de modo a que seja possível a avaliação e definição mais concreta dos dados (Sampieri et al., 2014).

Assim, tendo como referência a proposta de Bardin (2011), definiu-se como *corpus* de análise a totalidade das transcrições das 12 entrevistas semiestruturadas, como unidade de registo o tema e como unidade de contexto a totalidade da resposta apresentada pelo entrevistado na qual se identificou o tema, face à questão que a anteviu. O sistema de categorias foi construído segundo uma lógica dedutiva – com base na revisão de literatura e no guião de entrevista – e segundo uma lógica indutiva – as categorias emergiram dos dados – resultando assim um sistema de codificação misto (Bardin, 2001). Este sistema é composto por um total de 67 categorias, das quais 2 são categorias livres, as designadas de “free nodes”, que não serão objeto de análise, dado que não são relevantes para a investigação, e 65 são categorias interligadas, as designadas “tree nodes”, o foco da análise. Estas últimas subdividem-se em 4 categorias de 1º nível, 8 de 2º nível, 9 de 3º nível, 33 de 4º nível e 11 de 5º nível. Tanto o sistema de categorias como a definição operacional das mesmas constam no Apêndice 6.

4.2 Resultados e Discussão

4.2.1 Fontes de stress ocupacional (*distress* e *eustress*) com influência no desempenho desportivo

Para responder à primeira questão de investigação – “Quais as fontes de stress ocupacional (*distress* e *eustress*) com influência no desempenho desportivo dos atletas? – procurou-se identificar junto dos participantes fatores que estes associam a experiências de stress em contexto de competição, quer com influência negativa (*distress*), quer com influência positiva (*eustress*) no seu desempenho desportivo. Como é possível de verificar na Tabela 1, os participantes identificam uma grande diversidade de fontes de stress (28 subcategorias) e a sua totalidade (12 participantes) percebe tanto fontes de *distress*, como fontes de *eustress*. Ainda assim, verifica-se uma predominância das fontes de *distress* identificadas, quer em número de subcategorias (n=18), quer em número de verbalizações (n=202), comparativamente com as fontes de *eustress*. Assim, 75% das verbalizações dos participantes quanto às fontes de stress são relativas ao *distress*.

Tabela 1.

Fontes de stress ocupacional com influência no desempenho desportivo

| | Fontes | Número de Subcategorias | Referências (%) |
|---------------------------|--------|-------------------------|-----------------|
| Fontes de <i>Distress</i> | 12 | 18 | 202 (75%) |
| Fontes de <i>Eustress</i> | 12 | 10 | 69 (25%) |
| Total | | 28 | 271 (100%) |

O elevado número de aspetos identificados pelos atletas como fontes de stress ocupacional que percebem como tendo influência no seu desempenho desportivo pode ser tomado como indicador da natureza stressante do desporto e das exigências colocadas aos atletas em ambiente competitivo, tal como sugere Cruz (1989, 1996) e Thomas et al. (2009). No entanto, de entre as fontes de stress identificadas, a preponderância das fontes de *distress* pode sugerir que a vivência de stress em contexto desportivo é, maioritariamente, negativa. Mas, pode também denotar a prevalência de uma visão negativista do stress em contexto desportivo. Afirmações como “*É assim, eu acho que o stress tem sempre um impacto negativo, penso eu.*” (P1), podem ser indicadoras disso mesmo e são concordantes com o que a investigação tem vindo a evidenciar. O stress é

amplamente estudado, mas o foco dessas investigações tem sido, principalmente, direcionado para a sua vertente disfuncional (Fonseca & Jordão, 2014).

Numa análise mais detalhada (cf. Tabela 2) verifica-se que, quanto às fontes de *distress*, são as fontes associadas a fatores intrapessoais aquelas que se destacam, quer em número de subcategorias (n=9), quer em número de verbalizações (n=83). Mesmo assim, aspetos associados a fatores interpessoais e à competição são também amplamente evocados. Conferindo destaque às categorias de 4º e 5º níveis, salientam-se como fontes de *distress* apontadas pelos participantes os aspetos associados aos resultados e objetivos, à equipa, ao desempenho do atleta, às lesões, ao medo de errar e/ou à falta de confiança e à posição do atleta no campo e na equipa.

Tabela 2.

Fontes de *distress* com influência negativa no desempenho desportivo

| | | | Fontes | Referências | | |
|------------------------------|---------------------------|---|------------------------|-------------|-----------|-------|
| Fontes de Stress Ocupacional | Fontes de <i>Distress</i> | Resultados e Objetivos | 12 | 31 | | |
| | | Competição | Natureza da Competição | 5 | 7 | 55 |
| | | | Importância do Jogo | 8 | 9 | (27%) |
| Exposição Pública | 5 | | 8 | | | |
| | | Treinador | 6 | 14 | | |
| | | Internos ao Clube | Equipa | 10 | 23 | |
| Fatores Interpessoais | | | Direção | 5 | 7 | 56 |
| | | Familiares | 1 | 2 | (28%) | |
| | | Externos ao Clube | Equipa de Arbitragem | 3 | 6 | |
| | | | Adeptos | 3 | 4 | |
| | | Perceção de Preparação do Atleta | 3 | 3 | | |
| | | Impossibilidade de Cumprir a Rotina de Pré-Jogo | 4 | 5 | | |
| | | Lesões | 6 | 17 | | |
| Fatores Intrapessoais | | Medo de Errar e/ou Falta de Confiança | 6 | 15 | 83 | |
| | | Desempenho do Atleta | 9 | 15 | (41%) | |
| | | Ausência de Lugar Garantido | 2 | 5 | | |
| | | Articulação Vida Profissional - Pessoal | 7 | 9 | | |

| | | | | |
|--------|---|----------|-----------|------|
| | Adaptação a Nova Equipa e/ou País Estrangeiro | 2 | 2 | |
| | Posição do Atleta no Campo e na Equipa | 6 | 12 | |
| Outras | Salários | 2 | 2 | 8 |
| | Contratos e Transferências | 3 | 6 | (4%) |

No cômputo geral, as fontes de *distress* identificadas na presente investigação são consistentes com as fontes de *distress* reportadas em investigações anteriores. Questões relacionadas com a competição, com as pressões e expectativas advindas de personalidades como familiares, treinadores, dirigentes e adeptos, foram fatores evocados pelos participantes no estudo de Dias et al. (2009) e, igualmente, mencionados pelos participantes desta investigação. Nesse mesmo estudo, também a avaliação social foi identificada como fonte de stress com impacto negativo, algo que se verificou também na presente investigação. Por referência ao discurso dos participantes, esta categoria foi designada de “Exposição Pública” e, apesar de não ter sido referida pela totalidade dos atletas entrevistados, considera-se que lhe deve ser conferido algum destaque, dada a sua especificidade. Concretamente, tal como referiram os participantes deste estudo, a sua profissão tem como particularidade o facto de estar sujeita ao escrutínio público. Esta exposição faz com que as suas competências ou capacidades atléticas sejam demonstradas, testadas e avaliadas em público (Scanlan, 1984 in Cruz, 1989), algo que Dias (2005) constatou também como relevante na sua investigação.

Com algum destaque apresentam-se também aspetos relacionados com os resultados e objetivos, a par das preocupações com o desempenho pessoal. Em consonância com a literatura consultada, a pressão para alcançar os objetivos estabelecidos, a par dos resultados que não vão ao encontro do esperado, resultam em experiências de *distress*, tal como o desempenho pessoal não satisfatório (Anshel & Wells, 2000; Hanton et al., 2009). Associado a este aspeto poderá estar um outro, o medo de falhar e/ou falta de confiança, amplamente evocado na literatura nacional (Barbosa & Cruz, 1997; Cruz & Ribeiro, 1985; Dias, 2005) e pelos participantes deste estudo também destacado. As lesões, mais especificamente, o risco e as consequências que lhes estão associadas, trata-se de uma outra singularidade da profissão de atleta que foi apontada como fonte de *distress* com influência negativa no desempenho, que é concordante com as evidências da literatura (Arnold & Fletcher, 2012; Hanton et al., 2009).

Não obstante, de entre as figuras com as quais o atleta se relaciona em contexto desportivo, os resultados sugerem que a equipa assume um papel fulcral quanto às fontes de *distress*. A proximidade e forte interação com os elementos da equipa desportiva são aspetos realçados por Arnold e Fletcher (2012), uma vez que se tratam de elementos que podem condicionar o atleta quando são avaliados por este como fonte de *distress*. A análise de dados sugeriu ainda a necessidade de se considerar outra fonte de *distress* não nomeada na literatura consultada, que é a posição ocupada pelo atleta no campo e na equipa. A cada posição estão associadas ações e funções distintas no jogo e na equipa e, para algumas dessas posições, foram apontadas pelos atletas, fontes de *distress* particulares (p. ex: guarda-redes; avançado; capitão de equipa, etc.).

Por sua vez, de acordo com a Tabela 3, no que respeita às fontes de *eustress*, foi possível diferenciar no discurso dos participantes 10 fontes de *eustress*, sendo que os aspetos relativos à competição foram os mais salientados e, no que concerne às categorias de 4º e 5º níveis, destacam-se os aspetos referentes à natureza da competição, à importância do jogo e aos momentos decisivos, e aos resultados e objetivos.

Tabela 3.

Fontes de *eustress* com influência positiva no desempenho desportivo

| | | | | Fontes | Referências | | |
|------------------------------|---------------------------|------------|--|-------------|-------------|-------|-------|
| Fontes de Stress Ocupacional | Fontes de <i>Eustress</i> | Competição | Resultados e Objetivos | 6 | 8 | | |
| | | | Natureza da Competição | 8 | 12 | 33 | |
| | | | Importância do Jogo e Momentos Decisivos | 7 | 13 | (48%) | |
| Fatores Interpessoais | | | Internos ao Clube | Treinador | 5 | 8 | |
| | | | | Equipa | 4 | 5 | |
| | | | Externos ao Clube | Adversários | 3 | 3 | 28 |
| | | | | Familiares | 3 | 3 | (40%) |
| | | | | Adeptos | 5 | 9 | |
| Fatores Intrapessoais | | | Sentimento de Confiança | 3 | 4 | 8 | |
| | | | Desempenho do Atleta | 3 | 4 | (12%) | |

Como referido anteriormente, as fontes de *eustress* não foram pesquisadas nas investigações consultadas, todavia é possível tecer algumas considerações nesse sentido. Em primeiro lugar, foram diferenciadas no discurso dos participantes 10 fontes de *eustress*, o que sugere que, em contexto desportivo, enquanto contexto de prática desportiva profissional, o stress pode ter uma influência positiva no desempenho desportivo dos

atletas. Segundo Lazarus (2000), o stress em contexto desportivo, na qualidade de relação dinâmica que se estabelece entre o atleta e o seu ambiente de prática desportiva, não tem de ser, necessariamente, negativo, pois é a avaliação cognitiva do atleta que o irá determinar, algo que parece ser coerente com os resultados encontrados.

Adicionalmente, acentua-se um outro aspeto de interesse: através da análise e categorização dos dados foi possível constatar que aspetos muito semelhantes são apresentados pelos participantes quer como fonte de *distress*, quer como fonte de *eustress*. A título de exemplo pode considerar-se a natureza da competição. Para alguns atletas, estar em ambiente competitivo é avaliado como algo que influencia negativamente o seu desempenho, pela resposta de *distress* que desperta: “*Acho que ir a jogo, estar em competição, competir no geral, vá, é algo que me traz stress e que acaba por prejudicar o meu desempenho, por vezes*” (P6). Contudo, para outros, é esse mesmo ambiente que os impulsiona e motiva. Nas suas palavras: “*(...) aquele friozinho na barriga, aquela garra e vontade, aquela raça para ir para jogo com tudo e com confiança e segurança de que vai correr bem e que vamos fazer bem.*” (P2). Para Nelson e Simmons (2003), experienciar *eustress* em contexto laboral conduz os indivíduos a maiores níveis de envolvimento, uma vez que há uma preocupação prazerosa com as exigências que o contexto de trabalho coloca. Já segundo Le Fevre et al. (2003), *distress* e *eustress* podem ocorrer de forma simultânea face a um mesmo estímulo, tendo Lazarus e Folkman (1984) também defendido que cada sujeito difere na sensibilidade que apresenta perante determinado tipo de evento, algo que parece aqui confirmar-se. Similarmente, no estudo de Raposo (2018), os mesmos aspetos foram apresentados quer como exigências, quer como recursos, identificando-se alguns deles nesta investigação como aspetos apontados como fontes de *distress* e *eustress*, simultaneamente: treinador, adeptos, desempenho do atleta, resultados e objetivos e sentimento de confiança. Ainda que com diferenças ao nível das categorias de 4º nível que contêm, as categorias de 3º nível (Competição, Fatores Interpessoais e Fatores Intrapessoais) que foram identificadas pelos atletas como fontes de *distress* e *eustress* radicam em aspetos comuns, algo que reforça esta ideia de que um mesmo aspeto pode despertar *distress* ou *eustress* em função do sujeito e das circunstâncias (Cooper et al., 2001).

No quadro que se segue são apresentadas verbalizações dos participantes relativas às fontes de stress ocupacional, quer *distress*, quer *eustress*, mais referenciadas (Quadro 1).

Quadro 1.

Excertos das verbalizações dos participantes relativas às fontes de *distress* e *eustress* mais referenciadas

| | | | |
|---------------------------|-----------------------|--|--|
| Fontes de <i>Distress</i> | Competição | Resultados e Objetivos | “(…) quando se perde, automaticamente o ambiente para o jogo seguinte vai ser logo de bastante mais pressão. Portanto, vai haver, digamos, uma obrigatoriedade maior para ganhar, do que se o resultado tivesse sido positivo.” (P4) |
| | Fatores Interpessoais | Internos ao Clube | Equipa “(…) até mesmo ver o desempenho da equipa, quando não está a ser tão bom como deveria, não é? Também fico stressado com isso. Quero sempre que estejamos bem, eu e os meus colegas, nos jogos, que joguemos bem e quando vejo que estamos a jogar mal, mesmo que não seja eu diretamente a fazer algo mal, somos todos uma equipa e a equipa a sair-se mal também me gera stress e isso influencia-me a mim também porque faço parte dela.” (P1) |
| | | Desempenho do Atleta | “(…) o facto de errarmos já nos provoca stress na competição e até mesmo no nosso jogo.” (P2). |
| | | Lesões | “(…) preocupação em termos de lesões, que é sempre um medo que acabamos por ter e um stress que acaba por estar sempre ofuscado, mas que está sempre presente, porque uma lesão pode acabar uma época e pode acabar, por exemplo, de nos impedir de ter um contrato num ano a seguir (…)” (P7) |
| | Fatores Intrapessoais | Medo de Errar e/ou Falta de Confiança | “Às vezes até a falta de confiança pode despertar algum stress e isso acaba por nos inibir e por influenciar o desempenho. Eu, não estando confiante em mim, no que estou a fazer, estando com ..., estando a jogar a medo, não é? Com receio de errar e a faltar a confiança isso também é um aspeto que desperta stress e depois esse stress vai influenciar o desempenho, claro.” (P1) |
| | | Posição do Atleta no Campo e na Equipa | “(…) na minha posição, de distribuidor, é uma posição muito importante dentro do voleibol, porque é por onde passa sempre a bola, sou sempre eu que dou o 2º toque em todas as jogadas, ou seja, há uma grande responsabilidade.” (P9) |
| Fontes de <i>Eustress</i> | | Natureza da Competição | “(…) E também penso que a competição em si nos desperta sempre algum stress e ainda bem. Porque, lá está, é esse stress de competir, de ir a jogo, de querer ganhar, de tudo, da competição, no geral. É um stress bom, positivo, que eu acho que há sempre e que tem de haver, se não, não era competição e nós andávamos ali por andar. Tem que haver esse stress também para jogarmos bem e estarmos focados.” (P11) |
| | Competição | Importância do Jogo e Momentos Decisivos | “(…) diria, por exemplo, um jogo contra uma equipa rival. Parece que a vontade de ganhar é maior. O stress é maior, mas a vontade de ganhar também. Acho que esse stress tem um impacto positivo, leva-me a querer ganhar, a ficar com aquela garra e com aquela pica de querer ganhar.” (P5) |
| | | Resultados e Objetivos | “(…) e isto funciona também no jogo. Às vezes, nós, estando a perder e estando um bocadinho assim mais relaxados, funciona também no jogo. Porque, habitualmente, não perdemos, então quando as coisas estão a correr assim menos bem e nós dá aquele clique de pensarmos “se calhar, está na altura de mudar, está na altura de dar um bocadinho mais” e, esse stress, acho que também nos leva a dar mais e as coisas correm melhor, |

4.2.2 Estratégias de *coping* e de *savoring* utilizadas pelos atletas

Tendo em vista responder à segunda questão de investigação – “Quais as estratégias de *coping* e de *savoring* utilizadas pelos atletas?” – procurou-se identificar junto dos participantes quais as estratégias de *coping* e de *savoring* utilizadas pelos atletas face ao *distress* e ao *eustress* experienciado em contexto de competição, respetivamente. Os resultados evidenciam (cf. Tabela 4) que todos os atletas recorrem quer a estratégias de *coping*, quer a estratégias de *savoring*, ainda que estas últimas tenham sido evocadas em menor número. Para além disso, embora as estratégias de *savoring* identificadas sejam variadas, o tipo de estratégia (p. ex.: ouvir música; ver vídeos motivacionais) não justifica a criação de subcategorias e, por essa razão, optou-se por incluir numa só categoria de 1º nível (“Estratégias de *Savoring*”) todas elas. Algo que possibilita também uma leitura e interpretação dos dados mais compreensíveis.

Tabela 4.

Estratégias de gestão de stress ocupacional

| | Fontes | Número de Subcategorias | Referências (%) |
|--------------------------------|--------|-------------------------|-----------------|
| Estratégias de <i>Coping</i> | 12 | 9 | 96 (81%) |
| Estratégias de <i>Savoring</i> | 12 | - | 23 (19%) |
| Total | | 9 | 119 (100%) |

Pelo facto de todos os participantes terem identificado estratégias de gestão de stress, quer de *coping*, quer de *savoring*, os resultados parecem estar alinhados com os de anteriores investigações. Efetivamente, é largamente preconizado na literatura que atletas de todas as idades e modalidades precisam de ser capazes de lidar com potenciais stressores, não apenas para obter o melhor desempenho possível, mas também para tornar o desporto uma experiência satisfatória (Nicholls & Polman, 2007). De forma similar, o leque de estratégias usadas pelos atletas e identificadas nas investigações é vasto, confirmando a perspetiva transaccional de stress (Nicholls & Polman, 2007), tal como se verifica na presente investigação.

De entre as várias estratégias de *coping* elencadas pelos participantes, foi possível de distinguir estratégias orientadas para o problema, de estratégias orientadas para as emoções, sendo estas últimas mais frequentemente referenciadas (cf. Tabela 5). Esta é uma

constatação que contraria os resultados das investigações internacionais consultadas, que demonstram que os atletas recorrem, sobretudo, a estratégias de *coping* focadas no problema (Crocker & Graham, 1995; Ntoumanis & Biddle, 1998). Porém, a nível nacional, os estudos analisados apontam que os atletas recorrem a variadas estratégias de *coping* simultaneamente, quer centradas no problema, quer nas emoções (Dias et al., 2009), algo que aqui se confirma. Face a estes resultados pode colocar-se a questão se a cultura poderá influenciar o tipo de estratégias adotadas. Segundo Rotondo et al. (2003) nenhum estilo ou estratégia de *coping* é universalmente apropriado, pois variáveis como o contexto cultural podem exercer a sua influência.

Quanto às estratégias orientadas para o problema, salienta-se o *Coping* Ativo e no que toca às estratégias orientadas para as emoções evidencia-se a Abstração, a Preparação Psicológica e Concentração e o Apoio Emocional.

Tabela 5.

Gestão de stress ocupacional: estratégias de *coping* e de *savoring*

| | | | | Fontes | Referências | |
|------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|----------|-------------|-------------|
| Gestão de Stress Ocupacional | Estratégias de <i>Coping</i> | Orientadas para o Problema | <i>Coping</i> Ativo | 8 | 15 | 22 (23%) |
| | | | Planeamento | 4 | 7 | |
| | | | Redução da Tensão | 4 | 13 | |
| | | | Reavaliação Positiva | 4 | 12 | |
| | | | Desinvestir e/ou Desvalorizar | 5 | 10 | |
| | | Orientadas para as Emoções | Abstração | 8 | 12 | 74 (77%) |
| | | | Apoio Emocional | 6 | 11 | |
| | | | Recurso a Intervenção Profissional | 3 | 5 | |
| | | | Preparação Psicológica e Concentração | 8 | 11 | |
| | | | Estratégias de <i>Savoring</i> | 12 | 23 | |

O *coping* ativo diz respeito a uma estratégia que passa pela tentativa ativa de resolução do problema/situação, e o destaque que lhe foi conferido pelos participantes é

coerente com a bibliografia consultada. Esta estratégia é realmente evocada em várias investigações, quer internacionais (Crocker & Graham, 1995; Gould et al., 1993; Hardy et al., 2000), quer nacionais (Dias, 2005; Dias et al., 2009; Ribeiro, 2011). Ainda que não sendo das estratégias mais citadas pelos entrevistados, também o planeamento é uma outra estratégia orientada para o problema várias vezes referida na literatura (Barbosa, 1996; Crocker & Graham, 1995; Dias, 2005; Dias et al., 2009) e também nesta investigação identificada pelos atletas. O planeamento é uma estratégia que implica a definição de objetivos, respetivos passos a dar e tarefas a concretizar.

No campo das estratégias orientadas para as emoções, na literatura salienta-se a reavaliação positiva da situação (Barbosa, 1996; Dias, 2005; Dias et al., 2009; Ribeiro, 2011) e também neste estudo os atletas entrevistados a referiram. Procurar ver a situação/problema de outra perspetiva, com recurso a auto verbalizações e pensamentos positivos, parece realmente ser uma estratégia recorrentemente adotada entre os atletas. Por sua vez, o apoio emocional parece também ocupar um papel relevante, algo que também vai ao encontro da literatura (Barbosa, 1996; Dias, 2005), assim como a redução da tensão (Barbosa, 1996; Dias, 2005). Com menos relevância, mas também mencionado, encontra-se o desinvestimento (“Desinvestir e/ou Desvalorizar”) que passa pela redução do investimento na situação/problema ou desvalorização do mesmo, também reportada na investigação consultada (Dias, 2005).

Pode concluir-se que as estratégias de *coping* identificadas no âmbito deste estudo, de uma forma geral, são congruentes com as encontradas em investigações anteriormente realizadas. Ademais, ainda que não destacadas na literatura, esta investigação apurou que a abstração e a preparação psicológica e concentração são duas outras estratégias focadas nas emoções significativamente usadas pelos atletas entrevistados.

Como já referido, estas mesmas investigações não se debruçam sobre estratégias de *savoring* aplicadas pelos atletas, contudo, este estudo procurou explorá-las e foram assinaladas pelos participantes estratégias como: a) visualização de vídeos motivacionais associados ao desporto; b) visualização de compilações em vídeo dos melhores momentos do atleta e/ou da equipa; c) ouvir determinada música com efeitos motivacionais; d) seguir uma determinada rotina de preparação para cada jogo no período que o antecede; e) recordar situações nas quais o desempenho da equipa e/ou do atleta foi muito positivo; f) ou situações nas quais o atleta e/ou a equipa se superaram, entre outras. Segundo Bryant e

Verroff (2007) existem múltiplas estratégias de *savoring* usadas pelos indivíduos, mesmo que nem sempre empregues de modo consciente. Com alguns momentos de reflexão, os atletas identificaram-nas e reconheceram-nas como estratégias que têm como fim suscitar um nível ótimo de ativação e concentração para a competição/jogo, maximizando os sentimentos positivos: *“Esses vídeos dos nossos melhores momentos e até dos melhores momentos da equipa (...) São vídeos em que vemos momentos em que estivemos bem e isso também nos deixa com vontade de voltar a fazer igual ou melhor. No meu caso (...) são vídeos importantes para me ativar e deixar ligar. E agora que estou a pensar, penso que a música que ouço antes dos jogos também pode ser nesse sentido. Porque é música assim mais energética, até mais ligada ao rock, músicas que eu adoro e que me deixam também com essa garra, quase que aquela gana de ganhar, como se costuma dizer.”* (P1).

No Quadro 2, podem consultar-se verbalizações dos participantes ilustrativas de cada uma das estratégias de *coping* e de algumas das estratégias de *savoring* por estes nomeadas.

Quadro 2.

Excertos das verbalizações dos participantes relativas às estratégias de *coping* e de *savoring*

| | | | | |
|------------------------------|---|------------------------------|---------------------|--|
| Gestão de Stress Ocupacional | Estratégias de <i>Coping</i> | Orientadas para os Problemas | <i>Coping</i> Ativo | “Normalmente, analiso as minhas ações, os meus jogos, em que é que falhei para também poder melhorar. Acho que também é uma estratégia, essa análise que faço para poder fazer melhor e jogar melhor nos jogos seguintes e isso também me acalmar o stress.” (P12) |
| | | | Planeamento | “(…) parar, para pensar um bocadinho e pegar em toda a gente, unirmo-nos e tentar que as coisas corram melhor. Veremos que plano podemos construir em conjunto para dar a volta, que ações podemos melhorar ou passar a fazer e quando fazer.” (P9) |
| | | Orientadas para as Emoções | Redução da Tensão | “Faço uma coisa, por exemplo, antes do jogo, que é contar os passos de uma baliza à outra que me liberta e me relaxa; outra coisa é, antes de começar o jogo, faço respiração funda 3 ou 4 vezes (...)” (P2) |
| Reavaliação Positiva | “(…) e pensar “Eu falhei, ok, mas toda a gente erra” e, em 90 minutos, óbvio que não vou ter 100 ações que vão ser 100 ações bem-feitas, por isso, é pensar que errei uma, mas, a seguir, vou ter | | | |

| | |
|---|---|
| | oportunidade de fazer uma boa.” (P8) |
| Desinvestir e/ou Desvalorizar | “No meu caso, se sinto que o jogo não está a correr tão bem e que estou demasiado stressado, opto pela estratégia de fazer coisas simples. Se calhar, não arrisco tanto, não faço coisas difíceis. Por exemplo, se o jogo não está a correr tão bem, eu coloco-me em posições e tento fazer coisas que eu sei que a taxa de sucesso é maior, que é mais fácil de fazer bem. Porque sei que, a partir daí, o jogo vai-me começar a correr melhor. Sempre procurei fazer isso e o que acontece é que, se estiver muito nervoso e muito stressado, ao ver que não me está a correr bem, começo a fazer coisas mais simples, que me saem bem para diminuir o stress (...)” (P3) |
| Abstração | “(...) tento ir até à praia, espairecer, leio um bocado, às vezes medito também.” (P8) |
| Apoio Emocional | “(...) às vezes, até faço uma chamada para alguém com quem gosto de falar antes do jogo e isso também me acalma. Consigo ter ali um miniescape antes de jogar e falar com alguém que me faça sentir bem, um amigo, um familiar, isso também me ajuda (...)” (P4) |
| Recurso a Intervenção Profissional | “Eu já procurei psicólogos, e nós temos no clube uma equipa de psicologia, porque é uma forma de nós conseguirmos criar certas âncoras para nos desinibirmos do stress antes do jogo, principalmente, porque depois as coisas vão fluindo de maneira que a gente já nem se lembra se temos ou não stress (...)” (P2) |
| Preparação Psicológica e Concentração | “(...) temos que estar preparados para quando as coisas apertam, para os momentos de stress, antecipar isso, para não perdermos a cabeça e mantermos a cabeça no lugar, que é para as coisas correrem bem.” (P1) |
| Estratégias de <i>Savoring</i> | <p>“Diria que a música é usada com esse propósito. Porque a música que eu ouço antes do jogo é música assim mais agitada. Quando ouço aquela música antes do jogo fico mais elétrico, fico ligado ao jogo e isso ajuda-me muito. Por isso, penso que a música é nesse sentido, de estimular.” (P2);</p> <p>“Nós aqui temos o nosso compacto de cada ano com os melhores momentos e sem dúvida que ver isso antes de um jogo, ver os melhores momentos que fizemos no ano anterior, acho que facilmente conseguimos transportar isso para o momento presente é quase que uma injeção de</p> |

confiança.” (P5);

“(…) para mim e mesmo para os meus companheiros de equipa, é mostrar que sabemos fazer as coisas e que sabemos jogar bem. E quando estamos a jogar bem e chegamos ao jogo seguinte, por exemplo, eu relembro-os. Se a partida anterior tiver sido muito boa da nossa parte, eu relembro “olhem, a semana passada, fizemos isto, isto e isto muito bem, vamos manter o foco para esta. Vamos fazer as coisas igual.” Esse tipo de discurso.” (P11);

“Hoje em dia os treinadores até utilizam muito, mesmo antes de entrarmos em campo porque nos motiva, passar um pequeno vídeo motivacional ou com melhores momentos e conquistas da equipa e isso faz toda a diferença, pelo menos para mim. É o sentir que chegou mais um momento de dar tudo, de voltar a fazer coisas bem feitas como as que aparecem no vídeo (…)” (P3).

“(…) ouço música antes do jogo e gosto assim de determinadas músicas, até tenho uma playlist só para momentos pré-jogo, com músicas mais mexidas, mais aceleradas, com bastante ritmo, que é para eu também despertar para o jogo. Para pensar “Vamos lá, mais um jogo, vamos para a luta!” (…)” (P4).

4.2.3 Identidade atlética dos atletas

Na terceira questão de investigação – “Qual é a identidade atlética dos atletas?” – tinha-se como propósito analisar a identidade atlética dos participantes como ponto de partida para explorar a relação entre stress ocupacional e identidade atlética por estes percebida. Esta análise é feita por referência às questões colocadas aos participantes sobre a importância que conferem ao desporto e ao seu papel de atleta, a prioridade primária que lhe atribuem ou não, o seu envolvimento no desporto como algo que influencia as decisões que tomam em relação às outras áreas da sua vida, a relevância que atribuem ao reconhecimento do seu papel de atleta por parte dos outros e sobre a sua satisfação com este seu papel.

Tabela 6.

Identidade Atlética

| | | Fontes | Referências (%) |
|------------|--|--------|-----------------|
| Identidade | Importância do Desporto e do Papel de Atleta | 12 | 45 (46%) |
| Atlética | Influência nas Decisões Extra Desporto | 12 | 17 (18%) |
| | Relevância do Reconhecimento | 12 | 19 (20%) |
| | Satisfação | 12 | 16 (16%) |
| | | Total | 97 (100%) |

Tal como reflete a Tabela 6, todas as subcategorias foram abordadas por todos os participantes, ainda que se destaque a Importância do Desporto e do Papel de Atleta (45 verbalizações). Este elevado número de verbalizações é coerente com a pronunciada importância, efetivamente, atribuída a estes dois aspetos pela maioria dos participantes. Deixaram-na visível, não só quando lhes foram colocadas questões nesse sentido, como também ao longo de toda a entrevista, em resposta a questões não diretamente relacionadas com o tópico. De forma a melhor compreender o conteúdo de cada uma das subcategorias que permitem dar resposta à quarta questão de investigação, apresentam-se abaixo algumas verbalizações representativas das mesmas (Quadro 3).

Quadro 3.

Excertos das verbalizações dos participantes relativas à identidade atlética

| | | |
|--|--|--|
| Identidade Atlética | Importância do Desporto e do Papel de Atleta | <p>“E, para mim, ser atleta, é tudo. Não posso dizer outra coisa que não isso. É tudo na minha vida.” (P1);</p> <p>“(…) eu sinto que é mais ser aquilo que eu sou, não é? É a minha identidade. Por isso, diria que, nesse caso, muitas vezes, a maneira da pessoa agir, ou as coisas que a pessoa gosta, são influenciadas depois pela própria cultura do desporto (…)” (P5);</p> <p>“(…) eu sinto-me um privilegiado por poder fazer do desporto a minha profissão. Porque o desporto é aquilo que eu sempre gostei de fazer, o basquetebol sempre foi a modalidade que eu amei, então acaba por esse papel que tenho de atleta, acaba por me fazer bem a mim e também a quem vive perto de mim.” (P7);</p> <p>“O voleibol é a minha prioridade. O meu foco principal. Sem dúvida.” (P9);</p> |
| Influência nas Decisões Extra Desporto | | <p>“Eu tenho a minha vida toda direcionada para o futebol. E tudo o que vem a seguir, tem que ser em consonância com o futebol. Ou seja, o futebol está em primeiro e depois tenho que organizar a minha vida em função do futebol.” (P1);</p> <p>“Sem dúvida! Eu dou muito mais prioridade ao futebol, do que às outras áreas da minha vida. Até à família, e eu gosto muito da família, e muitas vezes tenho que dar prioridade ao futebol e faço isso.” (P2);</p> <p>“E claro que isso tem implicações para todas as áreas da minha vida. As outras áreas da minha vida só vêm depois disso. Por exemplo, eu para marcar férias, não vou nunca marcar férias em agosto porque, nessa altura, começa a pré-época.” (P4);</p> <p>“(…) e acaba por o <i>basket</i> influenciar tudo. Para mim, como atleta profissional, o jogo não é só sábado, às 15h. Para mim, o jogo é durante a semana toda, e é sexta à noite ter de me deitar a x horas, para dormir x horas, para acordar a x horas, para ter x tempo para ir caminhar, para ir fazer uma recuperação ativa, para não estar na cama de manhã ou o dia</p> |

todo. E isso acaba por influenciar tudo.” (P7).

Relevância do Reconhecimento “(...) acima de tudo algo de que me orgulho. E, como é óbvio, desse orgulho advém sempre uma certa dose de felicidade. Quando vais falar com alguém e dizes “Sou atleta profissional”, digo isto com gosto também e com orgulho em relação ao meu trabalho. Acima de tudo é algo que me agrada, é algo que eu escolhi, mas que eu escolhi porque, felizmente, tive essa possibilidade e há muita gente que não a tem (...) é algo que valorizo muito e gosto que me reconheçam como atleta profissional, é algo que me deixa contente.” (P4);

“E depois também penso que qualquer atleta gosta que reconheçam o seu trabalho e eu claro que gosto que as pessoas que são importantes para mim que vejam como atleta e saibam que este é o meu trabalho e que é o que gosto de fazer e também respeitem isso, sim.” (P5);

“(...) claro que as pessoas me reconhecerem e saberem que sou atleta profissional, que faço do futebol profissão, é muito importante também, claro. É o reconhecer do meu trabalho e do meu esforço todo.” (P8);

“Sim, acima de tudo, olharem para mim e reconhecerem-me como um exemplo de atleta.” (P11);

Satisfação “(...) eu penso que nos dá uma satisfação muito grande, mesmo. É uma alegria de poder fazer uma coisa que nunca foi considerada por mim uma profissão, no sentido de ser uma obrigação. Eu adoro *basket* e tenho a sorte de poder fazer isso o meu emprego. Por isso, a satisfação é mesmo enorme.” (P5);

“Porque é isso que eu quero, procurar evoluir e ter mais desafios. E, por isso, não estou satisfeito ainda totalmente porque ainda não cheguei onde quero, mas estou satisfeito com o que faço.” (P8);

“Obviamente que estou satisfeito por fazer disto vida, do voleibol, e sou muito feliz nesta profissão. Mas quando digo que estou insatisfeito é mesmo nesse sentido de querer mais, ter mais objetivos ainda.” (P9);

“Sinto-me muito satisfeito. Claro que não chega para mim, quero alcançar mais ainda, mas eu sinto-me muito satisfeito com o meu papel de atleta. Eu sou atleta e gosto de o ser. Sinto-me muito satisfeito por estar a concretizar este sonho, esta vontade, então a satisfação é imensa mesmo.” (P12);

Em função das verbalizações acima dispostas, na qualidade de exemplo das respostas dos participantes, pode apontar-se que a identidade atlética destes se revela na clara importância que conferem ao seu papel de atleta e ao desporto, sendo inclusive afirmado por um destes “*É a minha identidade.*” (P5). À exceção de 1 dos 12 participantes, que pondera abandonar o desporto e dar continuidade à sua carreira numa outra área profissional, por diversos motivos pessoais, todos os outros fizeram transparecer a prioridade primária que atribuem ao desporto na forma como o seu envolvimento neste

tem pautado as suas decisões quanto às restantes áreas da sua vida. *“Ah, não posso, porque tenho jogo”* (P7), parece sumariar esta importância, que se alia à relevância que atribuem ao reconhecimento do seu papel de atleta e que se reflete na satisfação que experienciam. É ainda de destacar que, alguns atletas, quando colocada a questão acerca da importância do desporto e do seu papel de atleta, salientaram que o desporto e o seu envolvimento neste contexto desde tenra idade acabou por moldar a sua personalidade: *“(…) sem dúvida que teve um papel importante nas escolhas que fui fazendo, na minha personalidade (…)”* (P3); *“eu penso que afetou toda a minha vida, todo o meu crescimento como pessoa. E eu acho que, desde pequeno, que se torna mais um estilo de vida, do que propriamente um hobby ou uma profissão.”* (P5). Por último, terem o cuidado de referir que a sua satisfação não é ainda completa, pois têm ainda objetivos para alcançar, parece reforçar o peso desta identidade, bem como a vontade de a alimentar: *“Obviamente que estou satisfeito por fazer disto vida (…) e sou muito feliz nesta profissão. Mas quando digo que estou insatisfeito é mesmo nesse sentido de querer mais, ter mais objetivos ainda.”* (P9).

Embora as questões colocadas aos participantes deste estudo relacionadas com a identidade atlética se tenham baseado na versão adaptada para a população portuguesa da *Athletic Identity Measurement Scale-plus* (Cabrita et al., 2014), há que salvaguardar o facto de esta se tratar de uma investigação qualitativa, que recorreu à entrevista semiestruturada como instrumento de recolha de dados e, por isso, a análise da identidade atlética aqui proposta não é comparável à análise quantitativa que a aplicação de uma escala permite. Não obstante, por referência às questões que foram colocadas aos atletas, os resultados sugerem que estes apresentam uma identidade atlética vincada, atendendo à importância que conferem ao seu papel de atleta, à exclusividade que lhe atribuem, à relevância que o reconhecimento social adquire e à satisfação que sentem para com este papel.

4.2.3.1 Relação entre stress ocupacional e identidade atlética

Por fim, nesta questão de investigação – “Qual a relação entre stress ocupacional e identidade atlética?” – procurou-se analisar de que forma é percebida pelos atletas a relação entre stress ocupacional e identidade atlética, depois de explorar a identidade atlética destes quanto aos aspetos supramencionados. Tal como previsto, a totalidade dos participantes expôs a sua perceção quanto a esta relação, reunindo-se um total de 25 verbalizações. Os resultados demonstraram que todos os participantes reconhecem a existência de uma relação entre stress ocupacional e identidade atlética, uma vez que

consideram que “(...) *se o desporto não fosse importante para mim eu não ia sentir stress nenhum. Passava-me ao lado.*” (P1). Ademais, é também apontada pelos participantes uma relação proporcional entre o stress experienciado e a importância atribuída ao desporto e ao papel de atleta: “(...) *acho que o stress aumenta consoante a importância que nós damos. Se eu andasse lá por andar, não tinha stress nenhum, não estava preocupado.*” (P10).

Ainda que não seja possível apontar, no contexto desta investigação, que os resultados obtidos revelam uma forte identidade atlética nos participantes, pois esta trata-se de uma investigação qualitativa, a verdade é que uma relação entre importância do papel de atleta e stress experienciado foi reconhecida pelos atletas e esta é uma constatação concordante com a literatura consultada. Segundo Chang e colaboradores (2018), a forte identidade atlética pode aumentar a probabilidade de vivenciar elevados níveis de *distress* e a perspectiva dos participantes parece alinhar-se com estes dados: “*Se o desporto não fosse tão importante para mim, eu estava nem aí, como se costuma dizer. Não me stressava nem metade (...) ao ser importante, acho que é quase impossível não haver stress, não haver preocupação, não ter receio de errar, tudo isso.*” (P8). Também os estudos de Gustafsson et al. (2008) e Lemyre et al. (2008), corroboram estes dados ao demonstrar que a forte identidade atlética poderá traduzir-se em experiências de stress.

Por outro lado, a investigação também aponta que elevados níveis de identidade atlética estão associados a maior compromisso com a modalidade praticada (Cabrita et al., 2018; Gustafsson et al., 2007; Horton & Mack, 2000), algo que os participantes deste estudo aparentam reconhecer também “*Se uma pessoa quer viver uma vida mediana, ter um emprego para ganhar dinheiro para viver, não tem grande stress. Mas quando se faz algo de que se gosta muito e é tão importante para nós e queremos ser bons naquilo que fazemos, temos que nos envolver, ser críticos face àquilo que fazemos, querer fazer melhor e claro que o stress tem que fazer parte. Não dá para ser de outra forma.*” (P1);

Por último, os dados recolhidos aparentam sugerir, igualmente, uma relação entre identidade atlética e *eustress*: “*Porque uma pessoa que quer ser melhor, quer dar um exemplo aos mais novos, tem que valorizar isto. E o stress, se calhar, acaba por ser proporcional a isso. O atleta que gosta daquilo que faz e se dedica a isso, acaba por ter grande stress e isso também é bom para se dedicar e para se focar. Para mim essa é a grande diferença entre ser importante ou não para nós.*” (P7). Contudo, estes são dados

preliminares que carecem de mais investigação, até porque não foram encontrados estudos acerca desta relação em concreto.

De forma a possibilitar uma melhor ilustração destes resultados, apresentam-se abaixo mais algumas verbalizações dos participantes (Quadro 4).

Quadro 4.

Excertos das verbalizações dos participantes relativas à relação entre stress ocupacional e identidade atlética

| | |
|--|---|
| Stress Ocupacional e Identidade Atlética | “(…) acho mesmo que não. Porque me ia desleixar muito mais, estava ali só porque, estava por estar (...) se realmente não fosse isso que nós queremos e aquilo que eu quero, ser futebolista, ser profissional ao mais alto nível, o stress não me afetava.” (P2); |
| | “Sim, sem dúvida. Acho que estão ligados, porque é o que tenho vindo a sentir ao longos destes anos, sim.” (P3); |
| | “(…) acho que há relação, porque se também não fosse importante, não havia stress, é mesmo assim.” (P11); |
| | “Penso que se o futebol não fosse a primeira coisa mais importante para mim, a minha primeira opção, esse stress que há nas competições e durante os jogos, penso que não seria o mesmo. Penso que seria muito mais baixo, porque não é uma coisa que nós queremos como situação primária, então não íamos estar tão focados e não teríamos tanto esse stress. Penso que há essa ligação entre as duas coisas, sim.” (P12). |

V. Conclusões e Reflexões Finais

O presente estudo teve como objetivo explorar e descrever a influência do stress ocupacional no desempenho desportivo dos atletas e a sua relação com a identidade atlética, tendo em consideração o Modelo Holístico do Stress Ocupacional (Nelson & Simmons, 2003) e a literatura consultada acerca do stress em contexto desportivo. A metodologia escolhida justifica-se pela necessidade de se aprofundarem as conclusões obtidas nos estudos anteriormente realizados e porque se pretendia explorar a temática do ponto de vista dos atletas, acedendo à sua perspetiva de forma detalhada.

Os resultados da investigação, atendendo ao elevado número de aspetos identificados pelos atletas como fontes de stress ocupacional, permitiram concluir que o contexto desportivo e as exigências colocadas aos atletas são, potencialmente, stressantes, tal como sugeriram Cruz (1989, 1996) e Thomas et al. (2009). Para além disso, ainda que todos os participantes tenham identificado quer fontes de *distress*, quer fontes de *eustress*, verificou-se uma preponderância das fontes de *distress*, o que pode sugerir que a vivência de stress em contexto desportivo é, maioritariamente, negativa, ou que prevalece uma visão negativista do stress neste contexto, tal como se tem vindo a verificar-se na generalidade das abordagens (Fonseca & Jordão, 2014).

No que diz respeito às fontes de stress ocupacional, salientam-se como fontes de *distress* apontadas pelos participantes os aspetos associados aos resultados e objetivos, à equipa, ao desempenho do atleta, às lesões, ao medo de errar e/ou à falta de confiança e à posição do atleta no campo e na equipa. Estes resultados são consistentes com os encontrados em investigações anteriores que apontam que a pressão para alcançar os objetivos estabelecidos, a par dos resultados que não vão ao encontro do esperado, resultam em experiências de *distress*, tal como o desempenho pessoal não satisfatório (Anshel & Wells, 2000; Hanton et al., 2009). A estes aspetos associa-se um outro, o medo de falhar e/ou falta de confiança, amplamente evocado na literatura nacional (Barbosa & Cruz, 1997; Cruz & Ribeiro, 1985; Dias, 2005) e pelos participantes deste estudo também destacado. No que concerne às lesões, também a literatura destaca este aspeto (Arnold & Fletcher, 2012; Hanton et al., 2009), a par da influência decisiva que a equipa pode ter no desempenho individual (Arnold & Fletcher, 2012). Ainda que não mencionada pela totalidade dos participantes, considera-se que a exposição pública deve também receber

destaque, visto ser uma particularidade que caracteriza a profissão de atleta e que, frequentemente, é avaliada pelos atletas como fonte de *distress* (Dias, 2005; Dias et al., 2009). Por sua vez, as fontes de *eustress* que mais se destacaram foram a natureza da competição, a importância do jogo e dos momentos decisivos, e os resultados e objetivos. Estes resultados sugerem que o stress pode ter influência positiva no desempenho desportivo dos atletas (Lazarus, 2000), acentuando-se o facto de aspetos muito semelhantes serem apresentados pelos participantes, simultaneamente, como fonte de *distress* e de *eustress*. Estes são dados concordantes com o Modelo Holístico do Stress Ocupacional, ao evidenciar que *distress* e *eustress* podem ocorrer de forma simultânea face a um mesmo estímulo (Le Fevre et al., 2003) e que cada sujeito difere na sensibilidade que apresenta perante determinado tipo de evento (Lazarus e Folkman, 1984).

No que concerne às estratégias de gestão de stress, os resultados evidenciam que todos os atletas recorrem tanto a estratégias *coping*, como de *savoring*, o que é concordante com as investigações anteriores, que demonstram que o leque de estratégias usadas pelos atletas é vasto e que estes precisam de ser capazes de lidar com potenciais stressores, não apenas para obter o melhor desempenho possível, mas também para tornar o desporto uma experiência satisfatória (Nicholls & Polman, 2007). De entre as estratégias de *coping* orientadas para o problema destaca-se o *coping* ativo e no que toca às estratégias orientadas para as emoções salientaram-se a abstração, a preparação psicológica e concentração e o apoio emocional. Estas são congruentes com as encontradas em investigações anteriormente realizadas (Dias, 2005; Dias et al., 2009; Ribeiro, 2011). Relativamente às estratégias de *savoring*, foram assinaladas pelos participantes estratégias como: a) visualização de vídeos motivacionais associados ao desporto; b) visualização de compilações em vídeo dos melhores momentos do atleta e/ou da equipa; c) ouvir determinada música com efeitos motivacionais; e d) seguir uma determinada rotina de preparação para cada jogo no período que o antecede.

Por fim, apesar de não ser possível afirmar que os participantes revelam uma forte identidade atlética, todos estes reconhecem a existência de uma relação entre a importância do papel de atleta e o stress ocupacional experienciado, considerando que esta é uma relação proporcional. A literatura consultada indica que a forte identidade atlética pode estar associada às experiências de stress dos atletas (Chang et al., 2018; Gustafsson et al., 2008; Lemyre et al., 2008), perspectiva partilhada pelos participantes do estudo. Ademais, uma forte identidade é também associada a um maior compromisso com o papel de atleta

(Cabrita et al., 2018; Gustafsson et al., 2007; Horton & Mack, 2000), algo que também se verifica nesta investigação.

Apesar dos procedimentos assegurados por forma a garantir a qualidade e validade do estudo (cf. terceiro capítulo), podem identificar-se algumas limitações que requerem atenção. No que respeita ao processo de recolha de dados, verifica-se que o guião de entrevista construído não contempla todas as dimensões que compõem a *Escala de Identidade Atlético-plus* (Cabrita et al., 2014). Embora não se pretendesse com este estudo igualar uma análise quantitativa da identidade atlética, importa ressaltar que a análise do conceito realizada se restringe às questões colocadas aos participantes para esse mesmo efeito, não sendo inteiramente compatível com a análise do conceito possibilitada pela aplicação da referida escala. Além disso, como acima referido, todas as entrevistas foram realizadas por videoconferência, fator que poderá ter conduzido os participantes a desenvolver menos as suas respostas, dada a maior impessoalidade. Paralelamente, a reduzida experiência da entrevistadora na condução de entrevistas poderá também ter limitado a sua capacidade para guiar os entrevistados no aprofundamento de alguns aspetos.

Para além disto, há ainda que destacar que esta investigação pretendeu aceder à perspectiva dos participantes e, por isso, os resultados obtidos deverão ser interpretados à luz do tema estudado e atendendo às limitações inerentes aos métodos utilizados e à amostra de acesso. Ainda assim, é expectável que este estudo possa acarretar implicações teóricas e práticas, permitindo, nomeadamente, reforçar a importância da avaliação cognitiva na experiência de stress, sensibilizando para o *eustress* e para o *savoring*, como aspetos que podem potenciar o desempenho desportivo e impactar a experiência profissional do atleta. Além disso, análises indutivas de entrevistas relacionadas com a vivência de stress dos atletas permitem revelar fatores específicos que surgem da sua interação com o seu ambiente social e que, posteriormente, poderão contribuir para o desenvolvimento de instrumentos de avaliação contextualmente sensíveis. Esta abordagem pode ser especialmente útil na identificação de diferentes variáveis e relações ainda pouco estudadas, o que leva ao encorajamento do recurso a abordagens qualitativas na investigação de fenómenos como o desempenho desportivo (Dias et al., 2009).

Adicionalmente, espera-se que este estudo contribua para uma maior valorização e reconhecimento do desporto profissional em Portugal, nas diferentes modalidades.

Infelizmente, vários atletas contactados não reuniram as condições de elegibilidade para participação no estudo devido à necessidade de conciliar o desporto com uma outra profissão, dados os reduzidos salários auferidos que tornam insustentável a dedicação ao desporto em exclusivo. Esta condição foi ainda mais visível no desporto feminino, o que inviabilizou a possibilidade de incluir atletas do género feminino neste estudo. Talvez a investigação científica possa dar o seu contributo para esse reconhecimento a cada vez que são desenvolvidos estudos que se dedicam a explorar temáticas ao desporto profissional associadas.

De forma a dar continuidade a este trabalho, em futuras investigações seria pertinente recorrer a metodologia quantitativa para analisar a relação entre stress ocupacional e identidade atlética de um outro ponto de vista, que pudesse até permitir apurar se a identidade atlética poderá desempenhar um papel moderador na relação entre stress ocupacional e desempenho desportivo. De igual modo, um estudo longitudinal poderá fornecer dados importantes quanto à evolução da vivência de stress do atleta ao longo da sua carreira desportiva e comparações entre géneros e entre modalidades desportivas, poderão também enriquecer o conhecimento sobre a temática, sobretudo no que respeita à experiência de *eustress*, ainda tão escassamente explorada em contexto desportivo.

VI. Referências Bibliográficas

- Amaral, P. (2008). *A Importância da Vulnerabilidade ao Stress no Desencadear de Doença Física e Mental Perante Circunstâncias de Vida Adversas*. [Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra]. Repositório Científico da Universidade de Coimbra. <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/7502>.
- 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),1-26. <https://doi.org/10.1080/10615800008248331>.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A research synthesis and taxonomic classification of the organizational stressors encountered by sport performers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(3), 397-429. <https://doi.org/10.1123/jsep.34.3.397>.
- Barbosa, L.G. (1996). *Stress, ansiedade e estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição*. [Master's thesis, Universidade do Minho]. Repositório. <http://hdl.handle.net/1822/4878>.
- Barbosa, L. G., & Cruz, J. F. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de coping psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2(1),523-548.
- Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*. Edições 70, Lda.
- Brewer, B. (2009). *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology* (1st ed.). Wiley-Blackwell.
- Brewer, B.W, Boin, P.D. & Petitpas, A.J. (1993, Agosto). *Dimensions of Athletic Identity*. [Conference session]. Annual meeting of the American Psychological Association, Canada.
- Brewer, B. W., & Cornelius, A. E. (2001). Norms and Factorial Invariance of the Athletic Identity Measurement Scale (AIMS). *Academic Athletic Journal*, 15(2), 103-113.
- Brewer, B. W., Cornelius, A. E., Stephan, Y., & Van Raalte, J. L. (2010). Self-protective changes in athletic identity following anterior cruciate ligament reconstruction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1), 1-5. [10.1016/j.psychsport.2009.09.005](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.09.005).
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic Identity: Hercules' Muscles or Achilles Heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(1), 237-254.

- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 107-126. [10.5502/ijw.v1i1.18](https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.18).
- Cabrita, T. (2014). *A Identidade Atlética e a Carreira Desportiva* [Doctoral dissertation, Universidade Técnica de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/6602>.
- Cabrita, T., Rosado, A., Leite, T., & Sousa, P. (2014). Adaptação da Escala de Identidade Atlética (AIMS-plus) para a População Portuguesa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(1), 29-37. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722014000100004>.
- Cabrita, T., Rosado, A., De La Vega, R., & Serpa, S. (2018). Identidad atlética y características del atleta como predictor de la dependencia al ejercicio. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 99-106.
- Chang, W., Wu, C., Kuo, C. & Chen, L. (2018). The role of athletic identity in the development of athlete burnout: The moderating role of psychological flexibility. *Psychology of Sport & Exercise*, 39(1), 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.07.014>.
- Conselho Nacional do Desporto. (2007). *Competições Desportivas Profissionais no Sistema Desportivo Português*. Presidência do Conselho de Ministros: Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto. <https://www.cdp.pt/component/phocadownload/category/14-legislacao.html?download=205:documento-competicoes-profissionais>.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J. & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research, and Applications*. Sage Publications, Inc.
- Crocker, P. R., & Graham, T. R. (1995). Coping by Competitive Athletes with Performance Stress: Gender Differences and Relationships with Affect. *The Sport Psychologist*, 9(1), 325-338. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.325>.
- Cruz, J. F. (1989). Stress, Ansiedade e Rendimento no Desporto de Alta Competição. *Jornal de Psicologia*, 8(4), 3-11. <http://hdl.handle.net/1822/17367>.
- Cruz, J. F. (1996). Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, Efeitos e Avaliação. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 173-214). S.H.O – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

- Cruz, J. F. & Ribeiro, R. (1985, Novembro). *Estratégias Cognitivas e Comportamentais em Atletas de Alta Competição*. [Conference session]. II Colóquio Internacional de Psicologia do Desporto, Lisboa.
- Cunha, M. P., Rego, A., Cunha, R. C., Cabral-Cardoso, C. & Neves, P. (2016). Motivação e bem-estar no trabalho. In M. P. Cunha, A. Rego, R. C. Cunha, C. Cabral-Cardoso, & P. Neves (Eds.), *Manual de Comportamento Organizacional e Gestão* (pp. 113-184). Editora RH.
- Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P. & Cooper, C. L. (2010). *Coping with Work Stress: A Review and Critique*. Wiley-Blackwell.
- Dias, C. (2005). *Do Stress e Ansiedade às Emoções no Desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. [Doctoral dissertation, Universidade do Minho]. Repositório. <http://hdl.handle.net/1822/4878>.
- Dias, C., Cruz, J.F., Fonseca, A.M. (2009). Emoções, stress, ansiedade e *coping*: Estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), pp. 9-23.
- 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), 1-19. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.1.1>.
- Fonseca, S. & Jordão, F. (2014). Adaptação e validação da *Eustress Scale* para professores portugueses. *Psychologica*, 57(1), 95-114. https://doi.org/10.14195/1647-8606_57-1_6.
- Given, L. (2008). *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods* (2nd ed.). SAGE Publications, Inc.
- Glaser, B. & Strauss, A. (2006). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Aldine Transaction.
- Gomes, R. A. & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os fatores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16(3), pp. 37-40. <http://hdl.handle.net/1822/4200>.
- Gomes, R. A. (2011). Adaptação Humana em Contextos Desportivos: Contributos da Teoria para a Avaliação Psicológica. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 13-24.
- Gould, D., & Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In T. S Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 119-141). Human Kinetics.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic

- Wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83-93. <https://doi.org/10.1080/02701367.1993.10608782>.
- Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gautheur, S., Hassmén, P. & Guillet-Descas, E. (2018). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 38(1), 56-60. [10.1016/j.psychsport.2018.05.017](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.05.017).
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091-2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12797>.
- Gustafsson, H., Kentta, G., Hassmen, P., Lundqvist, C. & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 388-416.
- Guzmán-Muzante, J. P. G. (2020). *Fortaleza Mental: Estado del Arte, Medición y Alcance Predictivo Sobre el Rendimiento Deportivo de Jóvenes Deportistas Chilenos*. [Doctoral dissertation, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/127011>.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2000). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers* (2nd. ed). Wiley & Sons.
- Hanton, S., Thomas, O. & Mellalieu, S. (2009). Management of Competitive Stress in Elite Sport. In B. W. Brewer (Ed). *Handbook of Sports Medicine and Science: Sport Psychology* (pp. 30-42). John Wiley & Sons. <http://hdl.handle.net/10369/4441>.
- 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(3), 251–271. <https://doi.org/10.1123/tsp.16.3.251>.
- Horton, R. S., & Mack, D. E. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 23(3), 101–119.
- Jordão, F., Ramos, V. & Fonseca, S. (2021). O Stress Ocupacional. Perspetivas teóricas e interventivas. In I. Silva (Ed.). *Psicologia Aplicada à Segurança e Saúde Ocupacional* (1st ed., Vol. 39, pp. 71-117). Coisas de Ler.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Lazarus, R. S. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252. <https://doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>.

- Le Fevre, M., Matheny, J., & Kolt, G. S. (2003). Eustress, distress, and interpretation in occupational stress. *Journal of Managerial Psychology*, 18(7), 726-744. <https://doi.org/10.1108/02683940310502412>.
- Lei nº 1/90 da Assembleia da República. (1990). Diário da República: I Série, nº 11. <https://dre.pt/pesquisa/-/search/333524/details/maximized>.
- Lemyre, P., Hall, H., & Roberts, G. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(1), 221-234. [10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x).
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (2000). Paradigmatic controversies, contradictions, and emerging confluences. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (2nd ed., pp. 178-182). Sage Publications.
- Méda, D. (1999). *O trabalho: Um valor em vias de extinção*. Fim de Século Edições.
- Meijen, C., Turner, M., Jones, M. V., Sheffield, D., & McCarthy, P. (2020). A Theory of Challenge and Threat States in Athletes: A Revised Conceptualization. *Frontiers in Psychology*, 11(6), 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00126>.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. (3rd ed.) SAGE Publications, Inc.
- Monteiro, S. D. (2018). *O Stress Ocupacional dos Jornalistas: estudo exploratório no contexto diário e em cenários críticos*. [Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/34564>.
- Nelson, D. L. & Simmons, B. L. (2003). Health Psychology and Work Stress: A More Positive Approach. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds). *Handbook of Occupational Health Psychology* (pp.97-119). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10474-005>.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31. <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>.
- Ntoumanis, N. & Biddle, S. (1998). The Relationship of Coping and Its Perceived Effectiveness to Positive and Negative Affect in Sport. *Personality and Individual Differences*, 24(6), 773-788. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00240-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00240-7).
- Oliveira, M. J. (2013). Desporto Profissional em Portugal: Elementos Fundamentais da sua Regulamentação. *PODIUM: Sport, Leisure and Tourism Review*, 2(2), 32-52. <https://doi.org/10.5585/podium.v2i2.59>.
- Ramos, M. A. (2014). *Coping, Fatores Psicossociais e Capacidade para o Trabalho*

- [Doctoral dissertation, Universidade de Aveiro]. Repositório Institucional da Universidade de Aveiro. <https://ria.ua.pt/handle/10773/12688>.
- Raposo, S. (2018). *Identificação dos Fatores de Stress em Atletas de Alta Competição – Um Estudo Exploratório em Portugal*. [Master's thesis, Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório Institucional do ISCTE. <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/17891>.
- Ribeiro, R. (2011). *Avaliações Cognitivas, Emoções e Coping no Futebol: Estudo de Caso no Futebol de Formação*. [Master's thesis, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <http://hdl.handle.net/10216/56967>.
- Rotondo, D. M., Carlson, D. S., & Kincaid, J. F. (2003). Coping with multiple dimensions of work-family conflict. *Personnel Review*, 32(3), 275-296. <https://doi.org/10.1108/00483480310467606>.
- Sampieri, R., Collado, C. & Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6th ed.). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A.
- Santos, J. M. (2010). *Stress Profissional. Consumo de Bebidas Alcoólicas. estudos numa amostra de enfermeiros* [Doctoral dissertation, Universidade Fernando Pessoa]. Repositório Institucional da Universidade Fernando Pessoa. <https://bdigital.ufp.pt/handle/10284/1520>.
- Santos, A. M. & Castro, J. J. (1998). Stress. *Análise Psicológica*, 4(16), 675-690.
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress* (2nd ed.). Lippincott Company.
- Serpa, S. (2016). Psicologia do Desporto. In *Plano Nacional de Formação de Treinadores: Manuais de Formação – Grau I* (1st ed., pp. 1-56). Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.
- Sonnentag, S. & Frese, M. (2012). Stress in Organizations. In N. Schmitt & S. Highhouse (Eds.), *Handbook of Psychology: Industrial and Organizational Psychology* (2nd ed., pp. 560-592). Wiley-Blackwell.
- Thomas, O., Mellalieu, S. D. & Hanton, S. (2009). Stress management in applied sport psychology. In Mellalieu, S. D. & Hanton, S. (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology: A review* (1st ed., pp. 124-161). Taylor & Francis Group.
- Turner, M. J., & Jones, M. (2014). Stress, Emotions and Athletes' Positive Adaptation to Sport: Contributions from a Transactional Perspective. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds), *Positive Human Functioning from a Multidimensional Perspective* (pp. 85-111). Nova Science Publishers.
- Van Praag, H. M., Kloet, R., van Os, J. (2005). *Stress, o Cérebro e a Depressão* (1st ed.).

Climepsi Editores.

Vaz Serra, A. (2000). A vulnerabilidade ao stress. *Psiquiatria Clínica*, 21(4), 261-278.

Verkooijen, K., van Hove, P. & Dik, G. (2012): Athletic Identity and Well-Being among Young Talented Athletes Who Live at a Dutch Elite Sport Center. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 106-113. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2011.633153>.

Weinberg, R. S. & Gould, D. (2017). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

Woodman, T., Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport.

Journal Applied Sport Psychology, 13(1), 207-238.

<https://doi.org/10.1080/104132001753149892>.

World of Sports Science. (2021, Maio 10). *Sport Performance*. Cengage Learning.

<https://www.encyclopedia.com/sports/sports-fitness-recreation-and-leisure-magazines/sport-performance>.

Zhang, Y., & Wildemuth, B. (2009). Qualitative Analysis of Content. In B. Wildemuth

(Ed.), *Applications of Social Research Methods to Questions in Information and Library Science* (pp. 308-319). Libraries Unlimited.

VII. Apêndices

Apêndice 1. Perfil biográfico e profissional dos participantes

Participante 1 [P1]: Jogador de futebol, com 28 anos de idade e do género masculino. Encontra-se na 2ª liga, num clube europeu, no escalão competitivo sénior e ocupa a posição de guarda-redes. Com 22 anos de prática da modalidade, 8 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais.

Participante 2 [P2]: Jogador de futebol, com 23 anos de idade e do género masculino. Encontra-se na 3ª divisão, num clube europeu, no escalão competitivo sénior e ocupa a posição de extremo-esquerdo ou avançado. Com 19 anos de prática da modalidade, 5 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais.

Participante 3 [P3]: Jogador de futebol, com 34 anos de idade e do género masculino. Encontra-se na 2ª divisão, num clube europeu, no escalão competitivo sénior e ocupa a posição de avançado. Com 26 anos de prática da modalidade, 16 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais.

Participante 4 [P4]: Jogador de andebol, com 23 anos de idade e do género masculino. Encontra-se na 1ª divisão, num clube europeu, no escalão competitivo sénior e ocupa a posição de organizador de jogo. Com 17 anos de prática da modalidade, 2 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais.

Participante 5 [P5]: Jogador de basquetebol, com 24 anos de idade e do género masculino. Encontra-se na 2ª divisão, num clube europeu, no escalão competitivo sénior e ocupa a posição de poste. Com 12 anos de prática da modalidade, 5 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais.

Participante 6 [P6]: Jogador de basquetebol, com 23 anos de idade e do género masculino. Encontra-se na 2ª divisão, num clube europeu, no escalão competitivo sénior e

ocupa a posição de poste. Com 8 anos de prática da modalidade, 5 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais.

Participante 7 [P7]: Jogador de basquetebol, com 23 anos de idade e do género masculino. Encontra-se na 1ª divisão, num clube europeu, no escalão competitivo sénior e ocupa a posição de base. Com 14 anos de prática da modalidade, 4 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais.

Participante 8 [P8]: Jogador de futebol, com 22 anos de idade e do género masculino. Encontra-se na 3ª divisão, num clube europeu, no escalão competitivo sénior e ocupa a posição de avançado. Com 17 anos de prática da modalidade, 5 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais.

Participante 9 [P9]: Jogador de voleibol, com 31 anos de idade e do género masculino. Encontra-se na 1ª divisão, num clube europeu, no escalão competitivo sénior e ocupa a posição de distribuidor. Com 23 anos de prática da modalidade, 9 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais e internacionais.

Participante 10 [P10]: Jogador de futebol, com 19 anos de idade e do género masculino. Encontra-se no escalão Sub-23, num clube europeu, e ocupa a posição de extremo ou médio-ofensivo. Com 14 anos de prática da modalidade, 2 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais.

Participante 11 [P11]: Jogador de basquetebol, com 32 anos de idade e do género masculino. Encontra-se na 1ª divisão, num clube europeu, no escalão competitivo sénior e ocupa a posição de base. Com 26 anos de prática da modalidade, 13 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais.

Participante 12 [P12]: Jogador de futebol, com 20 anos de idade e do género masculino. Encontra-se no escalão Sub-23, num clube europeu, e ocupa a posição de médio-defensivo ou médio-centro. Com 12 anos de prática da modalidade, 2 dos quais enquanto atleta profissional, participa em competições profissionais nacionais.

Apêndice 2. Guião de Entrevista Semiestruturado

A. Introdução

Bom dia/Boa tarde! Antes de mais, começo por agradecer a sua disponibilidade para participar nesta entrevista. Recordo-lhe que a mesma é realizada no âmbito da minha Dissertação de Mestrado, no contexto da qual me encontro a desenvolver um estudo, cujo objetivo consiste em explorar e descrever a influência que o stress ocupacional poderá ter no desempenho desportivo dos atletas profissionais, considerando o papel desempenhado pela identidade atlética.

Como tal, foi convidado a participar neste estudo, uma vez que é atleta e participa em competições profissionais.

As informações que partilhar no decorrer desta entrevista serão, unicamente, utilizadas para fins de investigação, assegurando-se sempre o seu anonimato. Estas e outras informações essenciais encontram-se presentes numa declaração de consentimento informado que, de seguida, irei partilhar e lhe peço que leia atentamente.

** (após a leitura da declaração é cedido o consentimento) **

Por último, a entrevista será gravada em registo áudio para fins de análise de dados. Autoriza que o faça?

B. Informações biográficas e profissionais

| |
|--|
| Género: _____ |
| Idade: _____ |
| Modalidade que pratica: _____ |
| Divisão: _____ |
| Posição/Posto específico: _____ |
| Tipo de competições profissionais em que participa: ___ Distritais ___ Nacionais ___ Internacionais |
| Escalão competitivo atual: _____ |
| Nº de anos de prática desta modalidade: _____ |
| Nº de anos de prática desta modalidade enquanto atleta profissional: _____ |

C. Questões de entrevista

Stress ocupacional e desempenho desportivo

1. Primeiramente, gostava que me falasse acerca de aspetos, acontecimentos e/ou situações que lhe despertam stress em contexto de competição/jogo e que, consequentemente, influenciam o seu desempenho desportivo.
 - 1.1 Considerando a existência de 3 momentos – antes, durante e após o jogo/competição – considera que existem diferentes aspetos, acontecimentos e/ou situações, em cada um destes, que lhe despertam stress? Se sim, quais são?
 - 1.2 Considera que o stress que vivencia varia consoante a fase da época desportiva em que se encontra? Se sim, de que forma?
 - 1.3 Atendendo a que tem já (*nº de anos de carreira do participante*) anos de carreira, a forma como foi vivenciando o stress em contexto de jogo/competição foi variando ao longo dos anos? Se sim, o que se alterou?
2. O stress que experienciou e/ou experiencia nessas situações, acontecimentos e/ou aspetos que referiu teve/tem um impacto negativo ou positivo no seu desempenho desportivo?
 - 2.1 O que sentiu/sente nas situações/acontecimentos com impacto negativo?
 - 2.2 O que sentiu/sente nas situações/acontecimentos com impacto positivo?
3. Que estratégias usa para fazer face a essas situações, acontecimentos e/ou aspetos que despertam em si stress enquanto atleta em contexto de jogo/competição?
 - 3.1 Como já teve oportunidade de referir, tem (*nrº de anos de carreira do participante*) anos de carreira. As estratégias que usa para fazer face a essas situações e acontecimentos, nas quais experiencia stress em contexto de jogo/competição, foram sendo as mesmas ao longo dos anos? Se não, o que se alterou?

Identidade Atlética

4. Gostava que me falasse acerca da importância que o desporto tem para si, mais concretamente, da importância que atribui ao seu papel de atleta.

- 4.1 Diria que atribui uma prioridade primária ao desporto e ao seu papel de atleta face às outras áreas da sua vida? Se sim, de que forma?
- 4.2 O seu envolvimento no desporto tem influenciado as decisões que toma em relação às outras áreas da sua vida? Se sim, de que forma?
- 4.3 O reconhecimento do seu papel de atleta por parte das outras pessoas, isto é, serem-no como atleta, é algo relevante para si? Se sim, de que forma?
- 4.4 Em que medida se considera satisfeito com o seu papel de atleta? Porquê?

Reformulação de conteúdo.

Stress Ocupacional e Identidade Atlética

5. Considera que se não valorizasse tanto o seu papel de atleta, o stress que experiencia na sua atividade profissional/desportiva, e que tem impacto ao nível do seu desempenho, seria experienciado da mesma forma?

Síntese da entrevista.

D. Conclusão

Muito obrigada! Da minha parte, penso já ter obtido informações bastante pertinentes para este estudo e, por isso, de momento, não tenho mais questões a colocar-lhe. E de sua parte? Considerando o tema em estudo, existe alguma informação adicional que gostasse de referir?

Por fim, questiono-lhe, é do seu interesse conhecer os resultados desta investigação? Se sim, posso fazê-los chegar por via do endereço de e-mail que me forneceu aquando do envio do pedido de colaboração?

Agradeço, uma vez mais, a sua preciosa colaboração e disponibilidade! Votos dos maiores sucessos pessoais e desportivos!

Apêndice 3. Pedido de Colaboração em Investigação

No âmbito da minha Dissertação de Mestrado em Psicologia das Organizações, Social e do Trabalho na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, encontro-me a desenvolver, sob orientação da Professora Doutora Filomena Jordão, uma investigação que visa explorar e descrever a influência, quer negativa, quer positiva, que o stress ocupacional poderá ter no desempenho desportivo dos atletas profissionais, considerando o papel desempenhado pela identidade atlética.

Para tal, solicito a sua colaboração neste estudo através da participação voluntária numa entrevista online, via plataforma *Zoom Meetings*, que pretende conceder-lhe espaço para abordar a temática, considerando que é atleta profissional. Desta forma, a sua participação é fundamental.

A referida entrevista terá uma duração média de cerca de 45 minutos e a gravação áudio da mesma estará sujeita à sua aprovação.

Mais se acrescenta que o estudo não lhe trará qualquer despesa ou risco e que toda a informação recolhida será confidencial e o seu anonimato garantido. Pode desistir a qualquer momento ou recusar participar sem qualquer prejuízo para si.

Agradeço, desde já, a sua atenção e disponibilidade, ficando a aguardar resposta que, espero, seja positiva. De igual forma, solicito, cordialmente, que me indique a sua disponibilidade para agendar a referida entrevista.

Com os melhores cumprimentos,

Patrícia Sofia Silva.

Para esclarecer qualquer tipo de questão ou dúvida não hesite em contactar-me através do endereço eletrónico up201505653@fpce.up.pt ou via contacto telefónico xxxxxxxxx.

Apêndice 4. Declaração de Consentimento Informado

Informações sobre o estudo e Consentimento Informado

Introdução e contexto: No âmbito da minha Dissertação de Mestrado em Psicologia das Organizações, Social e do Trabalho, na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, encontro-me a desenvolver, sob orientação da Professora Doutora Filomena Jordão, uma investigação que visa explorar e descrever a influência, quer negativa, quer positiva que o stress ocupacional poderá ter no desempenho desportivo dos atletas profissionais, considerando o papel desempenhado pela identidade atlética.

Procedimentos: A participação no estudo implica a sua disponibilidade para a realização de uma entrevista online, na qual lhe serão colocadas questões acerca do tema, bem como solicitados alguns dados pessoais e profissionais (p. ex., idade e modalidade que pratica).

Elegibilidade: Foi escolhido para participar neste estudo por ser atleta profissional, que pratica um desporto coletivo, participando em competições distritais, nacionais e/ou internacionais.

Confidencialidade e anonimato: Por questões científicas, o áudio da entrevista deverá ser gravado, no entanto garantimos o seu anonimato e a confidencialidade das respostas dadas.

Participação voluntária: A participação é totalmente voluntária. É livre de recusar participar ou de suspender a participação em qualquer momento, não tendo tais decisões quaisquer consequências para si.

Responsável pelo tratamento e proteção dos dados: As investigadoras em questão serão responsáveis pelo tratamento, proteção e acesso aos dados recolhidos nesta entrevista. As mesmas comprometem-se a respeitar e a salvaguardar a privacidade e confidencialidade das suas respostas; assegurar a proteção dos seus dados pessoais, respeitando as normas e orientações nacionais e europeias aplicáveis ao seu tratamento e armazenamento.

Armazenamento e tratamento dos dados: As suas respostas serão armazenadas num *software* de análise de dados qualitativos e apenas as investigadoras responsáveis por este estudo terão acesso ao mesmo. Os dados serão armazenados e conservados apenas pelo período necessário para cumprir as finalidades académicas e científicas que motivaram a sua recolha, sendo depois destruídos.

Finalidade do tratamento de dados e disseminação dos resultados: A recolha e tratamento de dados serve fins de investigação, sendo os mesmos apresentados e divulgados como tal, mas resguardando sempre o anonimato dos participantes.

Contactos: Para esclarecer qualquer questão acerca deste estudo poderá contactar a estudante responsável pelo mesmo, Patrícia Sofia Silva, através do seguinte endereço de e-mail: up201505653@fpce.up.pt.

A ler pela estudante responsável:

Concluída a leitura das informações acima dispostas, declara ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que lhe foram fornecidas sobre este estudo?

Foi-lhe garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar no mesmo sem qualquer tipo de consequência?

Deste modo, aceita participar neste estudo e permite a utilização dos dados, que de forma voluntária fornece, confiando que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que lhe são dadas pelas investigadoras.

Data: ____ / _____ / ____

Apêndice 5. Acordo Inter-Codificadores

| Código | Arquivo | Pasta | Tamanho do arquivo | Kappa | Concordância (%) | A e B (%) | Não A e não | Discordância (%) | A e não B (%) | B e não A (%) |
|---------------------------------|---------|-------|--------------------|---------|------------------|-----------|-------------|------------------|---------------|---------------|
| ○ Alterações na Vivência de St | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,5767 | 98,92 | 0,75 | 98,18 | 1,08 | 1,08 | 0 |
| ○ Alterações na Vivência de St | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 1 | 100 | 0,75 | 99,25 | 0 | 0 | 0 |
| ○ Alterações na Vivência de St | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0 | 98,92 | 0 | 98,92 | 1,08 | 1,08 | 0 |
| ○ Fontes de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,7926 | 96,76 | 6,91 | 89,85 | 3,24 | 2,17 | 1,07 |
| ○ Fontes de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,8953 | 98,89 | 5,05 | 93,84 | 1,11 | 0,44 | 0,66 |
| ○ Fontes de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,6463 | 99,39 | 0,57 | 98,82 | 0,61 | 0,42 | 0,2 |
| ○ Fontes de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,7889 | 98,76 | 2,41 | 96,34 | 1,24 | 0,03 | 1,22 |
| ○ Fontes de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,7622 | 99,21 | 1,3 | 97,91 | 0,79 | 0,77 | 0,02 |
| ○ Fontes de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 1 | 100 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 |
| ○ Fontes de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,6256 | 97,87 | 1,86 | 96,01 | 2,13 | 1,73 | 0,4 |
| ○ Fontes de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,2831 | 98,47 | 0,31 | 98,16 | 1,53 | 1,53 | 0 |
| ○ Fontes de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,8359 | 99,4 | 1,55 | 97,85 | 0,6 | 0,2 | 0,4 |
| ○ Fontes de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 1 | 100 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 |
| ○ Gestão de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,919 | 99,43 | 3,38 | 96,05 | 0,57 | 0,27 | 0,31 |
| ○ Gestão de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,9648 | 99,8 | 2,77 | 97,03 | 0,2 | 0,05 | 0,15 |
| ○ Gestão de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,9648 | 99,8 | 2,77 | 97,03 | 0,2 | 0,05 | 0,15 |
| ○ Gestão de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 1 | 100 | 0 | 100 | 0 | 0 | 0 |
| ○ Gestão de Stress Ocupacion | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,7615 | 99,62 | 0,61 | 99,02 | 0,38 | 0,22 | 0,16 |
| ○ Identidade Atlética | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,7941 | 97,67 | 4,83 | 92,84 | 2,33 | 0 | 2,32 |
| ○ Identidade Atlética\Importã | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 1 | 100 | 1,18 | 98,82 | 0 | 0 | 0 |
| ○ Identidade Atlética\Influênci | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,6824 | 98,46 | 1,71 | 96,76 | 1,54 | 0 | 1,53 |
| ○ Identidade Atlética\Relevân | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,5954 | 99,21 | 0,59 | 98,63 | 0,79 | 0 | 0,79 |
| ○ Identidade Atlética\Satisfaç | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,9989 | 100 | 1,36 | 98,64 | 0 | 0 | 0 |
| ○ Intervenções da Entrevistad | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,9838 | 99,46 | 20,88 | 78,57 | 0,54 | 0 | 0,54 |
| ○ Intervenções dos Participant | P8 | Arqui | 33048 caracteres | -0,0007 | 96,66 | 0 | 96,66 | 3,34 | 3,31 | 0,04 |
| ○ Stress Ocupacional e Identi | P8 | Arqui | 33048 caracteres | 0,9966 | 99,99 | 1,35 | 98,64 | 0,01 | 0,01 | 0 |

Apêndice 6. Sistema de Categorias e Respetiva Definição Operacional

| Free Nodes | | |
|---------------------------------------|---|---|
| Intervenções da Entrevistadora | Esta categoria diz respeito a todas as verbalizações da entrevistadora no contexto de cada entrevista. | |
| Intervenções dos Participantes | Esta categoria diz respeito a todas as verbalizações dos participantes que não são relevantes para os objetivos do estudo, não se enquadrando em nenhuma das demais categorias. | |
| Tree Nodes | | |
| Fontes de Stress Ocupacional | Nesta categoria enquadram-se as unidades de registo relativas aos aspetos, acontecimentos e/ou situações identificadas pelos atletas como fontes de stress em contexto de competição/jogo com influência ao nível do seu desempenho desportivo: fontes de <i>distress</i> e/ou de <i>eustress</i> . | |
| | Nesta categoria incluem-se as unidades de registo referentes a aspetos, acontecimentos e/ou situações identificadas pelos atletas como fontes de <i>distress</i> com influência negativa no seu desempenho desportivo em contexto de competição/jogo. | |
| | Competição | |
| | Resultados e Objetivos | Esta categoria reúne as unidades de registo alusivas a aspetos relacionados com a competição que são identificados pelos atletas como fontes de <i>distress</i> com influência negativa no seu desempenho desportivo em contexto de competição/jogo. |
| | Natureza da Competição | Esta categoria aglomera as unidades de registo relativas à natureza da própria competição que são apontadas pelos atletas como fonte de <i>distress</i> . |
| | Importância do Jogo | Nesta categoria codificam-se as unidades de registo que dão conta que a importância do jogo é apontada pelos atletas como uma fonte de <i>distress</i> , salientando-se os jogos decisivos ou disputados com adversários diretos ou equipas vistas como mais fortes no contexto da modalidade e do nível competitivo em que a sua equipa se encontra. |
| | Exposição Pública | Esta categoria integra as unidades de registo relativas à exposição pública a que a profissão de atleta está sujeita enquanto fonte de <i>distress</i> . Comparativamente com outras profissões/funções, a profissão de atleta implica um escrutínio público regular e intenso. Esta é marcada por diversos momentos de exibição pública de competências, e consequente avaliação social das mesmas, o que é, para alguns atletas, uma fonte de <i>distress</i> . |
| | Fatores Interpessoais | |
| | Internos ao Clube | Esta categoria agrega as unidades de registo respeitantes aos fatores interpessoais nomeados pelos atletas como fontes de <i>distress</i> com influência negativa no seu desempenho desportivo em contexto de competição/jogo. |
| | | Nesta categoria cabem as unidades de registo referentes a fatores interpessoais e relacionados com personalidades internas ao clube desportivo ao qual os atletas pertencem, que são apresentados por estes como fonte de <i>distress</i> com influência negativa no |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|---|---|
| | | | | seu desempenho desportivo em contexto de competição/jogo. | |
| | | | | Treinador | Esta categoria inclui as unidades de registo relacionadas com o treinador, nomeadamente, pressão que exerce, relação que estabelece com o atleta, feedback que fornece e o modo como orienta a equipa, perceção que os atletas têm quanto à sua competência enquanto profissional, entre outras, na qualidade de fonte de <i>distress</i> . |
| | | | | Equipa | Esta categoria incorpora as unidades de registo alusivas a questões relacionadas com a equipa desportiva da qual os atletas fazem parte, tais como a relação entre os membros da equipa, comunicação entre os mesmos, ambiente de trabalho, pressões exercidas entre colegas, perceção de preparação da equipa, desempenho da equipa, entre outras, enquanto fonte de <i>distress</i> . |
| | | | | Direção | Esta categoria incorpora as unidades de registo relacionadas com as personalidades que desempenham cargos de direção no clube do qual os atletas são membros, nomeadamente a pressão e influência que exercem, enquanto fonte de <i>distress</i> . |
| | | | | Externos ao Clube | Nesta categoria cabem as unidades de registo referentes a fatores interpessoais e relacionados com personalidades externas ao clube desportivo ao qual os atletas pertencem, que são apresentados por estes como fonte de <i>distress</i> com influência negativa no seu desempenho em contexto de competição/jogo. |
| | | | | | Familiares |
| Equipa de Arbitragem | Esta categoria integra as unidades de registo referentes à equipa de arbitragem identificadas pelos atletas como uma fonte de <i>distress</i> (p. ex.: decisões da equipa de arbitragem consideradas injustas por parte do atleta; conflitos entre equipa de arbitragem e atleta, etc.). | | | | |

| | | | | |
|--|--|---------------|--|---|
| | | | Adeptos | Esta categoria abrange as unidades de registo que dizem respeito aos adeptos e à pressão que exercem enquanto fonte de <i>distress</i> com influência negativa no desempenho desportivo dos atletas em contexto de competição/jogo. |
| | | | | Esta categoria contém as unidades de registo referentes a fatores intrapessoais apontados pelos atletas como fontes de <i>distress</i> com influência negativa no seu desempenho desportivo em contexto de competição/jogo. |
| | | | Perceção de Preparação do Atleta | Nesta categoria codificam-se as unidades de registo referentes à perceção que o atleta tem acerca da sua preparação física, técnica, tática e psicológica para a competição/jogo (p. ex: preparação insuficiente) como uma fonte de <i>distress</i> . |
| | | | Impossibilidade de Cumprir a Rotina de Pré-Jogo | Nesta categoria codificam-se as unidades de registo que evidenciam que os atletas referem que a impossibilidade de cumprir a sua habitual rotina de preparação que antecede um jogo é uma fonte de <i>distress</i> . |
| | | | Medo de Errar e/ou Falta de Confiança | Nesta categoria codificam-se as unidades de registo nas quais os atletas identificam o medo de errar e/ou a sua falta de confiança como uma fonte de <i>distress</i> . |
| | | | Lesões | Nesta categoria codificam-se as unidades de registo relativas ao risco e às consequências das lesões apontadas pelos atletas como uma fonte de <i>distress</i> . |
| | | | Desempenho do Atleta | Nesta categoria codificam-se as unidades de registo nas quais os atletas dão conta que o seu próprio desempenho (quando não satisfatório, com erros ou falhas) em contexto de jogo é uma fonte de <i>distress</i> . |
| | | | Ausência de Lugar Garantido | Esta categoria reúne as unidades de registo referentes à ausência de lugares garantidos na equipa enquanto fonte de <i>distress</i> . Num mesmo clube, é frequente existir mais do que um jogador para uma só posição, este facto gera incerteza e até algum receio nos atletas pela possibilidade de não serem convocados e/ou escolhidos para ir a jogo pelo seu treinador. |
| | | | Articulação Vida Profissional - Pessoal | Nesta categoria codificam-se as unidades de registo indicadoras de que os atletas consideram que a articulação insatisfatória entre a sua vida profissional e a sua vida pessoal é uma fonte de <i>distress</i> . |
| | | | Adaptação a Nova Equipa e/ou País Estrangeiro | Esta categoria inclui as unidades de registo relativas à integração numa nova equipa e/ou à adaptação a um país estrangeiro, para o qual o atleta se desloca para trabalhar enquanto atleta profissional, indicadas pelos atletas como fonte de <i>distress</i> . |
| | | | Posição do Atleta no Campo e na Equipa | Esta categoria abarca as unidades de registo que se referem à posição ocupada pelo atleta no campo e na equipa apontada como fonte de <i>distress</i> . A cada posição estão associadas ações e funções distintas no jogo e, para algumas dessas posições, foram apontadas pelos atletas fontes de <i>distress</i> particulares (p. ex: guarda-redes; avançado; capitão de equipa, etc.). |
| | | Outras | | Codificam-se nesta categoria as unidades de registo relativas a outras fontes de <i>distress</i> referidas pelos atletas com influência negativa no seu |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|--|--|
| Fontes de <i>Eustress</i> | | desempenho desportivo em contexto de competição/jogo que não se enquadram em nenhuma das outras categorias ou subcategorias relativas às fontes de <i>distress</i> . | | | |
| | | Salários | Nesta categoria incluem-se as unidades de registo relativas a questões associadas aos salários auferidos pelos atletas e apontadas por estes como fonte de <i>distress</i> , tais como, atrasos nos pagamentos, não pagamento do salário, entre outros. | | |
| | | Contratos e Transferências | Nesta categoria reúnem-se as unidades de registo que dizem respeito a aspetos relacionados com os contratos estabelecidos entre o atleta e os clubes, bem como com questões relacionadas com as transferências do atleta entre clubes (p. ex.: abordagens por parte do clube adversário no período pré-jogo referentes à apresentação de propostas ao atleta para transferência de clube, etc.). | | |
| | | Nesta categoria incluem-se as unidades de registo referentes a aspetos, acontecimentos e/ou situações identificadas pelos atletas como fontes de <i>eustress</i> com influência positiva no seu desempenho desportivo em contexto de competição/jogo. | | | |
| | | Competição | Esta categoria reúne as unidades de registo alusivas a aspetos relacionados com a competição que são identificados pelos atletas como fontes de <i>eustress</i> com influência positiva no seu desempenho desportivo em contexto de competição/jogo. | | |
| | | | Resultados e Objetivos | Esta categoria inclui as unidades de registo que dizem respeito aos resultados e aos objetivos na qualidade de fonte de <i>eustress</i> (p. ex.: alcançar os objetivos estabelecidos para a equipa ou para o atleta; vitória num jogo importante ou uma série de vitórias em determinado momento da época, etc.). | |
| | | | Natureza da competição | Esta categoria aglomera as unidades de registo relativas à natureza da própria competição que são apontadas pelos atletas como fonte de <i>eustress</i> . | |
| | | | Importância do Jogo e Momentos Decisivos | Nesta categoria codificam-se as unidades de registo que dão conta que a importância do jogo, bem como os momentos decisivos, neste são apontados como fonte de <i>eustress</i> , salientando-se os jogos decisivos ou disputados com adversários diretos ou equipas vistas como mais fortes no contexto da modalidade e do nível competitivo em que a equipa se encontra, e momentos como um último lançamento num jogo de basquetebol que ditará o resultado deste. | |
| | | Fatores Interpessoais | Esta categoria agrega as unidades de registo respeitantes aos fatores interpessoais nomeados pelos atletas como fontes de <i>eustress</i> com influência positiva no seu desempenho desportivo em contexto de competição/jogo. | | |
| | | | Internos ao Clube | Nesta categoria cabem as unidades de registo referentes a fatores interpessoais e relacionados com personalidades internas ao clube desportivo ao qual os atletas pertencem, que são apresentados por estes como fonte de <i>eustress</i> com influência positiva no seu desempenho em contexto de competição/jogo. | |
| Treinador | Esta categoria inclui as unidades de registo relacionadas com o treinador, nomeadamente, relação que estabelece com o atleta e com a equipa, feedback que fornece e modo como orienta a equipa e o | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|------------------------------|---|--|--|--|
| | | | | | atleta, postura que adota nas suas intervenções e no dia-a-dia de trabalho, entre outros, na qualidade de fonte de <i>eustress</i> . | | |
| | | | | Equipa | Esta categoria incorpora as unidades de registo alusivas a questões relacionadas com a equipa desportiva da qual os atletas fazem parte, tais como a relação entre os membros da equipa, ambiente de trabalho, apoio e reconhecimento entre colegas, desempenho da equipa, entre outros, enquanto fonte de <i>eustress</i> . | | |
| | | | Externos ao Clube | Nesta categoria cabem as unidades de registo referentes a fatores interpessoais e relacionados com personalidades externas ao clube desportivo ao qual os atletas pertencem, que são apresentados por estes como fonte de <i>eustress</i> com influência positiva no seu desempenho em contexto de competição/jogo. | | | |
| | | | | Familiares | Esta categoria congrega as unidades de registo que dizem respeito aos familiares dos atletas enquanto fonte de <i>eustress</i> (p. ex.: apoio e incentivos que dão ao atleta; bom ambiente familiar que permite ao atleta a possibilidade de total concentração no jogo; expectativas elevadas que levam o atleta a querer concretizá-las, etc.) | | |
| | | | | Adversários | Esta categoria engloba as unidades de registo referentes aos adversários dos atletas na qualidade de fonte de <i>eustress</i> (p. ex.: picardias ou disputas com os adversários; ambiente de tensão em jogo, etc.). | | |
| | | | | Adeptos | Esta categoria abrange as unidades de registo que dizem respeito à presença de adeptos em jogo/competição. Para alguns atletas, as manifestações de apoio dos adeptos do clube do qual fazem parte são vistas como fonte de <i>eustress</i> ; para outros, as suas manifestações de descontentamento são encaradas da mesma forma; e para outros ainda, as manifestações de desagrado por parte dos adeptos do clube adversário são igualmente vistas enquanto fonte de <i>eustress</i> . Todas elas os impulsionam para a ação. | | |
| | | | Fatores Intrapessoais | Esta categoria contém as unidades de registo referentes a fatores intrapessoais apontados pelos atletas como fontes de <i>eustress</i> com influência positiva no seu desempenho desportivo em contexto de competição/jogo. | | | |
| | | | | Sentimento de | Nesta categoria codificam-se as unidades de registo | | |

| | | | | | |
|------------------------------|--|---|---|--|--|
| Gestão de Stress Ocupacional | | | Confiança | nas quais os atletas identificam o sentimento de confiança que experienciam como uma fonte de <i>eustress</i> . | |
| | | | Desempenho do Atleta | Esta categoria reúne as unidades de registo nas quais os atletas dão conta que o seu próprio desempenho (quando satisfatório e concordante com o expectável) em contexto de jogo é uma fonte de <i>eustress</i> . | |
| | Nesta categoria enquadram-se as unidades de registo relativas às estratégias utilizadas pelos atletas em resposta à vivência de stress ocupacional em contexto de competição/jogo. Incluem-se aqui estratégias de <i>coping</i> e de <i>savoring</i> . | | | | |
| | Estratégias de Coping | Nesta categoria cabem todas unidades de registo relativas às estratégias de <i>coping</i> utilizadas pelos atletas. | | | |
| | | Orientadas para o Problema | Nesta categoria integram-se as unidades de registo referentes a estratégias de <i>coping</i> orientadas para o problema utilizadas pelos atletas. Estas são estratégias que se focam no problema e que envolvem comportamentos que pretendem alterar ou intervir diretamente na situação, aspeto ou acontecimento que está a ser visto pelo atleta como fonte de <i>distress</i> com influência negativa no seu desempenho. | | |
| | | | Planeamento | Esta categoria engloba as unidades de registo que dão conta que o atleta recorre à definição de objetivos, respetivos passos a dar e tarefas a concretizar como estratégia de <i>coping</i> , bem como à definição de uma rotina diária e/ou de pré-jogo. | |
| | | | Coping Ativo | Esta categoria congrega as unidades de registo que evidenciam que a estratégia de <i>coping</i> adotada pelo atleta passa pela tentativa ativa de resolução do problema/situação, através do investimento na preparação física, técnica e tática, da análise da situação/problema e posterior correção de erros, da procura por alternativas ou soluções e do aumento do esforço e do trabalho. | |
| | | Orientadas para as Emoções | Esta categoria engloba as unidades de registo que se referem às estratégias de <i>coping</i> adotadas pelos atletas orientadas para as emoções. Estas são estratégias que pretendem intervir ao nível da regulação do estado emocional relacionado com a vivência de <i>distress</i> . | | |
| | | | Redução da Tensão | Esta categoria reúne as unidades de registo nas quais o atleta refere recorrer à redução da tensão nos momentos antes e/ou durante a competição/jogo, por meio de ações como ouvir música, contar os passos de uma baliza à outra antes do jogo, relaxamento muscular ou respiração lenta e profunda, recurso ao humor no pré-jogo, entre outras, que pretendem manter a tranquilidade, reduzir os níveis de tensão e descentralizar da situação/problema que está a ser interpretada como fonte de <i>distress</i> enquanto estratégia de <i>coping</i> . | |
| | | | Reavaliação Positiva | Nesta categoria incluem-se as unidades de registo que demonstram que o atleta recorre à reavaliação positiva da situação como estratégia de <i>coping</i> . Esta reavaliação pode incluir auto verbalizações e pensamentos positivos, no sentido de procurar ver a situação de outra perspetiva. | |

| | | | | |
|----------------------------|--|---|--|--|
| | | | Desinvestir e/ou Desvalorizar | Nesta categoria integram-se as unidades de registo que dão conta que o atleta reduz o seu investimento na situação/problema ou desvaloriza o mesmo como estratégia de <i>coping</i> (p. ex.: ser menos participativo no jogo; realizar ações mais simples; desvalorizar e/ou ignorar a fonte de <i>distress</i> , etc.). |
| | | | Abstração | Esta categoria reúne as unidades de registo correspondentes ao recurso à abstração face à situação/problema enquanto estratégia de <i>coping</i> . Esta pode incluir tentativas de procurar esquecer a situação/problema ou pensar noutra coisa; envolver-se em atividades como meditação, leitura de livros, caminhadas ao ar livre, entre outras. Distingue-se da redução da tensão por se tratarem de estratégias que são aplicadas fora do contexto de competição, ainda que com influência neste. |
| | | | Apoio Emocional | Nesta categoria incluem-se as unidades de registo que denotam que o atleta recorre ao apoio emocional, que envolve a busca pela obtenção de apoio moral, compreensão, empatia ou suporte emocional junto de alguém significativo (p. ex. amigos, família ou conjugue), como estratégia de <i>coping</i> . |
| | | | Recurso a Intervenção Profissional | Esta categoria inclui as unidades de registo que evidenciam o recurso ao apoio e intervenção de profissionais especializados (p. ex.: psicólogo/a ou coach) como estratégia de <i>coping</i> . |
| | | | Preparação Psicológica e Concentração | Nesta categoria inserem-se as unidades de registo referentes às situações nas quais o atleta procura, de forma autónoma, equilibrar-se mentalmente, quer nos momentos que antecedem o jogo, quer no decorrer deste, tentando concentrar-se no mesmo e no seu papel neste contexto, enquanto estratégia de <i>coping</i> . |
| | | | Estratégias de Savoring | Esta categoria inclui todas as unidades de registo referentes às estratégias de <i>savoring</i> utilizadas pelos atletas. Estratégias estas que pretendem maximizar os sentimentos positivos associados ao <i>eustress</i> e até potenciá-lo como forma de procurar um nível ótimo de ativação e concentração para a competição/jogo. São exemplos destas estratégias a visualização de vídeos motivacionais e/ou compilações em vídeo dos melhores momentos do atleta e/ou da equipa; ouvir determinada música com efeitos motivacionais; seguir uma determinada rotina de preparação para cada jogo no período que o antecede; recordar situações nas quais o desempenho da equipa e/ou do atleta foi muito positivo ou situações nas quais o atleta e/ou a equipa se superaram, entre outras. |
| Identidade Atlética | Esta categoria inclui todas as unidades de registo que permitem identificar a identidade atlética dos atletas. | | | |
| | Importância do Desporto e do Papel de Atleta | Esta categoria inclui todas as unidades de registo relativas à importância que o atleta atribui ao desporto e à modalidade que pratica, bem como ao papel de atleta que desempenha. | | |
| | Influência nas Decisões Extra Desporto | Esta categoria agrupa todas as unidades de registo que dão conta se o atleta considera ou não que o seu envolvimento no desporto, e mais concretamente na modalidade que pratica, tem influenciado as decisões que toma em relação às outras áreas da sua vida. | | |
| | Relevância do Reconhecimento | Esta categoria reúne todas as unidades de registo que dão conta se o reconhecimento do papel de atleta por parte das outras pessoas, isto é, verem o atleta como | | |

| | | |
|---|--|--|
| | | atleta, é algo relevante ou não para si. |
| | Satisfação | Nesta categoria agrupam-se todas as unidades de registo relativas à perceção de satisfação do atleta quanto ao seu papel de atleta profissional. |
| Stress Ocupacional e Identidade Atlética | Esta categoria integra todas as unidades de registo referentes à relação entre stress ocupacional e identidade atlética percebida pelos atletas. | |