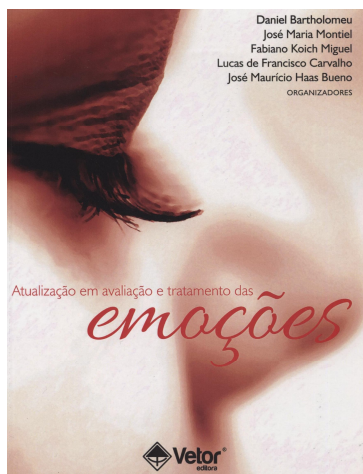


**Referência completa deste trabalho:**

Gomes, A.R., Abreu, J., Póvoa, P., & Vaz, J. (2013). **Adaptação a situações de estresse no Taekwondo: Importância dos processos emocionais e de confronto.** In D. Bartholomeu, J.M. Montiel, F.K. Miguel, L.F. Carvalho, & J.M.H. Bueno (Eds.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (pp. 411-434). São Paulo: Vetor Editora.

Disponível em [www.vetoreditora.com.br/](http://www.vetoreditora.com.br/)



**Endereço completo para contacto**

Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Rui Gomes

Campus de Gualtar

4710-057-Braga

Portugal

e-mail: [rgomes@psi.uminho.pt](mailto:rgomes@psi.uminho.pt)

Telf. +253604232

Fax: +253604224

## **Adaptação a situações de *stress* no Taekwondo: Importância dos processos emocionais e de confronto**

Uma das questões mais fascinantes que se coloca ao estudo do comportamento humano em situações de adaptação ao *stress* é saber a razão pela qual alguns indivíduos parecem reagir e alcançar ótimos rendimentos quando colocados sob pressão, enquanto outros parecem reagir de forma negativa e, com isso, diminuir o seu normal rendimento. Aplicando esta questão ao desporto, também aqui existe um interesse em compreender os fatores que podem facilitar e prejudicar o rendimento desportivo dos atletas, particularmente aqueles que estão incluídos em circuitos de alta competição. Dois destes fatores envolvidos na adaptação a situações de rendimento foram objeto de estudo neste trabalho: as emoções e as estratégias de *coping* (confronto).

Começando pelas emoções, um primeiro aspeto a realçar prende-se com a tendência da investigação na psicologia do desporto para se focalizar nos efeitos da ansiedade na preparação dos atletas para uma determinada competição e nos efeitos posteriores no rendimento desportivo (para uma revisão, consultar Crocker, Kowalski, Graham, & Kowalski, 2002; Hanin, 2000; Hardy, Jones, & Gould, 1996; Raglin & Hanin, 2000). No entanto, alguns dados relativos a revisões de literatura e meta-análises vieram demonstrar que os efeitos da ansiedade sobre o rendimento desportivo não tinha o impacto previsto, produzindo apenas efeitos modestos na performance dos atletas (ver Jones, 1995; Kleine, 1990). Por outro lado, a tendência da psicologia do desporto em centrar-se mais no estudo das emoções negativas tem vindo e a ser colocada em causa por estudos recentes, que nos alertam para a necessidade de estudar o impacto das emoções positivas nos processos de adaptação dos atletas a situações de rendimento (Lundqvist & Kenttä, 2010). Assim sendo, neste estudo procurou-se analisar as emoções pré-competitivas positivas e negativas dos atletas.

Relativamente ao *coping*, este representa um constructo multidimensional de autorregulação que se caracteriza pela utilização dinâmica de estratégias comportamentais e cognitivas para lidar com as exigências internas e externas colocadas por um episódio específico de *stress* (Lazarus & Folkman, 1984). Neste sentido, alguns estudos têm vindo a referir a importância do *coping* na adaptação a situações de *stress* e na ajuda à gestão das emoções negativas, como sejam a ansiedade (Crocker, Kowalski, & Graham, 1998; Gaudreau, Nicholls, & Levy, 2010). Apesar da sua importância, existe uma escassez de dados acerca da relação entre as estratégias de *coping* e o rendimento desportivo dos atletas (Hoar, Kowalski, Gaudreau, & Crocker, 2006).

Neste sentido, um dos objetivos deste trabalho foi compreender o modo como os atletas gerem situações onde não conseguem atingir os níveis de rendimento pretendidos para uma determinada prova. Mais concretamente, este estudo foi realizado com praticantes de uma modalidade individual, analisando o processo de adaptação a uma situação hipotética de *stress* colocada aos atletas (e.g., não alcançar os objetivos desportivos definidos para uma prova a realizar), observando-se os estados emocionais antes dessa competição e os processos de *coping* envolvidos na gestão dessa situação de *stress*.

### **Análise dos processos emocionais e de *coping***

Relativamente aos estados emocionais, optou-se neste estudo pelo Questionário de Emoções no Desporto-QED (*Sport Emotion Questionnaire*; Jones, Lane, Bray, Uphill, & Catlin, 2005) que apresenta como vantagem principal o facto de ter sido desenvolvido especificamente para contextos desportivos, incluindo não só dimensões emocionais desagradáveis (e.g., ansiedade, tristeza e raiva) mas também agradáveis (e.g., excitação e alegria). Tendo por base a definição de emoções proposta na teoria cognitiva,

motivacional e relacional das emoções de (Lazarus, 1999, 2000), onde estas são entendidas como uma reação psicofisiológica organizada (e.g., experiência subjetiva, expressão facial, processamento cognitivo e mudança fisiológica) resultante de uma relação estabelecida com um dado ambiente, é proposto no QED uma avaliação dos sentimentos subjetivos associados a cada emoção em causa.

Um outro aspeto importante a referir é que para além da intensidade da emoção originalmente proposta no instrumento, foi também realizada uma avaliação da direção da emoção. A direção da emoção refere-se à perceção de benefício (efeito facilitador) ou prejuízo (efeito debilitador) que o atleta atribui a cada emoção face ao seu rendimento (Jones, 1995). A importância de incluir a interpretação da direção da emoção justifica-se, segundo alguns estudos, pela melhoria do conhecimento da relação entre as emoções e o rendimento desportivo (Cerin, 2003; Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000; Hanin, 2000; Jones, 1995; Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2006; Robazza & Bortoli, 2007). A este nível, algumas investigações demonstraram que a inclusão da interpretação da direção na avaliação da ansiedade resultou num melhor preditor do rendimento desportivo do que apenas a análise da intensidade desta emoção (Jones, 1995). Paralelamente, a opção de introduzir neste estudo a direção das emoções seguiu as indicações de outros estudos, onde tal procedimento foi igualmente adotado em instrumentos similares de avaliação da ansiedade, nomeadamente no Inventário do Estado de Ansiedade Competitiva (*Competitive State Anxiety Inventory-2*, CSAI-2; Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990) (ver Jones & Swain, 1992).

O segundo domínio avaliado foi o *coping*, tendo-se neste caso optado pela utilização do MCOPE (Crocker & Graham, 1995) que representa uma adaptação para o desporto da versão original do COPE desenvolvido por Carver, Scheier e Weintraub (1989). Uma das vantagens inerentes ao uso do MCOPE é a significativa abrangência de

estratégias de *coping* avaliadas (Carver *et al.*, 1989), incluindo três dimensões principais: (a) estratégias centradas no problema: ações dirigidas à tarefa a realizar, tendo em vista reduzir o mal-estar emocional causado pela situação negativa, sendo evidenciado pelos esforços da pessoa direcionados para alterar ou gerir o stressor (ex: confronto ativo, apoio instrumental, planeamento, etc.). De um modo geral, estas estratégias tendem a estar mais associadas a sentimentos positivos e a sensações de bem-estar durante a situação de *stress* (Carver & Scheier, 1998; Folkman & Moskowitz, 2000); (b) estratégias centradas na emoção: tendem a ser utilizadas quando a pessoa percebe que não pode fazer nada para alterar a situação de *stress*, servindo para ajudar a reduzir o mal-estar emocional (ex: apoio social, ventilação de emoções, humor, etc.); e (c) estratégias centradas no evitamento: procuram neutralizar os sentimentos de mal-estar através do evitamento em lidar com a situação, reduzindo-se a tensão e o mal-estar através do uso de estratégias de afastamento emocional e comportamental (ex: negação, pensamentos irrealizáveis, etc.). Estas últimas estratégias, apesar de poderem diminuir o mal-estar emocional no plano mais imediato, são consideradas ineficazes a longo prazo para gerir as situações de ameaça (Carver *et al.*, 1989), estando por isso associadas a piores níveis de ajustamento psicológico (Compas, Connor, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001; Myers, 2010).

Um outro aspeto importante a referir prende-se com a opção por utilizar neste estudo a versão situacional do MCOPE, que pretende avaliar as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas no confronto com uma situação específica de *stress*. Assim sendo, os atletas foram colocados perante um possível cenário de *stress* (e.g., não alcançar os objetivos desportivos definidos para uma prova a realizar), tendo de seguida que indicar até que ponto utilizariam cada uma das estratégias avaliadas pelo MCOPE para tentar gerir essa situação. O uso desta versão situacional pretende assim responder às críticas formuladas à versão geral (que avalia a tendência habitual de *coping*), contestando-se a

existência de um tipo de *coping* estável que serve de referência para indicar como a pessoa lida com as situações de *stress* com que se vai deparando no dia-a-dia. Assim, como alternativa propõe-se a avaliação das estratégias de confronto como resultando de um processo dinâmico que se altera em função da situação stressante de transação (Folkman & Lazarus, 1980, 1985).

No entanto, um dos problemas que se pode colocar à definição prévia de uma situação de *stress* aos atletas (que neste estudo representou a possibilidade de não alcançar os objetivos desportivos definidos para uma prova a realizar) prende-se com saber até que ponto este cenário é passível de gerar *stress* e, conseqüentemente, de implicar o uso de estratégias de *coping* na gestão da mesma. A este nível, dois aspetos sustentaram a definição deste cenário de *stress*. Por um lado, a investigação (Nicholls, Holt, Polman, & James, 2005; Pensgaard & Duda, 2003) tem demonstrado que esta situação é realmente promotora de elevados níveis de *stress* nos atletas, como seria alias de esperar, bem como a existência de uma relação entre a perceção de *stress* pelos atletas e a utilização específica de determinadas estratégias de *coping* (Kowalski & Crocker, 2001; Kowalski, Crocker, Hoar, & Niefer, 2005; Ntoumanis & Biddle, 2000). Por outro lado, como forma de confirmar esta situação nos atletas participantes neste estudo, foi incluída uma medida de *stress* destinada a avaliar até que ponto a ocorrência desta situação poderia efetivamente gerar tensão nos atletas.

Para além da avaliação das estratégias de *coping*, este estudo procurou analisar a eficácia atribuída pelos atletas à utilização dessas estratégias na situação definida (e.g., não alcançar os objetivos desportivos definidos para uma prova a realizar). A este nível, como refere Lazarus (1999) a necessidade da pessoa em procurar lidar com uma determinada situação de *stress* não significa automaticamente que ela seja eficaz nessa tarefa. Aplicando ao caso desportivo, Lazarus (2000) afirma que os atletas devem ser

eficazes na forma como se confrontam com os stressores desportivos de modo a poderem ter sucesso. No entanto, nem todas as formas de *coping* são igualmente eficazes na gestão das situações de *stress*, tornando-se por isso importante estudar a percepção dos atletas acerca dos efeitos produzidos pelos seus pensamentos e comportamentos na gestão da situação de *stress*. Esta ideia é sustentada pela existência de investigação recente que demonstra a relação entre a eficácia do *coping* e a escolha adequada das estratégias para as situações em causa (Nicholls, 2007; Nicholls, Holt, Polman, & Bloomfield, 2006). Neste sentido, foi incluída neste estudo uma medida de eficácia das estratégias de *coping*, entendendo-se esta medida como o grau de sucesso de uma estratégia ou combinação de estratégias de *coping* na diminuição das emoções negativas causadas pela situação de *stress* (Nicholls & Polman, 2007).

Finalmente, a avaliação das emoções e estratégias de *coping* em função do sexo dos atletas mereceu a atenção neste estudo pela escassez de resultados a este nível. Por exemplo, no caso do *coping* os resultados encontrados são pouco claros quanto à existência de diferenças entre homens e mulheres (Nicholls & Polman, 2007), existindo estudos que sugerem o uso de estratégias distintas entre sexos (Anshel & Delany, 2001; Campen & Roberts, 2001; Hoar, Crocker, Holt, & Tamminen, 2010) enquanto outros não encontram tal evidência (Kowalski *et al.*, 2005).

Assim sendo, formularam-se os seguintes objetivos para o presente estudo:

- a) Analisar a experiência emocional dos atletas antes da realização de uma prova desportiva, considerando-se igualmente nesta análise as diferenças de sexo.
- b) Analisar as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas para lidar com uma situação geradora de *stress* desportivo, considerando-se igualmente nesta análise as diferenças de sexo entre os atletas.

- c) Analisar a eficácia das estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas para lidar com uma situação geradora de *stress* desportivo, considerando-se igualmente nesta análise as diferenças de sexo entre os atletas.
- d) Analisar as associações entre as dimensões emocionais e as dimensões de *coping*.

## Método

### Amostra

Participaram neste estudo 41 atletas da modalidade de Taekwondo, sendo 25 do sexo masculino (63.4%) e 16 do sexo feminino (36.6%), com idades compreendidas entre os 13 e os 35 anos ( $M = 18.93$ ;  $DP = 5.65$ ). Em termos desportivos, 15 atletas (63.4%) pertenciam ao escalão júnior, representando os atletas mais novos da amostra, e 26 ao escalão sénior (36.6%), representando os atletas mais velhos da amostra e que se incluem no principal nível competitivo da modalidade. A experiência de prática desportiva variou entre 1 e 17 anos ( $M = 7.17$ ;  $DP = 4.30$ ). Em termos de internacionalizações, estas variaram entre 0 e 50 ( $M = 8.73$ ;  $DP = 12.26$ ), sendo de registar que apenas oito atletas (19.5%) não tinham ainda tido a oportunidade de representar a seleção nacional. A grande maioria dos atletas tinha obtido o título de campeão nacional ( $n = 34$ ; 82.9%), sendo ainda de registar alguns atletas com o título de campeão distrital ( $n = 3$ ; 7.3%), enquanto que apenas quatro dos atletas (9.8%) não tinham qualquer destes registos desportivos.

### Instrumentos

Foi administrado a todos os atletas que participaram neste estudo um protocolo de avaliação com os instrumentos abaixo descritos.



*Questionário Demográfico.* Para além de avaliar variáveis demográficas (sexo e idade), recolheu dados relativos à carreira desportiva dos atletas (escalão desportivo, anos de prática desportiva, número de internacionalizações e títulos desportivos).

*Questionário de Emoções no Desporto (QED; Gomes, 2008a).* Este instrumento foi adaptado a partir dos trabalhos originais de Jones *et al.* (2005), avaliando cinco emoções distintas: (a) ansiedade, (b) tristeza; (c) raiva; (d) excitação; e (e) alegria. As três primeiras emoções avaliam reações emocionais desagradáveis (i.e., de carácter mais negativo) e as duas últimas avaliam reações emocionais agradáveis (i.e., de carácter mais positivo) face à competição. O instrumento foi aplicado enquanto versão “estado”, avaliando como é que os atletas se sentiam naquele momento relativamente à próxima prova que iriam disputar. O instrumento é constituído por 22 itens distribuídos pelas cinco dimensões referidas. Os itens foram respondidos numa escala tipo *Likert* de cinco pontos (0 = *Nada* até 4 = *Extremamente*), obtendo-se os *scores* finais a partir da soma da pontuação nos itens de cada dimensão e posterior divisão pelo número de itens que constituem cada uma delas. Assim sendo, valores mais elevados significam uma maior experiência ou intensidade emocional no domínio em causa. Adicionalmente, procurou-se neste instrumento avaliar o carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo. A importância e necessidade deste tipo de avaliação têm vindo a ser realçadas na literatura, principalmente nos estudos debruçados sobre os efeitos da ansiedade no rendimento desportivo (Jones & Swain, 1992). Para tal, foi proposto para cada item do instrumento uma escala tipo *Likert* de sete pontos (-3 = *Muito negativo*; 0 = *Nada importante*; +3 = *Muito positivo*), de modo a que os atletas pudessem apontar o possível efeito de cada emoção na próxima competição a realizar. O somatório dos itens foi obtido da mesma forma que na parte anterior (intensidade das emoções), significando valores mais elevados um efeito mais positivo de cada faceta no rendimento dos atletas.

*Versão Revista para o Desporto do COPE* (MCOPE; Gomes, 2008b). Este instrumento visa avaliar as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas para lidar com situações de *stress* no desporto. A adaptação foi realizada a partir dos trabalhos originais de Crocker e Graham (1995) que, por sua vez, desenvolveram esta versão revista para o desporto a partir da versão do COPE desenvolvida originalmente por Carver *et al.* (1989). A diferença nesta versão portuguesa foi ter-se adicionado à versão proposta por Crocker e Graham (1995) a dimensão de religião proposta inicialmente por Carver *et al.* (1989), ficando o instrumento com 13 dimensões e 52 itens (quatro por dimensão): (a) confronto ativo; (b) apoio instrumental; (c) planeamento; (d) eliminação de atividades distrativas; (e) aumento do esforço; (f) apoio emocional; (g) desinvestimento comportamental; (h) ventilação das emoções; (i) negação; (j) auto culpabilização; (k) pensamentos irrealizáveis; (l) humor; e (m) religião. Neste estudo foi aplicada a versão situacional (tipo estado) do instrumento, solicitando-se aos atletas que descrevessem por escrito os seus objetivos desportivos para a próxima competição e indicassem qual a utilização concreta e real de cada uma das estratégias de *coping* sugeridas pelo instrumento caso não concretizassem os objetivos estabelecidos. Assim sendo, todos os itens da escala foram respondidos numa escala tipo *Likert* de cinco pontos (1 = *Nunca utilizarei*; 5 = *Utilizarei muitas vezes*). Os *scores* de cada uma das subescalas foram calculados através da soma dos valores dos itens em cada uma das treze dimensões e posterior divisão pelo número de itens que constituem cada uma delas. As pontuações mais altas significam valores mais elevados em cada uma das dimensões avaliadas, ou seja, indicam uma maior utilização de cada uma das estratégias de *coping*. Para esta versão situacional foi ainda adicionado um item destinado a avaliar os níveis gerais de *stress* desencadeados pela possibilidade dos atletas não atingirem os objetivos desportivos estabelecidos. O item baseou-se nas indicações sugeridas por Giacobbi e Weinberg (2000), que salientam a importância desta

medida como um indicador de controle para verificar se os atletas experienciaram efetivamente *stress* na resposta à situação geradora de mal-estar. Neste sentido, foi utilizado um único item para avaliar o nível geral de *stress*, numa escala tipo “*Likert*” de cinco pontos (1 = *Baixo stress*; 5 = *Elevado stress*). Valores mais elevados significam índices superiores de *stress* relativos à situação em causa.

*Eficácia das Estratégias de Coping* (EEC; Gomes, 2008c). Este instrumento seguiu as indicações dos trabalhos originais de Dugdale, Eklund e Gordon (2002) e de Pensgaard e Duda (2003). Em termos gerais, o instrumento visa avaliar o modo como os atletas percebem a utilização das estratégias de confronto em situações de *stress*, procurando-se compreender o processo de adaptação às exigências desportivas. Neste estudo, foi solicitado aos atletas a avaliação da eficácia das estratégias de *coping* utilizadas no MCOPE para lidar com a possibilidade de não atingirem os objetivos desportivos estabelecidos. Para tal, foi utilizado um item com variação entre 0 (*Nada eficaz*) e 10 (*Completamente eficaz*). O *score* final resulta do valor atribuído pelo atleta, significando valores mais elevados na escala uma maior eficácia na utilização das estratégias de *coping*.

## **Procedimento**

Este estudo insere-se na atividade Centro de Investigação em Psicologia da Universidade do Minho, preconizando-se a adoção de procedimentos eticamente definidos na investigação com seres humanos, tendo estes sido seguidos ao longo das várias etapas desta investigação. Assim sendo, o responsável técnico foi informado acerca dos objetivos deste estudo, tendo dado a sua anuência à realização da investigação. De seguida, foram contactados os atletas, tendo-se garantido o anonimato e a

confidencialidade do tratamento dos dados. Todos os atletas concordaram em fazer parte do estudo, tendo assinado um termo de consentimento informado.

Assim sendo, o protocolo de avaliação foi aplicado aos atletas que participaram num torneio internacional em representação da seleção nacional (*Open* de Espanha). Dada a natureza deste estudo, o protocolo de avaliação foi aplicado no dia anterior à realização da primeira prova a efetuar por cada um dos atletas.

### **Análise dos dados**

O tratamento e análise estatística dos dados foram realizados no programa SPSS 18.0 para o *Windows*. Assim, começámos por analisar os objetivos assumidos pelos atletas para a primeira prova do *Open* de Espanha, efetuando-se uma análise qualitativa (análise de conteúdo) e quantitativa (análise de frequência de respostas) dos resultados. De seguida, testámos a fidelidade das subescalas dos instrumentos através do *alpha* de *Cronbach*. Após a constituição dos fatores, efetuámos uma observação das estatísticas descritivas dos resultados dos instrumentos utilizados, tendo-se também levado a cabo uma análise comparativa nestas dimensões psicológicas em função do sexo dos atletas. Neste último caso, e dado o baixo número de participantes no estudo e a não confirmação da normalidade da distribuição dos resultados, optámos por aplicar medidas não paramétricas, recorrendo-se ao teste de *Mann-Whitney*. Finalmente, calculámos os coeficientes de correlação de *Spearman* de modo a verificar as associações entre as dimensões das medidas de emoções (QED) e das estratégias de *coping* (COPE).

## RESULTADOS

### Objetivos formulados pelos atletas

Esta questão encontrava-se incluída no instrumento de avaliação das estratégias de *coping* (MCOPE), solicitando-se aos atletas que indicassem qual o objetivo específico que possuíam para a competição que iriam realizar. Neste sentido, foi possível codificar 36 respostas (seis atletas não responderam a esta questão), tendo um dos atletas formulado mais do que um objetivo. De um modo geral, a maioria dos atletas referiu como objetivo central o ganhar a prova na respetiva categoria ou alcançar um lugar no pódio (três primeiros lugares). O segundo objetivo com maior número de respostas foi o alcançar uma boa prestação desportiva (embora sem especificar um resultado final) e melhorar o desempenho desportivo anterior. Já com menores valores, verificaram-se objetivos relacionados com o aumento da experiência desportiva através da participação nesta prova (mulheres) e alcançar um lugar classificativo nos cinco primeiros lugares, não perder “por KO” e não contrair lesões nesta competição (homens) (ver Tabela 1).

Tabela 1

#### Objetivos desportivos para a próxima prova

OBJETIVO	<u>Feminino</u>		<u>Masculino</u>	
	(n = 16)		(n = 25)	
	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)
Ganhar / atingir o pódio	7	63.6	16	64
Obter lugar nos cinco primeiros classificados	--	--	1	4
Alcançar uma boa prestação desportiva / melhorar desempenho anterior	3	27.3	6	24
Obter maior experiência desportiva	1	9.1	--	--
Não perder por KO	--	--	1	4
Evitar contrair lesões	--	--	1	4
<b>Total de respostas</b>	11	30.5	25	69.5

### **Estatísticas descritivas das variáveis em estudo**

Antes de analisarmos as estatísticas descritivas dos instrumentos utilizados neste estudo, convém referir que no MCOPE duas das dimensões (e.g., esforço e desinvestimento comportamental) não foram consideradas nas análises que se seguem devido aos baixos valores de fidelidade das subescalas (ambas abaixo de .60). Todas as restantes dimensões foram mantidas no estudo, isto apesar de duas dimensões do questionário de emoções terem registado valores acima de .60 (e.g., intensidade da tristeza e direção da excitação) bem como quatro dimensões do MCOPE (e.g., planeamento, eliminação de atividades distrativas, negação e pensamentos irrealizáveis). Tal decisão baseou-se na existência de um baixo número de itens por dimensão em ambos os instrumentos (QED e MCOPE), com apenas quatro itens por fator, o que nem sempre facilita a obtenção de índices de fidelidade aceitáveis acima de .70 (Cortina, 1993). Os valores de cada dimensão podem ser consultados nas Tabelas 4 e 5.

Assim sendo, observando-se os resultados médios das subescalas dos instrumentos verificou-se que as emoções agradáveis prevaleceram relativamente às desagradáveis (QED-Intensidade) e os efeitos facilitadores das emoções agradáveis prevaleceram relativamente às desagradáveis (QED-Direção) (ver Tabela 2). Por outro lado, as estratégias mais centradas no problema (e.g., confronto ativo, planeamento, eliminação de atividades distrativas e apoio instrumental) prevaleceram relativamente às estratégias mais centradas na emoção (ex: ventilação de emoções, auto culpabilização, humor, etc.) e no evitamento (ex: negação, pensamentos irrealizáveis, etc.) (ver Tabela 2).

Nas comparações realizadas, três dimensões assumiram diferenças significativas entre os atletas do sexo feminino e masculino. Considerando os valores de *Mean Rank* nas três dimensões, a intensidade da ansiedade foi superior no grupo feminino (26.97) relativamente ao grupo masculino (17.18). Por outro lado, a direção da tristeza foi inferior

no grupo feminino (16.34) relativamente ao grupo masculino (23.98), ou seja, assumiu um maior efeito debilitador sobre o rendimento desportivo. Na terceira dimensão, a perceção da eficácia das estratégias de *coping* foi inferior no grupo feminino (15.23) relativamente ao grupo masculino (23.66) (ver Tabela 2).

Tabela 2

## Estatísticas descritivas das variáveis em estudo e diferenças entre sexos

VARIÁVEL	Total (N = 41)		Feminino (n = 16)		Masculino (n = 25)		U
	M	(DP)	M	(DP)	M	(DP)	
Nível geral de <i>stress</i>	3.37	.80	3.25	.68	3.44	.87	n.s.
QED-Intensidade: Ansie.	1.75	.91	2.23	.97	1.44	.73	104.50*
QED-Intensidade: Triste.	.14	.32	.23	.42	.08	.22	n.s.
QED-Intensidade: Raiva	.33	.55	.44	.64	.24	.48	n.s.
QED-Intensidade: Excita.	2.71	.88	2.72	.99	2.70	.82	n.s.
QED-Intensidade: Alegria	2.93	.76	3.13	.61	2.81	.83	n.s.
QED-Direção: Ansiedade	-.36	.90	-.59	.74	-.22	.98	n.s.
QED-Direção: Tristeza	.00	1.19	-.36	1.22	.24	1.13	247.50*
QED-Direção: Raiva	.18	1.21	-.25	1.35	.45	1.05	n.s.
QED-Direção: Excitação	1.37	.85	1.25	1.01	1.45	.74	n.s.
QED-Direção: Alegria	1.29	.85	1.31	.87	1.27	.86	n.s.
MCOPE: Confronto ativo	4.08	.73	4.00	.85	4.12	.67	n.s.
MCOPE: Apoio instrum.	3.51	.95	3.20	.97	3.70	.90	n.s.
MCOPE: Planeamento	3.82	.63	3.77	.66	3.85	.61	n.s.
MCOPE: Elim. ati. distr.	3.67	.71	3.45	.70	3.81	.69	n.s.
MCOPE: Apoio emocion.	3.13	.89	2.83	.94	3.33	.81	n.s.
MCOPE: Ventil. emoções	2.12	.61	1.97	.51	2.21	.66	n.s.
MCOPE: Negação	1.64	.84	1.60	.74	1.66	.91	n.s.
MCOPE: Auto culpabiliz.	2.81	.85	2.47	.82	3.03	.82	n.s.
MCOPE: Pens. irrealizá.	2.76	.98	2.42	.80	2.97	1.04	n.s.
MCOPE: Humor	2.10	1.11	2.14	1.06	2.08	1.16	n.s.
MCOPE: Religião	1.80	1.03	1.89	1.22	1.75	.91	n.s.
EEC: Eficácia <i>coping</i>	7.55	1.36	6.80	1.57	8.00	1.00	266.60*

n.s. = não significativo; \* $p < .05$

Numa observação mais detalhada dos efeitos produzidos pelas emoções, a Tabela 3 apresenta os valores para as cinco emoções avaliadas pelo QED, considerando-se nesta

análise apenas os resultados dos atletas que enunciaram efeitos facilitadores de cada uma das emoções (e.g., resultados acima de zero no QED-Direção). Os resultados permitiram verificar que a esmagadora maioria dos atletas enunciaram efeitos facilitadores do rendimento para as emoções agradáveis de excitação e alegria, enquanto que menos de metade (46.3% e 36.6%) enunciaram esses mesmos efeitos facilitadores para as emoções desagradáveis de raiva e de tristeza, respetivamente. Curiosamente, apenas sete atletas (17.1% da amostra) enunciaram efeitos facilitadores da ansiedade, sendo a maioria deles do sexo masculino (71.4%).

Tabela 3

**Avaliação do efeito facilitador das emoções**

VARIÁVEL	Total (N = 41)		<u>Feminino</u> (n = 16)		<u>Masculino</u> (n = 25)	
	n	%	n	%	n	%
	QED-Direção: Ansiedade	7	17.1	2	28.6	5
QED-Direção: Tristeza	15	36.6	2	13.3	13	86.7
QED-Direção: Raiva	19	46.3	5	26.3	14	73.7
QED-Direção: Excitação	38	92.7	14	36.8	24	63.2
QED-Direção: Alegria	39	95.1	15	38.5	24	61.5

Nota: os resultados incluem os registos de atletas com valores superiores a 0 (*Nada importante*) até 4 (*Muito positivo*)

Na análise da associação entre as variáveis, a Tabela 4 apresenta os resultados para as dimensões avaliadas pelo QED. O primeiro aspeto a realçar é a existência de mais valores não significativos entre as variáveis do que valores significativos, o que de algum modo reforça o carácter distinto de cada um dos processos emocionais (37 resultados não significativos e seis significativos). Observando os resultados significativos, verificou-se uma associação positiva entre a intensidade das emoções desagradáveis (e.g., ansiedade, tristeza e raiva), tendo-se também observado uma associação negativa entre a ansiedade e o efeito facilitador da tristeza, ou seja, aumentos na ansiedade corresponderam a menor perceção do efeito facilitador da tristeza no rendimento desportivo. Por outro lado, a



intensidade da excitação correlacionou-se positivamente com a intensidade da alegria bem como com uma maior percepção do efeito facilitador da excitação no rendimento desportivo. De igual modo, a intensidade e direção da alegria correlacionaram-se positivamente entre si. Por último, a direção da tristeza correlacionou-se positivamente com a direção da raiva, ou seja, mais efeitos facilitares no rendimento da tristeza correspondem a mais efeitos facilitares no rendimento da raiva.

No que se refere às correlações entre as dimensões do MCOPE, uma vez mais observaram-se mais valores não significativos entre as variáveis do que valores significativos, o que de algum modo reforça o carácter distinto de cada um dos processos de confronto (45 resultados não significativos e dez significativos). De um modo geral, a variável com maior número de associações foi o apoio instrumental que se correlacionou positivamente com a eliminação de atividades distrativas, o apoio emocional e a ventilação de emoções. De seguida, com duas associações, verificou-se que a ventilação de emoções se associou positivamente com a negação e a auto culpabilização. Com associações entre pares de variáveis, foram observadas associações positivas entre o confronto ativo e o planeamento, a eliminação de atividades distrativas e a auto culpabilização, o apoio emocional e a ventilação de emoções, e a auto culpabilização e os pensamentos irrealizáveis. No sentido inverso, observou-se uma associação negativa entre o planeamento e a religião. Finalmente, deve ser referido que a eficácia da utilização das estratégias de *coping* se relacionou positivamente com o confronto ativo, o apoio instrumental, a eliminação de atividades distrativas e o apoio emocional. Todos estes resultados podem ser observados na Tabela 5.

Tabela 4

**Correlações entre as emoções no desporto e consistência interna dos fatores (Amostra total)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. QED-Intensidade: Ansiedade	<b><math>\alpha=0.88</math></b>									
2. QED-Intensidade: Tristeza	.552***	<b><math>\alpha=0.64</math></b>								
3. QED-Intensidade: Raiva	.401**	.487**	<b><math>\alpha=0.74</math></b>							
4. QED-Intensidade: Excitação	-.106	.051	.272	<b><math>\alpha=0.82</math></b>						
5. QED-Intensidade: Alegria	-.045	-.082	.068	.370*	<b><math>\alpha=0.83</math></b>					
6. QED-Direção: Ansiedade	-.250	.116	.172	.032	-.083	<b><math>\alpha=0.82</math></b>				
7. QED-Direção: Tristeza	-.386*	-.172	-.221	-.046	.049	.276	<b><math>\alpha=0.89</math></b>			
8. QED-Direção: Raiva	-.088	.087	.100	.012	-.149	.131	.629***	<b><math>\alpha=0.86</math></b>		
9. QED-Direção: Excitação	.050	-.010	.043	.427**	.074	-.214	-.201	.130	<b><math>\alpha=0.63</math></b>	
10. QED-Direção: Alegria	-.046	-.127	-.263	.108	.519**	-.058	.290	.130	.178	<b><math>\alpha=0.80</math></b>

Nota: Os valores de “alpha” ( $\alpha$ ) estão apresentados a negrito na diagonal, referindo-se ao total dos participantes.

Tabela 5

**Correlações entre as estratégias de *coping* e consistência interna dos fatores (Amostra total)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. MCOPE: Confronto ativo	<b><math>\alpha=0.72</math></b>											
2. MCOPE: Apoio instrumental	.224	<b><math>\alpha=0.87</math></b>										
3. MCOPE: Planeamento	.522**	.306	<b><math>\alpha=0.60</math></b>									
4. MCOPE: Eliminação ativid. distra.	.270	.390*	.254	<b><math>\alpha=0.69</math></b>								
5. MCOPE: Apoio emocional	.005	.783***	.119	.229	<b><math>\alpha=0.80</math></b>							
6. MCOPE: Ventilação emoções	.131	.328*	-.011	.171	.441**	<b><math>\alpha=0.73</math></b>						
7. MCOPE: Negação	-.189	-.112	-.243	.102	.020	.413**	<b><math>\alpha=0.67</math></b>					
8. MCOPE: Auto culpabilização	.310	.264	.112	.353*	.248	.521***	.266	<b><math>\alpha=0.74</math></b>				
9. MCOPE: Pensamentos irrealizáveis	.211	.170	.116	.221	.180	.200	.259	.358*	<b><math>\alpha=0.60</math></b>			
10. MCOPE: Humor	.170	.019	-.046	.242	.105	.159	.271	.290	.144	<b><math>\alpha=0.91</math></b>		
11. MCOPE: Religião	-.037	.050	-.398*	.156	-.002	.089	.084	.251	.144	-.107	<b><math>\alpha=0.91</math></b>	
12. EEC: Eficácia <i>coping</i>	.356*	.482**	.197	.321*	.328*	.070	-.281	.122	.034	-.075	.004	--

Nota: Os valores de “alpha” ( $\alpha$ ) estão apresentados a negrito na diagonal, referindo-se ao total dos participantes.

## DISCUSSÃO

Começando pelos objetivos formulados pelos atletas, os resultados tornaram claro o propósito da competição que iriam enfrentar: ganhar ou obter uma medalha. Este objetivo foi formulado por mais de metade dos participantes neste estudo, o que de algum modo reforça a natureza competitiva e comparativa do desporto de alta competição. Um outro objetivo formulado, ainda relacionado com o aspeto competitivo, prendeu-se com o alcançar de uma boa prestação desportiva que permitisse melhorar o desempenho anterior dos atletas (referido por mais de 20% dos atletas). Estes resultados encontram paralelo na literatura, onde os objetivos competitivos emergem como uma das fontes de tensão colocada aos atletas (Nicholls *et al.*, 2005; Thelwell, Weston, & Greenlees, 2007). Por exemplo, o estudo realizado por Pensgaard e Duda (2003) apontou que os aspetos relacionados com a performance desportiva foi uma das situações mais geradoras de *stress* na participação dos atletas nos jogos olímpicos de Sidnei.

No que se refere às emoções experienciadas pelos atletas antes da prova que iriam disputar, o dado mais interessante a realçar prende-se com a evidência de que as emoções agradáveis foram mais prevalentes do que as emoções desagradáveis. Neste caso, tanto a alegria como a excitação (com valores médios acima de 2.50 na escala *Likert* de 0 a 4) assumiram registos médios mais elevados do que a ansiedade (com valores médios de 1.75) e do que a tristeza e a raiva (ambas com valores residuais). Dito por outras palavras, o estado emocional dos atletas antes de disputarem uma prova em representação da seleção nacional foi essencialmente marcado por um sentimento positivo e facilitador do rendimento desportivo. Isto mesmo foi demonstrado pelos resultados obtidos da direção das emoções avaliado pelo QED, tendo-se verificado que as emoções de excitação e de alegria foram referidas como passíveis de facilitar o rendimento desportivo (como seria de esperar), juntamente com a raiva (embora com valores mais baixos na perceção de

facilitação). Este padrão de resultados foi confirmado pelos valores das associações entre as emoções, uma vez que tanto a intensidade da excitação e da alegria correlacionaram-se positivamente com a direção, ou seja, com o efeito facilitador da excitação e da alegria, respetivamente. Mas o mais interessante de referir é que a tristeza foi mais referida pelas mulheres como podendo debilitar o rendimento desportivo e pelos homens como podendo facilitar esse mesmo rendimento, enquanto que a ansiedade mereceu acordo entre ambos os sexos, ou seja, foi considerada como debilitadora do rendimento desportivo (apenas 7 dos 41 atletas apresentaram padrões opostos de resultados). Neste último caso, é ainda de salientar que a intensidade da ansiedade correlacionou-se negativamente com a direção da tristeza, dando assim indicações acerca do maior efeito debilitador da ansiedade. Dito por outras palavras, a excitação e a alegria (e em menor percentagem a raiva) foram experienciadas antes da competição como promotoras do rendimento desportivo, a tristeza parece ter o potencial de desencadear perceções diferentes entre os dois sexos e a ansiedade desencadeou na sua esmagadora maioria uma perceção debilitadora do rendimento desportivo. Nestes resultados é ainda de referir que das cinco emoções avaliadas, quatro não encontraram diferenças entre sexos, tendo-se apenas verificado uma tendência das mulheres para maiores níveis de intensidade de ansiedade e, por outro lado, para referirem efeitos mais debilitadores da tristeza.

Interpretando estes dados à luz da literatura, alguns aspetos devem ser referidos. Em primeiro lugar, a forte tendência da investigação da psicologia do desporto para se centrar no estudo da emoção de ansiedade no rendimento desportivo (ver Janelle & Naugle, 2012) é algo contrariada por estes dados. Ou seja, mais do que a ansiedade, outras emoções positivas parecem prevalecer na adaptação a situações de rendimento no desporto, sendo por isso de questionar se o estado atual de conhecimento empírico sobre os seus efeitos na performance dos atletas é do mesmo nível do que já foi investigado no

caso da ansiedade. Esta mesma ideia é confirmada por Skinner e Brewer (2004) ao salientarem a importância das emoções positivas enquanto indicador fundamental para o entendimento da adaptação dos atletas a eventos desportivos potencialmente stressantes. Em segundo lugar, a análise da direção das emoções representa uma medida válida para o entendimento dos efeitos produzidos pelas emoções no rendimento desportivo. Um dos principais dados deste estudo representa o potencial efeito facilitador das emoções agradáveis, diminuindo-se bastante este efeito para o caso das emoções desagradáveis. Tais dados não encontram um paralelismo evidente com os encontrados por Martinent e Ferrand (2009) com atletas de ténis de mesa, tendo-se verificado neste caso uma maior tendência para apontar um efeito debilitador às diferentes emoções positivas e negativas que os atletas experienciaram em competição (58% das codificações efetuadas) por contraponto ao efeito facilitador das mesmas (37.4% das codificações). No entanto, a metodologia seguida entre estes dois estudos foi significativamente diferente (sendo um de natureza quantitativa e outro de natureza qualitativa), não sendo por isso possível estabelecer uma relação completa entre os resultados obtidos nos dois trabalhos.

Ao nível das estratégias de confronto, o aspeto mais interessante de verificar foi uma tendência de utilização por parte dos atletas de estratégias mais centradas no problema ao confrontarem-se com a situação de não concretização dos seus objetivos desportivos. Neste caso, repare-se que as primeiras quatro estratégias de *coping* (e.g., confronto ativo, apoio instrumental, planeamento e eliminação de atividades distrativas) foram as que registaram os valores médios mais elevados, seguindo-se depois as facetas mais centradas nas emoções (com o apoio emocional a obter os registos mais elevados, aproximando-se dos valores atingidos pelas estratégias centradas no problema) e, por último, com valores bastante reduzidos as estratégias centradas no evitamento (ex: negação).

Analisando estes dados à luz da literatura, alguns estudos têm vindo igualmente a reforçar a maior tendência dos atletas para a utilização de estratégias centradas no problema. Por exemplo, Nicholls *et al.* (2006) num estudo com atletas de rãguebi concluíram que as estratégias de *coping* mais usadas para lidar com situações de *stress* desportivo foram centradas no problema com 70% das codificações efetuadas (e.g., aumento da concentração, aumento do esforço para lidar com a situação), seguidas das estratégias centradas no evitamento com 16% das codificações (e.g., procurar evitar a situação ao nível cognitivo e comportamental) e, por último, as centradas nas emoções com 14% das codificações (e.g., uso de técnicas de relaxamento, aceitação da situação, etc.). Estes dados são interessantes pois alguma literatura tem apontado o impacto positivo do uso das estratégias mais funcionais de *coping* (e.g., centradas na tarefa e na resolução do problema) relativamente às estratégias menos funcionais (e.g., centradas no afastamento face à situação e na regulação emocional) na melhoria de indicadores objetivos e subjetivos de rendimento desportivo (Gaudreau *et al.*, 2010) bem como no impacto produzido na diminuição do medo de falhar (Sagar, Busch, & Jowett, 2010) e do *burnout* (esgotamento) em atletas jovens (Hill, Hall, & Appleton, 2010).

Quanto à eficácia do *coping*, os resultados indicaram uma elevada perceção dos atletas a este nível (valores médios de 7.55 numa escala máxima de 10 pontos), o que se poderá justificar pela maior intenção dos atletas em utilizarem estratégias centradas no problema para gerirem a eventual não obtenção dos objetivos desportivos. Ao assumirem uma maior tendência para procurarem resolver esta situação de *stress*, os atletas indicaram uma maior vantagem (ou seja, eficácia) na aplicação destas estratégias. Estes dados encontram paralelo na literatura, uma vez que a perceção de eficácia dos atletas tende a ser mais elevada quando se referem a estratégias mais centradas no problema (Nicholls *et al.*, 2006).

Quanto às diferenças entre sexos nas estratégias de *coping*, os resultados apontaram uma maior perceção de eficácia na gestão da situação de *stress* por parte dos atletas do sexo masculino relativamente aos atletas do sexo feminino, isto apesar de não se terem verificado diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das estratégias concretas de *coping*. Tal como foi referido na parte introdutória deste trabalho, a investigação não tem produzido dados conclusivos a propósito do tipo de estratégias de *coping* utilizadas por atletas de ambos os sexos (Anshel & Delany, 2001; Kowalski *et al.*, 2005). No entanto, estes dados aproximam-se mais dos estudos que indicam a inexistência de diferenças entre atletas do sexo masculino e feminino quanto ao uso de estratégias mais centradas no problema e na emoção (Crocker & Graham, 1995; Kolt, Kirkby, & Lindner, 1995). Quanto à eficácia do *coping*, existem poucos dados a este propósito. No entanto, num estudo recente levado a cabo por Nicholls, Polman, Morley, e Taylor (2009) com atletas adolescentes, verificou-se que os rapazes assumiram maior perceção de eficácia na utilização de estratégias de *coping* centradas na ventilação, enquanto as raparigas assumiram maior perceção de eficácia na utilização de estratégias de distração mental.

Apesar do interesse que este estudo poderá assumir na análise dos processos emocionais e de confronto assumidos pelos atletas em situações de *stress*, devem ser realçadas duas limitações principais. Por um lado, a avaliação realizada foi efetuada num momento único, o que obviamente limita o alcance das conclusões retiradas, principalmente numa das questões mais interessantes nesta temática que se prende com os processos causais entre *stress*, emoções e *coping*. De facto, a compreensão deste tema pode beneficiar da recolha de dados em vários momentos do confronto com o *stress*, de modo a perceber-se melhor as relações entre as variáveis estudadas e, de igual modo, pode também beneficiar da utilização de ferramentas metodológicas de natureza



qualitativa que, certamente, aumentarão a profundidade do conhecimento nesta área. Por outro lado, a reduzida dimensão da amostra e os problemas de fidelidade encontrados nalgumas das subescalas dos instrumentos aplicados também limitaram parcialmente as conclusões a retirar dos dados recolhidos.

Relativamente à investigação futura, alguns aspetos devem ser realçados. Sendo certo que a investigação na área da psicologia em geral (e em particular na psicologia do desporto) tem-se centrado nos efeitos produzidos pelas emoções negativas no funcionamento do indivíduo, a verdade é que tanto estas emoções como as positivas podem ocorrer durante o processo de confronto com uma situação de *stress* (Folkman, 2008). Os dados deste estudo demonstram esta ideia, tornando-se por isso fundamental estudar os efeitos específicos produzidos por cada emoção no rendimento dos atletas e na sua adaptação aos contextos desportivos, incluindo-se nesta avaliação a direção, intensidade e frequência dos processos emocionais. Por outro lado, neste estudo foi privilegiada a avaliação das emoções antes da competição e do *coping* antecipatório face à não obtenção dos objetivos definidos, mas fará igualmente sentido compreender o padrão temporal da ocorrência destes dois processos psicológicos antes, durante e após a competição. Por exemplo, alguma investigação tem sido produzida acerca dos processos emocionais durante as competições, demonstrando-se uma vez mais a ocorrência de diferentes emoções e processos de *coping* nestas situações (Cerin & Barnett, 2006; Sève, Ria, Poizat, Saury, & Durand, 2007). Finalmente, torna-se fundamental avaliar de um modo integrado os processos psicológicos envolvidos na gestão de situações de *stress*, incluindo-se no mesmo estudo os processos de avaliação cognitiva primária (perceção acerca da situação), secundária (confronto com a situação), terciária (emoções resultantes) e quaternária (confronto com emoções resultantes) (Gomes, 2011), de modo

a obter-se uma compreensão alargada dos processos envolvidos na adaptação humana em situações de rendimento

### Referências

- Anshel, M. H., & Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 223–246.
- Campan, C., & Roberts, D. C. (2001). Coping strategies of runners: Perceived effectiveness and match to pre-competitive anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 24(2), 144–161.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *Self-regulation of behavior*. New York: Cambridge.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 267-283.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 223–238.
- Cerin, E., & Barnett, A. (2006). A processual analysis of basic emotions and sources of concerns as they are lived before and after a competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 287-307.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18(8), 605-626.

- Compas, B. E., Connor, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and theory. *Psychological Bulletin*, *127*(1), 87–127.
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, *78*(1), 98-104.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, *9*(3), 325-338.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 149-161). Morgantown, WV: FIT Press.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., Graham, T. R., & Kowalski, N. P. (2002). Emotion in sport. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 107-131). Boston: Allyn and Bacon.
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, *16*(1), 20-33.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety Stress & Coping*, *21*(1), 3-14.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*(3), 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*(1), 150-170.

- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654.
- Gaudreau, P., Nicholls, A., & Levy, A. R. (2010). The ups and downs of coping and sport achievement: An episodic process analysis of within-person associations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(3), 298-311.
- Giacobbi, J., P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14(1), 42-62.
- Gomes, A. R. (2008a). *Questionário de emoções no desporto (QED)*. Manuscrito não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Braga.
- Gomes, A. R. (2008b). *Versão revista para o desporto do COPE: MCOPE*. Manuscrito não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Braga.
- Gomes, A. R. (2008c). *Eficácia e automatismo das estratégias de “coping” (EAEC)*. Manuscrito não publicado. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho, Braga.
- Gomes, A. R. (2011). Adaptação humana em contextos desportivos: Contributos da teoria para a avaliação psicológica. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 13-24.
- Hanin, Y. L. (2000). Successful and poor performance emotions. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 157-187). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(4), 415-430.

- Hoar, S. D., Crocker, P. R. E., Holt, N. L., & Tamminen, K. A. (2010). Gender differences in adolescent athletes' coping with interpersonal stressors in sport: More similarities than differences? *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(2), 134-149.
- Hoar, S. D., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. E. (2006). A review of coping in sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 47–90). New York: Nova Science Publishers.
- Janelle, C. M., & Naugle, K. M. (2012). Emotional reactivity. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund & A. Kamata (Eds.), *Measurement in sport and exercise psychology* (pp. 333-348). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology, 86*(4), 449-478.
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74*(2), 467-472.
- Jones, G., & Swain, A. B. J. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills, 74*(2), 467–472.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*(4), 407-431.
- Kleine, D. (1990). Anxiety and sport performance: A meta-analysis. *Anxiety Research, 2*(2), 113-131.
- Kolt, G. S., Kirkby, R. J., & Lindner, H. (1995). Coping processes in competitive gymnasts: Gender differences. *Perceptual and Motor Skills, 81*(3f), 1139–1145.

- Kowalski, K. C., & Crocker, P. R. (2001). Development and validation of the Coping Function Questionnaire for adolescents in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 23*(2), 136–155.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., Hoar, S. D., & Niefer, C. B. (2005). Adolescents' control beliefs and coping with stress in sport. *International Journal of Sport Psychology, 36*(4), 257–272.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*(3), 229-252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lundqvist, C., & Kenttä, G. (2010). Positive emotions are not simply the absence of the negative ones: Development and validation of the Emotional Recovery Questionnaire (EmRecQ). *The Sport Psychologist, 24*(4), 468-488.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117–213). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martinent, G., & Ferrand, C. (2009). A naturalistic study of the directional interpretation process of discrete emotions during high-stakes table tennis matches. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*(3), 318-336.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 1-45). New York: Nova Science.
- Myers, L. B. (2010). The importance of the repressive coping style: Findings from 30 years of research. *Anxiety, Stress, & Coping, 23*(1), 3-17.

- Nicholls, A. R. (2007). A longitudinal phenomenological analysis of coping effectiveness among Scottish international adolescent golfers. *European Journal of Sport Science, 7*(3), 169–178.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., & James, D. W. G. (2005). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*(4), 333-340.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. J. C., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist, 20*(3), 314–329.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*(1), 11-31.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Morley, D., & Taylor, N. J. (2009). Coping and coping effectiveness in relation to a competitive sport event: Pubertal status, chronological age, and gender among adolescent athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*(3), 299-317.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist, 14*(4), 360–371.
- Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist, 17*(3), 253-267.
- Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 93-111). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Robazza, C., & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise, 8*(6), 875-896.

- Sagar, S. S., Busch, B. K., & Jowett, S. (2010). Success and failure, fear of failure, and coping responses of adolescent academy football players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(2), 213-230.
- Sève, C., Ria, L., Poizat, G., Saury, J., & Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 25-46.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(2), 283-305.
- Thelwell, R. C., Weston, N. J. V., & Greenlees, I. A. (2007). Batting on a sticky wicket: Identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(2), 219-232.