

# ADAPTAÇÃO HUMANA EM CONTEXTOS DESPORTIVOS: CONTRIBUTOS DA TEORIA PARA A AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

Rui Gomes<sup>1</sup> – Universidade do Minho

---

## RESUMO

Este trabalho analisa as aplicações do modelo Transaccional Cognitivo, Motivacional e Relacional de Lazarus aos contextos desportivos, nomeadamente ao estudo do confronto dos atletas com o *stress*. Dois dos problemas mais evidentes na aplicação deste modelo ao estudo da adaptação humana em situações de rendimento prendem-se à complexidade de testar os vários pressupostos num único estudo e na falta de metodologias de avaliação que facilitem esta tarefa. Neste sentido, este trabalho analisa os conceitos fundamentais subjacentes ao modelo, propondo igualmente um guião de entrevista que avalia cada um desses domínios, usando como exemplo o confronto com situações de *stress*. Assim, é desenvolvido o guião de Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas: Gestão de *Stress* (EAPA-GS), dividindo-se em cinco secções I) informação pessoal e desportiva; II) análise das situações de *stress*; III) análise dos processos de avaliação cognitiva e “coping”; IV) experiência emocional; e V) finalização.

*Palavras-Chave:* *Stress*; Modelo Transaccional; “Coping”; Emoções.

## HUMAN ADAPTATION IN SPORT CONTEXTS: CONTRIBUTIONS FROM THEORY TO PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT

### ABSTRACT

This work analyses the application of Lazarus' Cognitive-Motivational-Relational Theory to sport contexts, namely the evaluation and coping processes assumed in stressful situations. Two of the most obvious problems in applying this model to the study of human adaptation in performance situations relates to the complexity of testing the several assumptions of the model in a single study and the lack of assessment tools that facilitate this task. Thus, this paper examines the main concepts underlying the model, and also proposes an interview guide that evaluates each of these areas, using as example the evaluation and coping process with stress. The interview guide (“Psychological Evaluation of Athletes: Stress Management”) is divided into five sections i) personal and sport information; ii) analysis of situations of stress; iii) analysis of evaluation and coping processes; iv) analysis of emotional experiences; and v) finalization.

*Keywords:* Stress; Transactional Model; Coping; Emotions.

---

## INTRODUÇÃO

Um dos aspectos mais interessantes nos contextos desportivos prende-se à análise dos factores que podem explicar o rendimento dos atletas e das equipas, particularmente em momentos decisivos ou em provas de maior visibilidade social. De facto, ao analisarmos o desfecho de uma competição, procuramos por vezes perceber as razões pelas quais um determinado atleta conseguiu alcançar altos níveis de rendimento, enquanto outros não foram capazes de assumir padrões tão positivos de desempenho (Gomes & Cruz, 2001).

Por isso, não é de estranhar que este tema tenha despertado o interesse dos autores na área da Psicologia do Desporto. No entanto, a investigação tem vindo a ser conduzida centrando-se em aspectos específicos que podem contribuir para esta análise. Por exemplo, é habitual verificarmos

estudos sobre a relação entre determinados factores psicológicos (e.g., ansiedade, autoconfiança, concentração, motivação, etc.) e o rendimento desportivo, bem como linhas de investigação centradas na importância do treino destes factores nesse mesmo rendimento desportivo (ver Horn, 2008; Tenenbaum & Eklund, 2007; Weinberg & Gould, 2007). Uma das razões que pode justificar esta tendência, prende-se às dificuldades em encontrar modelos teóricos suficientemente abrangentes que possam ser aplicados aos contextos desportivos.

Curiosamente, uma das propostas que mais têm merecido a atenção por parte dos autores na Psicologia do Desporto é o modelo transaccional cognitivo, motivacional e relacional de Lazarus (1991; Lazarus & Folkman, 1984). De acordo com esta perspectiva, o estudo do modo como as pessoas reagem às situações de adaptação (e de *stress*), deve ser visto como um processo psicológico onde intervêm factores cognitivos, motivacionais e relacionais. Do nosso ponto de vista, um dos aspectos mais estimulantes desse modelo prende-se ao facto de propor uma visão suficientemente

---

*Contato:*

<sup>1</sup>E-mail: rgomes@psi.uminho.pt

abrangente, que pode explicar o funcionamento humano nos mais variados contextos sociais e profissionais.

Apesar do valor inegável dessa proposta, a verdade é que se assiste a uma dificuldade em testar os princípios gerais do modelo em estudos de campo. Uma das razões que podem justificar esta situação prende-se ao facto de ser difícil “manipular” em conjunto as várias dimensões do modelo, em paralelo com a inexistência de medidas desenvolvidas especificamente para esse efeito.

Assim sendo, este trabalho tem dois objectivos fundamentais. Por um lado, analisar o modo como o modelo transaccional pode ser aplicado ao estudo dos processos de adaptação humana em contextos desportivos, usando-se como situação tipo o confronto com situações de *stress* desportivo. Por outro lado, procuramos propor um guião de entrevista que ajude a analisar o confronto com o *stress* desportivo em trabalhos de campo neste domínio.

#### *Importância do modelo transaccional*

Na perspectiva de Lazarus (1991), o *stress* deve ser encarado como resultante da interacção entre os estímulos ambientais e as respostas individuais. Assim, este fenómeno tende a ocorrer quando a pessoa avalia as exigências externas como excedendo as suas capacidades e recursos para lidar com elas. Nesse caso, assumem particular relevância os processos de confronto psicológico, ou seja, o modo como se lida com o *stress* e não tanto a frequência e intensidade desses episódios. Daqui resulta a ênfase da importância dos processos mentais, como é o caso da avaliação cognitiva, salientando-se, deste modo, a importância das diferenças individuais. Aliás, uma das vantagens de se considerar os processos psicológicos implicados na análise da transacção entre o indivíduo e o meio ambiente, prende-se ao facto de, no final, a experiência resultante do confronto com o *stress* não ser necessariamente negativa, mas poder significar uma situação positiva, pelo facto da pessoa ter conseguido lidar de forma eficaz com o problema em causa.

Assim sendo, nesta perspectiva, o interesse pelo estudo do *stress* não decorre tanto das componentes específicas da interacção estabelecida entre o indivíduo e o meio externo, mas sim dos processos psicológicos (no nível cognitivo, motivacional e relacional) que ocorrem durante essa transacção (Lazarus & Folkman, 1984). Nesse sentido, o *stress* é uma transacção entre as

exigências ambientais e os recursos da pessoa, entendendo-se a experiência de tensão e mal-estar como resultando de um desfazamento entre o que é exigido e os recursos para lidar com essas exigências. Por isso, como refere Lazarus (1998), a transacção é mais do que uma interacção entre o sujeito e o ambiente, sendo importante avaliar qual o significado relacional (“relational meaning”) que a pessoa constrói ao confrontar-se com uma situação específica. Por isso, as definições de *stress* que adoptam a perspectiva transaccional de Lazarus (1981) indicam que esse fenómeno não reside na pessoa ou no ambiente, resultando, antes, da interacção entre ambos os factores.

Após a formulação do modelo, Lazarus (1991) vai ainda mais longe ao indicar que o *stress*, as emoções e o “coping” podem ser enquadrados numa mesma unidade conceptual (ou seja, podem e devem ser entendidos em conjunto) e a sua separação (frequente) em termos de investigação é apenas justificada por uma facilitação na análise dos dados. De facto, é usual na literatura a existência de trabalhos centrados “apenas” em cada uma dessas componentes, sendo escassas as investigações que tentam colocar em conjugação esses domínios essenciais à compreensão do processo de confronto com o *stress* (Cerin, Szabo, Hunt & Williams 2000; Lazarus, 2000a).

Como referimos anteriormente, do nosso ponto de vista, esta situação deve-se às dificuldades metodológicas em conseguir avaliar e interpretar as diferentes dimensões do modelo num único estudo. No entanto, os investigadores devem procurar efectuar esse esforço de integração das diferentes dimensões do modelo transaccional, analisando o impacto desse fenómeno na adaptação humana em contextos ou situações de rendimento desportivo. A esse nível, apesar da perspectiva transaccional ter vindo a ganhar relevância na literatura desportiva (ver Cruz, 1996; Naylor, Burton, & Crocker, 2002; Rotella & Lerner, 1993; Smith & Smoll, 2004), ainda continua a ser um domínio pouco explorado (Fletcher, Hanton, & Mellalieu, 2006). De facto, mais do que estudar as fontes de *stress* ou as reacções a este fenómeno, importa compreender os processos de adaptação humana em contextos de desempenho desportivo, tornando-se óbvio que o modelo transaccional pode contribuir de forma significativa para explicar o facto de alguns atletas tenderem a reagir de forma mais adaptativa às exigências que lhes são colocadas pela actividade desportiva. É neste sentido que é proposto a seguir um guião de entrevista que procura “captar” o

processo de transacção no confronto com o *stress* desportivo.

#### *Entrevista de Avaliação Psicológica de Atletas: Gestão de Stress (EAPA-GS)*

Este guião de entrevista foi desenvolvido com o objectivo de analisar os processos de adaptação dos atletas aos contextos desportivos, particularmente em situações de elevado *stress*. A introdução deste instrumento procura, assim, colmatar a escassez de instrumentos neste domínio e complementar outras propostas que se centram numa avaliação geral dos factores psicológicos associados ao rendimento desportivo (ver Gomes, 2008; Taylor & Schneider, 1992). Do ponto de vista metodológico, o guião aproxima-se das entrevistas semiestruturadas (Flick, 1998), uma vez que o investigador deve utilizar as questões para aprofundar o conhecimento sobre os processos psicológicos utilizados pelo atleta para gerir situações de *stress* na actividade desportiva, mas deverá efectuar essa discussão considerando um conjunto de pressupostos conceptuais previamente definidos.

Assim, tendo por base o modelo Transaccional de Lazarus (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984), procura-se com este guião observar os processos de avaliação cognitiva e de confronto com situações de tensão desportiva, efectuando-se as devidas alterações para os contextos desportivos (ver Fletcher & Hanton, 2003; Gomes, 2006, 2008; Thelwell, Weston e Greenlees, 2007). Convém salientar que o ordenamento dos temas apresentados neste texto não coincide necessariamente com a sequência das questões propostas no guião, uma vez que neste último caso privilegiou-se a colocação dos temas de debate pelo seu grau de importância e centralidade relativamente ao modelo teórico utilizado. O guião de entrevista pode ser consultado na parte final deste trabalho, encontrando-se dividido em cinco secções, que passamos a expor.

#### *Secção 1: Informação pessoal e desportiva*

Neste caso, é importante recolher informações pessoais e desportivas dos atletas. No nível desportivo, convém perceber qual o percurso em termos dos anos de prática e experiência desportiva no escalão actual. De igual modo, torna-se importante verificar quais os principais resultados alcançados em competições nacionais e internacionais, aferindo-se assim o nível

competitivo do atleta em causa, uma vez que este facto pode ter implicações na experiência de *stress*.

#### *Secção 2: Stress em contextos desportivos*

Nesta parte da entrevista procura-se realizar uma descrição da(s) fonte(s) de *stress* dos atletas. Neste nível, convém realçar a opção seguida no guião em efectuar uma avaliação das fontes de *stress* gerais sentidas na actividade desportiva e, em seguida, explorar o acontecimento gerador de maior pressão ao longo da carreira desportiva. Neste último caso, segue-se uma lógica de estudo de acontecimentos críticos (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Folkman & Lazarus, 1988), discutindo-se qual a condição geradora de maior *stress* na carreira desportiva e de que modo os atletas procuraram enfrentá-la. Seja como for, essa divisão permite a obtenção de uma maior compreensão sobre os potenciais problemas que podem afectar os atletas.

Assim, no guião começa por solicitar aos atletas uma descrição das fontes habituais de *stress* (questões 1 e 2), procurando-se, por um lado, conhecer o tipo de exigências a que estão submetidos no dia a dia e, por outro lado, promover a recordação dessas situações, ajudando-os a seleccionar a situação mais estressante da sua carreira (próximo tópico de discussão) (questão 3).

Para a análise da fonte de *stress* mais perturbadora ao longo da sua carreira desportiva, são colocadas várias questões. A primeira procura examinar o nível de tensão gerado pela situação em causa, propondo-se a avaliação do *stress* numa escala de 1 (“baixo *stress*”) a 7 (“elevado *stress*”) (questão 4). Esta avaliação serve como uma forma de verificar qual a percepção de *stress* experienciada pelo atleta (Giacobbi, Jr. & Weinberg, 2000), ajudando o entrevistador a perceber se o problema representou uma situação verdadeiramente estressante. Obviamente, índices de baixo *stress* (valores até três na escala proposta) poderão não representar uma situação de elevada dificuldade para o atleta, devendo-se questionar a existência de outras situações eventualmente geradoras de maior pressão. Apesar de sugerirmos um ponto de referência para a consideração da situação de *stress* (valor três), trata-se apenas de uma expectativa de ocorrência de pressão, devendo a situação ser sempre validada empiricamente pelo entrevistador. De seguida, procura-se descrever melhor a situação de *stress* (Dugdale, Eklund, & Gordon, 2002; Kowalski & Crocker, 2001; Pensgaard & Duda, 2003), colocando-se duas

questões relacionadas com as circunstâncias de ocorrência e os motivos subjacentes à sua ocorrência (questões 5 e 6).

Após ter sido seleccionada a situação de maior *stress* para os atletas, são abordadas algumas questões relacionadas com a avaliação das propriedades do *stress* (ver Thatcher & Day, 2008). De acordo com Lazarus e Folkman (1984), mais do que descrever as situações de tensão específicas (ex. falhar em momentos decisivos de uma prova, sofrer uma lesão, etc.), devemos procurar analisar os aspectos que tornam essa situação potencialmente estressante, sendo este aspecto pouco analisado pela investigação (Fletcher e cols., 2006). Assim, seguindo as indicações do modelo transaccional, são formuladas oito propriedades (ou características) que devem ser estudadas na compreensão do *stress*: I) novidade; II) previsibilidade; III) incerteza; IV) iminência; V) duração; VI) incerteza temporal; VII) ambiguidade; e VIII) momento da ocorrência do acontecimento relacionado com o ciclo de vida. A resposta a essas questões permite-nos perceber as características principais do problema enfrentado, podendo ajudar na compreensão do facto da situação ter sido percebida como tal pelo atleta. Todos estes aspectos foram contemplados no guião de entrevista, ordenando-se as questões de acordo com as propriedades apresentadas (ver questões 7 a 14).

### *Secção 3: Processos de avaliação cognitiva e “coping”*

Efectuada a exploração da situação de *stress*, é proposta no guião uma análise dos processos de avaliação cognitiva. Neste caso, Lazarus e Folkman (1984) sugerem as avaliações cognitivas primária e secundária como elementos centrais para compreendermos o processo de adaptação ao *stress*.

No caso da avaliação cognitiva primária, a pessoa avalia o significado pessoal da situação para o seu bem-estar, ou seja, analisa o que “está em causa nesta situação”. O resultado da avaliação cognitiva primária pode identificar uma percepção de ameaça, de perda/prejuízo, de desafio ou de benefício. A ameaça acontece quando o indivíduo avalia a situação como potencialmente negativa e geradora de dano. Na condição de perda/prejuízo, a pessoa efectua uma avaliação da situação como resultando num dano efectivo para si própria. O desafio surge quando o indivíduo atribui à situação um potencial ganho, isso apesar de reconhecer o seu grau de dificuldade. Por último, o benefício

ocorre quando a pessoa percebe ganhos efectivos decorrentes da situação (Lazarus, 2000b).

Como é relativamente óbvio de antecipar, as duas primeiras formas de avaliação (e.g., ameaça, perda/prejuízo) estão associadas a emoções negativas, enquanto as duas últimas (e.g., desafio e benefício) estão associadas a emoções positivas. No entanto, convém realçar que a emoção final resultante do confronto com a situação ocorrerá em definitivo após a avaliação cognitiva secundária (Lazarus, 1991). No que se refere ao guião de entrevista, e seguindo as indicações de Dugdale e colaboradores (2002), é colocada uma questão no guião de entrevista acerca do modo como a situação de *stress* foi percebida pelos atletas (questão 15).

Após essa etapa, segue-se a avaliação cognitiva secundária, onde se analisam as estratégias de “coping” (confronto) utilizadas para lidar com as dificuldades e exigências sentidas (questão 16). A escolha da possível estratégia de confronto implica que o indivíduo analise três aspectos distintos: I) responsabilidade: trata-se de saber a quem pode ser atribuída a responsabilidade pela situação de *stress*, ao próprio ou aos outros (questão 22); II) potencial de “coping”: implica avaliar quais os recursos que a pessoa possui para gerir as exigências da situação (questão 17); e III) expectativas futuras: implica analisar até que ponto as coisas podem mudar para melhor ou para pior, tornando a situação mais ou menos congruente com os objectivos pessoais (questão 21) (Lazarus, 1991). Relacionado com este último domínio, é ainda importante analisar até que ponto a situação de *stress* condicionou os objectivos estabelecidos (questão 20).

As respostas obtidas a esta última questão irão permitir a análise da(s) estratégia(s) utilizada(s) pelos atletas na situação de *stress*, sendo necessário interpretá-las do ponto de vista conceptual. Nesse caso, é habitual verificarmos uma divisão entre as estratégias de “coping” centradas no problema, sendo usadas quando a pessoa procura solucionar ou alterar a situação de *stress*, e estratégias de “coping” centradas nas emoções, referindo-se aos esforços da pessoa para reduzir ou gerir o mal-estar emocional e psicológico que está associado à situação de *stress* (Folkman & Lazarus, 1985). Um dos factores que poderá ajudar a compreender a estratégia de “coping” usada pelos atletas, prende-se com a sua capacidade de controle sobre a situação de *stress*. Nesse caso, a análise do potencial de “coping”

parece-nos particularmente relevante, pois indica-nos o que poderá (ou não) ser feito perante o problema. Ou seja, esta questão implica que o indivíduo analise se possui recursos de confronto suficientes para lidar com a situação de *stress*, procurando responder à questão “existe alguma coisa que eu possa fazer para lidar com este problema?”.

Após a descrição da(s) estratégia(s) de “coping”, é essencial analisar o impacto produzido na situação e nos atletas. Para tal, são avaliadas duas facetas sobre a sua utilização (Dugdale e cols., 2002; Pensgaard & Duda, 2002). Por um lado, até que ponto a(s) estratégia(s) de confronto foram eficazes e produziram os resultados desejados pelos atletas (questão 18) e até que ponto esta resposta foi automática ou implicou um esforço deliberado por parte dos atletas (questão 19).

Em síntese, ao adoptar-se uma metodologia qualitativa na compreensão da relação entre o *stress*, a avaliação cognitiva, o “coping” e as respostas emocionais e comportamentais, podemos melhorar a compreensão da relação entre essas dimensões e diferenciar essas interligações num determinado contexto específico, aumentando-se assim a validade ecológica da compreensão dos processos de adaptação humana.

#### *Secção 4: Experiência emocional*

Numa etapa seguinte dos trabalhos de Lazarus com o modelo transaccional, o autor defendeu que o fenómeno do *stress* e das emoções deveria ser estudado num único tópico de análise, designando esses processos por “encontros adaptacionais” (Lazarus, 1993). De facto, no passado observou-se uma divisão entre a investigação centrada no estudo do *stress* e do “coping” e uma outra voltada para o estudo das emoções. Obviamente, esta divisão é contraproducente e ilógica, uma vez que as emoções estão envolvidas nos processos de *stress*, podendo inclusivamente fornecer um maior entendimento acerca da adaptação humana nestas situações (Lazarus, 2000b).

Em termos gerais, o autor afirma a relação entre a avaliação cognitiva e as emoções, propondo uma divisão entre emoções positivas, negativas e mistas (Lazarus, 1991). No caso das emoções positivas, são descritas a alegria/felicidade, o orgulho, o alívio e o amor. Nas emoções negativas, temos a raiva, a ansiedade, o medo, a culpa, a vergonha, a tristeza, a inveja e o ciúme. Nas emoções mistas, propõem-se a esperança, a

gratidão e a compaixão. Cada uma destas emoções indica-nos o modo como a pessoa avalia as exigências ambientais (tendo associado um “tema relacional central”), percebendo-se assim o que poderá estar em causa em cada um dos “encontros” adaptacionais (ou estressantes no caso da entrevista proposta) (Lazarus, 1999).

A título de exemplo, e numa incursão pelo desporto, Lazarus (2000b) considerou oito emoções particularmente relevantes nesse contexto, indicando igualmente os seus temas relacionais centrais: I) raiva – ofensa humilhante à própria pessoa ou a outras pessoas significativas; II) ansiedade – enfrentar uma situação de incerteza ou uma ameaça existencial; III) vergonha – falhanço em assumir um estilo de vida congruente com um ideal do “ego”; IV) culpa – transgressão de um imperativo moral; V) esperança – temer que possa ocorrer o pior, associado ao desejo de que as coisas possam resolver-se favoravelmente; VI) alívio – mudança para melhor ou desaparecimento de uma situação incongruente com um objectivo; VII) alegria/felicidade – efectuar progressos significativos relativamente à realização de um dado objectivo; e VIII) orgulho – reforço da identidade pessoal pelo assumir de crédito por um objecto ou realização, tanto pelo próprio indivíduo como por outras pessoas ou grupos com quem a pessoa se identifica. Caso o leitor tenha interesse pelos restantes temas relacionais centrais, poderá encontrar esta reflexão nos trabalhos do autor (ver Lazarus, 1991).

Para além da relação entre a avaliação cognitiva e as emoções, devemos também considerar o papel interveniente das estratégias de confronto que se seguem ao encontro transaccional de *stress*. Dito por outras palavras, após a avaliação cognitiva primária, podem surgir emoções com as quais a pessoa se deve confrontar (ex. sentir medo devido a uma percepção de perigo de vida), mas também pode suceder que a própria avaliação cognitiva gere emoções que, por sua vez, implicam novos processos de adaptação (ex. ao sentir que a competição a disputar é muito difícil, o atleta pode sentir-se ansioso, levando-o a ter de gerir esta emoção de modo a adoptar uma atitude activa e positiva na preparação para essa situação).

Seguindo esta linha de pensamento, não deixa de ser curioso que muito recentemente alguns autores cheguem mesmo a propor dois tipos de avaliação cognitiva adicionais: a terciária e a quaternária (Fletcher & Fletcher, 2005). No primeiro caso, importa analisar com o atleta até que

ponto a emoção sentida foi ou não relevante em termos do rendimento desportivo. A partir do momento em que a emoção é considerada significativa, inicia-se um novo processo cognitivo relacionado com a avaliação dos recursos possuídos para lidar com a emoção resultante.

Dito de um modo mais simples, os processos de avaliação terciários e quaternários não retiram a importância dos processos primários e secundários, procurando, antes, complementar o processo de adaptação, analisando o modo como o atleta reage e se comporta em face das respostas emocionais inerentes aos estressores implicados na situação de adaptação. Por exemplo, imaginemos que perante uma situação de conflito com o treinador, o atleta avaliou a situação como relevante para si (avaliação primária), sentindo raiva diante do tratamento recebido. Como forma de lidar com a situação, o atleta procurou esclarecer a situação com o treinador (avaliação secundária, com “coping” centrado na resolução do problema). No entanto, no final da conversa continuou a sentir-se injustiçado e, por isso, a raiva manteve-se como o estado emocional mais prevalente.

Será que o processo de adaptação terminou aqui? Certamente que não. De facto, ao manter a relevância pessoal da situação, o atleta confirmou que esta teve um impacto no modo como se estava a sentir e no tipo de envolvimento futuro que poderia manter na actividade desportiva (avaliação terciária). Por isso, deve iniciar um novo processo de avaliação dos recursos de confronto, reflectindo sobre o que poderá fazer (avaliação quaternária). A vantagem desta última etapa prende-se à possibilidade de confirmarmos eventuais diferenças nos processos de reacção e ajustamento comportamental. Por exemplo, um atleta nesta situação pode dizer “vou trabalhar mais para provar ao treinador que não tem razão na decisão que tomou!” (efeito facilitador da emoção) ou “não vale a pena fazer nada, este treinador vai ser sempre injusto comigo...” (efeito prejudicial da emoção).

Esta é a interpretação e sugestão dos autores relativamente ao papel facilitador ou debilitador da avaliação quaternária (Fletcher & Fletcher, 2005). No entanto, gostaríamos de colocar algumas reservas a esta leitura. Ou seja, não nos parece que a emoção por si só tenha um papel facilitador ou debilitador do rendimento. Dito de outro modo, do ponto de vista conceptual as emoções positivas parecem-nos sempre positivas em todo o processo adaptacional e o mesmo se passa com as emoções negativas. O que poderá fazer a diferença (e não é

apenas uma questão semântica) é o modo como o atleta *reage* a cada estado emocional, podendo aqui existir tantas respostas ao mesmo estado emocional quanto os atletas (ou pessoas) em causa. Voltando ao exemplo anterior, não nos parece legítimo afirmar que a raiva seja uma emoção positiva pelo facto de ter produzido uma resposta de “coping” funcional (e.g., trabalhar mais para demonstrar que o treinador errou). O que se pode dizer, é que perante a *mesma* emoção negativa de raiva, verificaram-se padrões de acção distintos (avaliação quaternária).

Esta diferenciação parece-nos fundamental, pois, ao não ser considerada, tem contribuído para a “confusão” generalizada na literatura sobre as consequências das emoções, passando emoções categorizadas como negativas a positivas (e vice-versa), em função das respostas e reacções dos atletas. Infelizmente, isso mesmo parece ter sucedido a Lazarus (2000b) num dos seus últimos trabalhos publicados na prestigiada revista “The Sport Psychologist”, ao considerar que a ansiedade (emoção negativa) pode facilitar o rendimento desportivo: “Can anxiety, like anger, ever facilitate performance? The answer is a resounding yes” (p. 245). Esta posição parece-nos tão mais inesperada pelo próprio modo como o modelo transaccional é formulado, preconizando-se o impacto da avaliação cognitiva nos estados emocionais e nas próprias respostas adaptativas ou desadaptativas ante as situações de *stress*.

De facto, se uma avaliação cognitiva de perda ou dano numa dada situação pode conduzir a um estado emocional negativo (ex. tristeza), qual a razão de não aceitarmos que perante esse estado emocional negativo é o *mesmo* processo de avaliação cognitiva que dará origem a diferentes tipos de respostas comportamentais (umas mais funcionais do que outras) e não a emoção por si só? Como é evidente, apenas a investigação futura poderá esclarecer esta questão, parecendo-nos um erro dar como certo o efeito facilitador ou debilitador das emoções, uma vez que este aspecto acaba por condicionar o modo como se efectuam os estudos e se interpretam logo à partida os resultados obtidos. Para tentar esclarecer estas questões conceptuais e metodológicas, incluímos na entrevista duas perguntas que reflectem a avaliação terciária (questão 23) e quaternária (questão 24), podendo assim ser usadas em estudos futuros centrados nestes temas.

### Secção 5: Finalização

Antes de terminar a entrevista, deve-se ter em atenção os seguintes aspectos: I) reforçar a possibilidade do atleta acrescentar informações relevantes ou que não tenha mencionado durante a sua realização (questão 25); e II) verificar a disponibilidade do atleta para ler posteriormente a transcrição da informação recolhida, tendo como objectivos emitir um parecer sobre a adequação das opiniões que forneceu e corrigir eventuais erros e/ou mal-entendidos nas respostas dadas (questão 26). No caso afirmativo, deve-se combinar a forma de envio da transcrição da entrevista (pessoalmente, por correio, etc.), bem como os prazos para a entrega e recolha da mesma.

### Alguns cuidados na utilização da entrevista

A aplicação do guião de entrevista implica a consideração de alguns aspectos práticos por parte do utilizador. Em relação ao atleta, convém ter em consideração que o guião destina-se a praticantes adolescentes e adultos, sendo pouco recomendável o seu uso junto de crianças. Esta indicação da idade de aplicação procura salvaguardar a existência de um mínimo de actividade desportiva por parte do atleta, uma vez que a entrevista centra-se na análise das experiências competitivas do praticante ao longo da sua carreira. No entanto, deve-se realçar que as questões foram formuladas de um modo simples e centradas em situações usuais da prática desportiva, podendo assim ser generalizadas a diferentes modalidades e praticantes com diferentes níveis competitivos e educativos. Obviamente, isso não dispensa um conhecimento prévio por parte do entrevistador acerca da modalidade em causa, de modo a poder efectuar reajustamentos nas questões sempre que necessário.

Relativamente ao entrevistador, antes de iniciar a entrevista deve salvaguardar cinco aspectos: I) especificar o âmbito da aplicação da entrevista, nomeadamente se esta se refere a um trabalho de graduação, de investigação, etc.; II) apresentar os objectivos da entrevista, propondo-se a seguinte formulação: “*analisar o stress e as fontes de tensão na actividade desportiva e discutir a forma como os atletas reagem perante essas situações*”; III) explicar a natureza confidencial e anónima da recolha, tratamento e divulgação dos dados. Se assim o desejar, o atleta poderá ter acesso à informação final; IV) salientar a possibilidade do atleta colocar dúvidas sempre que não entender bem as questões efectuadas; e V) solicitar a autorização para efectuar a gravação da entrevista,

realçando a sua importância devido à necessidade de transcrever e analisar posteriormente a informação obtida. Estes aspectos devem ser transmitidos oralmente ao atleta, sendo também colocados por escrito na declaração de consentimento informado, que deve ser assinada pelo entrevistado.

Quanto ao guião de entrevista propriamente dito, este foi desenvolvido para ser aplicado numa lógica individual com o atleta, procurando-se debater e aprofundar o conhecimento acerca do modo como cada um percebe e gere as fontes de pressões competitivas. Assim, na execução da entrevista, convém salientar que apesar de existir uma sequência lógica na colocação das questões, existe “margem de manobra” suficiente para o investigador explorar o mais detalhadamente possível os domínios propostos, assumindo assim o carácter de entrevista semiestruturada referido anteriormente. De facto, mais do que seguir a ordenação das questões, importa que o entrevistador recolha informações que expliquem o processo de adaptação humana em contextos de rendimento, tendo por base os aspectos conceptuais referidos anteriormente.

### COMENTÁRIOS FINAIS

Um dos aspectos mais evidentes na análise da influência do *stress* em contextos desportivos prende-se com o facto da investigação não ter sido desenvolvida tendo por base modelos teóricos e conceptuais (Fletcher e cols., 2006) que possibilitem explicar este fenómeno e estabelecer relações de causa e efeito entre as diferentes variáveis intervenientes neste processo. O resultado final desta situação deu origem a um conjunto significativo de estudos que permitiram descrever as “fontes de *stress*” a que os atletas estão sujeitos (ver Campbell & Jones, 2002; Dugdale e cols., 2002; Holt & Hogg, 2002; Noblet & Gifford, 2002; Park, 2004). Neste caso, apesar dos estudos de natureza quantitativa predominarem, devemos realçar alguns trabalhos que procuraram analisar de um modo qualitativo algumas das dimensões discutidas neste trabalho, como sejam, as fontes de *stress*, as propriedades dessas mesmas situações, etc. (ver Cerin & Barnett, 2006; Thatcher & Day, 2008). No entanto, apesar do valor inegável desses trabalhos, existe uma lacuna acerca dos factores que podem condicionar e promover a adaptação humana em contextos de rendimento desportivo. Esta linha de orientação permitirá avançar

relativamente à investigação descritiva, dando-nos indicações acerca do modo como os atletas avaliam, reagem e se comportam perante situações de pressão desportiva.

Foi tendo em consideração essa necessidade que elaboramos este guião de entrevista, procurando-se assim incentivar a realização de estudos sustentados em orientações teóricas explicadoras da adaptação humana em contextos desportivos. De igual modo, será a realização destes estudos que indicarão no futuro a relevância deste instrumento de avaliação psicológica, indicando o seu interesse na análise dos processos de adaptação dos atletas aos diferentes factores de *stress* no desporto.

### REFERÊNCIAS

- Campbell, E. & Jones, G. (2002). Sources of stress experienced by elite male wheelchair basketball players. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19, 82-99.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cerin, E. & Barnett, A. (2006). A processual analysis of basic emotions and sources of concerns as they are lived before and after a competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 287-307.
- 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.
- Cruz, J. F. (1996). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. Em J. F. Cruz (Org.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 147-172). Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C. & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 16, 20-33.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sports performers. *The Sport Psychologist*, 17, 175-195.
- Fletcher, D. & Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions [Abstract]. *Journal of Sports Sciences*, 23, 157-158.
- Fletcher, D., Hanton, S. & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. Em S. Hanton & S. D. Mellalieu (Org.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Hauppauge NY: Nova Science.
- Flick, U. (1998). *An introduction to qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- 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, 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire: Sampler set, manual, test booklet, scoring key*. Redwood City, California: Consulting Psychologists Press.
- Giacobbi, Jr., P. R. & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- Gomes, A. R. (2006). Stress ocupacional e estratégias de confronto: Desenvolvimento de um guião de entrevista para diferentes profissões. Em C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, M. Adelina & V. Ramalho (Org.), *Actas, XI Conferência Internacional de Avaliação psicológica: Formas e contextos*. Braga: Psiquilíbrios Edições. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/5838>.
- Gomes, A. R. (2008). Revisão e melhoria do guião de entrevista de avaliação psicológica de atletas. Em A. P. Noronha, C. Machado, L. Almeida, M. Gonçalves, & V. Ramalho (Org.), *Actas, XIII Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e contextos*. Braga: Psiquilíbrios Edições. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/8331>.
- Gomes, A. R., & Cruz, J. F. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16, 34-40. Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/4200>.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer World Cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271.
- Horn, T. S. (2008). *Advances in sport psychology* (3<sup>a</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.



- Kowalski, K. C. & Crocker, P. R. E. (2001). Development and validation of the coping function questionnaire for adolescents in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 136-155.
- Lazarus, R. S. (1981). The stress and coping paradigm. Em C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim (Org.), *Models for clinical psychopathology* (pp. 177-214). New York: Spectrum.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (1998). *Fifty years of the research and theory of R. S. Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive motivational relational theory of emotion. Em Y. L. Hanin (Org.), *Emotions in sport* (pp. 39-64). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Naylor, S., Burton, D. & Crocker, P. R. (2002). Competitive anxiety and sport performance. Em J. M. Silva & D. E. Stevens (Org.), *Psychological foundations of sport* (pp. 132-154). Boston: Allyn and Bacon.
- Noblet, A. J. & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 1-13.
- Park, J. K., (2004). The perceived sources of competitive stress in Korean national athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 35, 207-231.
- Pensgaard, A. M. & Duda, J. L. (2002). "If we work hard we can do it!" A tale from an Olympic (gold) medallist. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 219-236.
- Pensgaard, A. M. & Duda, J. L. (2003). Sydney 2000: The interplay between emotions, coping, and the performance of Olympic-level athletes. *The Sport Psychologist*, 17, 253-267.
- Rotella, R. J. & Lerner, J. D. (1993). Responding to competitive pressure. Em R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Org.), *Handbook of research on sport psychology* (528-541). New York: Macmillan.
- Smith, R. E. & Smoll, F. L. (2004). Anxiety and coping in sport: Theoretical models and approaches to anxiety reduction. Em T. Morris & J. Summers (Org.), *Sport psychology: Theory, applications and issues* (pp. 294-321). Milton: Wiley.
- Taylor, J. & Schneider, B. A. (1992). The sport-clinical intake protocol: A comprehensive interviewing instrument for applied sport psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 23, 318-325.
- Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (2007). *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). New York: Wiley.
- Thatcher, J. & Day, M. C. (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 318-335.
- 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, 219-232.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Recebido em março de 2010

Reformulado em novembro de 2010

Aceito em fevereiro de 2011

## **SOBRE O AUTOR:**

*Rui Gomes*: licenciado em Psicologia (Área de Psicologia Social, Comunitária e das Organizações), mestre em Psicologia (especialização em Psicologia Clínica) e doutor em Psicologia (área de conhecimento em Psicologia do Desporto). Neste momento, é prof. auxiliar da Escola de Psicologia da Universidade do Minho, sendo investigador nos domínios da Psicologia do Desporto e do Exercício e na área do *Stress* e Saúde Ocupacional, onde tem publicado vários trabalhos. Foi colaborador, enquanto psicólogo, em diversos clubes, assumindo actualmente o acompanhamento psicológico de atletas de modalidades colectivas e individuais.

## ANEXO

### Guião de Entrevista: EAPA-GS

Data da realização da entrevista: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Local \_\_\_\_\_

Tempo de **duração** da entrevista \_\_\_\_ Início \_\_\_\_h \_\_\_\_min. / Final \_\_\_\_h \_\_\_\_min.)

#### Secção 1: INFORMAÇÃO PESSOAL E DESPORTIVA

##### Informação pessoal

Nome \_\_\_\_\_ Idade \_\_\_\_\_

Habilitações literárias \_\_\_\_\_

##### Informação desportiva

Clube \_\_\_\_\_ Modalidade \_\_\_\_\_

Divisão \_\_\_\_\_ Posição / Posto específico \_\_\_\_\_

Escalão competitivo actual \_\_\_\_\_

Nº de anos de prática em competições oficiais \_\_\_\_

Nº de anos de prática no escalão actual \_\_\_\_

Nº médio de horas de treino por semana \_\_\_\_

Nº médio de jogos/competições nacionais por ano \_\_\_\_ e internacionais por ano \_\_\_\_

##### Principais resultados obtidos no nível **nacional**:

Em **toda** a carreira \_\_\_\_\_

No escalão **actual** \_\_\_\_\_

##### Principais resultados obtidos no nível **internacional**:

Em **toda** a carreira \_\_\_\_\_

No escalão **actual** \_\_\_\_\_

#### Secção 2: STRESS EM CONTEXTOS DESPORTIVOS

##### Descrição das situações gerais de *stress*

1. Para começar, gostaria que me descrevesse as fontes de *stress* que sente na sua actividade enquanto atleta. Por favor, procure centrar-se nas situações que lhe causam *stress* no seu dia a dia, enquanto atleta.
2. Procure dar-me exemplos concretos das situações que me está a descrever (ex: quando e onde ocorrem).

##### Descrição da situação geradora de maior *stress*

3. De todas estas fontes de *stress* que estivemos a falar, seria possível seleccionar aquela que lhe causou maiores níveis de pressão e *stress*? Por favor, pense em todas as situações e escolha aquela que foi causadora de maior pressão e *stress*. Se necessitar, posso recordar-lhe as situações que me acabou de descrever.
4. De 1 a 7, qual o nível de *stress* que lhe gerou esta situação? Neste caso, o valor 1 corresponde a “baixo *stress*” e 7 corresponde a “elevado *stress*”.
5. Onde aconteceu? Por favor, tente descrever o melhor possível a situação onde ocorreu essa fonte de *stress*/tensão.
6. Qual a razão desta situação lhe ter provocado elevados níveis de *stress*?

#### **Propriedades da situação de maior *stress***

Agora gostaria de lhe colocar algumas questões mais específicas sobre esta situação de *stress*, no sentido de a compreendermos melhor.

7. Foi a primeira vez que lhe ocorreu a situação de *stress* ou já lhe tinha acontecido antes? Quando?
8. Esperava que lhe acontecesse a situação de *stress*? Por quê? De que modo?
9. Até que ponto a situação de *stress* é habitual acontecer? Era uma situação provável ou inesperada? Por quê?
10. Teve tempo para se preparar para a situação? Se sim, quanto tempo antes antecipou a situação?
11. Quanto tempo durou a situação de *stress*? Quando começou e acabou?
12. Esperava que a situação de *stress* ocorresse naquele momento? Por quê?
13. Até que ponto sentiu que tinha informação ou conhecimentos suficientes acerca da situação? Por quê?
14. Ocorreram na sua vida outras situações de *stress* quando se confrontou com esta situação de *stress*? Se sim, quais?

### **Secção 3: PROCESSOS DE AVALIAÇÃO COGNITIVA E “COPING”**

#### **Avaliação primária: Percepção resultante**

15. Como encarou a situação? Foi algo de negativo/ameaçador ou positivo/desafiador? Por quê?

#### **Avaliação secundária: Estratégias de “coping”**

16. No momento em que se confrontou com a situação, o que pensou? O que procurou fazer? Como se sentiu?

#### **Avaliação secundária: Potencial de “coping” / Percepção de controle**

17. Perante a situação, até que ponto sentiu que a podia alterar ou mudar ou sentiu que havia pouco ou nada a fazer? Por quê?

#### **Avaliação secundária: Eficácia do “coping”**

18. Até que ponto aquilo que procurou fazer para lidar com a situação de *stress* foi eficaz ou produziu o resultado que esperava? De que modo foi eficaz?

#### **Avaliação secundária: Automatismo do “coping”**

19. Até que ponto teve de reflectir e pensar sobre o que fazer para lidar com a situação de *stress*? Ou aquilo que fez foi algo que lhe “saiu de um modo automático”, não necessitando de pensar muito sobre o que poderia fazer?

#### **Avaliação primária: Comprometimento dos objectivos**

20. Até que ponto a situação colocou em causa os objectivos que tinha estabelecido no momento? De que modo?

**Avaliação secundária: Expectativas futuras**

21. Na altura, achou que a situação poderia fortalecer ou prejudicar os seus objectivos futuros? De que modo?

**Avaliação secundária: Responsabilidade**

22. Acha que a situação de *stress* em que se encontrava era da sua responsabilidade ou o que aconteceu deu-se devido à acção de outras pessoas?

**Secção 4: EXPERIÊNCIA EMOCIONAL**

**Avaliação terciária**

23. No final de toda a situação, como se sentiu? O modo como se sentiu influenciou o seu rendimento desportivo?

**Avaliação quaternária**

24. Fez alguma coisa para lidar com o modo como se sentiu? Se sim, o quê? De que modo foi eficaz e o/a ajudou?

**Secção 5: FINALIZAÇÃO**

25. Será que gostaria de acrescentar algo ao que me disse? Ficou com alguma dúvida?

26. A minha próxima tarefa é transcrever a informação que me transmitiu para a poder analisar mais detalhadamente. Esta tarefa depende muito de ter percebido bem o que me disse. Por isso, queria fazer-lhe um pedido relacionado com a possibilidade de ler a transcrição da entrevista e ver se está de acordo com as opiniões que referiu. Pode corrigir todos os aspectos que achar necessário. Isso iria ajudar-me a ter maior certeza na recolha da informação desta entrevista.