

Avaliação cognitiva, estratégias de coping e afeto entre judocas brasileiros: diferenças em função do sexo e do nível competitivo

<http://dx.doi.org/10.11606/1807-5509201900020183>

Manuella Collin BRAZÃO*
Rafael Moreno CASTELLANI**
Nuno José CORTE-REAL*
Antonio Manuel FONSECA*
Claudia Salomé Dias LIMA*

*Faculdade do Desporto, Universidade do Porto, Porto, PO, Portugal.
**Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

Resumo

O estresse é parte integrante da vida de um atleta, uma vez que o desporto fornece um contexto único de experiências emocionais, cognitivas e comportamentais. Desta maneira, o presente estudo teve como objetivo descrever como os atletas de judô avaliam situações de estresse e as estratégias utilizadas para lidar com as mesmas, assim como os afetos resultantes deste processo e suas relações, verificando e analisando semelhanças e diferenças em função do sexo e o nível competitivo. Foram utilizados quatro questionários: a Checklist de Avaliação Cognitiva Primária e o Questionário de Recursos de Coping, para analisar avaliação cognitiva primária e secundária, respectivamente; o PANASp-rd para avaliar os afetos, e o *BriefCOPEp* para as estratégias de coping. Participaram deste estudo 93 atletas de ambos os sexos, com idades compreendidas entre 13 e 34 anos. Adicionalmente, os atletas foram classificados, de acordo com o nível competitivo, em estadual, nacional ou internacional. Nossos resultados indicaram que os atletas de judô avaliaram as situações de estresse de maneira positiva, sendo mais frequente a avaliação de desafio do que de ameaça; ainda experienciaram mais afeto positivo do que negativo. Em relação às características pessoais, verificamos diferenças entre homens e mulheres na avaliação cognitiva primária, estratégia de uso de substâncias e no afeto. Entre os níveis competitivos também encontramos diferenças na avaliação cognitiva primária e em algumas das estratégias de coping. Concluímos que, entre os judocas brasileiros, fatores como o sexo e o nível competitivo parecem ser características importantes a serem consideradas no processo de estresse.

PALAVRAS-CHAVE: Judô; Estresse; Psicologia do Esporte; Emoção.

Introdução

A busca pelo rendimento é parte integrante da vida de um atleta. A rotina de treinos cada vez mais exigente associada à intensa busca por melhores resultados e conquistas de títulos podem gerar nos atletas altos níveis de estresse, trazendo a eles consequências de ordem psicológica, física e técnica. Ainda assim, a possibilidade de ocorrência de lesões, quebras de *performance*, transições de carreira, gestão de tempo e expectativas elevadas sobre si e de outros em relação a si são outras variáveis que reforçam a necessidade do atleta em saber lidar com altos níveis de estresse decorrentes de tais situações inerentes ao contexto esportivo de rendimento¹⁻³. No âmbito de modalidades

de combate, a acentuada possibilidade da ocorrência de lesões e, conseqüentemente, o afastamento dos treinos e competições pode resultar em perda de patrocínio, interrupção da carreira acarretando, dessa forma, um elevado estado de estresse³.

Vale salientar que, além das exigências do esporte de rendimento, o atleta ainda enfrenta situações habituais de vida como qualquer outro indivíduo, lidando com questões profissionais, familiares, e ainda de cunho social⁴. Esses agentes estressores de diferentes naturezas podem acarretar alterações fisiológicas (como fadiga aguda, alterações hormonais e de sono entre outras) e psicológicas (alterações

de humor, irritabilidade ou desânimo) podendo inclusive comprometer o desempenho no esporte^{5,6}. Nesse sentido, ROGOWSKA e KUSNIERZ⁷ ressaltam que o estresse pode ser apontado como uma parte indispensável às competições esportivas.

Desta maneira, na tentativa de oferecer melhor qualidade de vida aos atletas, minimizar os efeitos do estresse e maximizar o desempenho desportivo, investigações direcionadas ao tema se tornam cada vez mais importantes na psicologia do esporte.

Um dos modelos mais utilizados na literatura do estresse, e principal referencial teórico deste estudo, é a Teoria Transacional do estresse de Lazarus e Folkman⁸⁻¹¹. Este modelo, caracterizado por incorporar todos os domínios psicológicos, considera que o estresse ocorre como um processo transacional que surge da interação entre o indivíduo e o ambiente, bem como da sua percepção da situação. Para isso, considera três componentes principais como base do processo: a avaliação cognitiva primária e secundária, os recursos de coping e as emoções.

A avaliação cognitiva é um componente integral no modelo de estresse de LAZARUS e FOLKMAN⁴ sendo um dos conceitos mais enfatizados em suas pesquisas. O seu principal objetivo é integrar as características pessoais e ambientais na percepção do significado de um evento para o bem-estar do indivíduo, sendo que, se uma situação não for avaliada como causadora de uma sobrecarga aos recursos de um atleta, não haverá estresse.

Adicionalmente, a avaliação cognitiva também deverá influenciar na escolha pela estratégia de coping a ser utilizada¹². LAZARUS⁹ distingue dois tipos básicos de avaliação cognitiva: primária e secundária. A avaliação cognitiva primária está relacionada com a importância do fenômeno para a pessoa envolvida, ou seja, o que está em jogo em determinada situação. Em função da avaliação primária realizada, a situação é classificada como irrelevante, positiva ou ameaçadora¹³. Estas classificações podem ser categorizadas de acordo com seu período de tempo (antecipado ou ocorrido) e valor de resultado (ganho ou perda), como: ameaça/desafio (avaliações antecipatórias) e dano/benefício (resultados)⁹.

A avaliação secundária, por sua vez, envolve uma seleção de opções disponíveis para eliminar ou minimizar uma ameaça e/ou promover o bem-estar através da avaliação do que pode ser feito em relação ao que está acontecendo, o que pode incluir meios físicos, sociais, psicológicos e materiais¹⁴. Os investigadores têm operacionalizado a avaliação cognitiva secundária em duas dimensões: controle

sob o encontro estressor e potencial de coping, ou seja, o que pode ser feito para gerir a situação. Desta maneira, estas dimensões englobam a percepção do potencial de gestão de uma situação e as expectativas de resultados positivos, devendo ocorrer apenas depois de ter sido determinada a existência de estresse (avaliação primária)¹⁰.

De acordo com a teoria de FOLKMAN e LAZARUS¹⁰, as avaliações preliminares (primária e secundária) irão determinar o tipo de resposta de coping e a sua eficácia. Importa salientar que a avaliação cognitiva é influenciada por características pessoais e situacionais¹⁵. Alguns exemplos de fatores situacionais incluem a modalidade esportiva e o tipo de estressor, assim como as condições do jogo¹. As características pessoais, por sua vez, incluem, entre outras, a percepção da intensidade do estresse, controlabilidade, sexo, nível competitivo, estilo de coping e cultura¹⁶.

Alguns autores verificaram diferenças na avaliação cognitiva em função do sexo. HAMMERMEISTER e BURTON⁸, por exemplo, investigaram as diferenças entre sexos com atletas de endurance, diante de situações estressoras da modalidade. Os resultados indicaram que, apesar de não existirem diferenças significativas entre homens e mulheres, elas percebiam maiores níveis de ameaça a níveis similares de estresse e menor controle sob ambientes ameaçadores que os homens.

Por sua vez, ANSHEL, JAMIESON e RAVIV¹⁷ analisaram atletas israelitas em relação à diferentes fontes de estresse, verificando que as mulheres experimentavam mais ameaça e menos desafio que os homens. Outro estudo realizado também com atletas israelitas por ANSHEL, BROWN e BROWN¹⁵ mostrou que, sob situações estressoras, as mulheres reportavam relativamente mais ameaça, dano e desafio que os homens. Por outro lado, um dos estudos realizados pelo mesmo autor, mas com atletas chineses, sugeriu que a avaliação cognitiva não era influenciada pelo sexo¹⁵.

Outra variável explorada em relação à avaliação cognitiva foi o nível competitivo dos atletas¹⁸⁻²⁰. Atletas de elite, em comparação com atletas de nível inferior, percebem menores níveis de estresse e mais autoconfiança e interpretam os sintomas de ansiedade de maneira mais construtiva²⁰. Na mesma linha, ANSHEL e SUTARSO²¹ sugerem que é possível que atletas de níveis específicos de habilidade (elite) avaliem cognitivamente as situações e utilizem estratégias de coping semelhantes e eficazes, independentemente do sexo.

GAN e ANSHEL¹⁸ analisaram a avaliação cognitiva primária e a sua relação com a percepção de controle em atletas de diferentes níveis competitivos, tendo concluído que existiam diferenças entre atletas de elite e não elite. Eles verificaram que as atletas de elite do sexo feminino obtiveram níveis significativamente maiores de ameaça e centralidade, e, mais baixos de potencial de dano/perda e de importância do evento para o bem-estar, por outro lado, as atletas de não-elite perceberam altos graus de potencial de dano/perda. Entre os atletas do sexo masculino, os autores não encontraram diferenças significativas entre os níveis competitivos.

Diante da complexidade do processo de coping, a literatura, apesar de vasta, ainda apresenta conceitos que se confundem. Existe, por exemplo, uma diferenciação entre estilos de coping e estratégias de coping. Os primeiros dizem respeito aos métodos de coping usuais preferidos dos atletas ou uma disposição psicológica que reflete a propensão de um atleta em responder de maneira preditiva quando confrontado com tipos particulares de situações. As medidas de estilos de coping reportam-se às respostas “típicas” dos atletas a cada um dos vários fatores ou situações estressoras experimentadas em competições desportivas. Em contraste, as estratégias de coping são uma medida de estado, ou seja, refletem uma resposta real seguindo um evento particular ou fonte de stress avaliada cognitivamente como estressora^{22,23}.

Encontramos ainda na literatura uma classificação, comumente utilizada referente às estratégias de coping, na qual elas são divididas em três dimensões que refletem uma característica de propriedade intrínseca: coping centrado no problema, coping centrado na emoção e coping centrado no evitamento^{8,24}. O primeiro envolve esforços para alterar ou gerir o problema que está causando o stress para o indivíduo envolvido. Isto inclui comportamentos específicos, como recolha de informações, ajuste do objetivo, gestão de tempo, resolução do problema ou adesão a um programa de reabilitação de lesões. Por outro lado, o coping centrado nas emoções envolve estratégias utilizadas para a regulação das respostas emocionais, como o apoio social, religioso ou espiritual, reavaliação positiva da situação, relaxamento, negação da situação e ventilação das emoções²⁵ (extravasar ou expressar emoções²⁶) e o terceiro se trata de se retirar mentalmente ou psicologicamente do problema causador de estresse²⁴. Encontramos ainda estudos que relacionam a avaliação cognitiva e o as dimensões de coping apresentadas acima indicando uma relação

entre o desafio e o coping centrado no problema e a ameaça e o coping centrado no evitamento²⁷. Na discussão sobre coping no âmbito desportivo, na qual é pouco questionável sua aplicabilidade, diversos estudos têm procurado identificar como os atletas lidam com situações estressantes. Embora existam investigações sob matrizes metodológicas distintas, os resultados obtidos têm sido similares, visto que os atletas, de forma geral, tendem a utilizarem prioritariamente certas estratégias centradas no problema ou de aproximação e não àquelas centradas na emoção e evitamento^{11,15,21,28,29}.

GOYEN e ANSHEL²³ constataram que apesar de ambos os sexos utilizarem estratégias centradas no problema e emoções, existiam diferenças significativas entre as estratégias e os sexos. Os homens preferiam utilizar estratégias centradas no problema e as mulheres estratégias centradas nas emoções para os mesmos fatores estressores^{28,29}. Semelhantemente, CROCKER e GRAHAM³⁰ encontraram, ainda, evidências que sugerem que mulheres utilizam significativamente mais a busca de suporte social e aumento de esforço que os homens.

Além das diferenças entre os sexos, outro parâmetro que tem sido explorado no domínio do coping é o nível competitivo dos atletas. Há diversos autores^{15,20,31} que defendem que atletas de elite se reportam ao uso de estratégias mais centradas no problema do que aqueles que não são de elite²⁰.

Ainda cabe salientar que, na perspectiva de LAZARUS⁹, a avaliação cognitiva e o coping estão relacionados com as emoções, sendo que estas podem ser utilizadas para avaliar a importância da situação, se ela é fonte de estresse e o resultado desse encontro. LAZARUS⁹ considera que uma teoria cognitivo-motivacional-relacional das emoções pode ser útil na compreensão do modo como as emoções são geradas e interfere na adaptação seguinte, podendo ajudar a tentar mudar padrões emocionais que resultam de avaliação e confronto defeituosos e que são clinicamente disfuncionais ou potencialmente prejudiciais para a saúde¹⁴.

Todavia, ainda que as emoções sejam um tópico de grande importância na psicologia esportiva, ainda não há atualmente uma definição consensual e aceita para a emoção pela maior parte dos pesquisadores da área²⁵. No entanto, podemos afirmar que, no contexto esportivo, o afeto tem sido o construto alvo de um elevado número de investigações, tendo sido incluído por diversos pesquisadores em conjunção com outros tópicos para explicar aspectos comportamentais e cognitivos no esporte^{25,28}.

O termo afeto pode ser usado como um termo genérico para descrever o fenômeno afetivo e as reações afetivas poderão ser consideradas básicas no sentido em que são mais gerais e primitivas do que os estados de humor e as emoções²⁵.

Contudo, apesar da extensa quantidade de estudos relacionados aos componentes da teoria de Lazarus no âmbito esportivo^{10,14,26,29,31}, raros são aqueles que fazem referência às modalidades esportivas de combate. Apesar de grande parte das pesquisas serem realizadas a partir de análises conjuntas de modalidades individuais e coletivas, com modalidades de combate dentre elas, poucos são os estudos relacionados especificamente às modalidades de combate. De fato, em nossas buscas encontramos somente os estudos de BELEM et al.³ e ROGOWSKA e KUŚNIERZ⁷, que abordam, respectivamente, o MMA e o Judô. Este dado é ainda mais relevante se considerarmos que o judô é uma das modalidades esportivas mais praticadas no Brasil e no mundo.

Dessa forma, ciente da importância do tema e buscando contribuir para o desenvolvimento do entendimento acerca do comportamento de judocas diante de situações estressantes, este estudo teve por objetivo compreender os padrões de avaliação cognitiva (primária e secundária), estilos de coping e o afeto

positivo e negativo em atletas brasileiros praticantes de judô, apontando ainda semelhanças e diferenças entre os sexos e nível competitivo dos atletas.

Entendemos que os estudos que visam expandir os conhecimentos na área do coping no contexto esportivo, principalmente em modalidades pouco exploradas tal qual o judô, irão contribuir não só com os avanços da literatura, mas ampliarão o entendimento acerca dos padrões de avaliação cognitiva e respostas às situações estressoras desta modalidade específica. Ainda assim, dados complementares da relação entre os componentes da teoria de Lazarus com variáveis como o sexo e o nível competitivo poderão ajudar a tornar as estratégias de intervenção mais individualizadas e eficazes e a minimizar os efeitos do estresse sob o atleta, oferecendo-lhe mais qualidade de vida e favorecendo seu desempenho competitivo.

Objetivos

Este estudo tem por objetivo compreender os padrões de avaliação cognitiva (primária e secundária), estilos de coping e o afeto positivo e negativo em atletas brasileiros praticantes de judô, apontando ainda semelhanças e diferenças entre os sexos e nível competitivo dos atletas.

Método

Participantes

Participaram do estudo 93 judocas de ambos os sexos, do sexo masculino (n = 49; 52,7%) e do sexo feminino (n = 44; 47,3%), com idades compreendidas entre 13 e os 34 anos (média 23, ± 4,4 anos). Todos os atletas que fizeram parte do estudo estavam registrados na Confederação Brasileira de Judô. O nível competitivo dos atletas foi classificado em estadual (n = 44; 48%), nacional (n = 25; 27%) e internacional (n = 23; 25%) baseado nos títulos que conquistaram nos últimos cinco anos.

Instrumentos

Para além de uma seção destinada aos dados pessoais (e.g., idade) e esportivos (e.g., nível competitivo), os atletas participantes no presente estudo preencheram cinco questionários, descritos a

seguir, relacionados com os seus objetivos no esporte, avaliações cognitivas e estratégias de coping.

Declaração de objetivos. Com o objetivo de focalizar a atenção dos participantes nas suas avaliações cognitivas, foi utilizada uma versão traduzida e adaptada da *Wrestler's Statement of Goals*¹⁷. A Declaração de Objetivos pedia aos atletas para definirem qual era o seu principal objetivo no esporte e para indicarem dois outros objetivos relacionados com a sua experiência esportiva. Visava ir ao encontro das formulações teóricas de LAZARUS⁹, designadamente no que respeito às noções de congruência de objetivos/relevância de objetivos, integradas no conceito de avaliação primária. Como foi inicialmente referido, o objetivo deste instrumento era centrar a atenção dos participantes nas suas avaliações cognitivas antes de responderem aos restantes questionários não tendo, por isso, sido analisadas as respostas dos atletas ao mesmo.

Checklist de Avaliação Cognitiva Primária (CACP). Para a avaliação cognitiva primária foi utilizada uma listagem com 24 itens relativos a diversos afetos. Esta lista baseou-se em 15 afetos de avaliação cognitiva primária desenvolvida originalmente por FOLKMAN e LAZARUS¹⁰, já tendo sido utilizada previamente no estudo da avaliação cognitiva primária na psicologia do desporto¹². De acordo com o formulado na teoria de Lazarus no que se refere à avaliação cognitiva primária, i.e., esta listagem encontra-se dividida em dois grupos (antecipação e resultado) e quatro categorias (ameaça, desafio, dano e benefício). Cada uma destas categorias inclui descritores emocionais específicos, relativamente aos quais os atletas devem indicar a forma como geralmente se sentem em relação à sua participação no desporto, numa escala tipo Likert que varia entre 1 (Nada ou muito pouco) e 5 (Extremamente). Os dados originais relativos à consistência interna, mediante o recurso do alfa de

Cronbach, das quatro categorias originais de avaliação cognitiva primária eram de 0,80 para ameaça, 0,59 para desafio, 0,84 para dano e 0,78 para benefício¹⁰.

No processo de tradução e adaptação deste instrumento para a língua portuguesa colocaram-se algumas questões relacionadas com a perda ou má interpretação de significado que poderia ocorrer, durante o processo, relativamente a alguns dos termos emocionais em questões, por essa razão, a versão portuguesa incluía 12 itens em vez dos 24 originais. Um exemplo de possíveis problemas com a tradução pode ser a palavra inglesa *angry*, a qual habitualmente é traduzida literalmente para o português como “raiva”, caso em que a tradução acaba sendo de certo modo equívoca, no sentido que a raiva tem um significado distinto em português do que seu significado original no inglês; um adjetivo mais adequado neste caso poderia ser “zangado” ou “irritado”.

TABELA 1 – Grupos e Categorias de Avaliação Cognitiva Primária¹⁰ e descritores emocionais relacionados

	Versão original	Versão adaptada e traduzida por DIAS ¹¹
Antecipação		
Ameaça	Anxious, Fearful, Worried	Ansioso, Preocupado, Nervoso, Receoso, Temeroso, Medo
Desafio	Confident, Hopeful, Eager	Confiante, Esperançoso, Desejoso, Determinado
Resultado		
Dano	Angry, Sad, Disappointed, Guilty, Disgusted	Zangado, Triste, Desapontado, Culpado, Indignado, Enojado, Irritado
Benefício	Exhilarated, Pleased, Happy, Relieve	Aliviado, Satisfeito, Feliz, Revigorado, Estimulado, Prazer, Alegre

Questionário de Recursos de Coping (QRC). O QRC é a versão portuguesa do *Wrestling Coping Resources Questionnaire (WCRQ)*¹² e visa medir a avaliação cognitiva secundária. O WCRQ baseia-se na teoria do estresse e em medidas de avaliação cognitiva secundária usadas em investigações anteriores^{10,11,13} e compreende seis itens que avaliam os principais componentes da avaliação cognitiva secundária: o controle (3 itens) e o potencial de coping (3 itens). No presente estudo, e à semelhança do procedimento utilizado por HOLT¹², os itens do Questionário dos Recursos de Coping foram aleatoriamente incluídos no *Brief COPEp* (descrito abaixo) numa escala tipo Likert entre 1 (Não faço isso) e 5 (Faço isso muitas vezes).

Brief COPEp. O *Brief COPEp* é a versão portuguesa²⁶ do *Brief COPE*²⁷. Este questionário é constituído por 28 itens divididos por 14 subescalas (dois itens por subescala): autodistração, coping ativo,

negação, uso de substâncias, apoio emocional, apoio instrumental, desinvestimento comportamental, ventilação, reavaliação positiva, planejamento, humor, aceitação, religião e autoculpabilização. Os sujeitos respondem a cada item numa escala tipo Likert de 4 pontos (1 = Nunca utilizo e 4 = Utilizo muitas vezes). Os valores de cada escala são obtidos adicionando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens, podendo variar entre um mínimo de 4 e um máximo de 8. No presente estudo, o questionário foi utilizado num formato disposicional, tendo sido dadas instruções para os atletas procurarem recordar de que forma é que, normalmente, respondiam a acontecimentos e/ou situações estressoras no desporto. Análises fatoriais exploratórias e confirmatórias mostraram que este instrumento possuía propriedades psicométricas adequadas e satisfatórias²⁶.

Positive and Negative Affect Schedule-rd (PANASp-rd). Para avaliar o afeto foi utilizada a PANASp-rd, a versão portuguesa reduzida²⁸ da *Positive and Negative Affect Schedule*²⁹. Na sua versão original, a PANAS contém um total de 20 itens distribuídos por duas subescalas com 10 itens cada, as quais permitem avaliar o afeto positivo e o afeto negativo. Cada item é respondido numa escala tipo Likert de cinco pontos (1 = Não sou nada assim; 5 = Sou sempre assim). Originalmente, a PANAS revelou possuir elevados valores de consistência interna: valor de alfa de afeto positivo entre 0,86 e 0,90 e alfa afeto negativo entre 0,84 e 0,87²⁹. A versão reduzida da PANASp com cinco itens para afeto positivo e cinco para afeto negativo tendo novamente testado as suas características psicométricas. Para além de esta versão da escala ter revelado valores de consistência interna satisfatórios, as análises fatoriais exploratória e confirmatória realizadas mostraram que esta era uma medida válida para a população portuguesa. Assim, no presente estudo foi utilizada a PANASp-rd, tendo sido pedido aos participantes para indicarem, numa escala tipo Likert (de 1 = Nada ou Muito Pouco a 5 = Extremamente), como se sentiam quando pensavam na sua participação no judô.

Procedimentos de recolha e análise dos dados

Os dados foram recolhidos durante os Jogos Abertos do Interior de Judô realizado no Brasil em 2008 e a aplicação dos questionários foi realizada após a autorização por parte dos técnicos

Resultados

Características psicométricas dos instrumentos

Com o objetivo de analisar as características psicométricas da listagem de Avaliação Cognitiva Primária, recorreremos inicialmente ao método de análise de componentes principais para avaliar a validade da sua estrutura fatorial. Vale salientar que foram realizadas análises separadas para cada categoria de avaliação cognitiva primária (ameaça, desafio, benefício e dano), uma vez que pretendíamos saber em que medida seria possível analisar cada uma dessas categorias em respeito a um conjunto específico de itens ou descritores emocionais. Nesta avaliação

responsáveis e assegurada a confidencialidade e anonimato de todas as informações pessoais. Nesse sentido, foi solicitado aos participantes a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sem o qual não seria permitida a participação neste estudo. Vale salientar que, para garantir a natureza disposicional da pesquisa, e apesar da recolha ter sido realizada durante os Jogos, só responderam ao questionário aqueles atletas que já haviam competido no dia anterior ou que não iriam participar da competição nos dias seguintes.

A análise dos dados foi realizada através do programa SPSS para Windows (versão 17.0). A estatística descritiva (média, desvio padrão e amplitude) foi utilizada para medidas como a percentagem da distribuição (sexo e nível competitivo) e o cálculo das medidas para as variáveis envolvidas no estudo. As diferenças entre os sexos foram analisadas através do Test t Student, com nível de significância de $p \leq 0.05$. Para comparação das médias em função do nível competitivo, foi usado o teste não-paramétrico de Kruskal-Wallis. Em seguida, recorreremos ao teste de Mann-Whitney para compararmos cada par de amostras separadamente relativamente às subescalas onde foram encontradas diferenças significativas. Os valores de significância foram ajustados recorrendo às correções de Bonferroni (i.e., multiplicando o nível de confiança de cada teste pelo número de testes) para diminuir a possibilidade de Erro tipo I. Assim, os níveis de significância foram definidos com um valor de $p < 0,017$.

cognitiva primária foi pré-definida a extração de um único fator, relativamente aos quais os itens deveriam apresentar uma saturação igual ou superior a 0,40. Como se pode verificar na TABELA 2, todos os itens considerados apresentavam saturações superiores a 0,40 no respectivo fator e a variância explicada oscilava entre 42,9 e 53,8%.

Paralelamente, também foi analisada a consistência interna dos diferentes fatores, recorrendo para tal aos seguintes parâmetros: a) alfa de Cronbach (valores superiores a 0,70; b) correlação inter-item (valores entre 0,19 e 0,3) e c) correlação item-total (valores entre 0,52 e 0,55) (TABELA 3).

TABELA 2 – Valores de saturação e variância explicada das categorias de avaliação cognitiva primária (valores de saturação e variância explicada)

Item	Ameaça	Desafio	Dano	Benefício
Preocupado	0,714			
Ansioso	0,705			
Nervoso	0,683			
Receoso	0,751			
Temeroso	0,697			
Medo	0,753			
Confiante		0,729		
Esperançoso		0,763		
Desejoso		0,64		
Determinado		0,792		
Zangado			0,689	
Triste			0,747	
Desapontado			0,733	
Culpado			0,616	
Indignado			0,745	
Enojado			0,599	
Irritado			0,724	
Alegre				0,741
Prazer				0,725
Feliz				0,685
Revigorado				0,673
Aliviado				0,633
Satisfeito				0,588
Estimulado				0,512
Variância explicada	51,50%	53,80%	48,40%	42,90%

TABELA 3 – Análises de fiabilidade das categorias de avaliação cognitiva primária (alfa de Cronbach, correlação inter-item e item-total)

	Alfa de Cronbach	Correlação inter-item	Correlação item total
Ameaça	0,81	0,3	0,52
Dano	0,82	0,19	0,55
Desafio	0,71	0,22	0,52
Benefício	0,77	0,19	0,54

Em relação ao QRC, analisamos inicialmente a consistência interna das subescalas que o compunham mediante o recurso do alfa de Cronbach, correlação inter-item e item-total. Todavia, como se pode ver na TABELA 4, são apresentados os resultados obtidos nos diferentes parâmetros considerados, as subescalas de controle de coping e potencial de coping, quando consideradas em separado,

não apresentaram níveis de fiabilidade aceitáveis. Neste contexto, e de acordo com os procedimentos originalmente adaptados por HOLT¹² procuramos analisar a consistência interna do *score* total da escala, o qual se reportaria à avaliação cognitiva secundária geral (considerando as duas escalas em conjunto). Esta análise revelou que, apesar do valor do alfa de Cronbach estar próximo do valor

de corte, foram detectados alguns problemas nas correlações inter-item e item-total, as quais exibiam valores abaixo dos limites referidos anteriormente. Uma análise detalhada destas correlações nos permitiu verificar que os itens 2 e 19 eram os itens problemáticos a este nível. Depois de eliminados estes itens, a escala apresentava uma fiabilidade aceitável em todos os parâmetros considerados (TABELA 4).

Por último, ainda no tocante ao PANASp-rd, suas propriedades psicométricas já tinham sido satisfatórias

em estudos anteriores²⁸, sendo que no presente estudo, ambas as subescalas revelaram fiabilidade aceitável. Não obstante, as correlações inter-item entre 0,15 e 0,50 e correlações item-total entre 0,40 e 0,70, estão suficientemente perto dos valores de corte referidos (conforme TABELA 5) e, dessa forma, parecem não pôr em causa a consistência interna das subescalas. Adicionalmente, quanto ao valor de alfa de Cronbach obtido para a subescala de afeto negativo, assume-se 0,60 como um valor aceitável para subescalas com cinco ou menos itens por escala.

TABELA 4 – Análises de fiabilidade do Questionário de Recursos de Coping (alfa de Cronbach, correlação inter-item e item-total)

	Alfa de Cronbach	Correlação inter-item	Correlação item total
Percepção de controle	0,48	0,03-0,51	0,09-0,47
Potencial de coping	0,41	0,13-0,30	0,16-0,30
Avaliação cognitiva secundária (score total)			
6 itens	0,64	0,03-0,51	0,23-0,54
4 itens	0,69	0,27-0,51	0,40-0,58

TABELA 5 – Análises de fiabilidade do PANAS (alfa de Cronbach, Correlação inter-item e item-total)

	Alfa de Cronbach	Correlação inter-item	Correlação item total
Afeto positivo	0,76	0,30-0,60	0,35-0,61
Afeto negativo	0,68	0,11-0,54	0,29-0,61

Estatísticas descritivas para a amostra total

Os dados relativos à avaliação cognitiva e aos afetos da amostra total estão descritos na TABELA 6. Os resultados mostraram que os atletas de judô avaliavam as situações mais vezes como desafiadoras e benéficas do que ameaçadoras e sua consequência danosa ou prejudicial. A TABELA 6 também apresenta detalhadamente os dados relativos às

estratégias de coping utilizadas também pela amostra total. Como se pode verificar, os atletas de judô pareciam recorrer às diversas estratégias, mas as mais utilizadas eram o coping ativo, reavaliação positiva e planeamento. As estratégias menos utilizadas eram o uso de substâncias, desinvestimento comportamental e negação. Finalmente, os atletas apresentaram maiores valores de afeto positivo do que negativo.

TABELA 6 – Análise descritiva da amostra total para avaliação cognitiva primária e secundária, estratégias de coping e afeto

	Média (± DP)	Mínimo	Máximo
Avaliação primária			
Ameaça	2,73 (± 0,85)	1	5
Desafio	3,53 (± 0,69)	1,6	5

Continua

Continuação

TABELA 6 – Análise descritiva da amostra total para avaliação cognitiva primária e secundária, estratégias de coping e afeto

	Média (± DP)	Mínimo	Máximo
Dano	1,91 (± 0,76)	1	5
Benefício	3,75 (± 0,77)	1,75	5
Avaliação secundária	3,12(± 0,71)	1	4
Estratégias de coping			
Autodistração	4,50 (± 1,45)	1	4
Coping ativo	6,55 (± 1,24)	1	4
Negação	4,15 (± 1,62)	1	4
Uso de substâncias	2,77 (± 1,54)	1	4
Apoio emocional	6,02 (± 1,49)	1	4
Apoio instrumental	5,97 (± 1,56)	1	4
Desinvestimento comportamental	3,29 (± 1,57)	1	4
Ventilação	5,30 (± 1,31)	1	4
Reavaliação positiva	6,25 (± 1,39)	1	4
Planeamento	6,12 (± 1,44)	1	4
Humor	5,45 (± 1,73)	1	4
Aceitação	5,65 (± 1,52)	1	4
Religião	5,11 (± 1,74)	1	4
Autoculpabilização	5,54 (± 1,53)	1	4
Afeto positivo	3,64 (± 0,77)	1,8	5
Afeto negativo	2,19 (± 0,77)	1	5

Avaliação cognitiva, coping e afeto em função do sexo

Os resultados da comparação da avaliação cognitiva primária e secundária, das estratégias de coping, bem como dos afetos, nos sexos feminino e masculino, estão descritos na TABELA 7. No que diz respeito à avaliação cognitiva primária, os homens apresentaram valores mais elevados que as mulheres em todas as dimensões, embora estas diferenças só fossem significativas em relação ao desafio e benefício. Na avaliação cognitiva secundária, não houve diferenças significativas entre os sexos, mas as mulheres apresentaram valores mais elevados que os homens.

Quando analisadas as estratégias de coping em função do sexo, encontramos diferenças significativas entre homens e mulheres apenas em

uma estratégia, o uso de substâncias, mais utilizada pelos homens do que pelas mulheres. Além disso, apesar da ausência de diferenças significativas, parecia haver uma tendência para os atletas do sexo masculino utilizarem mais vezes as estratégias centradas no problema do que as mulheres, que, por sua vez, pareciam utilizar mais estratégias centradas nas emoções. Por outro lado, quando verificadas as estratégias em cada grupo separadamente, ou seja, em cada sexo, constatamos que ambos os sexos utilizavam prioritariamente estratégias de coping ativo e reavaliação positiva. Conforme a TABELA 7, dentre as três estratégias mais utilizadas, os homens preferiram apoio instrumental, enquanto as mulheres o apoio emocional. Quando analisado o afeto, os homens experienciaram níveis significativamente mais elevados de afetos positivos que as mulheres.

TABELA 7 – Avaliação cognitiva primária e secundária, estratégias de coping e afeto em função do sexo

	Teste T para amostras independentes			
	Mulheres (média ± DP)	Homens (média ± DP)	t	Sig
Avaliação primária				
Ameaça	2,71 (± 0,85)	2,75 (± 0,87)	-0,19	0,853
Desafio	3,53 (± 0,80)	3,95 (± 0,70)	-2,65	0,01
Dano	1,85 (± 0,65)	1,95 (± 0,85)	-0,63	0,532
Benefício	3,54 (± 0,80)	3,95 (± 0,70)	-2,66	0,009
Avaliação secundária				
	3,15 (± 0,65)	3,09 (± 0,76)	0,379	0,706
Estratégias de coping				
Autodistração	4,53 (± 1,42)	4,49 (± 1,58)	0,108	0,914
Coping ativo	6,41 (± 1,30)	6,67 (± 1,18)	-1,028	0,306
Negação	4,25 (± 1,67)	4,06 (± 1,59)	0,558	0,578
Uso de substâncias	2,32 (± 0,91)	3,18 (± 1,86)	-2,805	0,006
Apoio emocional	6,27 (± 1,63)	5,80 (± 1,34)	1,554	0,124
Apoio instrumental				
	6,02 (± 1,65)	6,29 (± 1,32)	0,32	0,75
Desinvestimento comportamental				
	3,29 (± 1,61)	3,28 (± 1,55)	0,03	0,976
Ventilação	5,14 (± 1,37)	5,45 (± 1,24)	1,152	0,252
Reavaliação positiva	6,20 (± 1,47)	6,29 (± 1,32)	0,28	0,78
Planeamento	5,95 (± 1,58)	6,26 (± 1,28)	1,042	0,3
Humor	5,59 (± 1,86)	5,33 (± 1,61)	0,734	0,465
Aceitação	5,66 (± 1,64)	5,65 (± 1,42)	0,019	0,985
Religião	5,18 (± 1,80)	5,04 (± 1,69)	0,388	0,699
Autoculpabilização	5,39 (± 1,57)	5,67 (± 1,49)	-0,903	0,369
Afeto positivo	3,45 (± 0,72)	3,82 (± 0,78)	-2,37	0,02
Afeto negativo	2,18 (± 0,73)	2,21 (± 0,81)	-1,93	0,847

Avaliação cognitiva, coping e afeto em função do nível competitivo

Quando comparadas as variáveis em função do nível competitivo, verificou-se a existência de uma diferença significativa na avaliação cognitiva secundária. A comparação dos atletas dos diferentes níveis competitivos e aplicação da correção de Bonferroni revelou diferenças significativas entre os atletas de nível estadual e nacional ($Z = -3,15$; $p = 0,02$) e entre os atletas de nível estadual e internacional ($Z = 2,61$; $p = 0,09$). Em ambos os casos, os atletas de nível estadual exibiram uma menor percepção de controle e potencial de coping do que os atletas de nível nacional e internacional. Adicionalmente, apesar de as diferenças não serem significativas, constatou-se que os atletas de nível internacional apresentavam valores mais elevados na avaliação cognitiva primária do que os outros atletas.

Os resultados relativos à comparação das estratégias de coping usadas por atletas de

diferentes níveis competitivos revelaram, conforme TABELA 8, diferenças significativas entre os grupos no uso das estratégias de coping ativo, planeamento, autoculpabilização e desinvestimento comportamental. Os testes de Mann-Whitney separados, com correção de Bonferroni, revelaram que apenas as diferenças entre os atletas de nível estadual e internacional no uso de coping ativo ($Z = -3,01$; $p = 0,003$), no desinvestimento comportamental ($Z = -3,14$; $p = 0,002$) e planeamento ($Z = -2,49$; $p = 0,013$), assim como a diferença na autoculpabilização entre atletas de nível nacional e internacional ($Z = -2,75$; $p = 0,006$), eram significativas. Os atletas de nível internacional usavam mais o coping ativo e o planeamento e recorriam menos ao desinvestimento comportamental do que aqueles de nível estadual. No entanto, também se autoculpabilizavam mais do que os atletas de nível nacional. Não encontramos diferença significativa no afeto entre diferentes níveis competitivos.

TABELA 8 – Avaliação cognitiva primária, secundária e afeto em função do nível competitivo

	Nível competitivo			Teste Kruskal-Wallis	
	Estaduais Média (± DP)	Nacionais Média (± DP)	Internacionais Média (± DP)	Qui-Quadrado	Sig
Avaliação primária					
Ameaça	2,79 (± 0,96)	2,58 (± 0,88)	2,83 (± 0,74)	1,05	0,591
Desafio	3,42 (± 0,80)	3,56 (± 0,67)	3,67 (± 0,46)	0,93	0,628
Dano	1,88 (± 0,85)	1,76 (± 0,75)	1,92 (± 0,62)	1,34	0,513
Benefício	3,66 (± 0,87)	3,81 (± 0,77)	3,85 (± 0,49)	0,66	0,718
Avaliação secundária	2,77 (± 0,78)	3,41 (± 0,58)	3,29 (± 0,58)	12,09	0,002
Estratégias de coping					
Autodistração	4,63 (± 1,30)	4,26 (± 1,35)	4,80 (± 1,71)	0,834	0,659
Coping ativo	6,10 (± 1,30)	6,86 (± 1,01)	7,12 (± 0,88)	10,189	0,006
Negação	4,57 (± 1,65)	3,83 (± 1,47)	3,92 (± 1,85)	3,081	0,214
Uso de substâncias	3,00 (± 1,62)	2,79 (± 1,51)	2,52 (± 1,36)	2,406	0,3
Apoio emocional	6,99 (± 1,46)	6,00 (± 1,31)	6,32 (± 1,52)	1,12	0,571
Apoio instrumental	5,67 (± 1,60)	6,00 (± 1,48)	6,28 (± 1,62)	2,536	0,281
Desinvestimento comportamental	4,13 (± 1,79)	3,04 (± 1,36)	2,68 (± 1,07)	11,048	0,004
Ventilação	5,13 (± 1,50)	5,52 (± 0,90)	5,28 (± 1,40)	1,637	0,441
Reavaliação positiva	5,87 (± 1,63)	6,43 (± 1,24)	6,48 (± 1,16)	2,706	0,258
Planeamento	5,57 (± 1,61)	6,22 (± 1,17)	6,64 (± 1,22)	6,826	0,033
Humor	5,77 (± 1,65)	4,78 (± 1,95)	5,60 (± 1,61)	3,733	0,115
Aceitação	5,43 (± 1,59)	5,26 (± 1,60)	6,12 (± 1,42)	3,886	0,143
Religião	5,07 (± 1,64)	4,78 (± 1,88)	5,40 (± 1,55)	1,678	0,432
Autoculpabilização	5,57 (± 1,36)	5,00 (± 1,59)	6,24 (± 1,30)	7,99	0,018
Afeto positivo	3,62 (± 0,64)	3,66 (± 0,89)	3,60 (± 0,68)	0,5	0,78
Afeto negativo	2,14 (± 0,89)	1,99 (± 0,66)	2,40 (± 0,71)	4,56	0,102

Discussão

Quando os atletas participam em competições esportivas, podem deparar-se com potenciais estressores, incluindo dor, medo, falta de confiança e outras demandas psicológicas e físicas da modalidade²⁴. O esporte competitivo pode gerar altos níveis de estresse na medida em que, além das expectativas dos atletas relativamente ao resultado, existe a expectativa do espectador sob os atletas. Nas modalidades de combate em particular, o que normalmente diferencia dois atletas que estão lutando é o fato de ganhar ou perder, uma vez que os olhares estão voltados apenas para dois indivíduos, aumentando ainda mais as expectativas que estes têm relativamente a si e dos outros em relação a si¹².

Nesse sentido, BALK et al.³² afirmam que a performance sob alta pressão é uma experiência emocional e a utilização da regulação dessas emoções pode ser muito útil para evitar uma diminuição do nível de habilidade e de técnica que uma pessoa possui sob uma situação de pressão como a competição, por exemplo.

A proposta dessa investigação foi compreender os padrões de avaliação cognitiva (primária e secundária), estilos de coping e o afeto positivo e negativo em atletas brasileiros praticantes de judô, assim como verificar se esses padrões se modificam quando os sexos e nível competitivo dos atletas. Os resultados mostraram que os atletas de judô avaliavam mais

vezes as situações como desafiadoras e benéficas do que ameaçadoras e danosas. Da mesma maneira, também experienciavam com mais frequência afeto positivo do que negativo.

Em relação às estratégias de coping, GOULD, JACKSON e FINCH¹ defendem que os atletas tendem a recorrer às diversas estratégias combinadas entre si, o que também foi demonstrado no presente estudo.

Segundo CROCKER e GRAHAM³⁰, os atletas tendem a utilizar mais estratégias centradas no problema, geralmente consideradas adaptativas, e para alcançarem um alto nível competitivo, eles devem utilizar um vasto repertório de estratégias que lhes permitam ativamente moldarem ou gerirem as demandas ambientais. Por outro lado, a estratégia de reavaliação positiva, centrada nas emoções, também é muito importante e útil, principalmente quando o estressor não está sob controle ou não pode ser modificado, permitindo assim lidar com as reações emocionais geradas pela situação⁴.

Em estudo realizado com jogadores de golfe que buscou investigar o papel das estratégias de regulação das emoções na prevenção de quebras de performance em situações de pressão, concluiu-se que as estratégias como a reavaliação emocional e a distração tiveram um efeito positivo na performance em situações de pressão, mostrando que a regulação das emoções interfere positivamente em situações de pressão em ambiente competitivo³².

Outras duas estratégias muitas vezes utilizadas pelos atletas foram o apoio emocional e instrumental, o que pode indicar que os atletas buscavam suporte social não apenas para obter informações para superar problemas de desempenho, mas também para solicitar segurança emocional²³. ARNOLD, FLETCHER e DANIELS³³, em um estudo que abordou diversas modalidades esportivas, investigaram a relação entre estratégias focadas no problema e na emoção e seus efeitos sob o afeto positivo e negativo. Os dados indicaram que os atletas que utilizam coping focado no problema obtêm um efeito positivo significativo no afeto positivo, enquanto que as estratégias focadas na emoção têm um efeito positivo sob os afetos negativos.

GOULD, JACKSON e FINCH¹ defendem ainda que os atletas tendem a recorrer a diversas estratégias combinadas entre si, o que também foi sinalizado no presente estudo. As menos utilizadas são o uso de substâncias, desinvestimento comportamental e negação. DIAS¹¹ afirmou que nem todas as estratégias, como o uso de substâncias, a negação e o desinvestimento comportamental terão um potencial adaptativo, sendo, portanto, positivo o fato de os

atletas recorrerem poucas vezes a estas estratégias. Com efeito, estas podem trazer algum alívio momentâneo, mas, se utilizadas frequentemente, tendem a manter os problemas que geram o estresse ao invés de combatê-los; além disso, estas normalmente estão associadas positivamente com a angústia²⁰. ARNOLD, FLETCHER e DANIELS³³ ainda afirmam que um indivíduo que utiliza estratégias de fuga do problema, se desanimando, ou mesmo evitando a situação do estresse, não irá experimentar o domínio de controle e as emoções positivas posteriores que eles poderiam vivenciar caso tivessem tentado exercer um esforço cognitivo ou comportamental para lidar com a situação, reduzindo, inclusive, o afeto positivo e, conseqüentemente, a satisfação.

Quando analisadas as variáveis em função do sexo, verificou-se no que diz respeito à avaliação cognitiva primária, que os homens obtiveram valores mais elevados que as mulheres em todas as dimensões, mas as diferenças só foram expressivas para as avaliações cognitivas de desafio e benefício. Estes dados corroboram o estudo de ANSHEL, JAMIESON e RAVIV¹⁷, no qual os autores encontraram diferenças significativas na avaliação primária de homens e mulheres, sendo que as mulheres experimentaram mais ameaça e menos dano e desafio que os homens. Em todo caso, devemos enfatizar que embora só tenhamos encontrado diferenças significativas em duas das quatro dimensões da avaliação cognitiva primária, os homens de avaliaram as situações mais intensamente do que as mulheres, uma vez que apresentaram valores mais elevados em todas as dimensões da avaliação cognitiva primária.

CRUZ³¹ afirma que as capacidades e competências atléticas, bem como o contexto de realização esportiva, constituíram durante muito tempo um domínio predominantemente masculino, o que não encoraja as mulheres a terem elevados níveis de realização no esporte e que pode acentuar a diferença na maneira como os homens e mulheres percebem as situações, principalmente como desafiadoras. As características da modalidade estudada na presente investigação podem reforçar o enunciado por CRUZ³¹, visto que o judô foi durante muitos anos uma modalidade predominantemente masculina.

Em relação à avaliação cognitiva secundária, não encontramos diferenças significativas entre homens e mulheres, embora as mulheres parecessem mostrar valores de potencial de coping e percepção de controle mais elevados. Todavia, HAMMERMEISTER e BURTON⁶, por exemplo, constataram diferenças na percepção de controle em atletas dos dois sexos,

sugerindo que, sob as mesmas condições de ameaça, as mulheres percebem menos controle do que os homens. A este respeito, importa salientar que ainda são poucos os autores que incluíram a avaliação secundária nos seus estudos e que a maior parte deles analisou apenas percepção de controle, enquanto que no presente estudo consideramos ambas as dimensões da avaliação secundária (percepção de controle e potencial de coping), o que pode ser uma possível explicação deste contraste.

As diferenças entre sexos nas estratégias de coping têm sido o foco de algumas pesquisas na literatura da psicologia do esporte, entretanto, as divergências nos resultados em relação às estratégias de coping utilizadas por homens e mulheres são muitas^{24,30}. No presente estudo, encontramos apenas uma diferença significativa na estratégia de uso de substâncias, assim como outros autores também verificaram diferenças entre os sexos nesta estratégia^{19,26}. Alguns estudos demonstraram que as mulheres utilizam com mais frequência estratégias centradas na emoção, enquanto os homens utilizavam mais estratégias centradas no problema^{8,16,23,24}. Entretanto, não encontramos diferenças significativas entre estilos de coping e sexo.

Por outro lado, quando observamos as estratégias mais utilizadas em cada sexo, verificamos que tanto os homens quanto as mulheres utilizavam preferencialmente as estratégias de reavaliação positiva e coping ativo. Entretanto, os homens preferiam apoio instrumental enquanto que as mulheres o apoio emocional. A busca pelo apoio emocional por parte das mulheres também foi encontrada em estudo anterior²⁸ e é consistente com a hipótese da socialização na qual, através de estereótipos, as mulheres são socializadas para recorrerem à busca de apoio de outras pessoas, enquanto que os homens são socializados a buscarem mais estratégias centradas no problema.

Ainda que tenhamos verificado algumas diferenças entre os sexos, elas não foram estatisticamente significativas em relação à preferência por certas estratégias de coping, ao contrário do que grande parte dos estudos sugere^{4,23,34}. Uma possível explicação para essa diferença entre nossos resultados e a pode estar relacionada com as características da modalidade e a sua evolução histórica no Brasil. O Judô foi durante algum tempo uma modalidade predominantemente masculina. Ainda hoje, nas academias e competições, o número de mulheres é sempre inferior ao de homens e muitas vezes a participação delas esteve associada com o preconceito. Além disso, até pouco tempo os próprios técnicos não estavam habituados com a presença de mulheres

nos tatames, acabando por não diferenciá-las dos homens seja na carga de treinamento, seja na maneira como são tratadas e ensinadas. Na maior parte dos casos, ambos os sexos acabam compartilhando o mesmo treinador e métodos de treino, reforçando ainda mais a convivência e a constante comparação entre os sexos. Todos estes fatores associados podem, hipoteticamente, ser uma possível explicação para que essas diferenças sejam minimizadas.

No que diz respeito aos afetos, os dados demonstraram que os homens experimentavam significativamente mais afeto positivo que as mulheres; em relação ao afeto negativo acontecia o mesmo, embora não tenhamos encontrado diferenças relevantes. Estes dados vão ao encontro de um estudo realizado por CROCKER e GRAHAM³⁰ que também verificou esta diferença entre os sexos no afeto positivo, no qual os homens obtiveram maiores valores. Uma explicação possível para este fato pode estar relacionada com a maneira como eles avaliam situações de estresse, uma vez que parece existir uma relação entre desafio e o afeto positivo⁹ e os atletas do sexo masculino obtiveram valores significativamente mais elevados do que as mulheres em ambas as variáveis.

Além dos sexos, outra característica que buscamos analisar neste estudo foi o nível competitivo. Em relação à análise da avaliação cognitiva, identificamos diferenças significativas apenas na avaliação cognitiva secundária, tendo os atletas nacionais e internacionais exibido uma maior percepção de controle e potencial de coping do que os atletas de nível estadual, conforme esperado. Estes dados corroboram o estudo realizado por GAN e ANSHEL¹⁸ que verificou que o nível competitivo estava relacionado com a maneira como os atletas percebiam o controle sob situação estressora, principalmente na centralidade, ameaça e controle, sendo que as atletas de elite perceberam maiores valores em todas as variáveis do que as de não elite. Um estudo realizado com 375 atletas demonstrou que independente do gênero e modalidade esportiva, atletas com maiores níveis competitivos lidam melhor com adversidades, tem uma melhor preparação mental, organização de metas e se mantem mais confiantes e motivados³⁵. Para os autores, essa diferença se deve a experiência competitiva (quantidade e qualidade das mesmas) que atletas de diferentes níveis tem acesso, sugerindo que a avaliação cognitiva e a escolha de como lidar com o estresse possa ser aperfeiçoado e otimizado através de aprendizagem e preparo.

No que diz respeito ao uso do coping por atletas de diferentes níveis competitivos, os atletas internacionais

recorreram mais às estratégias de coping ativo do que os atletas de nível estadual. Como já apontado por BELEM et al.³, um dos fatores que pode se apresentar como estratégia diferencial na obtenção de bons resultados e sucesso esportivo refere-se às estratégias de enfrentamento de estresse. Parece assim confirmar-se que a capacidade de resolução de problemas e o aumento do esforço estão associados positivamente ao sucesso no esporte³⁰, sendo que, quanto maior o nível competitivo de um atleta, maior a sua capacidade de confrontar de maneira ativa o problema, no sentido de buscar uma solução para o mesmo. Outra explicação possível pode ser a relação entre percepção de controle e estratégias de coping já que, se um atleta mais experiente possui uma maior percepção de controle (avaliação cognitiva secundária), este poderá lidar de forma mais adaptativa (solução do problema) em resposta às situações estressoras.

Quando analisado especificamente o planejamento, também mais realizado (qualitativamente e quantitativamente) pelos melhores atletas, os dados vão ao encontro de estudo realizado com modalidades individuais e coletivas por NICHOLLS et al.²⁴, no qual foi proposto que, à medida que os atletas adquirem experiência competitiva, aprendem a planejar melhor as suas ações e a solucionar problemas. Uma explicação possível é a natureza adaptativa destas estratégias, uma vez que, com a experiência o atleta deverá recorrer a estratégias focando a solução do problema, tornando-se mais hábil para gerir este tipo de situação. Ainda em nossos dados, encontramos que quanto maior nível competitivo, menor a utilização da estratégia desinvestimento comportamental em situações de estresse. Sendo esta estratégia considerada, muitas vezes, desadaptativa¹¹, os dados mais uma vez vão de encontro com a literatura que sugere que a reação dos atletas às situações de estresse pode ser treinada e otimizada visando minimizar seus efeitos sob a performance competitiva^{24,36}.

No que diz respeito à estratégia de autculpação, os resultados não foram ao encontro do esperado, uma vez que esta estratégia muitas vezes considerada “desadaptativa”, era mais usada pelos atletas internacionais. Entretanto, o que pode explicar esta diferença são as características específicas da modalidade, uma vez que, por se tratar de uma modalidade individual de combate, a cobrança e auto-responsabilização por resultados pode-se tornar excessiva por parte dos atletas. Com efeito, o judô é uma modalidade muito disputada e o atleta treina muitas horas se preparando para ocupar uma vaga

ou posição de destaque, sendo que muitas vezes o resultado é determinado pelo erro, ou do próprio atleta ou do adversário, por mais treinado que um atleta esteja. Neste caso, quanto maior o significado e as expectativas do atleta, maior será o seu sentimento de culpa pelo erro cometido.

Finalizamos este artigo salientando, inicialmente, que estudos desta natureza têm um importante papel na literatura da psicologia esportiva, sobretudo acerca do estresse. Isto porque, para além de ter explorado uma modalidade, que conforme já explicitado, tem tido pouca atenção por parte dos teóricos da psicologia do esporte, reforça a importância do papel da avaliação cognitiva, coping e do afeto no desempenho desportivo. Dessa forma, é indiscutível que sejam desenvolvidas outras investigações que busquem analisar as modalidades de combate para que possamos comparar dados apresentados neste artigo e contribuir para o desenvolvimento de programas individualizados de intervenção, incorporando técnicas para minimizar os efeitos do estresse e desenvolver suas capacidades para lidar da melhor maneira com estas situações, otimizando assim o desempenho e, sobretudo, buscando o bem-estar dos praticantes.

Dessa forma, os resultados apontaram que os atletas avaliavam as situações mais vezes como desafiadoras e benéficas, utilizavam preferencialmente as estratégias mais funcionais e ainda experienciavam mais afetos positivos do que negativos. Embora os resultados tenham sido satisfatórios, não é possível afirmarmos a existência de um padrão da modalidade, isto porque, conforme já referimos anteriormente, são raros os estudos com judocas para uma avaliação mais ampla e fidedigna.

Segundo CRUZ³¹, diferenças principalmente no que se refere a ameaça e ansiedade entre modalidades coletivas e individuais estão relacionadas com diferentes contextos de demandas e metas de cada modalidade esportiva. No caso das modalidades de combate, especificamente, oferecem um contexto único e particular, isto porque pode incluir características tanto de uma modalidade coletiva como individual. Ou seja, se refere a uma atividade de contato direto entre os oponentes, é aberta e imprevisível (conforme modalidades coletivas) e ao mesmo tempo a responsabilização pela vitória e pelos erros não é dividida com outro atleta, tal qual realizado nas modalidades coletivas.

Não obstante, verificou-se neste estudo que atletas do sexo feminino e masculino não avaliavam

e lidavam com as estratégias de coping de maneiras significativamente diferentes, assim como quando analisadas as reações afetivas que experienciavam durante o processo. Acreditamos que as possíveis diferenças podem ter sido atenuadas devido às características evolutivas e históricas da modalidade, reforçando, por sua vez, a necessidade da realização de outros estudos direcionados às modalidades de combate, mais especificamente, ao judô.

No que se refere ao nível competitivo, verificou-se que os três grupos de atletas analisados (estadual, nacional e internacional) se diferenciavam diante de situações estressoras. Concluiu-se, portanto, que em relação a nossa amostra, o nível competitivo pode ser um fator moderador no processo de estresse. Assim sendo, para que os programas de intervenção se tornem mais eficazes, sugerimos que sejam direcionados às necessidades de cada nível competitivo.

Tal sugestão se justifica na medida em que os atletas de nível mais baixo apresentaram altos níveis de ameaça, dano e pouca percepção de controle e potencial de coping, portanto, numa fase inicial poderia ser interessante intervir atuando principalmente sob a avaliação cognitiva. Os atletas nacionais foram aqueles que demonstraram valores mais baixos de ameaça, dano, afeto negativo e maiores valores de avaliação

cognitiva secundária. Já os atletas internacionais, apesar de avaliarem as situações de maneira mais intensa, ainda assim, foram capazes de manter uma alta percepção de controle e potencial de coping (ainda que estes valores sejam mais baixos que dos atletas nacionais), apesar disso, demonstram elevados valores de afeto negativo. Observando os últimos dois grupos, de nível nacional e internacional, a principal diferença está relacionada aos valores de ameaça e dano. Acreditamos que os elevados valores de ameaça e dano podem ser o principal fator “disfuncional” entre os atletas internacionais, e neste caso, seria interessante que os programas de intervenção fossem direcionados a diminuição dos níveis de ameaça entre estes grupos.

Conforme pudemos concluir, entre os judocas brasileiros, fatores como o sexo e o nível competitivo parecem ser características importantes a serem consideradas no processo de estresse. Entretanto, cabe salientar que outras características também têm de ser consideradas quando se trata de individualização nas intervenções psicológicas como, por exemplo, a cultura. Ou seja, quanto maior for o conhecimento sobre o papel de variáveis moderadoras no processo de estresse, provavelmente mais eficazes serão os programas de intervenção.

Abstract

Cognitive assessment, coping strategies and affection among Brazilian judo athletes: differences according to sex and competitive level

Stress is part of the life of an athlete, since the sport provides a unique context for emotional, cognitive and behavioral experiences. Thus, this study aimed to describe how the judo athletes evaluate stressful situations and the strategies used to deal with these as well as the affects from this process and their relationships, checking and analyzing similarities and differences by gender and the competitive level. They were used four questionnaires: the Cognitive Assessment Checklist and Primary Resources of Coping Questionnaire, to examine primary and secondary cognitive assessment, respectively; the PANASp-rd to assess the affects, and the Brief COPEP to coping strategies. For this, 93 athletes participated in the study of both sexes, aged between 13 and 34 years. Additionally, the athletes were classified according to the competitive level, in state, national or international. The results of this study indicated that the judo athletes rated the stressful situations in a positive way, being more frequent evaluation of challenge than a threat, yet we experience many more positive affect than negative. Regarding personal characteristics, we found differences between men and women in the primary cognitive assessment, strategy use of substances and affection. Moreover, among the competitive levels also found differences in cognitive assessment in primary and some coping strategy. We concluded that, among Brazilian athletes, factors such as gender and the competitive level to be important characteristics to be considered in the stress process.

KEYWORDS: Judo; Stress; Sports Psychology, Emotions.

Referências

1. Gould D, Jackson S, Finch L. Sources of stress in national champion figure skaters. *J Sport Exerc Psychol.* 1993;15(2):134-59.
2. Scanlan TK, Stein GL, Ravizza K. An In-depth Study of Former Elite Figure Skaters: III. Sources of stress. *J Sport Exerc Psychol.* 1991;13(2):103-20.
3. Belem I, Costa LCA, Both J, Passos PCB, Vieira JLL. O estresse no MMA: As estratégias de enfrentamento podem melhorar o desempenho dos lutadores? *Rev Bras Med Esporte.* 2016;22(4):287-90.
4. Lazarus RS, Folkman S. *Stress, appraisal and coping.* New York: Springer; 1984.
5. Lazarus RS. How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychol.* 2000;14:229-52.
6. Hammermeister J, Burton D. Stress, Appraisal, and Coping Revisited: examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *Sport Psychol.* 2001;15(1):66-90.
7. Rogowska A, Kuśnierz C. Coping of Judo Competitors in the Context of Gender, Age, Years of Practice and Skill Level. *J Appl Sport Psychol.* 2012;24(4):445-64.
8. Hammermeister J, Burton D. Gender differences in coping with endurance sports stress: are man from Mars and women from Venus? *J Sport Behav.* 2004;27:148-64.
9. Lazarus RS. *Emotion and adaptation.* New York: Oxford University Press; 1991.
10. Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J Pers Soc Psychol.* 1985;48(1):150-70.
11. Dias CS. Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão [tese]. Braga (BR): Universidade do Minho; 2005.
12. Holt JG. *Appraisal, affect and dispositional coping with among high school wrestlers.* Moscow: University of Idaho; 2004.
13. Gan Q, Anshel MH, Kim JK. Sources and cognitive appraisals of acute stress as predictors of coping style among male and female Chinese athletes. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2009;7(1):68-88.
14. Lonsdale C, Howe BL. Stress and challenge appraisals of acute taxing events in rugby. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2004;2(1):7-23.
15. Anshel MH, Brown DF, Brown JM. Effectiveness of an acute stress coping program on motor performance, muscular tension and affect. *J Sci Med Sport.* 1993;25(1):7-16.
16. Anshel MH, Porter A, Quek J-J. Coping with acute stress in sport as a function of gender: an exploratory study. *J Sport Behav.* 1998;21(4):363-76.
17. Anshel MH, Jamieson J, Raviv S. Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *J Sport Behav.* 2001;24(2):128-43.
18. Gan Q, Anshel MH. Differences Between Elite and Non-Elite, Male and Female Chinese Athletes on Cognitive Appraisal of Stressful Events in Competitive Sport. *J Sport Behav.* 2006;29(1984):213-28.
19. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol.* 1989;56(2):267-83.
20. Carr A. *Positive psychology: the science of happiness and human strengths.* Hove: Brunner-Routledge; 2004.
21. Anshel MH, Sutarso T. Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychol Sport Exerc.* 2007;8(1):1-24.
22. Neil R, Mallalieu SD, Hanton S. Competitive anxiety and coping responses as a function of competitive status and experience. *J Sports Sci.* 2004;22:309-10.
23. Goyen MJ, Anshel MH. Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *J Appl Dev Psychol.* 1998;19(3):469-86.
24. Nicholls AR, Polman R, Levy AR, Taylor J, Copley S. Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *J Sports Sci.* 2007;25(13):1521-30.
25. Vallerand RJ, Blanchard CM. The study of emotion in sport and exercise: historical, definitional, and conceptual perspectives. In: Hanin YL, editor. *Emotion in sport.* Champaign: Human Kinetics; 2000. p. 3-37.
26. Dias C, Cruz JF, Fonseca AM. Anxiety and Coping Strategies in Sport Contexts: a look at the psychometric properties of portuguese instruments for their assessment. *Span J Psychol.* 2009;12(1):338-48.
27. Carver CS. You want to measure coping but your protocol' too long: consider the brief cope. *Int J Behav Med.* 1997;4(1):92-100.
28. Alves MN, Oliveira EAM. O efeito do desemprego no stress e coping dos professores do 2º ciclo. *Psicol Saúde Doenças.* 2008;9(2):335-47.
29. Watson D, Clark LA, Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *J Pers Soc Psychol.* 1988;54(6):1063-70.

30. Crocker PRE, Graham TR. Coping by Competitive Athletes with Performance Stress: gender differences and relationships with affect. *Sport Psychol.* 1995;9(3):325-38.
31. Cruz JF. Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. *Psicol Teor Investig Prática.* 1996;1:161-92.
32. Balk YA, Adriaanse MA, De Ridder DTD, Evers C. Coping Under Pressure: employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure. *J Sport Exerc Psychol.* 2013;35(4):408-18.
33. Arnold R, Fletcher D, Daniels K. Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *J Sports Sci.* 2017;35(7):694-703.
34. Yoo J. Coping profile of Korean competitive athletes. *J Sport Psychol.* 2001;32(3):290-303.
35. Coimbra DR, Bara Filho M, Andrade A, Miranda R. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. *Motricidade.* 2013;9(1):94-105.
36. Rossi MR, Vitorino LM, Salles RP, Cortez PJO. Estratégias de coping em atletas de futebol feminino: estudo comparativo. *Rev Bras Med Esporte.* 2016;22(4):282-6.

ENDEREÇO

Rafael Moreno Castellani
Avenida Professor Mello Moraes, 1721
05508-900 – São Paulo – SP – BRASIL
e-mail: rafael.moreno@usp.br

Recebido para publicação: 18/06/2015

Revisão: 21/12/2017

Aceito: 02/03/2018