
AUTORES:

Cláudia Dias¹

José Fernando Cruz²

António Manuel Fonseca¹

¹ CIFI²D, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal

² Universidade do Minho, Portugal

<https://doi.org/10.5628/rpcd.11.03.88>

Emoções, avaliação cognitiva e *coping*:

Um estudo com atletas portugueses.

PALAVRAS CHAVE:

Emoções. Ansiedade. Percepção de ameaça.

Coping.

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi estudar a relação entre medidas traço e estado de emoções, percepção de ameaça e *coping*. Participaram neste estudo oitenta atletas de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 16 e os 31 anos (22.79 ± 4.18), os quais, numa primeira fase, preencheram as versões portuguesas da *Sport Anxiety Scale* e do *Brief COPE*, bem como a Escala de Avaliação Cognitiva da Competição — Percepção de Ameaça. Num segundo momento, os participantes preencheram o Inventário de Emoções no Desporto. As análises de correlação e de regressão demonstraram a relação existente entre o traço e o estado de ansiedade, a percepção de ameaça e o *coping*. Mais especificamente, surgiram evidências do impacto de diferentes estratégias de *coping* e da percepção de ameaça em diferentes emoções pré-competitivas.

Emotions, cognitive appraisal, and coping: A study with Portuguese athletes.

05

ABSTRACT

The present study focuses on the relationship between trait and state measures of anxiety and threat appraisal, coping dispositions and several pre-competitive emotions. Participated in this study 80 male and female athletes, aged between 16 and 31 years (22.79 ± 4.18), who completed in a first moment the Portuguese versions of the Sport Anxiety Scale and of the Brief COPE, as well the Cognitive Appraisal Scale in Sport Competition — Threat Perception. In a second moment, the participants filled the Inventory of Emotions in Sport. Correlation and regression analysis showed the relationship between competitive trait and state anxiety, threat perception and coping. The role of coping and threat appraisal as regards several emotions other than anxiety was also evident.

KEY WORDS:

Emotions. Anxiety. Threat perception. Coping.

INTRODUÇÃO

As últimas décadas foram testemunha de avanços consideráveis no que respeita ao papel da ansiedade competitiva no desempenho dos atletas ⁽⁴¹⁾. Todavia, hoje em dia, parece ser cada vez mais consensual que o estudo isolado do *stress* e ansiedade é claramente insuficiente e demasiado redutor no que respeita a justificar as reações emocionais dos atletas, ou a explicar o seu rendimento e (in)sucesso desportivo. Neste contexto, um número crescente de investigadores tem vindo a interessar-se pelo estudo do papel de outras emoções positivas e negativas (e.g., irritação/ raiva, felicidade/ alegria, culpa, medo, vergonha) no rendimento desportivo ^(e.g., 7, 18, 19, 26). A ideia subjacente a este interesse é que um entendimento mais amplo das emoções dos atletas pode ajudar a expandir o conhecimento sobre os fatores que influenciam o desempenho desportivo, bem como estratégias específicas de intervenção ⁽³³⁾.

Concomitantemente, nos últimos anos tem-se vindo também a assistir a uma reformulação conceptual de vários modelos e hipóteses explicativas da ansiedade, cujo campo de análise tem sido 'alargado' de forma a contemplar o papel de outras emoções. Entre essas explicações encontra-se a teoria cognitivo-motivacional-relacional (CMR) de Lazarus ⁽¹⁸⁾, a qual apresenta uma descrição exaustiva dos processos cognitivos e motivacionais envolvidos em diferentes emoções. Este investigador considerou existirem, no contexto desportivo, oito emoções fundamentais: felicidade/ alegria, orgulho, alívio, esperança, culpa, irritação/ raiva, vergonha e tristeza. Estas emoções constituem, inicialmente, a resposta à atividade cognitiva que ocorre quando o indivíduo avalia o impacto de uma interação com o ambiente para seu bem-estar físico e psicológico (avaliação cognitiva primária) ⁽¹⁵⁾. Os processos de avaliação cognitiva primária podem ser categorizados em desafio, benefício, dano-perda e ameaça. Enquanto os dois primeiros fatores constituem um indicador de emoções positivas, as avaliações de dano-perda e ameaça estão geralmente relacionadas com estados emocionais negativos. A percepção de ameaça, em particular, refere-se ao potencial para dano ou perda, isto é, dano ou perda antecipados mas que ainda não ocorreram ⁽³⁾. Após a avaliação primária, há uma avaliação cognitiva secundária, na qual, em caso de o atleta perceber uma situação como ameaçadora, por exemplo, avalia o que pode fazer para lidar com essa ameaça. Mais especificamente, o atleta analisa os seus pensamentos e emoções e determina se as estratégias de *coping* que possui estão 'à altura' das exigências da situação ⁽²⁰⁾.

Deste modo, na medida em que, quando uma pessoa experiencia uma situação *stressante*, processos de *coping* específicos podem ser associados às emoções em curso, pode afirmar-se que o *coping* e a experiência emocional estão relacionados ⁽¹⁸⁾. Por um lado, as respostas de *coping* são iniciadas num ambiente emocional específico; por outro lado, as emoções são essenciais para o processo de *coping* ao longo de todo o encontro *stressante*, quer seja em resultado do *coping*, em resposta a nova informação, ou como resultado de reavaliações da situação ⁽¹¹⁾. Adicionalmente, formas qualitativamente diferentes de lidar com situações ameaçadoras ou desafiadoras podem influenciar a natureza das respostas afetivas: estraté-

gias centradas no problema - que envolvem tentativas cognitivas e comportamentais de lidar com a fonte de *stress* ou desafio, identificando, resolvendo ou minimizando os efeitos da situação *stressante* (e.g., planeamento, *coping* ativo) — dão ao indivíduo a sensação de que é um agente de *coping* ativo, o que provocará resultados emocionais positivos⁽³¹⁾. Em contraste, as estratégias de *coping* centradas nas emoções, as quais não procuram alterar diretamente a situação *stressante*, mas antes diminuir ou regular a resposta emocional ao problema (e.g., tentar desviar a atenção para longe da situação, procurar alterar o seu significado)^(13, 31), podem levar a perda de controlo e incapacidade de iniciar ações diretas, tendo como consequência resultados emocionais negativos⁽²⁰⁾. Saliente-se, porém, que estas relações são independentes dos resultados dos esforços de *coping*, o que significa que um atleta pode experienciar emoções positivas mesmo que os seus esforços de *coping* não tenham surtido os efeitos desejados; há uma sensação de satisfação porque “tentou o seu melhor”⁽¹¹⁾.

Apesar da teoria CMR de Lazarus⁽¹⁸⁾ se constituir como o modelo conceptual que mais investigação tem gerado no contexto desportivo nos últimos anos, a verdade é que poucas investigações consideram em simultâneo os diferentes componentes desta teoria (i.e., avaliações cognitivas primárias e secundárias [*coping*] e emoções). Existem, de facto, alguns estudos que analisaram a relação entre o afeto positivo e negativo e o *coping*^(e.g., 8, 12, 29). De uma forma geral, estes estudos concluíram que estratégias de *coping* centradas no problema (e.g., *coping* ativo, esforço, planeamento) estavam positivamente associadas e/ou prediziam o afeto positivo, enquanto estratégias de *coping* centradas nas emoções (e.g., ventilação, autoculpabilização, retirar-se da situação [desinvestimento comportamental]) se associavam e/ou prediziam afeto negativo. Todavia, importa referir que qualquer uma destas investigações recorreu ao *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS)⁽⁴⁰⁾, uma medida geral do afeto que avalia as dimensões de afeto positivo e negativo⁽²⁶⁾. Outro instrumento frequentemente utilizado pelos investigadores neste domínio é o *Profile of Mood States* (POMS)⁽²⁵⁾ uma *checklist* de estados de humor. Com efeito, não obstante não serem específicos do contexto desportivo, o PANAS e o POMS parecem constituir os “instrumentos de eleição” dos investigadores para a avaliação de emoções no contexto desportivo. Este facto pode refletir algumas limitações metodológicas do estudo da componente emocional no desporto. A este propósito, Mellalieu, Hanton e Jones⁽²⁶⁾ advertiram que as medidas dos estados emocionais usadas na investigação em psicologia do desporto, por serem geralmente retiradas de contextos clínicos, e, logo, não estarem adaptadas às especificidades do desporto, possuem um enviesamento negativo que pode condicionar os resultados. Estes autores chamaram ainda a atenção para o facto de estes instrumentos não avaliarem, de facto, as emoções discretas, mas antes o afeto ou os estados de humor. A isso não será alheia a indefinição terminológica que ainda hoje rodeia termos como “emoção”, “estado de humor”, “afeto” ou “sentimentos”^(cf. 39), e que poderá justificar o facto de, na psicologia do desporto, estes termos serem muitas vezes utilizados indiscrimina-

damente, não obstante serem conceitos relativamente distintos. Por outro lado, somos da opinião que a avaliação das emoções discretas é importante, não só pelo seu potencial valor relativamente ao desempenho desportivo, mas também porque poderá transmitir informações cruciais para compreender os atletas ⁽⁷⁾. Refira-se, a este propósito, que o *Sport Emotion Questionnaire* (SEQ) ⁽¹⁶⁾, um instrumento que visa avaliar cinco emoções discretas — designadamente a irritação/ raiva, ansiedade, desânimo, excitação e felicidade —, parece 'deixar' de lado algumas emoções relevantes que usualmente surgem em contextos desportivos, como a vergonha, a culpa. Acreditamos que, em muitas situações, estas emoções poderão dar um contributo decisivo para a compreensão do rendimento de alguns atletas.

Por outro lado, como foi anteriormente referido, a relação entre emoções e *coping* só poderá ser totalmente compreendida quando, para além destas duas variáveis, também se considerar o papel das avaliações cognitivas. De facto, apesar de, nos últimos anos, ter sido devotada alguma atenção ao papel da componente cognitiva da teoria de Lazarus em relação com diferentes emoções ^(e.g., 34) ou com o *coping* ^(e.g., 4), escassas investigações procuraram analisar as relações entre os três construtos em simultâneo. E ainda que, recentemente, alguns estudos tenham procurado contrariar esta tendência ^(e.g., 1, 28), parece ainda haver espaço para uma exploração mais aprofundada destas relações.

Assim, em decorrência do exposto, o objetivo do presente estudo foi examinar as relações entre avaliações cognitivas primárias e secundárias e emoções discretas. Mais especificamente, foi analisada a relação entre variáveis psicológicas tipo traço, nomeadamente o traço de ansiedade, traço de perceção de ameaça e estratégias de *coping*, e diferentes emoções pré-competitivas. A avaliação cognitiva de perceção de ameaça foi selecionada por se constituir como uma das mais perceções mais relevantes em situações de competição, especialmente em situações pré-competitivas ⁽²³⁾. Por outro lado, dada a importância de definir e avaliar um vasto espectro de emoções — em oposição à avaliação do afeto ou estados de humor — optou-se por avaliar as emoções que Lazarus ⁽¹⁹⁾ considerou mais relevantes no contexto desportivo. Como foi anteriormente referido, estas emoções foram avaliadas numa situação pré-competitiva, e, logo, ecologicamente válida e *stressante*.

METODOLOGIA

PARTICIPANTES

Participaram neste estudo 80 atletas de ambos os sexos (50 do sexo feminino e 30 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 16 e os 31 anos ($M = 22.79$; $DP = 4.18$). Os sujeitos eram praticantes de andebol ($n = 12$; 15%), voleibol ($n = 35$; 44%) e hóquei em campo ($n = 33$; 41%) e representavam clubes envolvidos na disputa dos campeonatos nacionais das respetivas modalidades.

INSTRUMENTOS

Sport Anxiety Scalep. Trata-se da versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa da *Sport Anxiety Scale* ⁽³⁵⁾. A SASp constitui um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva e pretende medir diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva: preocupação e perturbação da concentração. Na sua versão original, este instrumento engloba um total de 21 itens, distribuídos por três subescalas: (a) ansiedade somática (9 itens); (b) preocupação (7 itens); e (c) perturbação da concentração (5 itens). Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (1 = Nunca; 4 = Quase sempre).

Brief COPEp. Este instrumento, traduzido e adaptado para a língua portuguesa com base no *Brief COPE* ⁽⁶⁾, é constituído por 28 itens, divididos por 14 subescalas (dois itens por escala): autodistração, *coping* ativo, negação, uso de substâncias, apoio emocional, apoio instrumental, desinvestimento comportamental, ventilação, reavaliação positiva, planeamento, humor, aceitação, religião, e autculpabilização. Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (1 = Nunca utilizo; 4 = Utilizo muitas vezes). Neste estudo, o *Brief COPEp* foi utilizado num formato de resposta disposicional (estilo de *coping*), tendo sido dadas instruções para os atletas se procurarem recordar de que forma é que, normalmente, respondiam a acontecimentos e/ ou situações *stressantes* no desporto.

Escala de Avaliação Cognitiva da Competição — Percepção de Ameaça (EACC-PA). É uma escala que se destina a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária, ou seja, avaliar 'o que está em jogo' na competição desportiva na perspetiva de cada atleta, que o leva a experienciar *stress* e ansiedade. A EACC-PA é uma adaptação de instrumentos similares desenvolvidos e aplicados por Lazarus e colaboradores noutros contextos ⁽²⁰⁾. O *score* total da EACC-PA resulta da soma dos valores atribuídos a cada item, respondidos numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (1 = Não se aplica; 5 = Aplica-se muito). Os *scores* mais elevados refletem a tendência do atleta para percecionar a competição desportiva como mais ameaçadora ou para percecionar níveis mais elevados de ameaça ao ego, à autoestima e ao bem-estar pessoal gerados pela competição.

Análises fatorias exploratórias e confirmatórias realizadas anteriormente indicaram que estes três instrumentos (i.e., o SASp, o *Brief COPEp* e a EACC-PA) possuíam propriedades psicométricas adequadas e satisfatórias ^(ver 9).

Inventário de Emoções no Desporto (IED). Este instrumento procura avaliar as emoções pré-competitivas dos atletas e foi desenvolvido com base na teoria CMR ⁽²⁰⁾, e, mais concretamente, com a aplicação desta teoria ao contexto desportivo ^(18, 19). Assim, neste instrumento é pedido aos atletas para classificarem, numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (de 1 = Nada a 7 = Muito) até que ponto estão a experienciar as oito emoções que Lazarus ⁽¹⁹⁾ considerou relevantes no contexto desportivo: irritação/ raiva, ansiedade, vergonha, culpa,

esperança, alívio, felicidade/ alegria e orgulho. Refira-se que diversos autores (e.g., 2, 38) defendem que as medidas de item único (*single item*), como é o caso do IED, são apropriadas e podem, quando existem constrangimentos situacionais de diversa ordem, substituir medidas de múltiplos itens. No presente estudo, foram tidos em consideração constrangimentos situacionais temporais no respeitante à avaliação das emoções antes da competição Outras medidas. Com o IED, foram também apresentados dois itens para os atletas classificarem a importância e dificuldade da competição em que iriam estar envolvidos. Para tal, deveriam recorrer a uma escala que variava entre 1 (Pouca) e 7 (Muita). A bateria de questionários também incluía uma seção para a recolha de informações demográficas e desportivas.

RECOLHA DE DADOS

O presente estudo foi aprovado pelo conselho científico de uma universidade portuguesa. Antes da distribuição dos questionários aos atletas, foi-lhes explicado o objetivo do estudo, solicitando-se sinceridade nas respostas e garantindo-se o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos. A participação era voluntária. Num primeiro momento, antes de um treino, os participantes preencheram a SASp, o *Brief COPEp* e a EACC-PA. O IED foi distribuído em situações pré-competitivas, num intervalo de 2 horas a 30 minutos antes do início de uma competição.

ANÁLISE DE DADOS

Para a análise estatística foram utilizados os seguintes procedimentos: (a) estatísticas descritivas, (b) correlação linear de Pearson, e (c) análise de regressão múltipla linear hierárquica. As estatísticas descritivas (médias e desvios-padrão) visaram conhecer aspetos gerais das diferentes distribuições de valores. Através da correlação de Pearson procurou-se medir o grau de correlação entre as variáveis traço e as variáveis estado envolvidas no estudo. Finalmente, o objetivo das análises de regressão múltipla hierárquica foi aprofundar a análise da inter-relação entre essas variáveis. Mais concretamente, estas análises visavam determinar quais as variáveis psicológicas relativas ao traço (variáveis independentes) que melhor prediziam as variáveis psicológicas tipo estado (variáveis critério ou dependentes). Como a intenção destas análises era permitir que as variáveis entrassem na equação somente se atingissem os critérios estatísticos exigidos e que fossem eliminadas se já não contribuíssem para a predição estatística ⁽³⁶⁾, o método de regressão escolhido foi o *stepwise*, em alternativa à regressão sequencial. De facto, diversas investigações sugerem que a perceção de importância da competição pode ser relevante no estudo do efeito de emoções pré-competitivas, designadamente a ansiedade (e.g., 22, 23, 32). Assim, no sentido de controlar a influência das perceções de dificuldade e importância da competição, quando se introduziram as variáveis preditoras, as perceções de dificuldade e importância foram introduzidas no primeiro passo. O intuito era 'remover' qualquer vari-

ância que partilhassem com as variáveis traço. Depois da importância e dificuldade terem sido introduzidas na equação de regressão, as variáveis traço foram inseridas no segundo passo. Qualquer variância associada a estes preditores refletiria assim uma estimativa conservadora da influência das variáveis traço nas variáveis estado. Refira-se ainda que, por se ter verificado um valor constante, a estratégia de *coping* relativa ao uso de substâncias foi eliminada do estudo.

RESULTADOS

ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS E CORRELACIONAIS

O quadro 1 apresenta as estatísticas descritivas e os coeficientes de correlação entre o traço de ansiedade e de percepção de ameaça e as estratégias de *coping* com as emoções pré-competitivas.

Como se pode verificar, os atletas relataram níveis elevados de esperança, felicidade/alegria e orgulho, sendo a culpa, a vergonha e a irritação/ raiva as emoções experienciadas com menos intensidade. No que concerne à ansiedade traço, realce-se o facto de os atletas terem exibido níveis semelhantes de ansiedade somática e preocupação, sendo a perturbação da concentração menos evidente. Quanto às estratégias de *coping*, enquanto as mais usadas eram o *coping* ativo, o planeamento e a reavaliação, a menos utilizada era o desinvestimento comportamental.

No que respeita às análises correlacionais, foram encontradas correlações positivas significativas entre o traço de percepção de ameaça e o traço de ansiedade somática, com as emoções de ansiedade, irritação/ raiva, culpa e vergonha; a ansiedade somática exibia ainda uma correlação positiva com o alívio. Adicionalmente, o traço de preocupação estava correlacionado positivamente com as emoções de irritação/ raiva, culpa e vergonha, enquanto a perturbação da concentração parecia estar negativamente associada ao orgulho. No concernente à relação entre as estratégias de *coping* e as diferentes emoções, verificou-se que a esperança era a emoção à qual estavam associadas mais estratégias de *coping*. Em concreto, a esperança exibia correlações positivas significativas com o *coping* ativo, a reavaliação positiva, o planeamento, a negação, o desinvestimento comportamental e a autoculpabilização, estando negativamente associada à autodistração. A irritação/ raiva era outra emoção à qual estavam associadas diversas estratégias de *coping*, designadamente a autodistração e a aceitação (correlações negativas), e o desinvestimento comportamental e a autoculpabilização (correlações positivas). Paralelamente, quer a culpa quer a vergonha estavam positivamente associadas ao desinvestimento comportamental e à autoculpabilização, e negativamente associadas à ventilação de emoções; a vergonha tinha ainda uma relação negativa com o recurso ao humor. Surgiram ainda correlações po-

sitivas significativas entre a ansiedade, a reavaliação positiva e a religião, bem como entre a felicidade/ alegria, a *coping* ativo e a religião. A religião surgia associada a outras duas emoções: negativamente ao orgulho e positivamente ao alívio.

QUADRO 1 — Correlações entre as medidas psicológicas do tipo traço e as emoções pré-competitivas.

VARIÁVEIS ESTADO	VARIÁVEIS TRAÇO									
		ANSIEDADE	IRRITAÇÃO/ RAIVA	CULPA	VERGONHA	FELICIDADE/ ALEGRIA	ORGULHO	ESPERANÇA	ALÍVIO	
	M ± DP	3.23 1.61	1.93 1.46	1.61 1.24	1.68 1.46	4.73 1.17	4.43 1.56	5.25 1.75	2.16 1.49	
ans. somática	16.64±4.68	.45***	.24*	.42***	.51***	.17	-.22	.11	.25*	
preocupação	16.76±3.97	.14	.27*	.26*	.46***	.08	-.26	.01	-.06	
pert. concent.	8.64±1.94	.17	.03	.04	.12	.09	-.30**	-.13	-.001	
perc. ameaça	23.75±6.75	.31**	.30**	.32**	.43***	-.01	-.16	.10	.08	
autodistração	4.31±1.51	-.10	-.26*	-.15	-.08	.16	.06	-.30**	-.06	
coping ativo	6.45±1.24	.12	.08	.21	.15	.23*	.17	.30**	.12	
negação	3.59±1.09	.21	.10	.01	.03	-.08	-.20	.31**	.09	
ap. emocional	4.99±1.41	-.09	-.16	-.14	-.11	-.08	-.01	-.03	.08	
ap. instrum.	5.09±1.38	-.12	-.15	-.15	-.07	.05	.04	-.08	-.01	
desinv. comp.	3.01±1.20	.06	.27*	.36**	.54***	-.10	-.13	.23*	-.12	
ventilação	4.71±1.15	.08	-.04	-.25*	-.28*	.07	-.12	.04	-.07	
reaval. posit.	5.60±1.24	.25*	-.02	.08	.14	.04	-.15	.32**	.01	
planeamento	5.80±1.02	.20	.08	-.002	.07	.19	-.07	.41***	-.07	
humor	5.28±1.53	.13	.06	-.14	-.25*	.06	-.08	.10	.03	
aceitação	5.56±1.12	-.14	-.37**	-.20	-.03	-.17	-.18	-.01	-.15	
religião	3.41±1.52	.36**	-.11	.05	.10	.32**	-.33**	.22	.34**	
autoculpabiliz.	5.54±1.71	.02	.32**	.24*	.38**	-.11	.003	.23*	-.17	

*p < .05; **p < .01; ***p < .001

Os resultados das análises de regressão realizadas posteriormente mostraram que, depois de se considerar a importância e dificuldade no primeiro passo, a introdução das variáveis traço no segundo passo contribuía de forma significativa para a predição de todas as emoções pré-competitivas analisadas (Quadros 2 e 3).

No concernente à ansiedade, uma combinação de níveis mais elevados de ansiedade somática ($\beta = .78$), mais humor ($\beta = .29$), menos preocupação ($\beta = -.39$), e menos *coping* ativo ($\beta = -.19$), explicavam 30% de variância adicional para além da dificuldade e da importância. Adicionalmente, a irritação/ raiva era predita por mais autoculpabilização ($\beta = .44$), menos aceitação ($\beta = -.34$) e autodistração ($\beta = -.48$), bem como por níveis mais elevados de ansiedade somática ($\beta = .29$). No seu conjunto, estas variáveis explicavam 41% de variância adicional da irritação/ raiva. A culpa era predita por níveis mais elevados de traço de ansiedade somática ($\beta = .51$) e de perceção de ameaça ($\beta = .50$), menos recurso a atividades de autodistração ($\beta = -.53$), à religião ($\beta = -.39$) e ao planeamento ($\beta = -.28$), bem como a mais *coping* ativo ($\beta = .38$). Estas variáveis explicavam 45% da variância adicional. Finalmente, atletas com níveis mais elevados no traço de perceção de ameaça ($\beta = .58$) e de ansiedade somática ($\beta = .39$) e que, simultaneamente, faziam mais uso de desinvestimento comportamental ($\beta = .17$) e menos de autodistração ($\beta = -.44$), religião ($\beta = -.28$), e ventilação de emoções ($\beta = -.31$), exibiam valores mais elevados de vergonha. Estas variáveis aumentavam a variância adicional explicada pela importância e dificuldade da competição em 51% (ver Quadro 2).

QUADRO 2 — Sumário das análises de regressão hierárquica: Predição dos estados emocionais pelas variáveis traço.

STEP	VARIÁVEL	R Mult	R ²	R ² Ajustado	Incremento no R ²	F change	Beta
ANSIEDADE (IED)							
1	Importância						
	Dificuldade	.50	.25	.23			
2	Ansiedade somática	.62	.39	.37	.14	17.91***	.78
	Humor	.69	.47	.44	.08	11.24**	.29
	Preocupação	.72	.52	.49	.05	8.33**	-.39
	<i>Coping</i> ativo	.74	.55	.51	.03	4.39*	-.19
IRRITAÇÃO/ RAIVA							
1	Importância						
	Dificuldade	.27	.07	.05			
2	Aceitação	.43	.19	.15	.11	10.34**	-.34

STEP	VARIÁVEL	R Mult	R ²	R ² Ajustado	Incremento no R ²	F change	Beta
	Autoculpabilização	.56	.32	.28	.13	14.60***	.44
	Autodistração	.65	.42	.38	.10	12.63**	-.48
	Ansiedade somática	.69	.48	.44	.07	9.13**	.29
CULPA							
1	Importância						
	Dificuldade	.27	.08	.05			
2	Ansiedade somática	.47	.22	.19	.15	14.38***	.51
	Autodistração	.55	.30	.26	.08	8.00**	-.53
	Religião	.60	.36	.31	.06	6.79*	-.39
	Percepção de ameaça traço	.63	.40	.35	.04	4.94*	.50
	<i>Coping</i> ativo	.68	.46	.41	.06	8.17**	.38
	Planeamento	.72	.52	.47	.06	9.56**	-.28
VERGONHA							
1	Importância						
	Dificuldade	.14	.02	-.01			
2	Desinvestimento comportamental	.54	.29	.26	.27	29.27***	.17
	Autodistração	.69	.47	.43	.07	9.29**	-.44
	Ansiedade somática	.72	.52	.48	.05	6.90*	.39
	Religião	.74	.55	.51	.04	5.96*	-.28
	Percepção de ameaça traço	.76	.58	.53	.03	4.54*	.58
	Ventilação	.79	.62	.58	.05	9.43**	-.31

*p < .05; **p < .01; ***p < .001

Relativamente às emoções consideradas positivas (Quadro 3), havia três preditores significativos da felicidade/ alegria, os quais, no seu conjunto, contribuíam para explicar 24% de variância adicional para além da variância explicada pela percepção de importância e dificuldade da competição. Mais especificamente, os atletas que recorriam com mais frequência à religião como estratégia de *coping* com situações problemáticas e *stressantes* ($\beta = .67$), que aceitavam menos essas situações *stressantes* ($\beta = -.41$), e que exibiam níveis mais baixos de perturbação da concentração ($\beta = -.37$), pareciam sentir-se mais felizes antes das competições. No que respeita ao orgulho, as estratégias de religião ($\beta = -.33$) e de negação ($\beta = -.23$) contribuíam de forma significativa, neste caso negativa, para a predição desta emoção, aumentando o R² em 16%. Paralelamente, um maior recurso à religião ($\beta = .84$), menos aceitação ($\beta = -.39$), planeamento ($\beta = -.37$) e desinvestimento comportamental ($\beta = -.29$) e, ainda, níveis mais baixos de perturbação da concentração ($\beta = -.77$) e mais elevados de ansiedade somática ($\beta = .27$) contribuíam para explicar um total de 56% de variância adicional no alívio. Quanto à esperança, atletas que recorriam mais

frequentemente ao planeamento ($\beta = .30$), negação ($\beta = .26$) e *coping* ativo ($\beta = .21$) e que faziam menos uso da autodistração ($\beta = -.24$), pareciam experienciar, antes da competição, níveis mais elevados de esperança.

QUADRO 3 — Sumário das análises de regressão hierárquica: Predição dos estados emocionais pelas variáveis traço (Continuação).

STEP	VARIÁVEL	R Mult	R ²	R ² Ajustado	Incremento no R ²	F change	Beta
FELICIDADE/ ALEGRIA							
1	Importância						
	Dificuldade	.14	.02	-.01			
2	Religião	.34	.12	.08	.10	8.28**	.67
	Aceitação	.43	.18	.14	.07	6.33*	-.41
	Perturbação da concentração	.51	.26	.21	.07	7.06*	-.37
ORGULHO							
1	Importância						
	Dificuldade	.28	.08	.05			
2	Religião	.44	.19	.16	.11	10.64**	-.33
	Negação	.49	.24	.20	.05	5.03*	-.23
ESPERANÇA							
1	Importância						
	Dificuldade	.46	.21	.19			
2	Planeamento	.54	.29	.27	.08	8.74**	.30
	Negação	.61	.38	.34	.08	9.85**	.26
	Autodistração	.64	.41	.37	.03	3.99*	-.24
	<i>Coping</i> ativo	.67	.44	.40	.04	4.59*	.21
ALÍVIO							
1	Importância						
	Dificuldade	.17	.03	.003			
2	Religião	.36	.13	.09	.10	8.58**	.84
	Perturbação da concentração	.44	.19	.15	.07	6.27*	-.77
	Aceitação	.58	.34	.29	.14	15.92***	-.39
	Planeamento	.64	.41	.36	.07	8.94**	-.37
	Desinvestimento comportamental	.67	.45	.39	.04	5.07*	-.29
	Ansiedade somática	.70	.49	.43	.04	5.61*	.27

*p < .05; **p < .01; ***p < .001

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

O principal objetivo da presente investigação foi analisar de forma aprofundada a relação entre emoções, avaliação cognitiva de percepção de ameaça e *coping*.

Um primeiro aspeto que importa referir concerne ao facto de os atletas experienciarem, antes das competições, um vasto leque de estados emocionais positivos e negativos para além da ansiedade. Alguns destes estados emocionais estariam provavelmente a ser experienciados em simultâneo, embora em diferentes intensidades. A este respeito, Tangney, Miller, Flicker e Barlow⁽³⁷⁾ afirmam que embora uma determinada emoção possa ser dominante num dado momento, as pessoas raramente experienciam emoções “puras”. Os autores sustentam ainda que, especialmente após a infância, há, geralmente, uma mistura de emoções em resposta a eventos de vida diários. Um segundo aspeto interessante respeita ao facto de os atletas terem reportado usar diversas estratégias de *coping*, provavelmente algumas em simultâneo, centradas quer no problema quer nas emoções. Estes dados são consistentes com diversas investigações realizadas anteriormente, nas quais se verificou que os atletas possuem um vasto repertório de estratégias de *coping* que lhes permitem moldar ou gerir as diferentes exigências de distintas situações *stressantes* (e.g., 8, 10, 12). Refira-se ainda que os atletas pareciam preferir estratégias de *coping* teoricamente consideradas como positivas e eficazes (e.g., *coping* ativo, planeamento, reavaliação positiva), as quais poderão agir no sentido da resolução ou gestão das exigências ambientais que contribuem para as relações *stressantes*⁽⁸⁾. Em terceiro lugar, no que respeita às análises correlacionais e de regressão, os resultados sugeriram uma forte interdependência entre o traço de ansiedade, especialmente ao nível das dimensões relativas à ansiedade somática e à preocupação, o traço de percepção de ameaça e as estratégias de *coping*, com as diferentes emoções pré-competitivas.

Relativamente à reação emocional de ansiedade, a correlação positiva entre o traço de ansiedade somática e o traço de percepção de ameaça e aquela emoção vai ao encontro do modelo de ansiedade competitiva de Martens, Vealey e Burton⁽²³⁾. Recordemos que, de acordo com este modelo, os atletas com níveis mais elevados de traço de ansiedade avaliam a competição desportiva como mais ameaçadora e experienciam estados de ansiedade mais elevados. Curiosamente, na análise de regressão, a relação entre estas variáveis não parecia ser tão robusta como nas análises correlacionais. Com efeito, não obstante a ansiedade somática predizer o estado de ansiedade, o mesmo não acontecia com o traço de percepção de ameaça; adicionalmente; o traço de preocupação surgiu como um preditor negativo. Este resultado poderá indicar que o termo “ansiedade” é mais proximamente identificado com a dimensão somática da ansiedade do que com a sua dimensão cognitiva. Recordemos que, segundo Moran⁽²⁷⁾, a ansiedade somática se refere às manifestações físicas de ansiedade, incluindo a ativação autonómica do atleta. Neste contexto, o facto de o humor também contribuir positivamente para o estado de ansiedade estado é consistente com a visão do humor essencialmente como uma resposta emocional associada com uma ativação fisiológica aumentada⁽²⁴⁾. De resto, num

estudo relativamente recente, Giacobbi e Weinberg ⁽¹³⁾ também verificaram que atletas com alto traço de ansiedade somática experienciavam níveis mais elevados de humor que os atletas com baixa ansiedade somática. Finalmente, a contribuição negativa do *coping* ativo para a ansiedade não é surpreendente, uma vez que diversos estudos já mostraram a eficácia desta estratégia no confronto com o *stress*, bem como a sua relação com o afeto positivo ^(e.g., 12, 29).

Paralelamente, as associações positivas encontradas entre o traço de preocupação e de percepção de ameaça com as emoções de irritação/ raiva, culpa e vergonha poderão constituir um indício da relevância das avaliações cognitivas de ameaça na génese destas emoções (geralmente consideradas negativas). Ainda no que respeita ao traço de ansiedade, as correlações positivas da ansiedade somática com as emoções antes referidas, e ainda com o alívio, sugerem que, subjacente a todos estes estados emocionais, está algum tipo de ativação fisiológica semelhante àquela que é reconhecida na ansiedade. Estas associações foram corroboradas pelas análises de regressão, na medida em que o estado de ansiedade somática se revelou como uma das variáveis preditoras destas emoções. No caso da irritação/ raiva, diferentes autores ^(e.g., 14, 18, 19) haviam já sugerido que a componente fisiológica desta emoção pode incluir um aumento da ativação fisiológica que muito provavelmente afetará o rendimento dos atletas. Todavia, os resultados do presente estudo sugerem que esta ativação fisiológica (ou a sua percepção) pode ser relevante num leque mais alargado de emoções do que se pensava até aqui.

Por outro lado, importa salientar que a ansiedade somática não 'atuava' isoladamente na predição da irritação/ raiva, culpa ou vergonha. De facto, num primeiro momento, as correlações positivas entre estas emoções e as estratégias de desinvestimento comportamental e de autoculpabilização já haviam sugerido claramente que estes comportamentos poderiam não ter consequências emocionais muito positivas. E ainda que autores como Crocker e Graham ⁽⁸⁾ defendam que a autoculpabilização não é necessariamente disfuncional, porquanto pode apenas significar que o atleta está a aceitar responsabilidade pelo que aconteceu, no presente estudo as análises de regressão insinuaram que a autoculpabilização não estava a ser, de facto, eficaz (especialmente se usada em conjunto com determinadas estratégias usualmente também consideradas menos eficientes). Mais especificamente, os resultados sugeriram que, juntamente com mais ansiedade somática, menos aceitação e autodistração, mais autoculpabilização predizia significativamente a irritação/ raiva. Isto sugere que, antes de uma competição, é provavelmente mais eficiente, no que respeita ao controlo da irritação/ raiva, que o atleta aceite os seus erros e se envolva em atividade distratoras, evitando autoavaliar-se e julgar os seus desempenhos, principalmente as suas frustrações e falhas (i.e., "remoer" nos seus erros) e culpar-se a si próprio.

Relativamente à vergonha e à culpa, importa sublinhar, ainda que não seja totalmente surpreendente, o facto de estas emoções 'partilharem' uma série de variáveis preditoras. A semelhança evidente nos antecedentes destas duas emoções pode dever-se a ambas estarem relacionadas com a necessidade de "estar à altura" de padrões morais e ideais de ego que, normalmente,

são inculcados durante o desenvolvimento precoce de uma pessoa ⁽²¹⁾. Porém, enquanto a culpa geralmente é descrita como uma consequência do reconhecimento interior de que foi violado um padrão pessoal, ter falhado em viver de acordo com um ideal de ego, a vergonha resulta de uma observação pública, por parte dos outros, de uma transgressão ou falhanço pessoal ^(17,18). Nesta medida, no contexto desportivo, atletas que se sentem mais ameaçados com a possibilidade de não terem um bom rendimento podem também reacear ver-se a si próprios como um falhanço se o seu desempenho não for perfeito. Consequentemente, a probabilidade de se sentirem envergonhados é mais elevada: se falharem na competição, essa falha vai revelar a toda a gente um defeito sério de carácter, pois sentem que dececionaram não só os outros mas também a si próprios. Os dados do presente estudo sugeriram ainda que os atletas mais propensos a experienciarem vergonha, para além de exibirem níveis mais elevados de perceção de ameaça, possuíam também um traço de ansiedade somática mais elevado, desinvestiam (afastavam-se) mais da situação, procuravam menos refúgio em atividades distratoras ou na religião, e simultaneamente, ventilavam ('expressavam') menos as suas emoções. Saliente-se que, em última análise, a vergonha pode causar afastamento psicossocial (o atleta quer-se esconder de si próprio e de todos aqueles que desapontou) ou levá-lo a exteriorizar o que sente; usualmente, nenhuma destas respostas de *coping* é adaptativa ⁽¹⁹⁾.

No que respeita à culpa, os níveis elevados de perceção de ameaça sugerem que, para o atleta que falha ou que antecipa que vai falhar na competição, esse erro pode constituir-se como a violação de um padrão pessoal pessoalmente relevante. Em situações pré-competitivas, os atletas podem sentir-se culpados por anteciparem (i.e., por existir a ameaça) que poderão não atingir os seus objetivos. Tangney, Miller, Flicker e Barlow ⁽³⁷⁾ referem que um número significativo de crianças e adultos refere o facto de ter falhado em contextos laborais, escolares, e desportivos como estando na origem da culpa que sentia. Refira-se que, no presente estudo, os atletas com mais propensão a sentirem culpa, para além de percecionarem a competição como mais ameaçadora, possuíam níveis mais elevados de ansiedade somática, recorriam menos a atividades distratoras, religião e planeamento, e, curiosamente, mais a *coping* ativo.

Quanto às emoções geralmente consideradas positivas, saliente-se o facto de a esperança estar positivamente correlacionada a estratégias de *coping* geralmente consideradas eficazes, designadamente o *coping* ativo, a reavaliação positiva, e o planeamento, mas também a estratégias usualmente tidas como menos eficazes (negação, desinvestimento comportamental e autoculpabilização); esta emoção exibia ainda uma associação negativa com a autodistração. As análises de regressão parecem ter refinado estes dados, na medida em que a esperança apenas era predita por um maior recurso a planeamento, *coping* ativo e negação, e menos autodistração. Estes dados evidenciam, por um lado, a importância do *coping* ativo e do planeamento na promoção da esperança. Por outro lado, sustentam a noção de que a eficácia de estratégias 'supostamente' negativas poderá depender do uso simultâneo ou concomitante de outras estratégias, geralmente vistas como positivas. A negação, por exemplo, é

muitas vezes vista como desapropriada porque inibe os atletas de enfrentarem as situações *stressantes*, adiando a resolução dos problemas e deixando que estes se tornem mais sérios. Todavia, também pode ser útil se minimizar o *stress* e facilitar o *coping*, especialmente se ocorrer na fase inicial de uma transação *stressante* ⁽⁶⁾. Neste contexto, os resultados do presente estudo sugerem que, se usada em conjunto com estratégias centradas no problema (i.e., que visam resolver a situação problemáticas), como o *coping* ativo ou o planeamento, a negação pode apenas significar que o atleta se recusa a reconhecer que o problema (ainda) não tem solução. Nesta medida, este comportamento pode manter 'acesa' a esperança e ajudar o atleta a tomar medidas no sentido do enfrentamento da situação problemática.

No que concerne às correlações das estratégias de *coping* com as restantes emoções positivas, nomeadamente a felicidade/ alegria, o alívio e o orgulho, ressalte-se o facto de o recurso à religião estar associado a todas elas. Relativamente à relação positiva desta estratégia com a felicidade/ alegria e o alívio, importará referir que, na literatura da religião e *coping*, a religião é muitas vezes associada com a construção de situações de vida e a 'formatação' da avaliação de eventos críticos ⁽³⁰⁾. Neste contexto, e embora a conexão religião-emoções ainda não esteja muito estudada, podemos supor que recorrer à religião em situações problemáticas poderá ser capaz de aumentar a ansiedade em situações paudadas por uma menor incerteza - recorde-se, a este propósito a correlação positiva entre a religião e a ansiedade -, como de proporcionar aos atletas alívio, bem-estar e até alguma felicidade, aliviando o *stress* em situações problemáticas, em que a incerteza é maior. Por outro lado, o facto de a maior parte das religiões, incluindo a religião cristã, professada pela maioria da população portuguesa, encarar o orgulho como algo 'perigoso' e que deve ser evitado, poderá ajudar a explicar a relação negativa desta emoção com a religião.

De uma forma geral, estas correlações foram confirmadas pelas análises de regressão, tendo também sido clara a importância de um conjunto de diferentes estratégias para além da religião, no alívio. Com efeito, esta emoção era caracterizada, em termos de antecedentes, por menos perturbação ao nível da concentração, um menor desinvestimento comportamental, menos aceitação do problema e menos planeamento. Relativamente a esta última estratégia, refira-se que os comportamentos de *coping* centrado no problema, como o planeamento, são geralmente utilizados para lidar com a situação *stressante* ao longo do processo de *coping*, enquanto o alívio surge depois de um período de ameaça e ansiedade, após o qual os atletas ficam "livres para voltar a dar a atenção e concentração usuais à tarefa competitiva (p. 247)" ⁽¹⁸⁾. Neste contexto, é natural que estratégias que visam enfrentar um *stressor* (que já não existe...) o predigam de forma negativa.

Em suma, de uma forma geral, uma conclusão que importa reter e que vai ao encontro daquilo que foi sugerido ao longo deste trabalho respeita à ideia de que as respostas emocionais pré-competitivas não podem e não devem ser restringidas ao estudo isolado da ansiedade. Nesta medida, os resultados deste estudo atestam a importância de, em investigações futuras,

se estudarem diversas emoções positivas e negativas, em diferentes momentos competitivos. Adicionalmente, esta investigação demonstrou que diversas estratégias de *coping*, com contribuição esporádica de diferentes dimensões do traço de ansiedade (especialmente a ansiedade somática), e do traço de perceção de ameaça, mais do que simplesmente relacionadas, eram preditoras relativamente poderosas de diversas reações emocionais pré-competitivas. A este nível, os atletas pareciam experienciar emoções mais positivas se confrontassem ativamente a situação problemática, havendo também algumas evidências de que o recurso à religião também era uma 'fonte de escape' benéfica. Em contraste, quando se culpavam e 'remoíam' nos seus erros, quando decidiam afastar-se, ou quando se tentavam distrair da situação *stressante* sem a procurar resolver, era mais provável experienciarem emoções negativas. Estes dados são consistentes com afirmações de Lazarus⁽¹⁹⁾, que defende que o atleta deve aprender a lidar com fortes e contraproducentes tendências para a ação, que fazem parte de qualquer emoção. Em paralelo, muitas investigações já reconheceram que possuir um repertório de *coping* limitado ou não possuir competências de *coping* específicas pode ser um dos fatores que contribui para um mau desempenho e insatisfação (e.g., 8, 32). Importa porém recordar que, no que se refere à sua ligação com as emoções, alguns resultados sugeriram que a eficácia de determinadas estratégias, geralmente consideradas negativas, parecia depender de estas serem usadas em conjunto com outras estratégias, usualmente tidas como adaptativas.

Em termos futuros, a investigação deverá procurar consolidar e confirmar os resultados da presente investigação, não só no que se refere ao papel das emoções no contexto desportivo, mas também à sua relação com o rendimento dos atletas e a interdependência com outras variáveis e processos psicológicos que afetam o rendimento na competição desportiva. Tal investigação deverá ter presente que, sobretudo em situações de elevado *stress* e pressão psicológica (i.e., em competições avaliadas como muito importantes ou muito difíceis), os atletas percebem níveis mais elevados não só de emoções negativas, mas também positivas. Por outras palavras, quanto mais importante e/ ou difícil for a prova em que vão participar, mais alerta os atletas estarão em relação aos seus estados emocionais pré-competitivos. Nesse caso, a única coisa que poderá fazer a diferença entre um bom e mau rendimento poderá ser o tipo de estratégias de *coping* que possuem e que utilizam. Neste sentido, algumas implicações práticas poderão estar relacionadas com a necessidade do auxílio à preparação do atleta não se restringir às competências de controlo e *coping* com a ansiedade, como tem sido continuamente sugerido na literatura da especialidade. Mais importante do que isso talvez seja o desenvolvimento de programas mais gerais de controlo e gestão emocional.

AGRADECIMENTOS

Esta investigação foi realizada com o apoio da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Portugal).

1. Albinson CB, Petrie TA (2003). Cognitive appraisals, stress, and coping: Preinjury and postinjury factors influencing psychological adjustment to sport injury. *J Sport Rehabil* 12: 306-322.
2. Alexandrov A (2010). Characteristics of single item measures in likert scale format. *Electron J Bus Res Methods* 8 (1): 1-12.
3. Bolgar M, Janelle C, Giacobbi P (2008). Trait anger, appraisal, and coping differences among adolescent tennis players. *J Appl Sport Psychol* 20 (1): 73-87.
4. Calmeiro L, Tenenbaum G, Eccles D (2010). Event-sequence analysis of appraisals and coping during trapshooting performance. *J Appl Sport Psychol* 22: 392-407.
5. Carver C (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief Cope. *Int J Behav Med* 4 (1): 92-100.
6. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol* 56: 267-283.
7. Cerin E (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *J Appl Sport Psychol* 15: 223-238.
8. Crocker P, Graham T (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *Sport Psychol* 9: 325-338.
9. Dias C, Cruz JF, Fonseca AM (2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *Span J Psychol* 12 (1): 338-348.
10. Dias C, Cruz JF, Fonseca AM (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serb J Sports Sci* 4 (1): 23-31.
11. Folkman S, Moskowitz JT (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol* 55: 745-774.
12. Gaudreau P, Blondin JP (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Pers Individ Dif* 36: 1865-1877.
13. Giacobbi P, Weinberg R (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *Sport Psychol* 14: 42-62.
14. Isberg L (2000). Anger, aggressive behaviour, and athletic performance. In: Hanin Y (ed.). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 113-133.
15. Jones MV (2003). Controlling emotions in sport. *Sport Psychol* 17: 471-486.
16. Jones MV, Lane AM, Bray S, Uphill MA, Caitlin J (2005). Development and validation of the Sport Emotions Questionnaire. *J Sport Exerc Psychol* 27: 407-431.
17. Kugler K, Jones WH (1992). On conceptualization and assessing guilt. *J Pers Soc Psychol* 62 (2): 318-327.
18. Lazarus R (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychol* 14: 229-52.
19. Lazarus R (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In: Hanin Y (ed.). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 39-63.
20. Lazarus R, Folkman S (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
21. Lewis M, Haviland JM (eds) (1993). *Handbook of emotion*. New York: Guilford Press.
22. Marchant D, Morris T, Andersen M (1997). Perceived uncertainty of outcome as a contributing factor in competitive state anxiety. *Aust J Sci Med Sport* 29 (2): 41-46.
23. Martens R, Vealey R, Burton D (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
24. Martin R (2007). *The psychology of humour: An integrative approach*. London: Academic Press.
25. McNair D, Lorr M, Droppleman L (1971). *Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
26. Mellalieu SD, Hanton S, Jones G (2003). Emotional labeling and competitive anxiety in preparation and competition. *Sport Psychol* 17: 157-174.
27. Moran A (2004). *Sport and exercise psychology: A critical introduction*. New York: Routledge.
28. Nicholls AR, Polman RCJ, Levy AR (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *Eur J Sport Sci* 10: 97-102. DOI 10.1080/17461390903271592
29. Ntoumanis, N.; Biddle, S (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Pers Individ Dif* 24 (6): 773-788.

30. Pargament K (2001). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York: Guilford Press.
31. Parker J, Endler N (1996). Coping and defense: A historical review. In: Zeidner M, Endler N (eds.). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York: John Wiley, 3-23.
32. Prapavessis H, Grove JR, Maddinson, R, Zilmann N (2003). Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. *Psychol Sport Exerc* 4 (4): 357-375.
33. Robazza C, Bortoli L, Nougier V (2000). Performance emotions in an elite archer: A case study. *J Sport Behav* 23: 144–163.
34. Skinner N, Brewer N (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge and positive emotion. *J Sport Exerc Psychol* 26: 283-305.
35. Smith R, Smoll F, Schutz R (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Res* 2 (4): 263-280.
36. Tabachnick B, Fidell L (1996). *Using multivariate statistics* (3rd ed.). New York: Harper Collins.
37. Tangney JP, Miller RS, Flicker L, Barlow DH (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *J Pers Soc Psychol* 70 (6): 1256-1269, 1996.
38. Wanous J, Reichers A, Hudy M (1997). Overall job satisfaction: How good are single-item measures? *J Appl Psychol* 82 (02): 247-252.
39. Watson D (2000). *Mood and temperament*. New York: Guilford Press.
40. Watson D, Clark LA, Tellegen A (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *J Pers Soc Psychol* 54 (6): 1063-1070.
41. Woodman T, Hardy L (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *J Sports Sci* 21: 443–457.