

MESTRADO EM PSICOLOGIA
Psicologia Clínica e da Saúde

Estudo preliminar para medir as estratégias autoprejudiciais em atletas portugueses

Leonor Ruiz

M

2023



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto

**ESTUDO PRELIMINAR PARA MEDIR AS ESTRATÉGIAS
AUTOPREJUDICIAIS EM ATLETAS PORTUGUESES**

Leonor Azevedo Ruiz

Outubro 2023

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora ***Teresa Limpo*** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

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

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

Agradecimentos

À minha mãe, a quem devo a minha vida e tudo o que sou. Por me guiar ao longo dos anos, dando-me liberdade para errar, aprender e crescer. Pelo apoio em tudo aquilo que fiz, mostrando-me sabedoria ao longo de todo o caminho. Esteve presente ao longo deste percurso e acreditou sempre em mim, encorajando-me nos momentos mais desafiantes. Ensinou-me a ser ponderada, mostrou-me o poder de um sorriso e que não existe problema em pedir ajuda.

Ao meu pai, o meu maior exemplo de resiliência, que me mostrou que não conseguimos mudar o nosso destino, mas temos a capacidade de mudar a nossa perspetiva sobre o mesmo. Ensinou-me a ver o mundo de uma forma mais especial, a aproveitar todos os momentos e o mais importante, a aceitar. Não me viu a iniciar este capítulo da minha vida, mas nunca duvidou da minha capacidade em ser bem-sucedida e em conseguir ajudar os outros. As suas palavras alimentaram a minha ambição e o meu amor por esta área. Espero conseguir alcançar tudo aquilo que acreditou eu ser capaz.

À minha orientadora, Professora Doutora Teresa Limpo, pela disponibilidade, pelo apoio e por me orientar neste percurso.

Às minhas amigas, Clara e Rita, por me mostrarem a importância e o significado de amizade desde o início do curso. Pelo apoio, por acreditarem em mim e por me darem força quando precisei.

Ao Emanuel, pelo apoio ao longo de todo o percurso e por me ouvir quando precisei de um ombro amigo.

À Tita, minha amiga, quase irmã, pelo apoio e paciência.

Finalmente, a todos os atletas que participaram, obrigada por tornarem este estudo possível!

Resumo

O interesse pelas estratégias autoprejudiciais no contexto desportivo tem crescido nos últimos anos. Paralelamente a este crescimento, deu-se a criação de instrumentos para medir esse construto. Um dos instrumentos mais utilizados para avaliar as estratégias autoprejudiciais é a versão curta da Escala de Estratégias Autoprejudiciais (EEA) de Rhodewalt, que engloba dois fatores: “Criar obstáculos” e “Reduzir esforço”.

O presente estudo visa contribuir para a validação da EEA para a população portuguesa, recorrendo a uma amostra de atletas de diversas modalidades desportivas (N = 196). Para além da EEA, os participantes preencheram medidas para avaliar a sua autoestima e autoeficácia. Foi conduzida uma análise da consistência interna e validade convergente e divergente da EEA, onde o fator “Reduzir esforço” apresentou valores de consistência interna reduzidos. Além disso, foi explorada a relação entre as estratégias autoprejudiciais, a autoestima e a autoeficácia, e também foram analisadas as diferenças de género na EEA. Os resultados indicaram que tanto um nível elevado de autoestima como um nível elevado de autoeficácia estão associados a um nível baixo de utilização de estratégias autoprejudiciais. Foi também possível constatar que no que diz respeito à EEA, os homens utilizam mais estratégias de “Reduzir esforço” comparativamente a estratégias de “Criar obstáculos”. O inverso acontece com as mulheres que preferem adotar estratégias de “Criar obstáculos” ao invés de estratégias de “Reduzir esforço”.

Os resultados alcançados neste estudo poderão contribuir para a criação de métodos de avaliação, e para o apoio à contínua investigação das estratégias autoprejudiciais no contexto desportivo português.

Palavras-chave: Estratégias autoprejudiciais, Autoestima, Autoeficácia, Desporto

Abstract

The regard for self-handicapping strategies in the sports context has grown in recent years. Parallel to this growth, instruments were created to measure this construct. One of the most used instruments to assess self-handicapping strategies is the short version of the Rhodewalt Self-Handicapping Scale (SHS), which encompasses two factors: “Withholding Effort” and “Excuse Making”.

The present study aims to contribute to the validation of the SHS for the Portuguese population, using a sample of athletes from a different range of sports (N = 196). In addition to the SHS, participants completed measures to assess their self-esteem and self-efficacy. An analysis of the internal consistency and convergent and divergent validity of the SHS was conducted, where the “Excuse making” factor presented reduced internal consistency values. Furthermore, the relationship between self-handicapping strategies, self-esteem and self-efficacy was explored, and gender differences in the SHS were also analyzed. The results indicated that both a high level of self-esteem and a high level of self-efficacy are associated with a low level of use of self-handicapping strategies. It was also possible to verify that with regard to the SHS, men use more “Excuse making” strategies compared to “Withholding effort” strategies. The opposite happens with women who prefer to adopt “Withholding effort” strategies rather than “Excuse Making” strategies.

The results achieved in this study may contribute to the creation of assessment methods and support the continuous investigation of self-handicapping strategies in the Portuguese sports context.

Keywords: Self-handicapping, Self-esteem, Self-efficacy, Sports

Introdução

No mundo atual, orientado para o sucesso, a qualidade do desempenho dos indivíduos tem um grande impacto nos seus sentimentos. Atender à necessidade de sucesso satisfaz diversos sentimentos dos indivíduos, como a sua autoestima, o seu valor próprio e autorrealização (Baumgardner et. al., 1985).

O sucesso gera sentimentos como competência, orgulho, autoconfiança e felicidade, enquanto o fracasso leva a sentimentos como incompetência, tristeza, fraqueza, constrangimento e baixa autoestima. O facto de resultados de desempenho em determinadas tarefas terem efeitos tão fortes nos indivíduos, pode afetar os comportamentos dos mesmos que desejam proteger-se dessas possíveis emoções negativas (Deppe & Harackiewicz, 1996).

Em vez de descansar, um atleta decide sair à noite com os seus amigos na véspera de uma competição importante. Caso tenha um mau desempenho nessa competição, poderá atribuir o seu fracasso ao cansaço sentido por não ter descansado o suficiente na noite anterior, ao invés da sua falta de habilidade ou competência. Por outro lado, caso tenha um bom desempenho na competição, poderá concluir que tem uma habilidade excecional pois conseguiu ser bem-sucedido, apesar das limitações causadas pelo cansaço. Este comportamento é um exemplo de *self-handicapping*. Este termo (em português, autoprojudicial), refere-se a uma estratégia proativa que envolve a criação de obstáculos previamente à avaliação de uma performance, com o objetivo de justificar um potencial mau desempenho, protegendo ou aumentando a competência percebida (Berglas & Jones, 1978; Jones & Berglas, 1978). Esta estratégia inclui uma variedade de comportamentos como a procrastinação, o abuso de substâncias, a ausência de esforço preparatório, assim como alegar ansiedade e stress antes de uma situação de avaliação de desempenho (Hirt et al., 1991, 2000; Berglas & Jones, 1978; Higgins & Harris, 1988). Estes impedimentos permitem ao indivíduo diminuir a responsabilidade pelo fracasso e aumentar o crédito pelo sucesso (Kelley, 1971), o que parece estar associado à autoestima (Tice, 1991) e à autoeficácia (Bandura, 1997).

Nos últimos anos, tem-se registado um crescente interesse pelo estudo das estratégias autoprejudiciais (EA) no contexto desportivo, acompanhado pelo desenvolvimento de instrumentos para a sua medição. Contudo, os instrumentos para medir estas estratégias no contexto desportivo português são escassos. Identificada esta lacuna, pareceu-nos pertinente dar início ao processo de validação para a população

portuguesa de uma das escalas de EA mais amplamente utilizadas a nível mundial, considerando que esta foi alvo de várias adaptações para diversos países.

A presente investigação teve assim como principal objetivo desenvolver uma versão portuguesa da escala de *Self-handicapping* de 14 itens, proposta por Rhodewalt (1990). Com o objetivo de alcançar esse propósito, traduzimos a escala e analisamos a sua consistência interna numa amostra de atletas portugueses. Além disso, para verificar em que medida a versão portuguesa gerava resultados de acordo com a literatura, relacionámos o uso das EA com a autoestima e a autoeficácia e analisamos as diferenças de género. Os resultados permitirão uma compreensão mais aprofundada das EA no contexto desportivo em Portugal, contribuindo para futuras pesquisas e intervenções nessa área.

Estratégias autoprejudiciais

O conceito de EA foi primeiramente introduzido na literatura por Jones e Berglas, em 1978. Este define-se como uma estratégia proativa, na qual o indivíduo cria ou alega a existência de obstáculos antes da avaliação do seu desempenho, com o propósito de externalizar o possível fracasso e internalizar o sucesso. Ao desviar a origem do possível fracasso para longe da sua competência (Martin et al., 2003), o indivíduo preserva a percepção das suas habilidades (Rhodewalt et al., 1991). Tal comportamento defensivo é motivado pela incerteza do indivíduo em relação à sua capacidade de desempenhar adequadamente uma tarefa importante (Hirt et al., 2000). Uma vez que a perspetiva de falhar uma tarefa causa elevados níveis de stress, os indivíduos acreditam ser capazes de preservar a sua autoeficácia e proteger a sua autoestima ao criar obstáculos e desculpas, usando-os como um escudo protetor. Ao mesmo tempo, as EA são utilizadas para influenciar a percepção que os outros têm do indivíduo (Hirt et al., 1996; Urdan, 2004), criando a ilusão de competência (Harris et al., 1986). Simultaneamente, os indivíduos bem-sucedidos reforçam a ideia da sua competência e talento, uma vez que alcançaram o sucesso apesar dos obstáculos (Tice, 1991). Importa destacar que as EA não visam, efetivamente, o fracasso. Na verdade, almejam externalizar a possibilidade do mesmo, caso seja percebido como relevante. Contudo, é importante notar que a adoção destas estratégias, por si só, prejudica o desempenho e compromete as probabilidades de sucesso (Chen et al., 2018).

De acordo com Self (1990), o desporto é o contexto ideal para examinar as EA, por dois grandes motivos. Em primeiro lugar, estas tendem a manifestar-se em situações que carregam um elevado potencial avaliativo e onde existe incerteza quanto aos resultados de desempenho numa tarefa percebida como importante. Em segundo lugar, Jones e Berglas (1978) observaram uma propensão significativa para a adoção destas estratégias no contexto desportivo ao afirmarem que aqueles que as adotam são uma multidão no mundo desportivo, desde o tenista que atribui uma jogada errada ao ajustar as cordas da sua raquete no final do jogo, até ao jogador de golf que evita ter aulas e treinos no campo de golf.

Em simultâneo, é possível estabelecer uma distinção entre EA reivindicadas e EA comportamentais, embora, aparentemente, estas variantes tenham o mesmo objetivo de proteger a autoestima e a autoeficácia dos indivíduos (Hirt et al., 2003). As EA reivindicadas referem-se à comunicação verbal de fatores que possam interferir no desempenho, como relatar sentir uma dor física, ansiedade ou receio de se lesionar (Hirt et al., 1991), enquanto as EA comportamentais envolvem a tomada de medidas ativas para criar obstáculos ao desempenho, tais como ausentar-se de sessões de treino ou consumir álcool (Berglas & Jones, 1978; Higgins & Harris, 1988). Estudos em contextos desportivos indicam que as EA comportamentais e EA reivindicadas são frequentemente adotadas por atletas em diversas modalidades e em diferentes níveis competitivos (Carron et al., 1994; Prapavessis & Grove, 1994, 1998; Ryska et al., 1998; Ryska et al., 1999).

Embora as EA reivindicadas possam proteger a autoimagem, a sua adoção pode ter repercussões negativas. Estudos realizados em contextos académicos e desportivos identificaram uma associação entre as EA reivindicadas e desempenhos mais baixos, bem como uma perceção reduzida de coesão e eficácia grupal (Coudevylle et al., 2018). Além disso, a utilização dessas estratégias pode prejudicar as relações sociais, a autoimagem e o desempenho dos atletas (Elliot et al., 2006; Martinho, 1996).

Comparativamente, as EA comportamentais são percebidas como mais dispendiosas e arriscadas. Por exemplo, retirar o esforço durante os treinos pode servir como uma justificação para um desempenho inferior, mas também reduz significativamente a probabilidade de sucesso. Por outro lado, simplesmente alegar ansiedade ou fadiga não implica uma redução real na probabilidade de sucesso, embora sirva como uma desculpa para um possível desempenho insatisfatório (Hirt et al., 1991).

Estratégias autoprejudiciais e Autoestima

Rosenberg (1965) refere-se à autoestima como a avaliação que uma pessoa efetua e geralmente mantém em relação a si própria. Implica um sentimento de valor, englobando uma componente predominantemente afetiva, que se manifesta numa atitude de aprovação ou desaprovação em relação a si próprio. Segundo Vaz Serra (1986), a autoestima constitui a faceta central do autoconceito e que está associada aos aspetos avaliativos que o indivíduo desenvolve a seu respeito, baseando-se nos seus desempenhos e capacidades. Notavelmente, o sucesso tende a aumentar a autoestima, enquanto o fracasso tem o efeito oposto. Por exemplo, obter uma nota elevada num teste poderá aumentar a autoestima, ao invés que um desempenho insatisfatório, poderá diminuí-la (Bongers et al., 2009; Crocker et al., 2002; Heatherton & Polivy., 1991).

Um dos principais motivos que leva os indivíduos a envolverem-se em EA parece ser o desejo de preservar a sensação de controlo quando confrontados com a comparação social (Greenberg et. al., 1985; Rhodewalt & Davison, 1986; Schouten & Handelsman, 1987). Estes procuram proteger e/ou aumentar o seu senso de competência, a sua autoestima e sentimentos de valor próprio (Berglas & Jones, 1978; Brown & Dutton, 1995; Elliot et al., 2006). Ou seja, aqueles que recorrem a EA têm uma maior capacidade de controlar as causas percebidas do potencial sucesso ou fracasso, minimizando assim o sofrimento emocional e a redução de autoestima (Covington, 2009).

No entanto, ainda não existe consenso sobre a relação entre as EA e a autoestima. Alguns investigadores descobriram que indivíduos com alta autoestima recorrem mais a EA (Tice & Baumeister, 1990), enquanto outros argumentam que pessoas com baixa autoestima estão mais propensas a adotar essas estratégias (Feick & Rhodewalt, 1997; Prapavessis & Grove, 1998; Rhodewalt, 1990; Warner & Moore, 2004).

Por um lado, diversos autores sugerem que indivíduos com baixa autoestima têm uma maior probabilidade de utilizar EA, comparativamente com aqueles que possuem alta autoestima (Martin & Brawley, 2002; Prapavessis & Grove, 1998; Snyder & Higgins, 1988). Este fenómeno ocorre porque as pessoas com baixa autoestima percecionam os obstáculos e as dificuldades encontradas, durante a realização de uma determinada tarefa, como mais difíceis do que indivíduos com alta autoestima e têm dúvidas sobre a sua capacidade em ser bem-sucedidos. Além disso, estudos correlacionais observaram que indivíduos com baixa autoestima tendem a obter pontuação elevadas na *Self-Handicapping Scale* (Jones & Rhodewalt, 1982).

Por outro lado, estudos centrados nas EA comportamentais sugerem que indivíduos com autoestima elevada são mais propensos a envolverem-se nessas estratégias, fazendo-o com o propósito de melhorar a sua imagem de competência (Newman & Wadas, 1997; Tice, 1991).

Martin e Brawley (2002) interpretaram estes factos inconsistentes, argumentando que pessoas com elevada e baixa autoestima utilizam EA com propósitos distintos. Para indivíduos com baixa autoestima, o motivo principal é a proteção da mesma e impedir que diminua o seu valor. Já os indivíduos com alta autoestima adotam essas estratégias para aumentar o seu sucesso (Tice, 1991). Relativamente ao contexto desportivo, diversos estudos indicam que atletas com baixa autoestima são mais propensos a envolver-se em EA comparativamente a atletas que possuem alta autoestima. Coudevylle et al. (2008), num estudo com 31 atletas de basquetebol, constataram que atletas com baixa autoestima estavam mais inclinados a utilizar EA, comparativamente a atletas com elevada autoestima. Finez et al. (2011), verificaram, num estudo com 50 atletas, que atletas com baixa autoestima estavam mais propensos a recorrer a EA durante os treinos, comparativamente a atletas com autoestima elevada. Martin & Brawley (2002), concluíram, num estudo com 87 atletas, que uma baixa autoestima está associada a níveis mais elevados de EA.

Estratégias autoprejudiciais e autoeficácia

De acordo com Bandura (1997), a autoeficácia é a crença, que os indivíduos possuem relativamente às suas capacidades pessoais, para iniciar, executar e desempenhar determinadas tarefas, de modo a atingir um objetivo ou resultado com sucesso, envolvendo perseverança e esforço face às adversidades. A perceção de autoeficácia influencia a forma como as pessoas sentem, pensam e se comportam, sendo este construto um dos principais componentes da teoria social cognitiva de Bandura. Esta propõe que comportamentos desadaptativos, como o esforço reduzido, resultam principalmente de baixas expectativas de domínio numa situação incerta (Bandura, 1986, 1997). Assim, é plausível supor que o uso de EA comportamentais pode estar ligado a baixos níveis de autoeficácia de desempenho numa situação específica.

Uma baixa competência de autoeficácia está associada a depressão, ansiedade, baixa autoestima e a pensamentos pessimistas. Desta forma, indivíduos com baixa

autoestima têm pouca confiança nas suas capacidades, revelam falta de compromisso e adotam comportamentos prejudiciais. Evitam situações que percecionam como estando para além das suas competências, centrando-se nas suas dificuldades e nos obstáculos que poderão encontrar, ao invés de se focar na forma como poderão alcançar o sucesso. Por outro lado, indivíduos com um elevado sentimento de autoeficácia enfrentam as tarefas difíceis como desafios a serem superados, investem mais e persistem mais tempo na execução de uma tarefa, procurando o sucesso (Bandura, 1997; Schwarzer, 1992; Schwarzer & Hallum, 2008).

Um estudo envolvendo 142 participantes demonstrou que, a presença de níveis elevados de EA estava associada a percepções de um baixo sentido de mestria, isto é, uma autoeficácia reduzida e uma diminuta confiança nas suas habilidades durante a realização de uma tarefa (Martin & Brawley, 2002). Estas descobertas vão ao encontro daquilo que Higgins e Berglas (1990) sugerem, isto é, indivíduos que adotam EA têm um baixo sentido de autoeficácia.

Paralelamente a esta ideia, um estudo realizado com 140 atletas de golf sugere que possuir alta autoeficácia reduz a probabilidade de um atleta se envolver em EA (Kuczka, et al., 2005).

Diferenças de género, na adoção de estratégias autoprejudiciais

No âmbito da investigação sobre as diferenças de género na utilização de EA, os resultados da literatura existente revelam-se contraditórios. Por um lado, diversos autores referem existir diferenças de género entre homens e mulheres (Berglas & Jones, 1978; Whitley, et al., 1986). Por outro lado, alguns autores sugerem que homens e mulheres utilizam EA reivindicadas com a mesma frequência (Hendrix & Hirt, 2009; Hirt et al., 1991; Koch, et al., 2003). Simultaneamente, alguns investigadores (Harris & Snyder, 1986; Hirt et al., 1991; McCrea, et al., 2008; Rhodewalt, 1990), argumentam que os homens apresentam uma maior propensão para adotar EA de natureza comportamental em comparação com as mulheres. Para esclarecer essa ambiguidade, alguns investigadores propuseram que a adoção de EA pelos homens, poderá estar relacionada com a percepção que fazem de uma determinada tarefa, como uma possível ameaça ao seu ego, ou como algo que possa interferir com o seu autoconceito (Berglas & Jones, 1978; Dietrich, 1995). Em contrapartida, Kendy & Darren (2005) sugeriram que, quando uma tarefa é percebida como igualmente importante por homens e por mulheres, não se observam diferenças de género na utilização de EA.

Escala de estratégias autoprejudiciais

A Escala de EA, *Self-handicapping Scale* (Jones & Rhodewalt, 1982), foi desenvolvida com o objetivo de avaliar a preferência do indivíduo para recorrer a EA. Esta escala foi alvo de ajustes no decorrer do tempo, acabando por demonstrar validade e fidelidade. A EEA reporta uma consistência interna aceitável, ($\alpha = .79$). Zuckerman et al. (1998) obtiveram um Alpha de Cronbach de .76, enquanto Warner e Moore (2004) obtiveram um Alpha de Cronbach de .70 numa amostra australiana. Para além disso, demonstrou confiabilidade teste-reteste aceitável e validade discriminante e concorrente (Rhodewalt, 1990). Inicialmente, o instrumento consistia num questionário de 25 itens, no qual os indivíduos descreviam a sua tendência em adotar EA como a falta de esforço, doença, procrastinação, entre outras. Mais tarde, Rhodewalt examinou a estrutura dos itens da EEA, descobrindo que existem 2 grandes fatores na escala. O primeiro, “criar obstáculos” (*excuse making*) representa a propensão do indivíduo em referir impedimentos previamente a um evento, incapacitando-o de ter uma performance adequada. O segundo, “reduzir esforço” (*withholding effort*) reflete, tal como o nome indica, a tendência do indivíduo em reduzir o seu esforço e ou motivação associada a um evento avaliativo ou à sua preparação.

Ao elaborar uma versão curta da EEA, com apenas 14 itens que avaliam dois componentes das EA, (i. e., “criar obstáculos” e o “reduzir esforço”), Rhodewalt procurou aumentar a fidelidade da escala, sendo o Alpha de Cronbach da versão curta da EEA .79. Efetivamente, estudos recentes sobre as EA têm dado preferência à versão curta da EEA, comparativamente à versão original de 25 itens, devido à sua estrutura mais breve e à sua fidelidade.

Método

Participantes

O presente estudo contou com a participação de 196 atletas de variadas modalidades desportivas, nomeadamente Voleibol ($n = 50$, 25.5%), Basquetebol ($n = 49$, 25%), Polo Aquático ($n = 34$, 17.3%), Rugby ($n = 15$, 7.7%), Futebol ($n = 25$, 12.8%), Remo ($n = 10$, 5.1%) e Futsal ($n = 13$, 6.6%), com idades compreendidas entre os 18 e os

47 anos ($M = 22.23$, $DP = 4.69$), dos quais 117 (59.7%) eram do sexo masculino e 79 (40.3%) eram do sexo feminino.

O nível de instrução desta amostra varia entre o ensino básico ($n = 8$, 4.1%), ensino secundário ($n = 116$, 59.2%), ensino superior ($n = 49$, 25%) e o mestrado ($n = 23$, 11.7%).

Todos os participantes praticavam a sua modalidade de forma competitiva e a frequência dos treinos variava entre 2 e 10 treinos semanais, sendo que 43.9% da amostra reportou realizar 5 treinos por semana.

Procedimento

Este projeto foi previamente aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Primeiramente, foi solicitada a colaboração no estudo a clubes desportivos, na região norte do país, de variadas modalidades, marcando-se uma data para a deslocação ao clube e respetivo preenchimento dos questionários pelos atletas. O presente estudo foi composto por três escalas (Escala de Autoeficácia, Escala de Autoestima e Escala de Estratégias Autoprejudiciais), um pequeno questionário sociodemográfico e um consentimento informado. Este último, continha informação relativa aos objetivos gerais do estudo, assim como um conjunto de instruções sobre o preenchimento do questionário. O estudo foi administrado presencialmente, pelo que os atletas foram esclarecidos sobre os objetivos da investigação e foram convidados a participar. Aqueles que aceitaram, assinaram o termo de consentimento, realçando a sua participação voluntária e a confidencialidade do mesmo. Os questionários (Anexo 1) foram preenchidos na presença de uma das investigadoras.

Medidas

Características sociodemográficas

Foi construído um questionário de forma a obter informação sobre as características sociodemográficas da amostra, incluindo a idade, o género, as habilitações literárias, a modalidade praticada, a frequência dos treinos, se era praticada de forma competitiva e em quantas provas regionais, nacionais e internacionais tinha competido.

Estratégias autoprejudiciais

Neste estudo, a EEA foi traduzida e adaptada para a língua portuguesa a partir da sua versão original inglesa (Rhodewalt, 1990). Esta primeira tradução foi realizada pelas duas investigadoras do presente estudo e posteriormente revista por um professor de língua inglesa. Além disso, foi efetuada uma retro-tradução para assegurar a precisão da tradução linguística. Posteriormente, a escala foi analisada por 5 atletas, de modo a assegurar uma tradução que conservasse a mesma equivalência semântica dos itens e respeitasse as especificidades gramaticais da língua portuguesa. Concluído este processo, deu-se início à recolha dos dados.

No presente estudo foi utilizada a versão curta já referida, da *Self-handicapping Scale* (Rhodewalt, 1990), que compreende 14 itens que avaliam dois componentes das EA (Anexo 2). O primeiro, “criar obstáculos”, (*excuse making*), com 9 itens, representa a propensão do indivíduo em referir impedimentos previamente a um evento, incapacitando-o de ter uma performance adequada. O segundo, “reduzir esforço”, (*withholding effort*), com 5 itens, reflete a tendência do indivíduo em reduzir o esforço e/ou a motivação associada a um evento avaliativo ou à sua preparação. No preenchimento, do questionário, os participantes devem expressar o seu grau de concordância em relação a cada uma das frases enumeradas, através de uma escala de *Likert* (0 = *Discordo totalmente* a 5 = *Concordo totalmente*). Desta forma, valores elevados na EEA refletem a presença de um nível elevado de EA. Nesta investigação, a escala apresentou uma consistência interna de ($\alpha = .76$).

Autoestima

Para avaliar a autoestima, utilizamos a *Self-Esteem Scale* de Rosenberg (Escala de Autoestima de Rosenberg), (1965) (Anexo 3). O instrumento foi traduzido para a língua portuguesa por Romano et al. (2006).

Esta escala é constituída por 10 itens, com conteúdos relativos aos sentimentos de respeito e de aceitação de um indivíduo em relação a si mesmo. Exemplificando, “Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros.”; “No geral, estou satisfeito/a comigo mesmo/a.”; “Eu sinto que tenho uma série de boas qualidades.”.

Os itens são avaliados numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (1= *Discordo totalmente* a 4= *Concordo totalmente*). Metade dos itens estão enunciados positivamente (fator 1) e a outra metade negativamente (fator 2). A cotação consiste em efetuar a soma dos pontos de cada item, com as respetivas inversões necessárias (itens 3, 5, 8, 9 e 10 são pontuados de forma inversa). A pontuação na escala varia entre 10 e 40, pelo que pontuações elevadas indicam uma autoestima elevada e vice-versa (Romano, et al., 2006). No presente estudo, a Escala de Autoestima de Rosenberg apresentou uma boa consistência interna de $\alpha = .78$ e $\alpha = .79$ para os itens positivos e negativos, respetivamente.

Autoeficácia

De forma a avaliar a autoeficácia, foi utilizada a *General Self-Efficacy Scale* (Escala de Autoeficácia Geral), desenvolvida por Ralf Schwarzer e Matthias Jerusalem (1995) (Anexo 4). O instrumento foi traduzido para a língua portuguesa por Miguel Araújo e Octávio Moura (2011).

Esta escala é constituída por 10 itens que convergem na avaliação do sentimento geral de competência pessoal para lidar eficazmente perante uma variedade de situações stressantes. Exemplificando, “Consigo resolver sempre os problemas difíceis se for persistente.”; “Estou confiante que poderia lidar eficientemente com acontecimentos inesperados.”; “Perante dificuldades consigo manter a calma porque confio nas minhas capacidades”.

Para cada afirmação existia quatro opções de resposta (1 = *De modo nenhum é verdade* a 4 = *Exatamente verdade*), podendo-se obter uma pontuação total entre 10 e 40 pontos. Todos os itens encontram-se formulados no sentido positivo, pelo que, valores elevados na Escala de Autoeficácia Geral refletem a presença de uma elevada autoeficácia geral. No presente estudo, esta escala apresenta uma consistência interna de $\alpha = .85$.

Análise de Dados

Os dados foram analisados através do programa de *software* IBM SPSS (versão 29). Primeiramente, foi examinada a normalidade da distribuição de todas as variáveis pelos coeficientes de assimetria (*Sk*) e curtose (*Ku*). De seguida, recorreu-se a uma análise descritiva univariada através de medidas de tendência central e dispersão, que permitiu

caracterizar a amostra e as diferentes escalas utilizadas (Tabela 1). De forma a cumprir os objetivos pretendidos, realizamos correlações de Pearson para explorar as relações entre as escalas de Autoeficácia, Autoestima e EA. Recorremos também à utilização de uma Anova Mista de forma a explorar as diferenças de médias entre os dois fatores da EEA e as variáveis sociodemográficas, nomeadamente o género e a escolaridade.

Resultados

Tabela 1

Estatística descritiva das escalas utilizadas

	Média	Desvio padrão	Mínimo	Máximo
Escala de autoeficácia	3.16	0.37	2.30	4.00
Escala de autoestima (fator 1)	2.26	0.47	1.40	4.00
Escala de autoestima (fator 2)	2.89	0.61	1.40	4.00
Escala de estratégia autoprejudiciais (fator “criar obstáculos”)	2.22	0.77	.22	3.78
Escala de estratégia autoprejudiciais (fator “reduzir esforço”)	2.22	0.79	.20	3.60

Inicialmente caracterizou-se a amostra e as escalas utilizadas (Tabela 1). Seguidamente, analisou-se as correlações existentes entre os fatores das diversas escalas. Efetivamente, a correlação entre o fator 1, da escala de autoestima com o fator “criar obstáculos” da escala de EA é estatisticamente significativa ($r = -.46, p < .001$), ou seja, quanto mais altos os valores de EA, mais baixa é a autoestima. Verificamos que o mesmo acontece entre o fator 2 da escala de autoestima e o fator “criar obstáculos” da escala de EA, ($r = -.57, p < .001$), ou seja, quanto mais altos os valores de EA, mais baixa a autoestima do indivíduo. Já no fator “reduzir esforço” da escala de EA, a análise revela que este está significativamente correlacionado com o fator 1 da escala de autoestima, ($r = -.27, p < .001$) e com fator 2 dessa mesma escala ($r = -.30, p < .001$), mostrando que quanto mais elevada a autoestima, mais baixo é o valor de EA. Relativamente à escala de autoeficácia, encontramos correlações altas e significativas com o fator “criar obstáculos” da escala de EA, ($r = -.47, p < .001$), e com o fator “reduzir esforço” da mesma escala, ($r = -.26, p < .001$). Isto significa que quanto mais alta a autoeficácia dos indivíduos, menor

os seus níveis de EA. No que concerne aos valores de autoestima e autoeficácia, encontrou-se uma correlação alta e estatisticamente significativa, tanto no fator 1 ($r = .50$, $p < .001$), como no fator 2 ($r = .39$, $p < .001$) da escala de autoestima com a escala de autoeficácia. Verificando-se assim que quanto mais elevada a autoestima dos indivíduos, maior a sua autoeficácia.

Relativamente à EEA, os resultados indicam que não existiu efeito principal do género, $F(1, 191) = 1.63$, *ns*, ou seja, não foi possível verificar se os valores entre os homens e mulheres variam na escala de EA em geral, independentemente do fator. Ao mesmo tempo, verificou-se que não existiu efeito principal das EA, $F(1, 191) < 1$, ou seja, não foi possível concluir se os indivíduos recorrem mais a um determinado fator em detrimento do outro. Verificou-se, no entanto, uma interação significativa entre o sexo e a escala de EA, $F(1, 191) = 24.01$, $p < .001$, $n^2 = .11$. Isto significa que, entre os homens e as mulheres, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as EA às quais recorreram, fator “criar obstáculos” vs. fator “reduzir esforço”. No que diz respeito aos homens, $F(1, 114) = 12.68$, $p < .001$, $n^2 = .10$, verificou-se que apresentaram valores mais baixos no fator “criar obstáculos” ($M = 1.94$, $DP = .73$) e valores mais altos no fator “reduzir esforço” ($M = 2.19$, $DP = .71$). Desta forma, os homens mostraram preferência em utilizar EA de “reduzir esforço” ao invés de “criar obstáculos”. Já nas mulheres, $F(1, 77) = 10.89$, $p < .001$, $n^2 = .12$, verificou-se o contrário. Estas apresentaram valores mais altos no fator “criar obstáculos” ($M = 2.35$, $DP = .78$) e valores mais baixos no fator “reduzir esforço” ($M = 2.02$, $DP = .89$). Assim, as mulheres revelaram mais tendência em utilizar estratégias de “criar obstáculos”, em comparação com estratégias de “reduzir esforço”.

Analisando a relação entre as EA e a escolaridade, sendo esta dividida entre 2 grupos, ensino básico e ensino superior, verificamos que existiu um efeito principal da escolaridade $F(1, 191) = 8.70$, $p = .004$, $n^2 = .04$, mostrando que atletas com um menor nível de instrução (fator 1, $M = 2.20$, $DP = .76$; fator 2, $M = 2.24$, $DP = .79$), utilizaram mais EA comparativamente aos atletas com o ensino superior concluído (fator 1, $M = 1.96$, $DP = .79$; fator 2, $M = 1.91$, $DP = .75$). Não se verificou um efeito principal das EA $F(1, 191) < 1$, nem uma interação $F(1, 191) < 1$.

Discussão

Atualmente verifica-se um crescente interesse pela investigação da saúde mental no contexto desportivo português, no entanto esta tem sido limitada pela escassez de instrumentos de avaliação adequados.

Neste sentido, o objetivo deste estudo centrou-se na tradução para a língua portuguesa e no início do processo de validação preliminar da versão curta da *Self-Handicapping Scale* de Rhodewalt (1990), com o intuito de analisar as suas propriedades psicométricas e investigar a sua relação com a autoestima e com a autoeficácia numa amostra de atletas portugueses. Para além disso, foram analisadas as diferenças de género na EEA.

Relativamente ao primeiro objetivo, que consistia na análise da consistência interna e validade convergente e divergente da EEA de Rhodewalt para o contexto português, os resultados mostraram uma consistência interna aceitável ($\alpha = .76$). Embora, Rhodewalt (1984; 1990) e Jones e Rhodewalt (1982) tenham reportado uma consistência interna aceitável e fiabilidade da EEA, o presente estudo não replicou estas descobertas no fator 2 da escala, que remetia à “diminuição do esforço” ($\alpha = .54$). Já o fator 1 da EEA mostrou uma consistência interna aceitável ($\alpha = .73$). Esta divergência poderá ser atribuída ao facto de o fator 2 conter apenas 5 itens, em contraste com os 9 itens do fator 1, bem como à origem da escala, que foi desenvolvida para uma amostra americana e ainda não foi replicada em outros contextos culturais europeus. Desta forma, verifica-se a pertinência de ter em consideração as diferenças culturais no processo de validação de escalas.

Tratando-se de um estudo pioneiro, e embora a consistência interna do fator 2 não seja elevada, a consistência interna geral da escala foi aceitável, justificando a análise de ambos os fatores desta escala para uma compreensão mais aprofundada dos resultados.

No que diz respeito à relação entre as EA e a autoestima, este estudo demonstrou que quanto mais elevado o recurso a EA por parte dos atletas, mais baixo era o seu nível de autoestima. Esta descoberta veio corroborar os resultados de Prapavessis & Grove, (1998) e de Warner & Moore (2004) indicando que indivíduos com baixos níveis de autoestima são mais propensos a adotar a EA, comparativamente a indivíduos com uma autoestima elevada. Tal acontece porque os indivíduos com baixa autoestima duvidam da sua capacidade em serem bem-sucedidos, percecionando os obstáculos e dificuldades encontrados, enquanto realizam determinada tarefa, como mais difíceis,

comparativamente a indivíduos com alta autoestima. Estas descobertas são consistentes com a investigação de Covington (2009), mostrando que as EA são utilizadas como uma fonte de proteção e geradas com o objetivo de proteger a competência do indivíduo na eventualidade de fracassar.

Ao nível da relação entre o uso de EA e a autoeficácia, os resultados deste estudo demonstraram que, quanto mais elevada a autoeficácia do indivíduo menor a probabilidade de recorrer a estas estratégias. Estes resultados vêm enfatizar os dados da literatura (Higgins e Berglas, 1990), a qual aponta que os indivíduos que adotam EA têm um baixo sentido de autoeficácia. Tal como Bandura (1986) refere, podemos verificar que a autoeficácia desempenha um papel fundamental na motivação, nas expectativas de resultados futuros e na capacidade de realizar uma tarefa. No presente estudo verificamos que níveis adequados de competência e motivação, isto é, níveis elevados de autoeficácia, estão associados a uma menor necessidade de adotar EA.

No âmbito deste objetivo, foi também explorada a relação entre a autoestima e a autoeficácia. Tal como observado em estudos realizados no contexto académico (Afari, et al., 2012), altos níveis de autoestima estão associados a altos níveis de autoeficácia. Verificamos que essa mesma relação foi encontrada no presente estudo. Transpondo esta descoberta para o contexto desportivo, podemos afirmar que a atletas com altos níveis de autoestima, estão também associados altos níveis de autoeficácia.

Desta forma, ao constataremos a relação entre as EA, a autoestima e a autoeficácia, assim como a sua influência no desempenho dos atletas, torna-se crucial reconhecer a importância de promover estratégias mais saudáveis no contexto desportivo e reconhecer a importância da saúde mental dos atletas. A presença de psicólogos numa equipa desportiva pode proporcionar um suporte emocional, fornecer auxílio e promover um treino mental de modo a preparar os atletas para os desafios que possam enfrentar. Ao mesmo tempo, a formação de treinadores em questões relacionadas com a saúde mental e com a psicologia do desporto é essencial para criar um ambiente seguro de compreensão e apoio. Além disso, a realização de palestras com treinadores, atletas e as suas famílias poderá contribuir para a construção de um sistema de apoio abrangente, mais informado e que incentive e promova a adoção de estratégias mais positivas e resilientes no desporto. Estas medidas poderão ser passos significativos para o bem-estar psicológico e sucesso dos atletas.

Um dos objetivos adicionais do presente estudo, remetia para a análise da relação entre a variável sociodemográfica do género e a utilização de EA. Efetivamente, o

contributo deste estudo para esta temática pauta-se pela preferência das EA adotadas pelos dois géneros. Dentro da EEA verificou-se que os homens têm mais tendência para adotar estratégias de “diminuir esforço” (e.g. “Tento não me envolver com demasiada intensidade em atividades competitivas para não sofrer muito se perder ou tiver um mau desempenho.”) ao invés de “criar obstáculos” (“Teria um desempenho muito melhor, se não deixasse que as minhas emoções interferissem.”) enquanto as mulheres têm mais tendência em utilizar estratégias de “criar obstáculos” (“Por vezes sinto-me tão deprimido/a que até as tarefas fáceis se tornam difíceis.”), em comparação com estratégias de “reduzir esforço” (“Tenho tendência para fazer as coisas “à última hora””).

No que concerne à utilização de EA, a investigação sobre diferenças de género tem fornecido resultados ambíguos. Alguns investigadores sugerem que os homens têm mais tendência para adotar EA comportamentais comparativamente às mulheres. (Harris & Snyder, 1986; Hirt et al., 1991; McCrea, et al., 2008; Rhodewalt, 1990). Outros autores referem que, homens e mulheres recorrem a EA reivindicadas com a mesma a mesma recorrência (Hendrix & Hirt, 2009; Hirt et al., 1991; Koch, et al., 2003). Numa tentativa de explicar esta ambiguidade, alguns investigadores sugerem que os homens recorrem mais a EA caso percecionem a natureza da tarefa como uma possível ameaça ao seu ego ou como algo que possa interferir com o seu autoconceito (Berglas & Jones, 1978; Dietrich, 1995). Já Kendy & Darren (2005) sugerem que quando uma tarefa é percebida como igualmente importante, não existem diferenças de género entre homens e mulheres no que diz respeito ao recurso a EA. Esta ambiguidade na investigação sobre as diferenças de género na adoção de EA destaca a complexidade do fenómeno e a necessidade de uma análise mais aprofundada para compreender as motivações subjacentes a esses comportamentos. Análise essa que poderá ser aprofundada em estudos futuros, já que os resultados parecem ter importantes implicações para a prática desportiva e para a investigação sobre esta temática.

Uma das limitações deste estudo prende-se com o facto de não terem sido realizadas análises mais complexas relativas à estrutura da escala de EA. Adicionalmente, uma outra limitação evidenciada refere-se à falta de homogeneidade na amostra em relação ao número de atletas do género masculino e feminino. A presença de uma maioria masculina na amostra pode ter influenciado as conclusões obtidas, dada a presença de diferenças de género nas EA. Uma outra limitação poderá remeter para o processo de recolha de dados, na qual a presença da investigadora poderá ter influenciado as respostas

aos questionários. Por último, uma quarta limitação está associada à limitada literatura existente sobre o tema das EA no contexto desportivo português.

Conclusão

O presente estudo pretendeu responder à lacuna identificada na literatura portuguesa, no que diz respeito às EA no contexto desportivo. Desta forma, os objetivos passaram por uma contribuição inicial para o processo de tradução e validação da *Self-Handicapping Scale* de Rosenberg (1990) como também, pela exploração da relação entre este construto e duas variáveis fundamentais para o sucesso desportivo, nomeadamente a autoestima e a autoeficácia. Embora o primeiro objetivo não tenha sido alcançado na sua totalidade, os resultados obtidos fornecem um contributo inicial, abrindo portas para futuras investigações no campo das EA no desporto. É importante enfatizar a imperatividade de expandir a investigação e a compreensão deste tema, bem como as suas implicações, não apenas no ponto de vista do atleta como indivíduo singular, mas também como parte integrante de uma equipa. A análise das diferenças na utilização de EA entre atletas envolvidos em desportos de equipa e atletas em modalidades individuais poderá revelar-se vantajosa para o avanço da pesquisa nesta área. As descobertas do presente estudo têm o potencial de informar investigações subsequentes e, em última análise, contribuir para um aprofundamento do entendimento dos fatores subjacentes à adoção de EA no contexto desportivo. Este conhecimento pode, por sua vez, ser instrumental na promoção de estratégias mais saudáveis e eficazes para os atletas e no aprimoramento do desempenho desportivo.

Referências

- Araújo, M., & Moura, O. (2011). Estrutura factorial da General Self-Efficacy Scale (Escala de Auto-Eficácia Geral) numa amostra de professores Portugueses [General Self-Efficacy Scale factor structure in a sample of Portuguese teachers]. *Revista Laboratório de Psicologia*, 9(1), 95-105.
- Baumgardner, A. H., Kaufman, C. M., & Levy, P. E. (1989). Regulating affect interpersonally: When low esteem leads to greater enhancement. *Journal of personality and social psychology*, 56(6), 907. [10.1037/0022-3514.56.6.907](https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.6.907)
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. <https://doi.org/10.4135/9781446221129>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control: New York: Freedom and Company.
- Berglas, S., & Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to non-contingent success. *Journal of Personality & Social Psychology*, 36(4), 405–417. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.4.405>
- Bongers, Karin CA, Ap Dijksterhuis, and Russell Spears. (2009). “Self-Esteem Regulation after Success and Failure to Attain Unconsciously Activated Goals.” *Journal of Experimental Social Psychology* 45 (3): 468–77. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.12.007>
- Brown, J.D., & Dutton, K.A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 712–722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.712>
- Carron, A. V., Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1994). Group effects and self-handicapping. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 246-25. [10.1123/jsep.16.3.246](https://doi.org/10.1123/jsep.16.3.246)
- Coudevylle, G. R., Ginis, K. A. M., & Famose, J. P. (2008). Determinants of self-handicapping strategies in sport and their effects on athletic performance. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(3), 391-398. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.3.391>
- Coudevylle, G. R., Sinnaph, S., Cairo, E., Charles-Charlery, C., Hue, O., & Gernigon, C. (2018). Impact of claimed self-handicapping on cohesion and perceived collective efficacy in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 49, 311–326. [10.7352/IJSP2018.49.311](https://doi.org/10.7352/IJSP2018.49.311)

Covington, M. (2009). Self-worth theory: Retrospection and prospects. In K. R. Wenzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school* (pp. 141–169). Routledge/Taylor & Francis Group.

Chen, Z., Sun, K., & Wang, K. (2018). Self-esteem, achievement goals, and self-handicapping in college physical education. *Psychological reports*, 121(4), 690–704. [10.1177/0033294117735333](https://doi.org/10.1177/0033294117735333)

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>

Deppe, R. K., & Harackiewicz, J. M. (1996). Self-handicapping and intrinsic motivation: Buffering intrinsic motivation from the threat of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 868. [10.1037/0022-3514.70.4.868](https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.4.868)

Harris, R. N., & Snyder, C. R. (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 451–458. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.2.451>

Elliot, A. J., Cury, F., Fryer, J. W., & Huguet, P. (2006). Achievement goals, self-handicapping, and performance attainment: A mediational analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 344–361. [10.1123/jsep.28.3.344](https://doi.org/10.1123/jsep.28.3.344)

Finez, L., Berjot, S., Rosnet, E., & Cleveland, C. (2011). Do athletes claim handicaps in low ego-threatening conditions? Re-examining the effect of ego-threat on claimed self-handicapping. *The Sport Psychologist*, 25(3), 288–304. [10.1123/tsp.25.3.288](https://doi.org/10.1123/tsp.25.3.288)

Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Paisley, C. (1984). Effect of extrinsic incentives on use of test anxiety as an anticipatory attributional defense: Playing it cool when the stakes are high. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1136–1145. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1136>

Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895–910. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>

Higgins, R. L., & Harris, R. N. (1988). Strategic "alcohol" use: Drinking to self-handicap. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 6(2), 191–202. <https://doi.org/10.1521/jscp.1988.6.2.191>

Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. In R. L. Higgins (Ed.), *Self-handicapping: The*

paradox that isn't (pp. 69–106). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0861-2_3

Hirt, E. R., Deppe, R. K., & Gordon, L. J. (1991). Self-reported versus behavioral self-handicapping: Empirical evidence for a theoretical distinction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 981–991. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.6.981>

Hirt, E. R., Melton, R. J., McDonald, H. E., & Harackiewicz, J. M. (1996). Processing goals, task interest, and the mood–performance relationship: A mediational analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 245–261. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.245>

Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Kimble, C. E. (2000). Public self-focus and sex differences in behavioral self-handicapping: Does increasing self-threat still make it "just a man's game?". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(9), 1131–1141. <https://doi.org/10.1177/01461672002611009>

Hirt, E. R., McCrea, S. M., & Boris, H. I. (2003). "I know you self-handicapped last exam": Gender differences in reactions to self-handicapping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 177–193. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.177>

Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(2), 200–206. <https://doi.org/10.1177/014616727800400205>

Jones, E.E., & Rhodewalt, F. (1982). The Self-Handicapping Scale. *Available from Frederick Rhodewalt*. Salt Lake City, UT: Department of Psychology, University of Utah.

Kuczka, K. K., & Treasure, D. C. (2005). Self-handicapping in competitive sport: Influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), 539–550. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.03.007>

Martin, K. A., & Brawley, L. R. (1999). Is the Self-Handicapping Scale reliable in non-academic achievement domains? *Personality and Individual Differences*, 27(5), 901–911. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00039-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00039-2)

Martin, K. A., & Brawley, L. R. (2002). Self-handicapping in physical achievement settings: The contributions of self-esteem and self-efficacy. *Self and Identity*, 1(4), 337–351. <https://doi.org/10.1080/15298860290106814>

Martin, A. J., Marsh, H. W., & Debus, R. L. (2003). Self-handicapping and defensive pessimism: A model of self-protection from a longitudinal perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 28(1), 1–36. [https://doi.org/10.1016/S0361-476X\(02\)00008-5](https://doi.org/10.1016/S0361-476X(02)00008-5)

Newman, L. S., & Wadas, R. F. (1997). When stakes are higher: Self-esteem instability and self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 12(1), 217–232.

Niiya, Y., Brook, A. T., & Crocker, J. (2010). Contingent self-worth and self-handicapping: Do incremental theorists protect self-esteem? *Self and Identity*, 9(3), 276–297. <https://doi.org/10.1080/15298860903054233>

Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1994). Personality variables as antecedents of precompetitive mood state temporal patterning. *International Journal of Sport Psychology*, 25(4), 347–365

Prapavessis, H., & Grove, J. R. (1998). Self-handicapping and self-esteem. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 175–184. <https://doi.org/10.1080/10413209808406386>

Rosenberg, M. (1965). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>

Ryska, T. A., Yin, Z., & Cooley, D. (1998). Effects of trait and situational self-handicapping on competitive anxiety among athletes. *Current Psychology*, 17, 48-56.

Ryska, T. A., Yin, Z., & Boyd, M. (1999). The role of dispositional goal orientation and team climate on situational self-handicapping among young athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22, 410-425.

Rhodewalt, F., & Davison, J. (1986). Self-handicapping and subsequent performance: Role of outcome valence and attributional ambiguity. *Basic and Applied Social Psychology*, 7, 307-323. https://doi.org/10.1207/s15324834basp0704_5

Rhodewalt, F., Morf, C., Hazlett, S., & Fairfield, M. (1991). Self-handicapping: The role of discounting and augmentation in the preservation of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 122–131. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.122>

Snyder, C. R., & Higgins, R. L. (1988). Excuses: Their effective role in the negotiation of reality. *Psychological Bulletin*, 104(1), 23–35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.104.1.23>

Self, E. A. (1990). Situational influences on self-handicapping. In R. L. Higgins (Ed.), *Self-handicapping: The paradox that isn't* (pp. 37–68). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0861-2_2

Schouten, P. G., & Handelsman, M. M. (1987). Social basis of self-handicapping: The case of depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13(1), 103–110. <https://doi.org/10.1177/0146167287131010>

Schwarzer, R. (Ed.). (1992). *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, DC: Hemisphere.

Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: mediation analyses. *Applied Psychology*, 57, 152–171. [10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x](https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00359.x)

Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1990). Self-esteem, self-handicapping, and self-presentation: The strategy of inadequate practice. *Journal of Personality*, 58, 443–464. [10.1111/j.1467-6494.1990.tb00237.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1990.tb00237.x)

Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 711–725. [10.1037/0022-3514.60.5.711](https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.5.711)

Urdu, T. (2004). Predictors of academic self-handicapping and achievement: Examining achievement goals, classroom goal structures, and culture. *Journal of educational psychology*, 96(2), 251. [10.1037/0022-0663.96.2.251](https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.2.251)

Vaz Serra, A. (1986). A importância do auto-conceito. *Psiquiatria Clínica*, 7(2), 57–66.

Whitley, B. E., McHugh, C., & Frieze, I. H. (1986). Assessing the theoretical models for sex differences in casual attributions of success and failure. The psychology of gender: Advances through meta-analysis, 102–135. [10.1007/BF00287273](https://doi.org/10.1007/BF00287273)

Anexo 1

Dados Sociodemográficos

Idade: ____ anos | Género: ☐ Masculino ☐ Feminino ☐ Outro | Escolaridade: _____

Modalidade que pratica: _____ | Há quantos anos? _____ anos

No total, quantas vezes treina por semana? ____ vezes | Faz competição? ☐ Sim ☐ Não

Se sim, apresente uma estimativa do número de vezes que competiu em competições:

Regionais _____ | Nacionais _____ | Internacionais _____

Por favor, indique o seu grau de concordância em relação a cada afirmação, fazendo um círculo à volta da sua resposta. Por favor, confirme que respondeu a tudo.

1. Consigo resolver sempre os problemas difíceis se for persistente.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
2. Se alguém se opuser, consigo encontrar os meios e as formas de alcançar que quero.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
3. Para mim é fácil agarrar-me às minhas intenções e atingir os meus objetivos.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
4. Estou confiante que poderia lidar eficientemente com acontecimentos inesperados.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
5. Graças aos meus recursos, sei como lidar com situações imprevistas.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
6. Consigo resolver a maioria dos problemas se investir o esforço necessário.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
7. Perante dificuldades consigo manter a calma porque confio nas minhas capacidades.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
8. Quando confrontado com um problema, consigo geralmente encontrar várias soluções.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
9. Se estiver com problemas, consigo geralmente pensar numa solução.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
10. Consigo geralmente lidar com tudo aquilo que me surge pelo caminho.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade

Por favor, indique o seu grau de concordância em relação a cada afirmação, fazendo um círculo à volta da sua resposta. Por favor, confirme que respondeu a tudo.

1. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
--	---------------------	----------	----------	---------------------

2. Eu sinto que tenho uma série de boas qualidades.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
3. De tudo em tudo, estou inclinado/a sentir que sou um fracasso.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
6. Eu tomo uma atitude positiva para mim mesmo/a.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
7. No geral, estou satisfeito/a comigo.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
8. Eu gostaria de ter mais respeito por mim mesmo/a.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
9. Eu certamente sinto-me inútil às vezes.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
10. Às vezes penso que não sou bom/boa em tudo.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente

Por favor, indique o seu grau de concordância em relação a cada afirmação, fazendo um círculo à volta da sua resposta. Por favor, confirme que respondeu a tudo.

1. Quando faço algo mal, o meu primeiro impulso é culpar as circunstâncias.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
2. Tenho tendência para fazer as coisas "à última hora".	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
3. Penso que me sinto em baixo com mais frequência do que a maioria das pessoas.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
4. Tento sempre dar o meu melhor, independentemente de tudo.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
5. Distraio-me facilmente com barulhos ou com os meus pensamentos quando tento ler.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
6. Tento não me envolver com demasiada intensidade em atividades competitivas para não sofrer muito se perder ou tiver um mau desempenho.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
7. Teria melhores resultados se me esforçasse mais.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
8. Um dia talvez consiga ter tudo sob controlo.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
9. Às vezes, gosto de ficar adoentado um dia ou dois, uma vez que alivia a pressão.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
10. Teria um desempenho muito melhor, se não deixasse que as minhas emoções interferissem.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
11. Admito que tenho a tentação de racionalizar quando não correspondo às expectativas dos outros.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente

12. Muitas vezes penso que tenho mais do que a minha “dose” de azar nos desportos, jogos de cartas e outras provas de talento.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
13. Exagero na comida e na bebida mais vezes do que deveria.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
14. Por vezes sinto-me tão deprimido/a que até as tarefas fáceis se tornam difíceis.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente

Anexo 2

Por favor, indique o seu grau de concordância em relação a cada afirmação, fazendo um círculo à volta da sua resposta. Por favor, confirme que respondeu a tudo.						
1. Quando faço algo mal, o meu primeiro impulso é culpar as circunstâncias.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
2. Tenho tendência para fazer as coisas "à última hora".	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
3. Penso que me sinto em baixo com mais frequência do que a maioria das pessoas.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
4. Tento sempre dar o meu melhor, independentemente de tudo.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
5. Distraio-me facilmente com barulhos ou com os meus pensamentos quando tento ler.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
6. Tento não me envolver com demasiada intensidade em atividades competitivas para não sofrer muito se perder ou tiver um mau desempenho.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
7. Teria melhores resultados se me esforçasse mais.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
8. Um dia talvez consiga ter tudo sob controlo.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
9. Às vezes, gosto de ficar adoentado um dia ou dois, uma vez que alivia a pressão.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
10. Teria um desempenho muito melhor, se não deixasse que as minhas emoções interferissem.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
11. Admito que tenho a tentação de racionalizar quando não correspondo às expectativas dos outros.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
12. Muitas vezes penso que tenho mais do que a minha “dose” de azar nos desportos, jogos de cartas e outras provas de talento.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
13. Exagero na comida e na bebida mais vezes do que deveria.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente

14. Por vezes sinto-me tão deprimido/a que até as tarefas fáceis se tornam difíceis.	Discordo totalmente	Discordo bastante	Discordo um pouco	Concordo um pouco	Concordo bastante	Concordo totalmente
--	---------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	---------------------

Anexo 3

Por favor, indique o seu grau de concordância em relação a cada afirmação, fazendo um círculo à volta da sua resposta. Por favor, confirme que respondeu a tudo.					
1. Sinto que sou uma pessoa de valor, pelo menos num plano de igualdade com os outros.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	
2. Eu sinto que tenho uma série de boas qualidades.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	
3. De tudo em tudo, estou inclinado/a sentir que sou um fracasso.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	
4. Sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	
5. Sinto que não tenho muito do que me orgulhar.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	
6. Eu tomo uma atitude positiva para mim mesmo/a.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	
7. No geral, estou satisfeito/a comigo.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	
8. Eu gostaria de ter mais respeito por mim mesmo/a.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	
9. Eu certamente sinto-me inútil às vezes.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	
10. Às vezes penso que não sou bom/boa em tudo.	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente	

Anexo 4

Por favor, indique o seu grau de concordância em relação a cada afirmação, fazendo um círculo à volta da sua resposta. Por favor, confirme que respondeu a tudo.				
1. Consigo resolver sempre os problemas difíceis se for persistente.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
2. Se alguém se opuser, consigo encontrar os meios e as formas de alcançar que quero.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
3. Para mim é fácil agarrar-me às minhas intenções e atingir os meus objetivos.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
4. Estou confiante que poderia lidar eficientemente com acontecimentos inesperados.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
5. Graças aos meus recursos, sei como lidar com situações imprevistas.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
6. Consigo resolver a maioria dos problemas se investir o esforço necessário.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade

7. Perante dificuldades consigo manter a calma porque confio nas minhas capacidades.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
8. Quando confrontado com um problema, consigo geralmente encontrar várias soluções.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
9. Se estiver com problemas, consigo geralmente pensar numa solução.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade
10. Consigo geralmente lidar com tudo aquilo que me surge pelo caminho.	De modo nenhum verdade	Difícilmente verdade	Moderadamente verdade	Exatamente verdade