

**Ansiedade e medo de falhar em contextos de
performance: O papel das orientações
cognitivas e do clima motivacional.**

Jéssica Maria Azevedo Rocha

Porto, 2024

Ansiedade e medo de falhar em contextos de performance: O papel das orientações cognitivas e do clima motivacional.

Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade Psicologia do Desporto e Performance, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, na redação dada pelo Decreto-Lei nº 65/2018 de 16 de agosto.

Orientadora: Prof^ª Dr^ª Cláudia Dias

Jéssica Maria Azevedo Rocha

Porto, 2024

Ficha de Catalogação

Azevedo, J. (2024). Ansiedade e medo de falhar em contextos de performance: O papel das orientações cognitivas e do clima motivacional. Porto: J. Azevedo. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, na especialidade de Psicologia do Desporto e Performance, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: OBJETIVOS DE REALIZAÇÃO, CLIMA MOTIVACIONAL, ANSIEDADE, MEDO DE FALHAR, JOVENS

Dedicatória

Aos meus pais e irmão...

Ao Gustavo...

Agradecimentos

À minha família quero agradecer pelo facto de sempre terem percebido as minhas responsabilidades, e entendido que muitas vezes tinha de estar ausente para conseguir aproximar-me cada vez mais daquilo que me fazia feliz.

Quero agradecer em primeiro lugar aos meus pais, por sempre me terem proporcionado todos os recursos necessários para que evoluísse como pessoa, atleta, bailarina e aluna. Nunca deixaram que algo me faltasse e sempre estiveram disponíveis para me ajudar no que fosse preciso. Um agradecimento especial à minha mãe, por sempre me ter incentivado a seguir os meus sonhos e motivado a não desistir, mesmo nas alturas em que eu própria duvidava ser possível. Agradeço também todo o esforço que fizeste para conseguires transportar-me a todas as minhas atividades e por todos os milhares quilómetros que fizeste para que eu atingisse os meus objetivos. Devo-te muito a pessoa com garra que hoje sou, e por isso só quero dizer: Amo-te muito mãe.

Agradeço aos meus avós (avó Lisa e avô Azevedo) por sempre me terem apoiado em todas as minhas atividades, e por interpretarem as conquistas da primeira neta como suas também. Sei que têm muito orgulho em mim, e isso deixa-me imensamente feliz.

Agradeço ao meu irmão, não só o facto de o ter como maninho, mas também por todo o carinho que tem por mim, e por todos os bons momentos que passamos quando estamos juntos, o que me faz esquecer das minhas preocupações. Sabes que gosto muito, muito de ti.

À minha gatinha Mia (Maria Micas), agradeço todas as horas que passou deitada ou sentada na cadeira ao meu lado, transmitindo-me as energias positivas que eu precisava para continuar a escrever esta dissertação. Sei que não sabe ler, mas ficaria feliz por saber que lhe agradeço imenso, principalmente os beijinhos que me foi dando.

Quero agradecer ao meu namorado, por sempre me encorajar a seguir a minha intuição e todos os objetivos. Motivaste-me em momentos que achava que já não ia conseguir avançar mais e conseguiste ser meu amigo e aconselhar-me. Foste um ombro que precisava para libertar as minhas frustrações, e ter força para continuar.

Agradeço às minhas colegas, agora amigas, Joana e Mariana, pela amizade que construímos e pelos momentos de agonia pelos quais passámos juntas. Infelizmente,

ainda foram alguns. Também quero agradecer às minhas restantes colegas, Giovanna, Filipa e Inês, as quais sempre se mostraram disponíveis para ajudar no que fosse preciso.

Um especial agradecimento à Prof^a Dr^a Cláudia Dias por todos os conhecimentos transmitidos e por todo o entusiasmo com o qual abraçou os projetos em que me motivou a participar sem pensar duas vezes. Agradeço o tempo investido para me auxiliar no desenvolvimento deste trabalho, o qual foi árduo. Obrigada, por sempre se ter mostrado disponível.

Quero ainda agradecer ao Prof Dr Nuno Corte-Real pela sua admiração com todos os conteúdos que abordou nas aulas, e ainda pelo gosto com que abraçou alguns projetos e incentivou os alunos a fazer parte deles.

Por fim, tenho todo o gosto de agradecer à Prof^a Dr^a Sara Pereira e ao Prof Dr José Maia, por me terem recebido com animação no laboratório de cineantropometria, e me terem apresentado aos imensos trabalhos que têm vindo a desenvolver, assim como, permitir-me a participar neles.

Epígrafe

"A vida é como andar de bicicleta. Para manter o equilíbrio, tens de continuar a mover-te."

Albert Einstein

ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE QUADROS	XIII
ÍNDICE DE ANEXOS	XIII
RESUMO	XV
ABSTRACT	XVII
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XIX
1. INTRODUÇÃO GERAL	3
Clima motivacional e objetivos de realização: Relações com a ansiedade e o medo de falhar em jovens jogadores	9
Introdução	13
Método.....	16
Participantes	16
Instrumentos	16
Recolha dos dados	17
Tratamento e análise dos dados	18
Análises preliminares	18
Análises principais.....	19
Resultados.....	20
Estatísticas descritivas	20
Análises correlacionais	21
Correlações Canónicas	23
Análises de regressão.....	25
Discussão e conclusões.....	26
Da motivação às emoções: Um estudo qualitativo com jovens bailarinos.....	31
Introdução	35
Método.....	37
Participantes	38

Instrumentos	39
Recolha dos dados e considerações éticas	39
Guião de entrevista	39
Procedimentos de aplicação.....	40
Análise de dados	40
Resultados.....	42
Orientações Cognitivas.....	42
Clima Motivacional	43
Ansiedade	45
Medo de falhar.....	46
Estratégias de coping	47
Discussão e conclusões.....	48
4. DISCUSSÃO E CONCLUSÃO GERAL.....	53
REFERÊNCIAS	57
ANEXOS	IX

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Estatística Descritiva das variáveis em estudo	20
Quadro 2. Correlação entre as variáveis em estudo	21
Quadro 3. Correlação Canónica entre as variáveis em estudo	23
Quadro 4. Regressão múltipla entre as variáveis em estudo	25
Quadro 5. Exemplo da organização dos códigos e temas no processo de análise dos dados	41

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Questionários utilizados no primeiro estudo	
Anexo 2. Consentimento informado_2º estudo _menores de 18 anos	
Anexo 3. Consentimento informado_2º estudo _maiores de 18 anos	
Anexo 4. Guião de Entrevista_2º estudo	
Anexo 5. Transcrição entrevista_B1	
Anexo 6. Transcrição entrevista_B2	
Anexo 7. Transcrição entrevista_B3	
Anexo 8. Transcrição entrevista_B4	
Anexo 9. Transcrição entrevista_B5	
Anexo 10. Tabela da análise temática das entrevistas	

RESUMO

O presente trabalho pretendeu perceber a relação entre os objetivos de realização e o clima motivacional percebido com as emoções, ansiedade e medo de falhar, em contextos desportivos e artísticos. O primeiro estudo teve como objetivo analisar a relação entre os objetivos de realização (tarefa/ego) e o clima motivacional percebido (tarefa, rendimento, erros), com as emoções (ansiedade e medo de falhar), em jovens atletas de desportos coletivos. Para a recolha de dados foram aplicados questionários, com o intuito de estudar cada uma das variáveis. Encontrou-se uma correlação negativa entre a orientação para a tarefa e a perceção de um clima motivacional direcionado para a tarefa com níveis mais baixos de ansiedade e medo de falhar. Por outro lado, quando existia uma orientação para o ego e um clima motivacional focado no rendimento e nos erros, havia uma maior tendência para atingir níveis mais elevados destas emoções negativas. No segundo estudo, o objetivo foi analisar os fatores motivacionais e emocionais em jovens bailarinos, explorando como as suas orientações cognitivas e o clima motivacional percebido influenciavam as suas emoções e desempenho. Para o processo de recolha de dados foram utilizadas entrevistas semiestruturadas e fortaleceram estas conclusões. Os bailarinos que apresentavam uma maior orientação para a tarefa e que percebiam um clima motivacional mais direcionado para a tarefa, demonstraram ter menores níveis de ansiedade e medo de falhar, e pelo contrário, os que possuíam uma orientação para o ego e um clima motivacional para o rendimento ou erros, tinham uma maior experiência destas emoções negativas. Os resultados destes dois estudos realçaram a importância de privilegiar a criação de um clima motivacional positivo tendo em consideração os contextos desportivos e artísticos, promovendo ainda uma orientação para a tarefa, com o intuito de diminuir os efeitos negativos das emoções, como a ansiedade e o medo de falhar. Percebeu-se ainda a necessidade de intervenção psicológica mais complexa nestas modalidades.

PALAVRAS-CHAVE: OBJETIVOS DE REALIZAÇÃO; CLIMA MOTIVACIONAL; ANSIEDADE; MEDO DE FALHAR; JOVENS.

ABSTRACT

This study aimed to understand the relationship between achievement goals and the perceived motivational climate with emotions, anxiety and fear of failure, in sporting and artistic contexts. The first study had the aim of analysing the relationship between achievement goals (task/ego) and the perceived motivational climate (task, performance, mistakes), with emotions (anxiety and fear of failure), in young athletes of team sports. Questionnaires were applied to study each variable. It was found a negative correlation between task oriented and the task motivational climate with low levels of anxiety and fear of failure. On the other hand, when there exists an orientation for ego and a motivational climate focused on performance and mistakes, there is a bigger tendency to achieve higher levels of these negative emotions. The second study had the aim of evaluating the motivational and emotional factors in young dancers, exploring how their achievement goals and perceived motivational climate influence their emotions and performance. In this study were used semi-structured interviews to collect data, and made stronger these conclusions. The ballet dancers who present a bigger task orientation and perceived a task motivational climate, have demonstrated to have lower levels of anxiety and fear of failure, and on the contraire, the ones that had an ego orientation and a performance and mistakes motivational climate, have a bigger experience with these negative emotions. Beyond that, the coping strategies used varied from ballet dancer to ballet dancer, however, the strategies that were used more were the ones centred on the emotions and on the problem. The results of these two studies highlight the importance of privilege the creation of a positive motivational climate having in consideration the sports and artistic contexts, promoting yet a task orientation, with the objective of decreasing the negative effects of emotions, like anxiety and fear of failure. It was also understood the need of a more complex psychological intervention on these subjects.

KEYWORDS: ACHIEVEMENT GOALS; MOTIVATIONAL CLIMATE; ANXIETY; FEAR OF FAILURE; YOUNG PEOPLE.

LISTA DE ABREVIATURAS

INEX – In Search of Excellence in Sport: The Oporto mixed- longitudinal study in young athletes

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

TEOSQ_p – Task and Ego Orientation Sport Questionnaire_p

PMCSQ_p – Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire_p

SAS-2_p – Sport Anxiety Scale-2_p

PFAI_p – Performance Failure Fear Appraisal Inventory_p

medo VE – medo de vergonha ou embaraço

medo DAE – medo de desvalorização da própria autoestima

medo FI – medo de ter um futuro incerto

medo OSPI – medo dos outros significativos perderem o interesse

medo POS – medo de perturbar os outros significativos

Introdução Geral

1. INTRODUÇÃO GERAL

O tema da psicologia do desporto tem vindo a evoluir de uma forma muito positiva, e deste modo tem-se provado como uma área de estudo importantíssima nos contextos desportivos e de performance, pois revelou ter uma elevada influência no que concerne ao bem-estar dos atletas e até mesmo na sua performance. Assim, mostrou ser uma área que deve trabalhar em paralelo com a preparação física, técnica e tática, pois tem um papel essencial, no que toca a diferenciar os melhores atletas (Jones et al., 2010). A área da psicologia do desporto tem vindo a produzir avanços, relativamente a uma melhor compreensão da forma como alguns fatores psicológicos, como é o exemplo dos objetivos de realização e do clima motivacional, influenciam as emoções dos atletas (Gould et al., 2002).

Uma das teorias que se encontra intimamente ligada à compreensão destes processos, é a teoria dos objetivos de realização de Nicholls (1984) o qual afirmou que a forma como os atletas criam os seus objetivos e percebem o significado de sucesso e fracasso, está associada à sua motivação e conduta. Nestas situações, as orientações cognitivas mais comuns são a orientação para a tarefa e a orientação para o ego. Os atletas que possuem uma orientação para a tarefa têm um foco mais centrado na aprendizagem, no esforço exercido e no desenvolvimento a longo-prazo, e por sua vez, avaliam os erros como fazendo parte do processo de crescimento individual. Pelo contrário, atletas que possuam uma orientação para o ego tendem a comparar-se com os outros e procuram a superioridade e comparação com os demais colegas e adversários, os quais veem o significado de sucesso associado a vencer os outros (Nicholls, 1984; Smith et al., 2007).

As orientações cognitivas têm também uma relação direta com as emoções dos atletas. A orientação para a tarefa tem vindo a ser constantemente relacionada com níveis mais baixos de ansiedade e medo de falhar, possibilitando o desenvolvimento de uma atmosfera que privilegia a evolução e a autoconfiança. Contrariamente, a orientação para o ego, apesar de se ter verificado que em algumas situações pode ter uma influência muito positiva na performance, em muitos momentos tende a aumentar os níveis de ansiedade, principalmente quando os atletas não têm uma correta perceção da sua competência, para conseguir ultrapassar os desafios (Nicholls et al., 2010). Mas,

tal como referido por Elliot e McGregor (2001), em muitos contextos de alto rendimento, atletas que possuem uma elevada orientação para o ego, e adicionalmente uma excelente autoconfiança, os níveis de ansiedade destes tendem a ser mais baixos. Para além disso apresentam resultados bastante positivos, no sentido em que a experiência de ansiedade não perturba a performance.

Outro tema relevante é o clima motivacional. Este termo está relacionado com o ambiente psicológico que é percebido pelos atletas, e que pode ser influenciado pelos treinadores, colegas e outros membros pertencentes à equipa. O dito clima motivacional pode ser orientado para a tarefa, para o rendimento ou para os erros, e assim afetar os atletas de formas diferentes (Duda & Nicholls, 1992; Treasure & Robert, 2001). O clima motivacional orientado para a tarefa fomenta o esforço na realização das tarefas, o desenvolvimento individual contínuo e a aprendizagem como foco principal, o que leva a uma maior satisfação por parte dos atletas, assim como, uma menor propensão para a experiência de ansiedade. Por outro lado, um clima com uma orientação para o rendimento, é caracterizado pela existência de mais comparação interpessoal e consequente superação dos outros, o que leva a maiores níveis de ansiedade, medo de falhar e também mais insatisfação com a modalidade, o que pode provocar o abandono (Ntoumanis & Biddle, 1999; Smith et al., 2007). Uma outra perspetiva é o clima motivacional orientado para os erros, que é um ambiente no qual é dado um elevado ênfase nos erros, e as falhas são vistas como falta de capacidade do atleta. Este tipo de ambiente diminui a autoconfiança e ainda um aumento da ansiedade e do medo de falhar (Pensgaard & Roberts, 2000; Sagar et al., 2007).

Diversos estudos que avaliaram a interação entre as orientações cognitivas e o clima motivacional revelaram que estas variáveis têm uma ligação muito forte, influenciando tanto a ansiedade como o medo de falhar. No estudo de Nicholls et al. (2010) percebeu-se que uma orientação para a tarefa e, em simultâneo, a existência de um clima motivacional direcionado para a tarefa, tinham uma influência positiva nos atletas, revelando níveis mais baixos de ansiedade e de medo de falhar. Contrariamente, quando os atletas tinham uma orientação para o ego e percebiam um clima motivacional mais direcionado para o rendimento, tinham uma maior probabilidade de experienciar emoções negativas, como a ansiedade somática e cognitiva, e ainda o medo de falhar, o que levava a repercussões diretamente na performance (Gomez-Lopez et al., 2020; Ruiz-Sánchez et al., 2017).

Para além disso, deve-se destacar que a influência do clima motivacional e das orientações cognitivas nas emoções não é literal. Na alta competição, atletas que possuam uma elevada perceção de competência e confiança nas próprias capacidades podem não ter os mesmos efeitos negativos do medo de falhar, mesmo que experienciando um clima motivacional direcionado para o rendimento (Dweek, 1986). Num estudo de Ommundsen (2004), mostrou-se que, nos atletas que possuíam uma elevada autoconfiança, a orientação cognitiva para o ego podia não ter uma influência direta no aumento da ansiedade, uma vez que esses atletas entendiam ser capazes de enfrentar os adversários na mesma proporção.

Apesar da maioria dos estudos acerca do clima motivacional e das orientações cognitivas estar mais direcionada para os desportos ditos como tradicionais, o mundo da dança, tendo em consideração as suas particularidades, acaba por ser um campo que pode oferecer muitas informações em volta destas variáveis. Na dança há um grande foco na componente artística e estética, na qual existe uma constante busca pela perfeição, e os bailarinos estão sempre em momentos de avaliação, quer seja por parte dos professores, colegas e até mesmo pelo público (Krasnow e Chatfield, 2009). Este ambiente de pressão associado às avaliações, pode aumentar os níveis de ansiedade e medo de falhar, em especial nos ambientes mais direcionados para o rendimento e erros (Tracy & Robins, 2007). Numa outra perspetiva, os bailarinos que têm uma perceção de um ambiente mais direcionado para a tarefa tendem a desenvolver um comportamento mais construtivo relativamente aos erros e há busca pela melhoria contínua, diminuindo as experiências de ansiedade e medo de falhar (Freeman & Rees, 2009).

Alguns estudos revelaram que bailarinos com uma orientação para a tarefa, tinham uma maior disponibilidade para desenvolver estratégias de coping, essencialmente, focadas na resolução do problema, melhorando a sua forma de lidar com a ansiedade (Carr & Wyon, 2003). Por outro prisma, bailarinos que possuam uma orientação para o ego acabam por se sentir mais frágeis em situações de fracasso, e assim, aumentam os seus níveis de ansiedade e de medo de falhar (Conroy & Elliot, 2004). Estratégias de coping centradas nas emoções, são úteis em muitas situações, mas dependendo do contexto podem acabar por aumentar os níveis de ansiedade e medo de falhar, principalmente em contextos exigentes, como é o caso da dança (Ntoumanis & Biddle, 1998).

A ligação entre o clima motivacional, as orientações cognitivas e as emoções, como a ansiedade e o medo de falhar, são muito complexas e podem ter várias formas. No desporto e na dança, estes fatores têm uma influência direta na performance e bem-estar dos atletas e bailarinos. Revela-se, então, de elevada importância, perceber estas interações, para que haja o desenvolvimento de intervenções psicológicas cada vez mais eficazes, com o intuito de melhorar o desempenho dos atletas e também, proporcionar um ambiente o mais saudável possível.

No presente trabalho, pretendeu-se perceber a forma como os objetivos de realização e o clima motivacional, assim como as emoções, ansiedade e medo de falhar, podiam influenciar os atletas e bailarinos em contextos desportivos e artísticos, respetivamente. Para tal foram realizados dois estudos. O primeiro estudo teve como objetivo analisar a relação entre os objetivos de realização (tarefa/ego) e o clima motivacional percebido (tarefa, rendimento, erros), com as emoções (medo de falhar e ansiedade) em jovens jogadores do sexo masculino que praticavam desportos coletivos. O segundo estudo procurou analisar fatores motivacionais e emocionais em jovens bailarinos, explorando como as suas orientações cognitivas e o clima motivacional percebido influenciavam as suas emoções e desempenho.

Em variados aspetos, a dança, neste caso em específico, bailarinos que praticam ballet clássico e contemporâneo, tinham algumas particularidades no ambiente de trabalho em que estavam inseridos, aspetos esses que diferiam bastante para os desportos tradicionais. Por outro lado, também nos desportos coletivos, devido a outro tipo de exigências, muitas vezes eram criados ambientes e situações que tendiam a não ser as mais agradáveis e favoráveis para o desenvolvimento dos atletas, não havendo propensão para a satisfação destes na modalidade praticada.

No decorrer desta dissertação foram criados alguns capítulos, que permitiram a organização do trabalho. Inicialmente é apresentado um resumo geral, o qual, como o próprio nome indica, compila as informações gerais de ambos os estudos apresentados de seguida. Depois foi apresentada uma introdução geral, na qual são apresentadas as principais teorias e o estado da arte dos temas abordados no decorrer da dissertação. De seguida são apresentadas duas investigações. Tanto o primeiro estudo como o segundo estão organizados da mesma forma: em primeiro lugar foi realizada uma introdução, com as informações sobre os resultados de outros estudos relacionados com o tema a ser abordado; de seguida é apresentado o método utilizado para a realização do estudo,

desde os participantes, os instrumentos, a recolha dos dados e o tratamento e análise dos dados; depois foram apresentados os resultados encontrados; por fim, foi realizada uma discussão e conclusão de acordo com os resultados do estudo, bem como a relação destes resultados com os de estudos anteriores, e a perspetiva para estudos futuros. Após a apresentação de cada um dos estudos, é exibida uma discussão e conclusão geral, na qual são analisados uma vez mais os resultados dos estudos e a confrontação com estudos anteriores, e ainda, uma nota final acerca das possíveis investigações a desenvolver no futuro.

**Clima motivacional e objetivos de realização: Relações com a
ansiedade e o medo de falhar em jovens jogadores**

Resumo

O desporto juvenil pode proporcionar uma sensação de bem-estar aos adolescentes, mas as suas experiências podem diferir significativamente em função de vários fatores. A investigação demonstrou que os objetivos de realização dos atletas e o clima motivacional percebido podiam afetar as experiências e o bem-estar dos atletas. Enquanto os climas de aprendizagem e de tarefa promoviam níveis mais elevados de competência percebida, confiança, autoestima e esforço, os climas orientados para o ego levavam a comparações interpessoais, diminuição da competência de realização, menor satisfação com a prática e níveis mais elevados de ansiedade e medo de falhar (Gustafsson et al., 2017; Ruiz- Sánchez et al., 2017). No entanto são escassos os estudos que relacionam esta variáveis com a ansiedade e o medo de falhar. O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre os objetivos de realização (tarefa/ego) e o clima motivacional percebido (tarefa, rendimento, erros) com as emoções (medo de falhar e ansiedade) em jogadores adolescentes do sexo masculino que praticavam desportos coletivos. Seiscentos e oitenta e cinco praticantes de desportos coletivos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, responderam a um questionário com várias secções que mediam as variáveis visadas. As análises correlacionais, canónicas e de regressão revelaram que, em geral, a orientação para a tarefa e a perceção de um clima de envolvimento na tarefa estavam negativamente relacionadas com a maioria das dimensões do medo de falhar e/ou da ansiedade. Além disso, a orientação para o ego e a perceção de um clima orientado para ego (direccionado para o rendimento ou para os erros) foram positivamente associadas à maioria das dimensões emocionais analisadas. Os resultados sublinharam a importância de estudar as condições motivacionais nos desportos juvenis. Especificamente, uma avaliação dos objetivos de realização, juntamente com uma análise das variações no clima motivacional percebido podem fornecer mais informações sobre se a participação desportiva pode promover ou gerar uma experiência emocional positiva ou negativa nos jovens atletas.

Palavras-chave: objetivos de realização; clima motivacional; ansiedade; medo de falhar; desportos coletivos.

Introdução

Com o decorrer dos anos e com a consequente evolução científica, percebeu-se que, na área do desporto, o campo da psicologia é um ponto determinante. Vários estudos têm mostrado que a preparação psicológica acaba por ser tão importante quanto a preparação física, sendo uma característica que pode distinguir os melhores de entre os melhores (Jones et al., 2010). Deste modo, começou a existir um maior investimento na pesquisa no âmbito da psicologia do desporto o que levou também à descoberta de conceitos e construtos decisivos, em situações de preparação e competição desportiva (Gould et al., 2002).

Podemos considerar as orientações cognitivas como um dos aspetos mais importantes na performance. Estas estão relacionadas com a forma como os atletas entendem as situações como sendo de sucesso ou fracasso, e considerando estes aspetos, a forma como estabelecem os seus objetivos (Nicholls, 1984). Podemos salientar duas orientações cognitivas, a orientação para a tarefa, associada a um maior foco na aprendizagem, valorização do esforço nas tarefas, no qual os erros são vistos como um processo natural de desenvolvimento e, por outro lado, existe a orientação para o ego que revela uma postura centrada em ser melhor que os outros e vencer, apresenta uma postura de comparação com os outros e os erros são negativos a performance e autoestima do atleta (Duda & Nicholls, 1992).

Por sua vez o clima motivacional é também um aspeto que revela ter um papel importante no desempenho e comportamento dos atletas ao longo do seu percurso desportivo, e diz respeito ao ambiente e condições que são criadas tanto pelo treinador, como pelos atletas e outros elementos pertencentes às equipas (Balaguer et al., 1999). A atmosfera geral sentida numa equipa pode ter uma orientação para a tarefa (centrada no processo de melhoria contínua e esforço na aprendizagem) (Duda & Nicholls, 1992), orientada para o rendimento (foco na comparação e superação dos outros) (Treasure & Robert, 2001) e, por fim, orientada para os erros (ênfase mais elevado nos erros, sendo estes vistos como ameaças à própria honra) (Duda, 1996).

Tanto as orientações cognitivas como o clima motivacional têm vindo a ser associadas a diferentes consequências, como diminuição da autoestima e abandono desportivo (Jõesaar et al., 2011; Smith & Smoll, 1990), aumento da frustração e stress (Quested & Duda, 2010) e ainda comportamentos antiéticos e falta de desportivismo

(Ommundsen et al., 2003). Além disso, as orientações cognitivas e o clima motivacional têm sido associados a consequências emocionais negativas, designadamente à experiência de ansiedade. Estudos anteriores revelaram que uma orientação para a tarefa estava associada a níveis mais baixos de ansiedade (Nicholls et al., 2010; Smith et al., 2007), comparativamente com uma orientação para o ego que levava a níveis superiores de ansiedade (Duda & Nicholls, 1992; Nicholls et al., 2010; Ommundsen et al., 2003; Smith et al., 2007). No entanto, outros estudos revelaram resultados diferentes, mostrando que uma orientação para o ego podia ter efeitos positivos na performance dos atletas, quando associada a outros fatores, como é exemplo da autoconfiança, persistência e perceção de competência (Elliot & McGregor, 2001). Num outro estudo, Ommundsen (2004), constatou também que, apesar dos atletas terem uma elevada perceção de competência, a orientação para o ego não tinha relação com a ansiedade, na medida em que estes atletas acreditavam ter qualidade para competir de igual forma com os seus pares/adversários.

No que concerne ao clima motivacional, estudos revelaram que um clima motivacional orientado para o rendimento tendia a levar a níveis superiores de ansiedade e ainda uma maior insatisfação com a modalidade (Ntoumanis & Biddle, 1999; Smith et al., 2007). Num estudo de Pensgaard e Roberts (2000), constatou-se que um clima motivacional orientado para os erros, para além de diminuir a autoconfiança dos atletas, também aumentava os níveis de ansiedade sentidos por estes. No caso de um clima motivacional orientado para a tarefa, havia uma menor experiência de ansiedade, bem como um aumento do sentimento de competência relativamente aos próprios esforços (Ntoumanis, 2001). Porém, dependendo das características do contexto e dos atletas, um clima motivacional orientado para o rendimento podia nem sempre apresentar consequências negativas na experiência de ansiedade, visto que, em atletas de alto rendimento, como há um contacto muito próximo com o contexto competitivo, o foco no rendimento estava associado à motivação para alcançar o sucesso e vencer, não elevando os níveis de ansiedade (Dweek, 1986; Smith et al., 2007).

Adicionalmente às consequências das orientações cognitivas e do clima motivacional na experiência de ansiedade, existem repercussões associadas ao medo de falhar. Alguns estudos mostraram que uma orientação para a tarefa levou a níveis mais baixos de medo de falhar (Smith et al., 2007), mas quando era privilegiada uma

orientação para o ego, os níveis de medo de falhar tendiam a aumentar (Conroy et al., 2007; Pensgaard & Roberts, 2003; Robert et al., 1996). Todavia, noutros estudos que avaliaram a orientação para o ego, percebeu-se que um clima motivacional orientado para o ego, não era propriamente negativo, e podia até diminuir o medo de falhar, pois existia uma maior confiança nas suas habilidades (Ommundsen, 2004).

Como referido anteriormente, também o clima motivacional podia ter influência nos níveis de medo de falhar experienciados pelos atletas. Estudos realizados anteriormente analisaram estas variáveis mostrando que um clima motivacional direcionado para a tarefa tinha uma relação negativa com o medo de falhar (Pensgaard & Roberts, 2000; Tsai & Chen, 2009). O mesmo não se verificava com o clima motivacional orientado para o rendimento, o qual percebeu-se ter consequências negativas no medo de falhar, ou seja, os níveis de medo de falhar seriam superiores em situações em que houvesse um foco maior no rendimento (Ntoumanis & Biddle, 1999; Pensgaard & Roberts, 2003). Cumulativamente, um clima motivacional orientado para os erros, também revelou ser um preditor de medo de falhar. Contudo, apesar da influência negativa de um clima motivacional orientado para o rendimento e para os erros nos atletas, estes nem sempre tinham esta conotação negativa. Dweek (1986) verificou que quando um atleta possuía uma noção vincada de evolução e desenvolvimento individual, tendia a não experienciar momentos de medo de falhar. Em adição, foi também encontrada uma relação entre o medo de falhar, a ansiedade e o clima motivacional. Mostrou-se que um clima motivacional orientado para o ego estava associado positivamente com a ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e medo de falhar (Gomez-Lopez et al., 2020; Ruiz-Sánchez et al., 2017).

Com base no exposto, e considerando a ausência de conclusões definitivas na literatura existente, o presente estudo visou examinar a relação entre os objetivos de realização (orientação para a tarefa e orientação para o ego) e o clima motivacional percebido (orientado para a tarefa, para o rendimento e para os erros), com as emoções dos atletas, em particular o medo de falhar e a ansiedade, em jovens praticantes de diferentes desportos coletivos.

Método

Participantes

Neste estudo participaram 685 (seiscentos e oitenta e cinco) atletas portugueses, do sexo masculino com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos ($M_{idades} = 13.41 \pm 1.28$). Os participantes eram praticantes de diferentes desportos coletivos: futebol ($n = 191$), andebol ($n = 108$), voleibol ($n = 93$), polo aquático ($n = 61$) e basquetebol ($n = 232$).

Instrumentos

O *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ) foi utilizado com o objetivo de avaliar os objetivos de realização dos atletas, ou seja, se orientação para o ego ou para a tarefa. A versão utilizada do TEOSQ (Chi & Duda, 1995) foi traduzida e adaptada por Fonseca (1996). Este é constituído por 13 itens, que dizem respeito a afirmações relativas ao sucesso no desporto, e agrupam-se em duas dimensões que refletem a orientação que cada indivíduo tem para a prática desportiva. Deste modo: orientação para o ego (e.g., Sinto-me com mais sucesso no futebol quando sou o único que consegue executar as técnicas); orientação para a tarefa (e.g., ³Sinto-me com mais sucesso no futebol quando trabalho realmente bastante²). No que concerne ao preenchimento deste questionário, foi procurado que os atletas respondessem de acordo com o seu nível de concordância, relativamente à forma como sentiam que cada uma das afirmações se aplicava a si, tendo assim por base uma escala de Likert de 1 a 5 pontos (1 = Discordo totalmente a 5 = Concordo totalmente).

O *Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire* (PMCSQ) foi utilizado com o objetivo de avaliar as perceções dos atletas sobre o clima motivacional da sua equipa, isto é, se um clima mais orientado para a mestria ou um clima mais orientado para o rendimento. Utilizou-se o PMCSQ_p (Fonseca, 2002), a versão portuguesa do PMCSQ (Seifritz et al., 1992). Este questionário é constituído por 19 itens, que dizem respeito a situações relacionadas com o clima motivacional percebido pelos atletas nos seus treinos, dividido em três dimensões: mestria (e.g., “nos meus treinos os atletas aprendem coisas novas e ficam satisfeitos por isso”); rendimento (e.g., “nos meus treinos os atletas tentam fazer melhor que os outros”); ênfase nos erros (e.g., “nos meus treinos os atletas têm medo de cometer erros”). O questionário foi preenchido de acordo

com uma escala de Likert de 1 a 5 pontos (1 = Discordo totalmente a 5 = Concordo totalmente).

A *Sport Anxiety Scale – 2* (SAS-2) é uma escala de medida multidimensional do traço da ansiedade, a qual foi concebida e utilizada para medir as diferenças individuais na ansiedade cognitiva e somática sentida pelos atletas. A versão utilizada do SAS-2 (Smith et al., 2006) foi traduzida e adaptada para português por Cruz e Gomes (2007). Esta escala é composta por 15 itens cujo objetivo é proporcionar a reflexão sobre as possíveis respostas em situações competitivas e produz uma pontuação total e três pontuações distintas de subescala: ansiedade somática (5 itens); preocupação (5 itens); e perturbação da concentração (5 itens). Para cada item, os participantes avaliaram como se sentiam depois e durante as situações competitivas, numa escala de 1 a 4 pontos (1 = Nada a 4 = Muito). Os resultados de cada subescala é obtido através do soma dos respetivos itens. A pontuação total respetiva à ansiedade competitiva é obtida através da soma dos valores das três subescalas.

O *Performance Failure Fear Appraisal Inventory* (PFAI) é uma medida multidimensional que faz avaliações cognitivo-motivacionais-relacionais associadas ao medo de falhar. A versão utilizada do PFAI (Conroy et al., 2002) foi adaptada para português por Coutinho et al. (2022). Este questionário é composto por 25 itens, sendo que estes se encontram divididos em cinco subescalas, que têm como função medir as crenças associadas às consequências aversivas de falhar: medo de experimentar passar vergonha e embaraço (7 itens), medo de diminuição da autoestima (4 itens), medo de perder o interesse de outros importantes (5 itens), medo de perturbar outros importantes (5 itens), e o medo de ter um futuro incerto (4 itens). No questionário original, os atletas foram incitados a responder numa escala com 5 alternativas cujas opções de resposta variavam entre -2 e 2 (-2 = Não concordo nunca; 0 = Acredito 50% do tempo; +2 = Acredito 100% do tempo). No entanto, tendo em consideração as indicações de Sagar e Jowett (2010), no presente estudo, os atletas respondem a cada um dos itens tendo por base uma escala de Linkert de 1 a 5 pontos.

Recolha dos dados

A recolha de dados foi realizada no âmbito do projeto "In Search of Excellence - A Mixed-longitudinal Study in Young Athletes" (INEX) dirigido pelo Centro de Investigação Formação Inovação e Intervenção em Desporto (CIDI2D) da Faculdade de

Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O Comité de Ética (CEFADE 13.2017) da instituição aprovou o estudo, e os clubes deram permissão formal para a recolha de dados.

Os participantes e os encarregados de educação foram informados sobre os objetivos do estudo, o seu envolvimento e o direito de se retirarem a qualquer momento. A confidencialidade dos dados foi assegurada, tendo ambos assinado um termo de consentimento informado. Para os procedimentos de recolha de dados, os participantes preencheram um questionário, presencialmente, numa sala de aula tranquila, sob supervisão de um membro da equipa de investigação. Os participantes completaram o questionário em grupo (cerca de 30 participantes por grupo), embora de forma independente. Após assegurar aos participantes a confidencialidade e o anonimato, foram fornecidas instruções verbais detalhadas. Foram também prestados esclarecimentos sobre as questões e as variáveis em análise, sempre que necessário. O processo de preenchimento do questionário teve a duração aproximada de 30 a 40 minutos.

Tratamento e análise dos dados

Os dados foram processados utilizando o pacote estatístico IBM SPSS Statistics versão 29.0 (SPSS Inc. v.29.0, Chicago, IL, EUA).

Análises preliminares

Antes de se realizarem as análises principais, examinou-se o número de valores ausentes no conjunto de dados. Os dados não passaram no teste de Little MCAR para *missing values* completamente ao acaso [$\chi^2(5192) = 5725.26, p < .001$]. No entanto, como a quantidade total de dados ausentes não excedeu 5% (variou entre 0 e 1.6%), os *missing values* foram substituídos pela média do respetivo item (Downey & King, 1998; Schlomer et al., 2010). A substituição pelo valor médio é um procedimento utilizado na análise estatística para substituir *missing values* num conjunto de dados sendo estes substituídos pela média dos valores válidos desse indicador no conjunto de dados (Hair et al., 2017).

De seguida, os dados foram examinados em busca de possíveis *outliers* univariados e multivariados. Identificaram-se dois *outliers* extremos através de boxplots e do cálculo dos limites $Q1 - 3 * IQR$ e $Q3 + 3 * IQR$; relativamente à normalidade

multivariada, a distância de Mahalanobis (D2) revelou desvios significativos em sete sujeitos, os quais foram eliminados. O número de participantes, que inicialmente era de 694, situou-se, assim, nos 685.

Examinamos também as propriedades de distribuição das variáveis (e.g., assimetria, curtose) e não encontramos violações significativas da normalidade (ver quadro 1). Os valores absolutos de assimetria foram inferiores a |2| (variaram entre -1.221 e .931) e de achatamento menores que |7| (variaram entre -2.6865 e .523), indo assim ao encontro dos limiares de normalidade univariada entre -3 e +3 para a assimetria e entre -10 e +10 para a curtose apontados por Kline et al. (2011), os dos limiares absolutos de normalidade multivariada < 2 e < 7 para a assimetria e curtose, respetivamente, sugeridos por Curran et al (1996).

Foram calculados alfas de Cronbach (1951) para avaliar a fiabilidade das subescalas dos instrumentos, tendo a maioria dos coeficientes alfa revelado valores acima do critério de .70 proposto para o domínio psicológico (Nunnally & Bernstein, 1994) (Quadro 1).

Análises principais

Prosseguimos com a análise de estatísticas descritivas e correlações bivariadas. As análises de correlação foram inicialmente realizadas para examinar o padrão de relações entre os objetivos de realização e as percepções do clima motivacional, com a ansiedade e o medo de falhar. Estas análises foram seguidas por uma análise de correlação canónica que procurou explorar as relações entre dois conjuntos de variáveis: orientações cognitivas e clima motivacional (variáveis preditoras) e ansiedade e medo de falhar (variáveis dependentes). Posteriormente, foram conduzidos dois procedimentos de regressão múltipla hierárquica para determinar a variância na ansiedade e no medo de falhar explicada pelos objetivos de realização e pelas percepções do clima motivacional. O cálculo destas estatísticas multivariadas foi precedido da verificação de pressupostos como a linearidade, a multicolinearidade (com valores de VIF entre 1.004 e 1.766 e de tolerância entre .566 e .996) a normalidade dos resíduos e a ausência de autocorrelação (teste de Durbin-Watson para detetar possíveis padrões nos resíduos, o qual exibiu valores de 1.863 e 1.926, respetivamente), tendo as análises demonstrado condições aceitáveis para conduzir estas análises multivariadas.

Resultados

Estatísticas descritivas

As estatísticas descritivas e as correlações para todas as variáveis são apresentadas nos Quadros 1 e 2.

Quadro 1. Estatísticas descritivas e fiabilidade das variáveis envolvidas no estudo

<i>Variáveis</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>α</i>
Tarefa	4.38	.52	.82
Ego	2.69	.97	.85
Clima motivacional tarefa	4.41	.49	.85
Clima motivacional rendimento	3.01	.71	.69
Clima motivacional erros	3.05	.97	.84
Ansiedade somática	1.79	.68	.82
Preocupação	2.63	.80	.84
Perturbação concentração	1.93	.60	.71
Ansiedade total	2.12	.56	.88
Medo vergonha ou embaraço	2.60	.95	.83
Medo desvalorização da autoestima	2.47	.95	.72
Medo futuro incerto	2.42	.87	.60
Medo outros significativos perderem o interesse	1.96	.97	.89
Medo perturbar outros significativos	2.28	.93	.77
Medo de falhar total	2.35	.79	.93

Nota. *M*= Média, *DP*=Desvio-padrão

Em média, os participantes relataram níveis altos de orientação para a tarefa ($M = 4.38 \pm 0.52$) e de um clima motivacional orientado para a tarefa ($M = 4.41 \pm 0.49$), o que sugere que estes atletas tendem a trabalhar no sentido de evoluírem e melhorarem pessoalmente. Cumulativamente, em média, os atletas têm níveis moderadamente altos de um clima motivacional orientado para a performance ($M = 3.01 \pm 0.71$) e de um clima motivacional orientado para os erros ($M = 3.05 \pm 0.97$), sugerindo que passam por algumas situações em treino, que proporcionam um foco no rendimento e nos erros. Para além destes dados, foi possível perceber que os atletas têm níveis moderadamente baixos de preocupação ($M = 2.63 \pm 0.80$), ansiedade total ($M = 2.12 \pm 0.56$), medo de sentir vergonha ou embaraço ($M = 2.60 \pm 0.95$), medo de desvalorizar a própria autoestima ($M = 2.47 \pm 0.95$), medo do futuro incerto ($M = 2.42 \pm 0.87$), medo de perturbar os outros significativos ($M = 2.28 \pm 0.93$), medo de falhar total ($M = 2.35 \pm 0.79$) e orientação para o ego ($M = 2.69 \pm 0.97$), o que revela que estes

atletas tendem a não experienciar níveis altos dos diferentes medos, associados ao medo de falhar e ainda não são muitas as situações em que experienciam preocupação ou ansiedade de uma forma geral, mostrando também uma orientação pouco direcionada para rendimento. Para concluir, estes atletas revelaram ainda, níveis baixos de ansiedade somática ($M = 1.79 \pm 0.68$), perturbação da concentração ($M = 1.93 \pm 0.60$) e medo dos outros significativos perderem o interesse ($M = 1.96 \pm 0.97$), o que indica que os atletas tendem a não se sentir aflitos ou nervosos, bem como desconcentrados nos momentos de treino.

Análises correlacionais

As correlações entre as variáveis do estudo, apresentadas no Quadro 2, revelaram que a orientação para a tarefa estava significativa e negativamente relacionada com a ansiedade somática ($r = -.20, p < .001$), a perturbação da concentração ($r = -.23, p < .001$), a ansiedade total ($r = -.17, p < .001$), o medo de vergonha ou embaraço ($r = -.16, p < .001$), o medo desvalorização da autoestima ($r = -.22, p < .001$), o medo do futuro incerto ($r = -.19, p < .001$), o medo de outros significativos perderem o interesse ($r = -.29, p < .001$), o medo de perturbar os outros significativos ($r = -.21, p < .001$) e o medo de falhar total ($r = -.25, p < .001$).

Quadro 2. Correlação entre as variáveis em estudo

	<i>Ansiedade somática</i>	<i>Preocupação</i>	<i>Perturbação concentração</i>	<i>Ansiedade total</i>	<i>Medo vergonha ou embaraço</i>	<i>Medo desvalorização autoestima</i>	<i>Medo futuro incerto</i>	<i>Medo outros significativos perderem interesse</i>	<i>Medo perturbar outros significativos</i>	<i>Medo falhar total</i>
<i>Tarefa</i>	-.20**	-.02	-.23**	-.17**	-.16**	-.22**	-.19**	-.29**	-.21**	-.25**
<i>Ego</i>	.03	.11**	.01	.06	.19**	.13**	.19**	.19**	.17**	.20**
<i>Clima motivacional tarefa</i>	-.13**	.01	-.17**	-.11**	-.17**	-.24**	-.21**	-.38**	-.25**	-.30**
<i>Clima motivacional rendimento</i>	.14**	.15**	.17**	.19**	.26**	.29**	.32**	.41**	.36**	.39**
<i>Clima motivacional erros</i>	.16**	.20**	.21**	.23**	.30**	.26**	.21**	.25**	.29**	.31**

Nota. ** $p < .01$.

Relativamente à variável relacionada com a orientação para o ego, verificou-se que esta encontra-se correlacionado de forma significativa e positiva com a preocupação ($r = .11, p = .006$), o medo de vergonha ou embaraço ($r = .19, p < .001$), o medo de desvalorização da autoestima ($r = .13, p < .001$), o medo do futuro incerto ($r = .19, p < .001$), o medo de outros significativos perderem o interesse ($r = .19, p < .001$), o medo de perturbar outros significativos ($r = .17, p < .001$) e medo de falhar total ($r = .20, p < .001$).

Relativamente ao clima motivacional orientado para a tarefa os dados mostraram que existe uma correlação negativa e significativa com a ansiedade somática ($r = -.13, p < .001$), a perturbação da concentração ($r = -.17, p < .001$), a ansiedade total ($r = -.11, p = .005$), o medo de vergonha ou embaraço ($r = -.17, p < .001$), o medo de desvalorização da autoestima ($r = -.24, p < .001$), o medo do futuro incerto ($r = -.21, p < .001$) e o medo de perturbar outros significativos ($r = -.25, p < .001$). Para além disto, verificou-se ainda uma correlação mais forte, negativa e significativa entre o clima motivacional orientado para a tarefa e o medo de outros significativos perderem o interesse ($r = -.38, p < .001$) e com o medo de falhar total ($r = -.30, p < .001$).

O clima motivacional orientado para o rendimento apresentou uma correlação positiva e significativa com todas as variáveis em estudo, ou seja, ansiedade somática ($r = .14, p < .001$), a preocupação ($r = .15, p < .001$), a perturbação da concentração ($r = .17, p < .001$), a ansiedade total ($r = .19, p < .001$), o medo de vergonha ou embaraço ($r = .26, p < .001$) e o medo de desvalorização da autoestima ($r = .29, p < .001$). Cumulativamente, foram ainda encontradas correlações moderadas, positivas e significativas quando se verifica o clima motivacional orientado para o rendimento e o medo do futuro incerto ($r = .32, p < .001$), o medo dos outros significativos perderem o interesse ($r = .41, p < .001$), o medo de perturbar os outros significativos ($r = .36, p < .001$) e o medo de falhar total ($r = .39, p < .001$).

No que toca ao clima motivacional orientado para os erros este apresenta correlações positivas e significativas com a ansiedade somática ($r = .16, p < .001$), a preocupação ($r = .20, p < .001$), a perturbação da concentração ($r = .21, p < .001$), a ansiedade total ($r = .23, p < .001$), o medo de desvalorização da autoestima ($r = .26, p < .001$), o medo do futuro incerto ($r = .21, p < .001$), o medo de outros significativos perderem o interesse ($r = .25, p < .001$) e o medo de perturbar outros significativos ($r = .29, p < .001$). Foi verificada ainda uma correlação significativa mais

forte e positiva entre o clima motivacional orientado para os erros com o medo de vergonha ou embaraço ($r = .30, p < .001$) e o medo de falhar total ($r = .31, p < .001$).

Correlações Canônicas

No Quadro 3 são apresentados os resultados da correlação canônica utilizada para examinar as relações multivariadas entre as orientações cognitivas e o clima motivacional (primeira variável canônica) e a ansiedade e o medo de falhar (segunda variável canônica).

Quadro 3. Correlação canônica entre as variáveis em estudo

Variáveis	Função 1
Orientações cognitivas e clima motivacional	
Tarefa	-.58
Ego	.28
Clima motivacional tarefa	-.68
Clima motivacional rendimento	.74
Clima motivacional erros	.49
Ansiedade e medo de falhar	
Ansiedade somática	.42
Preocupação	.24
Perturbação da concentração	.50
Medo vergonha ou embaraço	.60
Medo desvalorização autoestima	.70
Medo futuro incerto	.67
Medo outros significativos perderem interesse	.95
Medo perturbar outros significativos	.78

Os resultados revelaram três funções canônicas significativas: $R_c = .57$, $R_c^2 = .32$ (32% de variância explicada), Λ de Wilks = .58, $F(40, 2931.98) = 9.66$, $p < .001$, para a primeira função; $R_c = .29$; $R_c^2 = .08$ (8% de variância explicada), Wilk's $\Lambda = .86$, $F(28, 2427.96) = 3.68$, $p < .001$ para a segunda função; e $R_c = .22$; $R_c^2 = .05$ (5% de variância explicada), Wilk's $\Lambda = .94$, $F(18, 1906.85) = 2.46$, $p < .001$ para a terceira função. Para a primeira função canônica, o índice de redundância para as variáveis relativas às orientações cognitivas e ao clima motivacional (set 1) sugeriu que

aproximadamente 10.7% da variância neste conjunto podia ser explicada pela variância canónica do conjunto 2. Por outro lado, o índice de redundância para a ansiedade e medo de falhar (set 2) mostrou que aproximadamente 13% da variância neste conjunto 2 foi explicada pela variância canónica do conjunto constituído pelo set 1. Quanto à segunda função, o índice de redundância para as orientações cognitivas e clima motivacional (set 1) demonstrou que apenas 1.6% da variância neste conjunto 1 foi explicada pela variável canónica do conjunto 2. O índice de redundância para as variáveis respeitantes à ansiedade e medo de falhar (set 2) indicou que somente 1.2% da variância no conjunto 2 foi explicada pela variável canónica do conjunto 1. Finalmente, no que se refere à terceira função, apenas 1% da variância no conjunto 1 foi explicada pela variável canónica do conjunto 2, enquanto que a percentagem de variância no conjunto 2 explicada pela variável canónica do conjunto 1 não passava os 0.05%. Assim, apesar de estas três funções canónicas serem estatisticamente significativas (e logo, relevantes) do ponto de vista estatístico, considerando a baixa percentagem da variância explicada pelos conjuntos de variáveis, bem os baixos índices de redundância - sugerindo que podem não adicionar muita informação prática – optámos por nos focarmos principalmente na primeira função canónica, uma vez que esta explica uma maior percentagem da variância.

Especificamente, a primeira função canónica revelou que a orientação para a tarefa ($r_s = -.58$), e os climas motivacionais direccionados para a tarefa ($r_s = -.68$), para o rendimento ($r_s = .74$), e para os erros ($r_s = .49$), foram os principais contributos para a primeira variável canónica. A ansiedade somática ($r_s = .42$), a perturbação da concentração ($r_s = .50$) e todas as dimensões do medo de falhar contribuíram para a segunda variável canónica (medo VE, $r_s = .60$; medo DAE, $r_s = .70$; medo FI, $r_s = .67$; medo OSPI, $r_s = .95$ e medo POS, $r_s = .78$). As cargas negativas de uma orientação para a tarefa e de um clima motivacional orientado para a tarefa, e as correspondentes cargas positivas de um clima motivacional orientado para o rendimento e para os erros na primeira variável canónica, e as cargas positivas da ansiedade somática, da perturbação da concentração e de todas as dimensões de medo de falhar, nomeadamente medo de VE, medo de DAE, medo de FI, medo de OSPI e medo de POS na segunda variável canónica indicam que quanto maior for um clima percecionado e orientado para a tarefa, menores serão os valores de todas as dimensões do medo, bem como da ansiedade somática e perturbação da concentração. E pelo contrário, quanto maiores forem os

níveis de um clima orientado tanto para o rendimento como para os erros, maiores serão os níveis e ansiedade somática, perturbação da concentração e de todas as dimensões do medo de falhar.

Análises de regressão

Por último, realizaram-se duas análises de regressão múltipla (Quadro 4) para avaliar a relação entre os objetivos de realização e os climas motivacionais (variáveis preditoras), e o total de ansiedade e o total de medo de falhar (variáveis dependentes).

Quadro 4. Regressão múltipla entre as variáveis em estudo

Variáveis	B	SE B	β	t
Ansiedade total				
<u>Modelo 1</u>				
Tarefa	-.20	.04	-.18	-4.75***
Ego	.04	.02	.07	1.95
<u>Modelo 2</u>				
Tarefa	-.21	.05	-.20	-4.07***
Ego	.01	.02	.02	.38**
Clima motivacional tarefa	.05	.06	.05	.92
Clima motivacional rendimento	.09	.03	.11	2.63**
Clima motivacional erros	.11	.02	.19	4.72***
Medo de falhar total				
<u>Modelo 1</u>				
Tarefa	-.41	.06	-.27	-7.43***
Ego	.18	.03	.22	6.12***
<u>Modelo 2</u>				
Tarefa	-.23	.07	-.15	-3.45***
Ego	.07	.03	.09	2.45*
Clima motivacional tarefa	-.24	.07	-.15	-3.45***
Clima motivacional rendimento	.29	.04	.26	6.71***
Clima motivacional erros	.16	.03	.19	5.42***

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

Quanto à regressão hierárquica múltipla usada para analisar a relação entre as variáveis preditoras e o total de ansiedade, o modelo 1, que incluía os objetivos de

realização, era estatisticamente significativo $F(2, 682) = 12.65, p < .001$ e explicava 4% da variância no total de ansiedade. Depois de se adicionar o clima motivacional, no passo 2, a variância total explicada pelo modelo era de 9.4% ($F(3, 679) = 14.63; p < .001$).

Neste modelo final ajustado, três preditores revelaram ser estatisticamente significativos, com a orientação para a tarefa ($\beta = -.20, p < .001$) e o clima motivacional direcionado para os erros ($\beta = .19, p < .001$) a revelaram valores preditivos mais elevados do que o clima motivacional direcionado para o rendimento ($\beta = .11, p = .009$). Estes resultados sugerem que níveis elevados de ansiedade (total) estavam associados a níveis mais baixos de orientação para a tarefa e um clima motivacional mais direcionado para os erros e para o rendimento.

No que concerne à regressão hierárquica múltipla usada para analisar a relação entre as variáveis preditoras e o total de medo de falhar, o modelo 1, que incluía apenas os objetivos de realização, era estatisticamente significativo $F(2, 682) = 43.53, p < .001$ e explicava 1% da variância total do medo de falhar. Após ser adicionado o clima motivacional, no modelo 2, a variância total explicada pelo modelo era de 3% ($F(3, 679) = 45.15; p < .001$). Neste último modelo (final) todos os preditores revelaram ser estatisticamente significativos, sendo o clima motivacional orientado para o rendimento ($\beta = .26, p < .001$), o clima motivacional orientado para os erros ($\beta = .19, p < .001$), o clima motivacional orientado para a tarefa ($\beta = -.15, p < .001$) e a orientação cognitiva direcionada para a tarefa ($\beta = -.15, p < .001$) a revelarem valores preditivos mais elevados do que a orientação para o ego ($\beta = .09, p = .02$). Deste modo, estes resultados revelam que níveis mais elevados de medo de falhar (total) estão associados a níveis mais baixos de orientação para a tarefa e de um clima motivacional direcionado para a tarefa, e por sua vez, níveis mais elevados de um clima orientado para o rendimento e erros, bem como uma orientação cognitiva mais direcionada para o ego.

Discussão e conclusões

O objetivo do presente estudo foi examinar a relação existente entre objetivos de realização (tarefa/ego) e clima motivacional (tarefa, performance, erros) com as emoções (ansiedade e medo de falhar). Em geral, este estudo permitiu entender que tanto o clima motivacional percebido, como os objetivos de realização dos atletas,

tinham um papel importante no que concerne aos seus níveis de ansiedade e medo de falhar, o que podia levar a consequências negativas na performance dos atletas, caso não fossem mediados positivamente através de intervenção (Fortes et al., 2019).

A análise descritiva permitiu confirmar, uma vez mais, que nos desportos coletivos, era privilegiada uma orientação para a tarefa bem como um clima motivacional direcionado para a tarefa, em detrimento de uma orientação cognitiva do clima motivacional orientado para o rendimento e erros, o que já havia sido analisado em estudos anteriores (Çağlar et al., 2017; Gómez-López et al., 2014; Marques et al., 2015). Estes resultados têm uma conotação bastante positiva, pois, tendo em consideração a literatura já existente, quando um atleta tem uma orientação para a tarefa e o treinador fomenta um clima motivacional orientado para a tarefa, os atletas tendem a ter uma postura que privilegia o esforço, a vontade de aprendizagem e ainda a progressão de cada um individualmente (Ruiz-Sánchez et al., 2017). Para além destes aspetos, outros estudos revelaram resultados muito positivos, no que toca ao bem-estar dos atletas e satisfação com a prática desportiva (Balaguer et al., 2002; Pensgaard & Roberts, 2000; Smith et al., 2007; Vazou et al., 2006).

As correlações realizadas mostraram uma relação negativa entre a orientação para a tarefa e o clima motivacional direcionado para a tarefa e a experiência das emoções, ansiedade e medo de falhar, o que apoia um estudo realizado por Gomez-Lopez et al. (2020). Nestas situações existia um maior foco na melhoria pessoal e no esforço, levando a um maior bem-estar. Por outro lado, observou-se uma relação positiva entre a orientação cognitiva para o ego e o clima motivacional direcionado para o rendimento e erros, corroborando o estudo realizado por Ommundsen et al. (2003). Quando existia uma orientação e um clima mais direcionado para o desempenho (ego, rendimento, erros), os atletas tendiam a vivenciar situações que abordavam a comparação interpessoal e superação, tanto dos colegas de equipa como dos adversários, o que levava à criação de um ambiente de pressão.

Em adição, também as correlações canónicas e de regressão confirmaram estas associações. Por um lado, as correlações canónicas mostraram a associação entre as orientações cognitivas e o clima motivacional, e as emoções em análise, ansiedade e medo de falhar. A primeira função revelou que uma menor orientação para a tarefa e clima motivacional orientado para a tarefa, juntamente com um elevado clima motivacional orientado para o rendimento e para os erros, levavam a níveis elevados de

ansiedade somática, preocupação, perturbação da concentração e todas as experiências de medo, tal como já tinha sido verificado anteriormente por Braithwaite et al. (2011). Isto mostra que quanto maior for um clima percecionado e orientado para a tarefa, menores serão os valores de todas as dimensões do medo, bem como da ansiedade somática e perturbação da concentração. E pelo contrário, quanto maiores forem os níveis de um clima orientado tanto para o rendimento como para os erros, maiores serão os níveis de ansiedade somática, perturbação da concentração e de todas as dimensões do medo de falhar (Appleton et al., 2009).

Finalmente, este estudo mostrou que a orientação para a tarefa e o clima motivacional orientado para os erros eram os principais influenciadores no total de ansiedade, sendo que a orientação para a tarefa tinha uma influência negativa na ansiedade, e o clima motivacional direcionado para os erros, assumia uma relação positiva com a ansiedade (Castro-Sánchez et al., 2019; Gomez-Lopez et al., 2020; Ntoumanis & Biddle, 1999). Relativamente à análise de regressão realizada para analisar as diferentes variáveis preditoras com o medo de falhar total, percebendo-se que todas as variáveis preditoras se assumiram como sendo significativas. Neste caso, o clima motivacional orientado para o rendimento e para os erros, bem como a orientação para o ego, revelaram ter um impacto positivo quanto à totalidade do medo de falhar, o que indicou que os níveis de medo de falhar eram mais elevados quando existia este tipo de ambientes. Pelo contrário, o clima motivacional orientado para a tarefa e a orientação cognitiva para a tarefa, mostraram ter uma relação negativa com a totalidade do medo de falhar, o que por sua vez promovia o bem-estar dos atletas (Gomez-Lopez et al., 2020).

As abordagens que têm uma orientação para a tarefa e o apoio de um clima motivacional centrado na tarefa podem reduzir o medo de falhar e a ansiedade sentida, enquanto sublinham os efeitos negativos das orientações direcionadas para o ego e dos climas orientados para o desempenho/erros na exacerbação destas emoções negativas, estimulando assim uma experiência emocional mais positiva.

Neste estudo só foram utilizados participantes do sexo masculino, e nesse caso, em estudos futuros, seria interessante incluir também participantes do sexo feminino, para que assim se percebesse as diferenças da variação nas variáveis estudadas, dependendo do sexo. Para além disso, no presente estudo, a recolha de dados ocorreu num momento temporal específico, sendo assim um estudo transversal, futuramente,

poder-se-iam realizar mais recolhas, ao longo do tempo, realizando então um estudo de categoria longitudinal. Neste tipo de trabalhos, é possível perceber a evolução dos dados ao longo do tempo, bem como, a resposta dos participantes a possíveis intervenções. Por fim, nos próximos estudos, seria importante incluir desportos com outras características, como por exemplo desportos individuais, com o intuito de entender a diversidade de respostas entre os diferentes desportos.

Da motivação às emoções: Um estudo qualitativo com jovens bailarinos.

Resumo

O presente estudo, de cariz qualitativo, teve como objetivo analisar fatores motivacionais e emocionais em jovens bailarinos, explorando como as suas orientações cognitivas e o clima motivacional percebido influenciavam as suas emoções e desempenho. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas a cinco bailarinos, focando variáveis como orientação para a tarefa ou ego, clima motivacional, ansiedade, medo de falhar e estratégias de coping. Os resultados indicaram que uma orientação cognitiva e um clima motivacional voltados para a tarefa estavam associados a menores níveis de ansiedade e medo de falhar. Já uma orientação para o ego e um clima centrado no rendimento ou erros pareciam levar a um aumento das emoções negativas. As estratégias de coping variaram, com maior utilização de estratégias focadas na emoção e no problema. Estes resultados sugerem a importância da intervenção psicológica em modalidades artísticas, sublinhando a necessidade de maior consciencialização sobre o impacto da psicologia do desporto no bem-estar e desempenho dos bailarinos.

Palavras-chave: objetivos de realização; clima motivacional; ansiedade; medo de falhar; coping; dança.

Introdução

O clima motivacional e as orientações cognitivas têm vindo a ser estudadas no contexto da psicologia do desporto, e tem-se percebido que estas componentes têm influência tanto no desempenho, como no bem-estar de muitos atletas. As teorias que mais se enquadram neste tema são a teoria da autodeterminação (Deci & Ryan, 1985) e a teoria dos objetivos de realização (Nicholls, 1989). Estas teorias abordam os temas relacionados com a forma como os indivíduos percebem o seu ambiente competitivo, e assim orientam os seus objetivos, o que tem um impacto direto na gestão das emoções, como a ansiedade e o medo de falhar. Apesar da maioria da literatura e das investigações em desporto se focarem em modalidades competitivas, ditas como mais tradicionais, os bailarinos, artistas, devido à sua natureza com teor mais estético e exigente artisticamente, fazem parte de um grupo particularmente interessante, relativamente à análise destas variáveis psicológicas.

A dança é uma modalidade artística, cuja performance está constantemente sob avaliação, e neste caso, os bailarinos estão sempre a ser analisados, quer seja pelo público, quer seja pelos professores ou até mesmo colegas, o que para além de ter uma elevada exigência, proporciona uma busca incessante pela perfeição. Para além destes aspetos, a dança é uma modalidade que precisa de ser sentida para conseguir atingir a expressividade que cada coreografia/variação exige, o que acaba por ser desgastante emocionalmente. Estudos anteriores revelaram que os bailarinos experienciavam elevados níveis de ansiedade e medo de falhar, o que era provocado pelos padrões que eram estipulados para o desempenho (Krasnow & Chatfield, 2009). O medo de falhar está relacionado com o receio de não conseguir atingir certos objetivos e padrões, e isso leva a consequências nos bailarinos, como a perda de aprovação e até mesmo a experiência de vergonha (Conroy et al., 2003). Estas situações têm vindo a ser associadas a climas motivacionais mais orientados para o rendimento e para os erros, e uma orientação cognitiva para o ego (Tracy & Robins, 2007).

O clima motivacional é a atmosfera geral que os atletas/bailarinos sentem, nos treinos e nas aulas, e pode ser influenciado pelos treinadores, colegas, ou até a estrutura em que estão inseridos. Estudos revelaram que o clima em que os atletas estavam inseridos podiam ter várias orientações, podendo ser direccionados para a tarefa, rendimento, erros, e até para o suporte social (Boixadós et al., 2004). O clima motivacional orientado para a tarefa privilegia o desenvolvimento pessoal, assim como

é valorizada a aprendizagem, o que leva a menores níveis de ansiedade e medo de falhar (Nicholls, 1989). O clima motivacional orientado para o rendimento foca-se essencialmente na vitória e tem uma direção para a comparação e superação dos outros, existindo uma necessidade de conquista de aprovação externa. Este tipo de clima tende a aumentar tanto os níveis de ansiedade como os níveis de medo de falhar (Smith et al., 2007). O clima motivacional orientado para os erros enfatiza as falhas cometidas, e estes são vistos como algo bastante negativo para o atleta, o que também provoca consequências negativas no bem-estar emocional dos atletas (Sagar et al., 2007). Por fim, o clima motivacional orientado para o suporte social está associado, como próprio nome indica, ao suporte tanto de professores, treinadores, familiares, amigos, que proporcionam uma experiência mais positiva no decorrer da performance. Este último tipo de ambiente, tende a trazer benefícios em termos emocionais para os atletas, diminuindo assim os níveis de ansiedade e medo de falhar (Freeman & Rees, 2009).

Cumulativamente, estudos mostraram que um clima motivacional orientado para os erros tendia a aumentar os níveis de ansiedade e de medo de falhar, pois existia um foco excessivo nas falhas cometidas pelos atletas (Ommundsen et al., 2005). Quando o erro era visto como um sinal de incompetência, a ansiedade competitiva acabava por ser maior, levando os bailarinos a evitar tarefas, o que influenciava negativamente o desenvolvimento técnico e emocional destes (Conroy et al., 2003).

Também as orientações cognitivas dos bailarinos, quer seja para a tarefa ou para o ego, possuem um papel muito importante, podendo definir a forma como o clima motivacional é percebido. Mais uma vez, uma orientação cognitiva para a tarefa promove a melhoria contínua, e o sucesso advém desse esforço e trabalho. Pelo contrário a orientação para o ego procura superar os outros, e o sucesso provém disso (Nicholls, 1984). Outros estudos mostraram ainda que bailarinos com uma orientação para a tarefa tinham uma maior probabilidade de desenvolver estratégias de coping mais eficazes, e consequentemente conseguiam lidar com as emoções mais negativas de uma melhor forma, tendo menos sintomas de ansiedade (Carr & Wyon, 2003; Quested & Duda, 2010). Por outro lado, aqueles que tinham uma orientação para o ego acabavam por ficar mais sensíveis em situações de fracasso, uma vez que tendiam a comparar-se com os demais, e assim, os seus níveis de ansiedade e medo de falhar também eram mais elevados (Conroy & Elliot, 2004).

Com o intuito de lidar com as emoções negativas, tal como a ansiedade e o medo de falhar, as pessoas podem recorrer a estratégias de coping. De acordo com Nicholls et al. (2008), coping são os esforços cognitivos e comportamentais que os indivíduos utilizam para gerir as exigências internas e externas que são percebidos pelos atletas. O coping focado no problema está associado à definição de objetivos e planeamento, e acaba por ter uma relação mais forte com indivíduos que tenham uma orientação para a tarefa. Por outro lado, as estratégias focadas nas emoções é uma forma de lidar com as respostas emocionais, que são geradas pela ansiedade, e que estão mais ligadas à orientação para o ego (Ntoumanis & Biddle, 1998). No entanto estas estratégias também podem produzir o efeito oposto e aumentar a ansiedade e o medo de falhar, essencialmente em situações de alto rendimento e competitivos, como a dança. Desta forma, o modo como os bailarinos percebem o clima motivacional e a orientação cognitiva que têm, tem uma influência direta na sua capacidade de gerir algumas manifestações emocionais.

Decorrendo do exposto, o objetivo do presente estudo foi analisar os fatores motivacionais e emocionais em jovens bailarinos, explorando como as suas orientações cognitivas e o clima motivacional percebido influenciavam as suas emoções e desempenho. Pretendia-se compreender de que forma essas variáveis afetavam o seu desempenho em competições e avaliações frequentes. Até ao momento, não existe conhecimento da existência de muitos estudos que abordem o tema da parte psicológica em bailarinos. Deste modo, este estudo é relevante para a compreensão da parte emocional e psicológica de bailarinos, e fornece informações importantes para a intervenção em contextos de dança de alto rendimento.

Método

A abordagem metodológica utilizada baseou-se no construtivismo, que consiste numa perspetiva cujo objetivo de investigação é a compreensão, o que permite perceber e interpretar a prática (Braun & Clarke, 2006), seguindo uma ontologia relativista que se caracteriza pelas realidades poderem surgir através de inúmeras construções mentais, baseadas na experiência pessoal de cada indivíduo e uma epistemologia subjetiva, conhecida por depender do sujeito e das crenças e experiências que este teve, moldando-se através a partir da interpretação pessoal. O estudo foi abordado a partir de um paradigma interpretativo (Levers, 2013).

No caso deste estudo recorreu-se à utilização de uma metodologia de natureza qualitativa, um método de investigação que dá a possibilidade de se perceber com uma maior profundidade certos fenómenos, tanto comportamentais como sociais, sendo possível a criação de significados tendo em consideração a interação do sujeito analisado com o contexto (Fossey et al., 2002). Este formato de estudo é essencial para que seja possível perceber as experiências dos bailarinos no que concerne às suas orientações cognitivas e ao clima motivacional percebido, explorando como estas perceções podiam influenciar tanto a ansiedade como o medo de falhar, percebendo ainda as estratégias de coping utilizadas por estes para gerir estas emoções. A análise qualitativa permite uma noção mais aprofundada das relações entre estes temas, bastante comuns tanto nos bailarinos como nos atletas.

A recolha dos dados foi feita através de uma entrevista semiestruturada. Este tipo de metodologia apresenta variados benefícios como ser flexível e permitir que a entrevista decorra como uma conversa, com um fluxo mais natural, apesar de as perguntas base serem tópicos abordados (Kallio et al., 2016). Para além disso, através de uma entrevista-semiestruturada é possível ter acesso à perspetiva subjetiva do participante (Dicicco-Bloom & Crabtree, 2006). Os dados foram analisados através de uma análise temática das entrevistas transcritas, o que facilita a identificação de padrões, ou seja, os ditos temas, o que permite a organização dos dados recolhidos (Braun & Clarke, 2006).

Participantes

Neste estudo participaram cinco bailarinos portugueses, alunos de duas escolas portuguesas ($M_{idade} = 17.2 \pm 1.10$) dos dois sexos ($n_{rapazes} = 1$ e $n_{raparigas} = 4$). Estes bailarinos pertenciam ao ensino de regime articulado nas suas escolas, um sistema de ensino no qual os alunos, a partir do 5º ano de escolaridade, estão autorizados a frequentar em simultâneo o ensino regular e o ensino artístico especializado no curso de dança. Todos estes alunos já se encontravam a frequentar o ensino secundário e com frequência participavam ou em competições, ou então em situações nas quais passavam por processos de avaliação, como é o exemplo das audições, testes e exames artísticos. Estes bailarinos dançavam vários estilos de dança, sendo que nestas situações de avaliação, os mais comuns eram a dança clássica e a dança contemporânea.

Instrumentos

Para instrumentos de recolha de dados foi desenvolvida uma entrevista individual semiestruturada de acordo com os objetivos do estudo. A entrevista estava dividida em cinco partes: uma secção introdutória, no qual os participantes respondiam a questões relacionadas com os anos iniciais na modalidade, bem como as dificuldades encontradas no decorrer dos anos, uma parte com questões relativas às orientações cognitivas, uma secção com questões relacionadas com o clima motivacional percebido pelos bailarinos, um ponto associado à ansiedade e uma última parte com questões acerca do medo de falhar.

Recolha dos dados e considerações éticas

Para a realização da recolha de dados houve uma primeira fase de recolha e contacto dos possíveis participantes. Para tal, recorreu-se a contactos pessoais para contactar escolas e também alunos que estivessem interessados em participar. Estes contactos foram estabelecidos via email e individualmente, com cada um dos bailarinos, ou então, em situações de menores de idade, houve contacto por email também, mas com os pais.

Depois de feito o reconhecimento da entrevista, seguiu-se o passo de envio do consentimento informado para os respetivos encarregados de educação e bailarinos. Este consentimento foi enviado em formato digital e consistia num formulário ao qual tanto os encarregados de educação como os bailarinos tinham de responder, para que pudessem participar na entrevista. Foi enviado um formulário para os encarregados de educação e foi enviado um formulário diferente para os bailarinos com mais de dezoito anos. Ambos os consentimentos informam os participantes de várias questões, entre estas temos o facto da identidade dos participantes ser mantida em anónimo e o facto de estes poderem abandonar a entrevista a qualquer momento sem que sejam prejudicados.

Guião de entrevista

Para a elaboração do guião de entrevista realizou-se uma análise aprofundada de alguns questionários que abordavam os temas de orientações cognitivas, clima motivacional, ansiedade e medo de falhar. Após esta pesquisa, procedeu-se à elaboração das questões, seguindo uma sequência lógica para a sua aplicação.

Este guião de entrevista passou por um processo de aperfeiçoamento através de uma entrevista-piloto, realizada a uma bailarina que preenchia os mesmos requisitos, ou seja, esta bailarina tinha uma idade próxima à dos participantes, e até ao ano anterior (2023) tinha participado em competições de clássico e contemporâneo, até ter de abandonar a modalidade por motivos pessoais. Esta entrevista experimental teve como objetivo testar o guião de entrevista para que se percebesse se as questões realizadas eram as ideais para recolher os dados necessários para responder à pergunta de pesquisa. Trata-se de um passo importante para perceber possíveis problemas metodológicos bem como verificar a viabilidade das entrevistas seguintes (Kallio et al., 2016). Foi um passo que permitiu tornar algumas questões mais clara, assim como eliminar outras que, ou eram redundantes, ou então não acrescentavam conhecimento para o estudo.

Procedimentos de aplicação

As cinco entrevistas foram realizadas através dos meios digitais. Neste caso em específico foi utilizada a plataforma de videoconferências *Zoom*, que para além de ser online e gratuita, possui funcionalidades como as mensagens instantâneas e gravação de áudio e vídeo, que facilita imenso a recolha de informação e a sua posterior análise. Adicionalmente permitiu que fosse mais fácil a conciliação de horários, para marcação e realização das entrevistas. A realização destas ocorreu entre maio e agosto de 2024.

Os participantes tiveram a possibilidade de responder às questões livremente, sem que fosse seguida uma ordem muito rígida das questões realizadas. Foi ainda utilizada a reformulação do que era respondido pelos bailarinos com o intuito de esclarecer pontos importantes para os dados do estudo e que não estavam tão claros, garantindo que as respostas são interpretadas corretamente (Birt et al., 2016), como é exemplo de “Então o que queres dizer é que ...” e “Pelo que percebi, estás a querer dizer que ...”. As entrevistas tiveram uma duração entre 35 e 150 minutos, sendo que quatro das entrevistas tiveram uma média de 40 minutos e a última acabou por ser mais longa e durou duas horas e trinta minutos.

Análise de dados

Para a análise dos dados foi realizada uma análise temática das transcrições feitas, na medida em que é um método de análise qualitativa que permite analisar e interpretar melhor os temas envolvidos num conjunto de dados (Braun & Clarke, 2006). Este tipo de análise tem várias vantagens, tais como ser flexibilidade, e deste modo acaba por ser

possível aplicá-la em diferentes tipos de contextos qualitativos. Permite ainda a identificação de padrões e perceber melhor as experiências e relatos dos participantes, fornecendo informação bastante rica devido à possibilidade de variadas interpretações.

Na análise temática seguiram-se os seguintes passos: (a) familiarização com os dados, que consiste em as entrevistas serem lidas e relidas múltiplas vezes, permitindo a criação de impressões iniciais acerca dos possíveis temas; (b) codificação inicial, relacionada com a criação de códigos que acabam por ajudar na organização dos dados retirados das entrevistas; (c) procura por temas, que diz respeito ao agrupamento dos códigos em temas ou categorias, que se considere o mais adequado; (d) revisão dos temas criados; (e) definição e nomeação dos temas; e (f) escrita da análise dos dados que consiste num texto no qual os dados são apresentados de forma narrativa. A análise temática acaba por ser bastante eficaz no que toca à exploração de dados qualitativos e é bastante utilizada em estudos da psicologia (Nowell et al., 2017). No Quadro 5 é apresentado um exemplo da análise temática. As cinco entrevistas foram transcritas na íntegra. A cada um dos participantes foi atribuído um código (B1, B2, B3, B4 e B5), para garantir o anonimato e a confidencialidade.

Quadro 5. Exemplo da organização dos códigos e temas no processo de análise dos dados

Entrevista	Excerto	Código	Categoria	Tema
B1	“(…) eu tento sempre ter um momento quase constante de meditação (...) criei uma playlist para as audições e estava sempre a ouvir para me acalmar (...) normalmente estar, ou seja, com água ajuda-me, ou seja, ou ir ao mar ou molhar a cara, qualquer coisa que tenha água (...)”	Relaxamento	Centrada na emoção	Estratégias de Coping
		Ouvir Música		
B2	“(…) olhar para o palco, pensar no que eu tenho que fazer, estar ali na minha, sempre a olhar para mim e para o meu pensamento (...)”	Coping Ativo	Centrada no problema	
		Focalização		

Relativamente à confiabilidade, os critérios mais comuns para a sua avaliação são a credibilidade, a transferibilidade, a dependabilidade e a confirmabilidade. A credibilidade foi garantida através da análise dos dados por mais do que um investigador, assim como a partir da realização de interpretações detalhadas para melhor compreensão do leitor. A transferibilidade foi assegurada, na medida que os resultados podem ser aplicados a outros contextos, como no caso de outras modalidades artísticas (e.g., patinagem artística, ginástica). Já a dependabilidade foi salvaguardada, no sentido em que o processo de recolha de dados e a análise realizada foram analisados por outro investigador. Por último, a confirmabilidade. Este critério foi garantido, uma vez que houve uma reflexão imparcial sobre os resultados (Nowell et al., 2017).

Resultados

De seguida são apresentados os resultados, nos quais se verificou a criação de cinco temas, sendo estes as orientações cognitivas, clima motivacional, ansiedade, medo de falhar e estratégias de coping.

Orientações Cognitivas

No que toca às orientações cognitivas, emergiram duas categorias. A categoria mais comum, referida por todos os bailarinos em algum momento, foi a orientação para a tarefa. Esta estava associada à realização pessoal (e.g., “(...) mostrar e não tanto querer agradar as outras pessoas. Mas que é mais para mim” (B4)), sucesso a partir da consecução dos objetivos individuais, existindo um desejo pela melhoria das habilidades, por aprender e dominar novos movimentos e exercícios. Podemos verificar estas afirmações a partir dos seguintes excertos: “No meu ponto de vista, eu sentir, mesmo que eu estou a fazer o que eu adoro, e sentir-me orgulhosa de mim própria” (B3);

(...) por exemplo, uma apresentação que não estive muito bem, mas estive num... uma apresentação que eu tive (...) que não me senti muito confortável, a dançar, e saí de lá um pouco em baixo. Senti que não, não fiz o que sabia fazer praticamente. (B2)

Surgiu ainda mais uma categoria, a orientação para o ego. Foram identificados aspetos relativos à busca de reconhecimento externo, luta por vencer e alcançar classificações o mais altas possível bem como a conquista de prémios (e.g., “(...) quero alcançar, ou se conseguir um primeiro lugar, como consegui cá em Portugal.” (B2);

“Sim competições, por exemplo, quando ganhei algum premio, quando ganhei alguma competição ou quando me fizeram algum elogio.” (B4)).

Houve bailarinos que revelaram os dois tipos de orientação (tarefa e ego), assim como houve uma bailarina que se encaixou maioritariamente numa orientação, que é o caso específico de B1, a qual apresentou uma orientação cognitiva mais direcionada para a tarefa, como é o exemplo do seguinte excerto:

Eu acho que o sucesso na dança é poder escolher os projetos que queremos fazer. E continuar a ter. Ou seja, sentirmo-nos realizados com o que estamos a fazer, poder escolher o que queremos e não fazer os projetos por necessidade vá... acho que é podermos fazer o que mais gostamos, porque dentro da dança há vários trabalhos que nem sempre são os que nós nos identificamos mais. Acho que sucesso na dança é poder fazer aquilo que nós mais gostamos dentro da área. (B1)

Os restantes quatro participantes mostraram ter uma posição dualista, em vários momentos, no que concerne à resposta de mais do que uma questão, o que resultou numa orientação tanto para a tarefa como para o ego, como demonstrado a seguir:

Boa pergunta, acho que é um bocado, os 2 (...) É óbvio que eu danço porque eu quero e porque eu gosto, não sou forçada a fazê-lo (...) Mas acaba por ser também um conciliar entre os 2 de todos os estímulos externos que eu tenho e aprovação dos outros também é sempre importante e também de algo que vem de mim. (B3)

Clima Motivacional

Por sua vez, relativamente ao clima motivacional foram realçadas quatro categorias nomeadamente o clima orientado para a tarefa, clima orientado para o suporte social, o clima orientado para o rendimento e o clima orientado para os erros. De entre estas, a categoria que mostrou ter mais peso de entre as restantes foi o clima motivacional orientado para a tarefa. Este é caracterizado pelos bailarinos como um ambiente que proporciona a melhoria pessoal e o domínio de novas competências (e.g., “(...) descobrimos novos movimentos (...)” (B2)), os erros são vistos como situações normais associadas ao crescimento na modalidade (e.g., “Eu acho que eles não lidam mal com os erros (...)” (B4)), presença de um feedback construtivo, de apoio e motivador, um ambiente que leva à capacitação. Estas visões são representadas pelos seguintes excertos: “(...) eles sabem a importância de melhorar e focam-se bastante

nisso e depois acho que eles são muito cientes que é difícil, quer dizer, no momento em que as colocados sob pressão (...)” (B3); “(...) vão havendo alguns comentários construtivos bons, mas assim alguns feedbacks maiores em momentos mais importantes, como a prova de aptidão artística.” (B1).

O segundo clima motivacional mais referenciado foi o clima motivacional orientado para o suporte social que é mencionado como um ambiente de apoio (mesmo em situações competitivas, de maior pressão ou fragilidade) e trabalho (e.g., “(...) há sempre pessoas que nos apoiam nas aulas (...)” (B1)), descontraindo entre os colegas, há um incentivo para o trabalho em equipa (e.g., “(...) nós vamos fazendo ao longo do ano vários trabalhos de grupo (...)” (B1)), com o intuito de proporcionar a colaboração, o que podemos verificar através das seguintes citações:

É... é bom, é tranquilo, às vezes.... É... eu gosto do clima, temos aqueles momentos que é de brincar e isso, é um é um clima bom e como conhecemo-nos a todos há muito tempo, é sempre, é sempre bom e já sabemos tudo. (B2)

Nós por nós mesmos, o nosso...a nossa turma, o nosso grupo já é bastante...já somos bastante unidos, então quando é quando se trata de fazermos grupos entre nós, não temos que nos incentivar uns aos outros, porque já estamos incentivados (...) (B5)

De seguida, surge o clima motivacional orientado para o rendimento que é caracterizado pelos bailarinos como um ambiente bastante competitivo (e.g., “(...) mas em termos gerais tem sempre aquela... um bocado competitividade.” (B3)) e com uma conotação negativa. As reações por parte dos professores tendem a ser brutas e estes não lidam muito bem com os erros cometidos pelos alunos (e.g., “Há vezes que corre muito mal, há vezes que ela também nos diz coisas que às vezes magoam (...)” (B5)). A seguinte citação confirma estas afirmações: “(...) eu sinceramente senti algumas rivalidades e não, não foi de todo um ambiente tão agradável durante as aulas.” (B4).

O clima motivacional orientado para os erros apresenta-se como o quarto mais referenciado pelos bailarinos. Este mostrou uma elevada exaltação por parte dos professores em situações de erros cometidos, provocando um ambiente negativo, pesado e que torna difícil lidar com o erro. Podemos verificar estes códigos através dos seguintes excertos: “(...) quando nós erramos, naquele momento, para ela, acabou o

mundo basicamente (...)” (B5); “Claro que há sempre aqueles casos em que se exaltam mais um bocadinho e isso (...)” (B3).

Refira-se ainda que todos os bailarinos mostraram perceberem mais do que um clima motivacional, e, simultâneo, no seu ambiente de aulas e treinos. Revelou-se que três bailarinas (B1, B3 e B5) percecionavam em paralelo o clima para a tarefa (e.g., “(...) as aulas, são direcionadas para um trabalho individual. (...)” (B1); “(...) eles sabem a importância de melhorar (professores) e focam-se bastante nisso (...)” (B3); “Nós queremos ser os melhores para nós mesmos (...)” (B5)), suporte social “(e.g., “(...) temos colegas e amigos que nos apoiam nisso.” (B1); “(...) as minhas amigas mais próximas estarem todas a ajudar-me e gravar (...)” (B3); “(...) elas (amigas) apoiavam-me nesse sentido de... de me motivar um bocado.” (B5)), rendimento (e.g., “De pressão também acontece, principalmente (...) quando há pessoas a que sabemos que estão num julgamento.” (B1); “(...) mas em termos gerais tem sempre aquela... um bocado competitividade.” (B3); “Há bastante comparação com os outros.” (B5)) e erros (e.g., “Mas há outros que realmente as coisas têm que ser feitas com o livro, indica, então é diferente.” (B1); “Claro que há sempre aqueles casos em que se exaltam mais um bocadinho (...)” (B3); “(...) quando nós erramos naquele momento, para ela (professora) acabou o mundo basicamente (...)” (B5)).

Ansiedade

No que diz respeito à ansiedade, foram criadas apenas duas categorias, as dimensões da ansiedade e o impacto da ansiedade nos bailarinos. As dimensões da ansiedade incluíam a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática.

A ansiedade cognitiva está associada a todos os pensamentos e preocupações que os bailarinos possam ter antes e durante a performance, como na seguinte citação: “(...) acaba por ser muito pensamentos, começo a pensar, se eu cair (...)” (B3). A ansiedade somática são as respostas físicas do corpo à ansiedade. Podem surgir com a aceleração dos batimentos cardíacos (e.g., “E começa o coração, tutum tutum tutum.” (B2)), respiração mais acelerada (e.g., “(...) às vezes a asma ou falta de ar ou hiperventilação pronto.” (B1)) e até mesmo sensações incomuns no corpo (e.g., “(...) não é bem sentir o corpo dormente, mas é picos no corpo, tipo formigueiro.” (B1)), tal como se pode verificar no seguinte excerto: “Começo a ter suores também nas mãos e nos pés (...)”

(B3); “(...) sinto um acelerar um bocado no coração (...)” (B3); “(...) um bocado dificuldade em respirar de certa forma (...)” (B3).

A categoria do impacto da ansiedade compreendia a sua influência na performance e na motivação. A ansiedade revelou-se como tendo uma influência negativa na performance de três dos bailarinos como é possível verificar em: “Acho que às vezes acabo por me sabotar um bocado. (...) eu ficava tão nervosa e que depois acabava por ficar supertensa e muito bruta (...)” (B3). No entanto, os dois restantes, revelaram não sentirem que existisse qualquer tipo de relação entre os momentos de ansiedade e a qualidade de performance como se verificou no excerto seguinte: “(...) no momento descontraio e não acho que afete, acho que a maioria das vezes até nem afeta.” (B4).

No que respeita à influência na motivação, percebeu-se que apenas uma bailarina sentia que a ansiedade tinha efeitos negativos na sua motivação para continuar a dançar, tal como poder ver na citação: “(...) agora no décimo acho que afetou mais, porque... porque estive a pensar mais “será que eu quero mesmo isto” se calhar também estive a pensar mais no que ia fazer no futuro.” (B5). Por outro lado, um participante referiu que nunca tinha ponderado acerca deste assunto, portanto não sabia responder se sentia alguma influência da ansiedade na motivação, mas os restantes três bailarinos referiram que o sentimento da ansiedade não afetava de todo a motivação que tinham para dançar, tal como se pode verificar na seguinte citação: “Não sei, até agora, acho que não foi uma coisa que me afetou.” (B4).

Medo de falhar

No tema do medo de falhar incluíam-se três categorias: antecedentes, dimensões e o impacto do medo de falhar na performance. No que toca aos antecedentes do medo de falhar, foi referido o não conseguir corresponder às próprias expectativas (e.g., “(...) pessoalmente, quando eu não consigo cumprir o objetivo que estipulei para mim a longo prazo, é falhar de certa forma.” (B1)), o não corresponder às expectativas dos outros (e.g., “É... não conseguir executar as correções que o professor dá (...)” (B5)), situações em momentos decisivos (e.g., “Sim, os solos de clássico, quase todos. O medo de falhar é enorme.” (B2)), situações de lesões (“(...) ter medo mesmo de falhar, me aleijar mesmo, lesionar.” (B4)), não conseguir atingir o rendimento pretendido (e.g., “O meu cérebro sempre teve essa necessidade de ser a melhor, digamos assim, não preciso de

ser a melhor, a melhor, mas ser tipo bastante boa (...)” (B3)), parecer incompetente (e.g., “(...) tenho sempre medo de falhar em alguma coisa, que se calhar tinha-me corrigido antes e eu não consegui fazer logo.” (B5)) e por fim, comparação com os outros (e.g., “Sim, de certa forma acho que sim, porque querendo ou não, acaba sempre por me comparar assim com as pessoas, então depois sim, acho que está ligada.” (B3)).

Quanto às dimensões do medo de falhar, identificou-se a perspetiva cognitiva, associada a pensamentos ruminantes como na seguinte citação: “Acho que é mais pensamentos de se eu falhar, o que é que pode correr mal para eu falhar?” (B1). Detetou-se ainda uma perspetiva somática relacionada com sintomas físicos em situações de experiência de medo de falhar como é podemos verificar em: “(...) o coração bater mais rápido, às vezes posso sentir alguma fraqueza (...) e suar, e suar e estar sempre a mexer-me (...)” (B2). Por último, verificou-se uma perspetiva relacionada com as questões emocionais, na qual a experiência de medo de falhar revela efeitos associados às emoções, tal como na próxima citação: “(...) provavelmente posso chorar.” (B4).

No que diz respeito ao impacto do medo de falhar, dois dos participantes referiram que sentiam que a qualidade da performance era afetada pelo medo de falhar, enquanto outros dois mostraram não sentir qualquer tipo de influência do medo de falhar nas suas performances, como podemos verificar nos seguintes excertos, respetivamente: “(...) tento sempre, lá está, acalmar-me, como acalmo a ansiedade, como evito ansiedade, numa maneira para pronto, não afetar em palco.” (B1); “Acho que se calhar no dia eu posso ficar mal, mas, por exemplo, no dia que eu vou dançar, se calhar já não penso tanto nisso.” (B5). Apenas um dos bailarinos (B4) não soube identificar se sentia esta relação entre o medo de falhar e a qualidade da performance.

Estratégias de coping

Do tema estratégias de coping, foi possível identificar essencialmente duas categorias, o coping centrado na emoção e o coping centrado no problema. O coping centrado nas emoções foi a estratégia que revelou ser a mais utilizada por todos os bailarinos. Os métodos em específico foram o relaxamento (e.g., “(...) eu tento sempre ter um momento quase constante de meditação (...)” (B1)), ouvir música (e.g., “(...) criei uma playlist para as audições e estava sempre a ouvir para me acalmar (...)” (B1)), manter-se ativo (e.g., “(...) flexões e isso, estar sempre ativar os músculos, não parar

quieto (...)” (B2)), recorrer à religião (e.g., “(...) rezar ficar a olhar para o palco (...)” (B2)), autodiálogo positivo (e.g., “(...) dizer para mim própria que vai correr bem e que tenho que confiar em mim.” (B3)), autodistração (e.g., “(...) tentar abstrair-me de que a coisa vai correr mal.” (B4)), ventilação (e.g., “(...) se correr mal normalmente eu começo sempre a chorar (...)” (B5)), tentar disfarçar (e.g., “(...) no momento, tento disfarçar (...)” (B4)) e autoculpabilização (e.g., “Depois eu fico um bocado chateada e começo a achar que não fiz assim um bom trabalho (...)” (B3)).

O coping centrado no problema era utilizado por quatro dos bailarinos, ou seja, apenas um demonstrou não utilizar este tipo de estratégia. Neste caso, os métodos referidos foram a diminuição da exigência pessoal no problema (e.g., “(...) assim que está tudo a correr mal, eu tento não puxar assim tanto por mim fazer aquilo que naquele momento, eu posso fazer.” (B5)), focalização (e.g., “(...) focar em mim, no meu corpo (...)” (B1)), reavaliação positiva (e.g., “(...) lido com o erro como se fosse uma coisa boa, de certa forma(...)” (B1)) e coping ativo, como podemos verificar no seguinte excerto:

(...) eu penso em todas as correções, tenho que fazer (...) não penso em nada de falhar, mas penso em mostrar mais expressividade para se eu falhar em alguma coisa, por exemplo, técnica, não se vá notar tanto porque estou a mostrar mais expressão. (B5)

Discussão e conclusões

O objetivo do presente estudo foi analisar fatores motivacionais e emocionais em jovens bailarinos, explorando como as suas orientações cognitivas e o clima motivacional percebido influenciavam as suas emoções e desempenho. De uma forma geral, este estudo permitiu perceber as perceções diretas que jovens bailarinos tinham acerca da própria orientação e clima motivacional das aulas/treinos. Para além disso, foi ainda possível perceber a diversidade de estratégias que são utilizadas por estes bailarinos, no que concerne à regulação das emoções e pensamentos.

Relativamente às orientações cognitivas, percebeu-se que este grupo de bailarinos tendiam para uma maior orientação para a tarefa. Estes resultados são apoiados por outros autores, os quais referiram que a predominância desta orientação cognitiva levava a um melhor desenvolvimento dos atletas e bem-estar (Quested & Duda, 2011). Deste modo, o presente estudo revelou esta tendência, provando que a maioria dos

bailarinos privilegiavam um progresso individual, bem como a satisfação interna, mostrando como principal objetivo a melhoria das capacidades técnicas, não havendo um foco nas recompensas externas.

Apesar disso, a orientação para o ego também acabou por ser identificada em vários momentos, mas não por todos os bailarinos. Tal como revelado no estudo de Ntoumanis (2001), atletas que tinham uma forte orientação para a tarefa podiam também procurar aprovação e reconhecimento externo. Nesta situação, para alguns bailarinos, o reconhecimento social e a conquista de prémios (tal como foi mencionado por B4 na seguinte citação: “ganhei alguma competição”) são importantes para os bailarinos. Estas afirmações mostraram que embora haja um grande desejo no desenvolvimento individual e de novas habilidades, estes bailarinos também passam por situações de pressão e de validação externa em simultâneo, essencialmente no que toca a estes ambientes mais competitivos.

O clima motivacional orientado para a tarefa foi o mais saliente para os participantes deste estudo e tal como apresentado num estudo de Duda e Nicholls (1992), verificou-se que um clima motivacional mais direcionado para a tarefa, tinha tendência para provocar uma maior satisfação e desenvolvimento positivo dos atletas. Nos excertos apresentados, tanto a valorização de um feedback positivo, a desvalorização dos erros como algo negativo e o incentivo na descoberta de novos movimentos, que ilustram na perfeição este clima, o que dá espaço aos bailarinos para crescerem e se desenvolverem tecnicamente. No que diz respeito ao clima de suporte social, este revelou-se bastante importante, destacando como a colaboração e o apoio dos pares pode influenciar positivamente os bailarinos. Este resultado corroborou o de um estudo anterior, Ntoumanis e Biddle (1999), no qual perceberam que o suporte social tem elevada importância na motivação intrínseca e no incentivo de um ambiente de treino/aula positivo.

Balaguer et al. (1999) observaram também que um foco excessivo no rendimento podia provocar um ambiente de comparação, o que prejudicava a performance dos atletas em muitas situações. Cumulativamente, esta lógica mantinha-se no que toca ao clima motivacional orientado para os erros, no qual os atletas, tendiam a sentir-se mais pressionados em momentos em que são cometidos erros, pois as reações que percebiam por parte dos treinadores eram negativas.

A ansiedade, tanto cognitiva como somática, revelou-se como um sintoma muito comum, tal como no estudo realizado por Woodman e Hardy (2001), no qual se verificou que contextos competitivos e de alto rendimento tendiam a favorecer este tipo de emoções. Percebeu-se então, que a ansiedade cognitiva estava mais associada a pensamentos ruminantes e preocupações na fase pré-performance, tal como foi referenciado por B3 na seguinte citação: “(...) acaba por ser muito pensamentos, começo a pensar se eu cair (...)”. A ansiedade cognitiva está intimamente ligada à orientação para o ego, pois há uma relação positiva com o medo de julgamentos externos, e o que nos diz a literatura é que este tipo de orientações levam a níveis maiores de ansiedade (Robert et al., 1996). Pelo contrário, quando um atleta apresenta uma orientação para a tarefa, focando-se no desenvolvimento pessoal, acaba por se “proteger” da ansiedade, e para além disso, atletas com este tipo de orientação cognitiva tendem a ver os erros como parte da aprendizagem. A ansiedade somática, no entanto, manifesta-se através de sintomas físicos, tal como a aceleração cardíaca (e.g., “(...) sinto um acelerar um bocado no coração (...)”, B3) e dificuldade em respirar (e.g., ““(...) às vezes a asma ou falta de ar (...)”, B1), sendo estes os sintomas mais referidos pelos bailarinos. Estes dados revelaram que os bailarinos sentiam uma elevada ativação fisiológica, em casos de situações de performance. Como já tivera sido verificado em estudos anteriores, demonstrou-se que apesar de haver uma boa gestão dos sintomas cognitivos da ansiedade, a ansiedade somática tende a manifestar-se, independentemente da orientação cognitiva (Jones, 1995).

Surpreendentemente, o impacto da ansiedade na performance demonstrou-se incerto. Enquanto três bailarinos referiram que a ansiedade provocava efeitos negativos na qualidade da sua performance, os dois restantes revelaram que não sentiam que a ansiedade tivesse qualquer tipo de impacto negativo na performance. Estes dados mostraram como a ansiedade pode ser entendida e gerida de diferentes formas pelos atletas, tal como é corroborado pela literatura já existente, na qual é referido que a relação entre a qualidade da performance e a ansiedade pode variar de acordo com a capacidade de cada um de gerir os seus sintomas (Woodman & Hardy, 2003).

O medo de falhar também se provou como uma preocupação que os bailarinos têm, o que apoia estudos anteriores, como Sagar et al. (2009). O que se encontrou como os motivos mais comuns do medo de falhar foi o não conseguir atingir as próprias expectativas, ou então às expectativas dos outros, o que provocou ainda mais pressão.

Estes dados mostraram que o perfeccionismo e o medo de ser julgado socialmente são fatores que originam o medo de falhar (Sagar & Lavalley, 2010).

No entanto, no que diz respeito ao impacto do medo de falhar na performance, este variou entre os participantes. Uns afirmaram que o medo de falhar tinha um impacto negativo na performance, e outros indicaram não sentir qualquer tipo de associação entre o medo de falhar e a qualidade do desempenho. Estes dados revelaram que, tal como a ansiedade, a forma como o medo de falhar era sentido também era subjetivo. Mas, a falta de maturidade, principalmente em jovens, pode enviesar os dados, na medida em que tinham alguma dificuldade em fazer a distinção entre o medo de falhar e ansiedade, como verificado no estudo de Sagar e Lavalley (2010).

No que concerne às estratégias de coping utilizadas, este grupo de participantes revelou utilizar estratégias mais centradas na emoção, como relaxamento, ouvir música, autodiálogo, tal como verificado num estudo de Nicholls e Polman (2007). Este tipo de estratégias permitiram aos bailarinos gerir os sintomas de origem mais emocional como a ansiedade e o medo de falhar, proporcionando bem-estar. Outra estratégia de coping utilizada, foi o coping centrado no problema, tal como a reavaliação positiva e a focalização, o que se revelou como uma abordagem que permitiu lidar com as dificuldades, o que se encontra de acordo com o estudo de Gould et al. (2002), onde é destacada a importância da utilização de estratégias ativas para lidar com o stress das competições.

Em suma, também as emoções avaliadas neste estudo, ansiedade e medo de falhar, revelaram ter influência nos bailarinos, assim como as estratégias de coping que eram utilizadas para as gerir. Mas, tal como verificado os métodos utilizados para gerir estas emoções podem variar de indivíduo para indivíduo. Todos estes resultados, revelaram implicações importantes para o desenvolvimento dos bailarinos, e revelou que ambientes de apoio que se focam essencialmente na tarefa, eram cruciais para potencializar estes artistas.

Em estudos futuros será importante realizar investigações com objetivos idênticos, mas nos quais sejam avaliados mais participantes, ou seja, utilizada uma amostra maior. Para além deste aspeto, no presente estudo, apenas foi avaliado um rapaz, futuramente, seria importante realizar investigações nas quais fossem avaliados mais bailarinos do sexo masculino, com o intuito de perceber a possível existência de

diferenças entre sexos. A inclusão da perspectiva de professores também é um ponto que deve ser abordado, pois permitirá perceber a forma como os fatores motivacionais e emocionais podem influenciar os bailarinos.

4. DISCUSSÃO E CONCLUSÃO GERAL

Após uma profunda análise dos dois estudos mencionados, e depois de verificadas as diferentes perspectivas acerca da relação entre as orientações cognitivas (tarefa/ego) e o clima motivacional (tarefa, rendimento, erros), com a ansiedade e o medo de falhar, observou-se que, evidentemente, em ambos os contextos (modalidades coletivas e artísticas), as relações entre as variáveis apontam no mesmo sentido. Climas que proporcionem o desenvolvimento individual e a aprendizagem, levam a melhores níveis emocionais, o que significa que a probabilidade de experiência de ansiedade e medo de falhar é mais reduzida. Pelo contrário, ambientes que enfatizam o rendimento e os erros, ou seja, climas mais direcionados para o ego, conduzem os atletas e bailarinos a sentirem um aumento da ansiedade e do medo de falhar, o que, consequentemente, leva a uma influência negativa na performance.

Como verificado, o clima motivacional tem um papel crucial na forma como os atletas e bailarinos percebem o ambiente de treino e aulas. No caso dos desportos coletivos, é dado um maior ênfase na orientação para a tarefa, no qual o esforço e a evolução pessoal é vista como principal. Este aspeto é destacado em vários estudos, os quais mostram que os climas orientados para a tarefa levam a uma melhor sensação de bem-estar e prazer na prática (Pensgaard & Roberts, 2000; Ruiz-Sánchez et al., 2017). Este tipo de ambientes tendem a diminuir a ansiedade e o medo de falhar, na medida em que há uma maior concentração dos atletas na melhoria pessoal, ao contrário dos atletas que têm uma maior necessidade de se compararem com os outros. A presença de feedback positivo e o reconhecimento do esforço dos atletas geram um ambiente que permite o crescimento, e neste caso os erros são vistos como oportunidades para melhoria e crescimento e não momentos catastróficos (Duda & Nicholls, 1992).

Por outro lado, quando os atletas percebem um clima motivacional orientado para o rendimento, há tendência para que o ambiente seja mais pesado, uma vez que é sentida mais pressão e existe um maior enfoque no reconhecimento externo e comparações interpessoais (Ntoumanis & Biddle, 1999). Um ambiente deste tipo gera mais ansiedade e medo de falhar, visto que os atletas e bailarinos preocupam-se em demasia com a validação externa e a superação, tanto dos colegas de equipa como dos adversários. Para além disso, um clima direcionado para o rendimento está muitas vezes

associado à ideia de que as falhas não são toleradas, o que intensifica o sentimento de ansiedade (Ommundsen et al., 2003).

A ansiedade é uma emoção bastante comum em contextos de alto rendimento, principalmente quando há um maior enfoque no desempenho desportivo. Alguns estudos revelam que a ansiedade somática (sintomas físicos como o acelerar do coração e dificuldade a respirar) e a ansiedade cognitiva (como pensamentos e preocupações) são mais predominantes em climas que tenha uma orientação para o rendimento e para os erros (Woodman & Hardy, 2001). Estas associações podem ser observadas tanto nos desportos coletivos como na dança. Na dança, os bailarinos revelaram sentimentos de pressão e competitividade que acabaram por prejudicar a experiência emocional e o bem-estar nos ensaios, apresentações, audições e até mesmo aulas (Ntoumanis & Biddle, 1999).

Por outro prisma, quando há um clima orientado para a tarefa mostrou-se importante na redução da ansiedade, tanto somática como cognitiva. Quando os atletas e os bailarinos tinham um maior foco na tarefa e recebiam suporte dos seus treinadores e pares acabavam por experienciar menos percepção de ameaça em contextos competitivos. Estes dados mostraram que os climas que privilegiavam o desenvolvimento individual, ao contrário da comparação com os outros, levavam à criação de melhores condições para a gestão da ansiedade destes sujeitos (Robert et al., 1996).

O medo de falhar, como referido anteriormente, é uma das emoções mais comuns entre os contextos competitivos. Esta vertente do medo pode ser intensificada por climas orientados para o rendimento e para os erros, tal como referido por Conroy e Elliot (2004). Quando o ambiente do treino tem um foco exagerado nos erros, os atletas tendem a querer evitar o erro a todo o custo, o que leva ao aumento do medo de desapontar os outros importantes e de serem julgados também. Este sentimento de insuficiência muitas vezes tem um impacto direto na performance, o que diminui a confiança e o prazer de praticar a modalidade (Sagar & Lavalley, 2010).

Contudo, ambientes que providenciam uma orientação para a tarefa diminuem significativamente o medo de falhar. Este efeito deve-se aos bailarinos e atletas estarem mais focados na evolução e desenvolvimento das suas capacidades, e então, menos preocupados com as recompensas externas e julgamentos. Num clima orientado para a

tarefa, os erros são vistos como pertencentes ao processo de aprendizagem, o que por sua vez, ajuda a diminuir a pressão sentida, a ansiedade e o medo de falhar (Conroy & Elliot, 2004).

As estratégias de coping utilizadas pelos atletas e bailarinos têm um papel importantíssimo na gestão de emoções negativas, como a ansiedade e o medo de falhar. Os bailarinos que foram analisados neste trabalho, tinham tendência para utilizar estratégias mais centradas nas emoções, como o relaxamento, ouvir música e até o autodiálogo positivo, para fazer o controlo destes sintomas emocionais. Estes dados são corroborados por estudos anteriores, que mostraram que estratégias de coping focadas na emoção são importantes para proporcionar uma melhor gestão destes sintomas emocionais (Nicholls & Polman, 2007).

Para além disso, as estratégias de coping centradas no problema, tal como a referida reavaliação positiva e ainda a focalização, também se revelaram como sendo métodos eficazes na resolução de dificuldades. Estas estratégias são importantes para os atletas e para os bailarinos que se encontram em contextos competitivos e de alto rendimento, o que auxilia a manter a concentração e a superar os variados desafios de forma mais eficaz (Gould et al., 2002).

Todos os resultados discutidos revelaram que climas motivacionais orientados para a tarefa, que proporcionavam um bom suporte social e diminuía o foco nos erros e no rendimento, eram deveras importantes para o desenvolvimento positivo dos atletas/bailarinos, assim como o seu bem-estar. Quando havia a criação de um clima que valorizava o esforço e o desenvolvimento de cada um, em vez de se preocupar com o julgamento externo e a comparação com os outros, para além de serem reduzidos os níveis de ansiedade e de medo de falhar, também permitia que os atletas se sentissem mais seguros e motivados. Em contrapartida, ambientes mais direcionados para o ego e com um foco excessivo nos erros e rendimento, tendiam a criar condições mais desafiantes para os atletas, aumentando a probabilidade de ansiedade, medo de falhar e insatisfação com a modalidade

Por fim, uma orientação para a tarefa e um clima motivacional direcionado para a tarefa tinham um impacto positivo no dia a dia, reduzindo assim os seus níveis de ansiedade e medo de falhar, quer seja em atletas ou em bailarinos. Contrariamente, climas que realçassem o rendimento e os erros, podiam levar ao aumento dos níveis

destas emoções, o que afetava negativamente a performance dos atletas, assim como o seu bem-estar no desporto, ou então na dança. A prática de estratégias de coping oportunas e ainda a criação de ambientes propícios a suporte e apoio, são essenciais para desenvolver experiências emocionais positivas e de longo prazo.

Ambos os estudos apresentados neste trabalho foram estudos transversais, ou seja, os dados foram recolhidos num momento específico do tempo. Assim, seria interessante reavaliar estas variáveis, mas através de um estudo longitudinal, o que permitiria perceber a evolução destes dados ao longo do tempo, e permitir-nos-ia criar métodos de intervenção mais eficazes. Para além disso, o primeiro estudo foi realizado apenas com participantes do sexo masculino, e então, realizar investigações com o sexo feminino, pode abrir portas para novos dados.

REFERÊNCIAS

- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(4), 457-465.
- Balaguer, I., Duda, J. L., Atienza, F. L., & Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise, 3*(4), 293-308.
- Balaguer, I., Duda, J. L., & Crespo, M. (1999). Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 9*(6), 381-388.
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member checking: A tool to enhance trustworthiness or merely a nod to validation? *Qualitative Health Research, 26*, 1802–1811.
- Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(4), 301-317.
- Braithwaite, R., Spray, C. M., & Warburton, V. E. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(6), 628-638.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*, 77-101.
- Çağlar, E., Asci, F. H., & Uygurtas, M. (2017). Roles of perceived motivational climates created by coach, peer, and parent on dispositional flow in young athletes. *Perceptual and Motor Skills, 124*(2), 462-476.
- Carr, S., & Wyon, M. (2003). The impact of motivational climate on dance students achievement goals trait anxiety and perfectionism. *Journal of Dance Medicine & Science, 7*(4), 105-114.

- Castro-Sánchez, M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Chacón-Cuberos, R. (2019). Motivation, anxiety, and emotional intelligence are associated with the practice of contact and non-Contact sports: An explanatory model. *Sustainability*, 11(16), 4256.
- Chi, L., & Duda, J. L. (1995). Multi-sample confirmatory factor analysis of the task and ego orientation in sport questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(2), 91-98.
- Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress & Coping*, 17(3), 271-285.
- Conroy, D., Elliot, A., & Hofer, S. (2003). A 2x2 achievement goals questionnaire for Sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 456-476.
- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 237-253.
- Conroy, D. E., Metzler, J. N., & Hofer, S. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 76-90.
- Coutinho, P., Pereira, C., Ramos, A., Dias, C., Mesquita, I., & Fonseca, A. (2022). Validação do Performance Failure Appraisal Inventory através de uma análise fatorial confirmatória para uma população de jovens atletas portuguesas do sexo masculino. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 51-63.
- Cruz, J., & Gomes, R. (2007). Escala de Ansiedade no Desporto -2. Manuscrito não publicado. Universidade do Minho.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press.
- Dicicco-Bloom, B., & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40(4), 314-321.

- Duda, J. (1996). Maximizing motivation in sport and physical education among children and adolescents: The case for greater task involvement. *Quest*, 48(3), 290-302.
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299.
- Dweek, C. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.
- Elliot, A., & McGregor, H. (2001). A 2×2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519.
- Fonseca, A. (1996). Estudo inicial para a adaptação do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ) à realidade portuguesa. Relatório de estágio apresentado à Universidade do Minho.
- Fonseca, A. (2002). Análise factorial exploratória e análise factorial confirmatória do questionário do Clima Motivacional Percebido no Desporto (PMCSQ). [Manuscrito não publicado]. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Fortes, L. d. S., Fiorese, L., Andrade Nascimento-Júnior, J. R., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2019). Efeito da ansiedade competitiva sobre a tomada de decisão em jovens atletas de voleibol. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 35.
- Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F., & Davidson, L. (2002). Understanding and evaluating qualitative research. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36, 717-732.
- Freeman, P., & Rees, T. (2009). Perceived social support from team-mates: Direct and stress-buffering effects on self-confidence. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 59-67.
- Gomez-Lopez, M., Chicau Borrego, C., Marques da Silva, C., Granero-Gallegos, A., & Gonzalez-Hernandez, J. (2020). Effects of motivational climate on fear of failure and anxiety in teen handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 1-12.

- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., Baena-Extremera, A., & Abalades, J. A. (2014). Goal orientation effects on elite handball players motivation and motivational climate. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 132, 434-440.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091-2102.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship to self-confidence and performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 87-97.
- Jõesaar, H., Hein, V., & Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 500-508.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86, 449-478.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2010). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Kallio, H., Pietila, A. M., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954-2965.
- Levers, M.-J. D. (2013). Philosophical paradigms, grounded theory, and perspectives on emergence. *SAGE Open*, 3(4), 1-6.
- Marques, M., Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G., & Cruz, J. (2015). El estilo de comunicación del entrenador y la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 47-54.

- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science*, 10(2), 97-102.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346.
- Nicholls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1).
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71(2), 225-242.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17(8), 643-665.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Ommundsen, Y. (2004). Self-handicapping related to task and performance-approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 183-197.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 977-989.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: relations to social-moral

- functioning, sportpersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 397-413.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2000). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 191-200.
- Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 101-116.
- Quested, E., & Duda, J. (2010). Exploring the social-environmental determinants of well- and ill-being in dancers: A test of basic needs theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(1), 39-60.
- Quested, E., & Duda, J. (2011). Perceived autonomy support, motivation regulations and the self-evaluative tendencies of student dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 15(1), 3-14.
- Robert, G., Treasure, D., & Kavussanu, M. (1996). Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. *The Sport Psychologist*, 10, 398-408.
- Ruiz-Sánchez, V., Gómez-López, M., A., G.-G., & González-Hernández, J. (2017). Relación del clima motivacional y miedo al fallo en jugadores de alto rendimiento en balonmano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17, 55-64.
- Sagar, S. S., & Lavallee, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 177-187.
- Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. (2007). Why young elite athletes fear failure: consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171-1184.
- Sagar, S., Lavallee, D., & Spray, C. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 73-98.

- Selfriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 375-391.
- Smith, R., & Smoll, F. (1990). Self-esteem and children's reactions to youth sport coaching behaviors: A field study of self-enhancement processes. *Developmental Psychology*, 26(6), 987-993.
- Smith, R., Smoll, F., & Cumming, S. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 39-59.
- Smith, R., Smoll, F., Cumming, S., & Grossbard, J. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale – 2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 479-501.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). The psychological structure of pride: a tale of two facets. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 506-525.
- Treasure, D. C., & Robert, G. C. (2001). Students' perceptions of the motivational climate, achievement beliefs, and satisfaction in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(2), 165-175.
- Tsai, Y.-M., & Chen, L. H. (2009). Relation of motivational climate and fear of failure in Taiwanese adolescent athletes. *Psychological Reports*, 104, 627-632.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 215-233.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). A case study of organizational stress in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(2), 207-238.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(6), 443-457.

ANEXOS

Por conter informação sensível e confidencial, os anexos serão disponibilizados num ficheiro separado, proporcionado apenas aos membros do júri.