



**Ansiedade e Medo de Falhar em jovens jogadores de futebol: O papel  
de fatores disposicionais, motivacionais e comportamentais**

Joana Maria Andrade Viveiros Queiroz

Porto, 2024



## **Ansiedade e Medo de Falhar em jovens jogadores de futebol: O papel de fatores disposicionais, motivacionais e comportamentais**

Mestrado em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano

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.

**Supervisor:** Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Cláudia Dias

**Cossupervisor:** Prof Dr Rui Sofia

Joana Maria Andrade Viveiros Queiroz

Porto, 2024

FICHA DE CATALOGAÇÃO:

Queiroz, J. (2024). *Ansiedade e Medo de Falhar em jovens jogadores de futebol: O papel de fatores disposicionais, motivacionais e comportamentais*. Porto: J. Queiroz. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto e Desenvolvimento Humano, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: ANSIEDADE, MEDO DE FALHAR, COPING, CLIMA MOTIVACIONAL.

**Dedicatória**  
À minha mãe,  
pelo apoio e amor diário.



## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, quero agradecer ao Professor Doutor Rui Sofia por abraçar este meu processo de descoberta e aprendizagem desde o primeiro dia e pelo tempo e trabalho que investiu ao longo dos meses. Obrigada pela contínua disponibilidade, paciência e generosidade. Foi um privilégio compartilhar esta fase tão importante da minha vida académica consigo. Obrigada por todos os conhecimentos que partilhou comigo. Não esquecerei o tanto que fez por mim! Agradecer à Professora Doutora Cláudia Dias por estabelecer os contactos necessários e reunir os dados mais adequados para o meu objetivo principal. Obrigada a ambos pela ajuda e apoio constante. Isto não teria sido possível sem vocês.

Um agradecimento especial ao Professor Doutor Nuno Côrte-Real pela sua simpatia e gosto em ajudar os estudantes. E também à Professora Doutora Sara Mesquita pela sua capacidade de ensinar e partilhar os seus conhecimentos aos alunos, contribuindo para a minha paixão pela Psicologia do Desporto.

Gostaria de agradecer às minhas colegas, em especial à Jéssica e à Mariana, por todo o companheirismo, por estarem sempre presentes e tornarem este processo mais fácil. Obrigada pelas tardes de estudo intensivo e pela troca de ideias que me fizeram perceber qual o melhor caminho a seguir. É bom saber que vos levo comigo para a vida.

Um enorme obrigada à minha família, em especial à minha mãe, por todo o apoio e carinho nos momentos mais difíceis da minha dissertação. Saber que vos tinha do meu lado foi imprescindível para o meu bem-estar mental.

Não sei o que teria sido de mim sem estas pessoas. Obrigada!

## Índice

<b>Resumo</b> .....	xi
<b>Abstract</b> .....	xii
<b>Lista de abreviaturas</b> .....	xiv
<b>Introdução Geral</b> .....	1
<b>Estudo I</b> .....	6
<b>Resumo</b> .....	8
<b>Introdução</b> .....	10
<b>Método</b> .....	15
<i>Participantes</i> .....	15
<i>Instrumentos</i> .....	15
<i>Procedimentos</i> .....	17
<i>Análise Estatística</i> .....	17
<b>Resultados</b> .....	18
<i>Estatísticas Descritivas</i> .....	18
<i>Análises correlacionais</i> .....	19
<i>Análise dos perfis de clima motivacional</i> .....	21
<i>Análise dos perfis de grit</i> .....	23
<b>Discussão</b> .....	26
<b>Conclusão</b> .....	28
<b>Estudo II</b> .....	30
<b>Resumo</b> .....	31
<b>Introdução</b> .....	33
<b>Método</b> .....	39
<i>Participantes</i> .....	39
<i>Instrumentos</i> .....	39
<i>Procedimentos</i> .....	41
<i>Análise Estatística</i> .....	42
<b>Resultados</b> .....	45
<i>Análise Descritiva</i> .....	45

<i>Análise correlacionais</i> .....	46
<b>Discussão</b> .....	50
<b>Conclusão</b> .....	53
<b>Referências</b> .....	59

## **Índice de Quadros**

Quadro 1 Estatística Descritiva .....	19
Quadro 2 Correlações de Pearson.....	20
Quadro 3 Estatística Descritiva .....	45
Quadro 4 Correlações de Spearman.....	47
Quadro 5 Análise de Regressão .....	49

## **Índice de Figuras**

Figura 1 Caracterização dos clusters de clima motivacional nas dimensões de medo de falha e ansiedade.....	22
Figura 2 Caracterização dos clusters de grit nas dimensões de medo de falha e ansiedade .....	24

## Resumo

A ansiedade e medo de falhar estão presentes no desporto e podem prejudicar o rendimento do atleta. Para auxiliar os atletas a gerirem as emoções, é necessário estudar sobre os fatores que têm impacto no seu desempenho. O clima motivacional está associado aos pais, treinadores e colegas de equipa e a forma como se envolvem no desporto poderá influenciar a ansiedade e medo de falhar percebido pelo atleta (Gómez et al., 2020). Sari e Bizan (2022) concluíram que quando os pais se envolvem no desporto, o atleta tende a sentir-se mais motivado. A *grit* (resiliência), que diz respeito à paixão pela tarefa, está associada à motivação intrínseca e ajuda o atleta a agir em função dos seus objetivos a longo prazo (Duckworth et al., 2007). A *grit* tem impacto no desporto, pois auxilia o atleta a ultrapassar desafios e a focar-se nos objetivos, diminuindo a ansiedade e medo de falhar. O autocontrolo também é um fator importante no desporto, uma vez que se define como a capacidade de regular as próprias emoções e resistir aos impulsos (Duckworth & Gross, 2014). As estratégias de coping são auxílio para os atletas, pois a forma como este enfrenta o problema irá definir os níveis de ansiedade e medo de falhar (Sagar et al., 2009). A presente dissertação teve como objetivo explorar os fatores motivacionais e de *grit* associados à ansiedade e medo de falhar no desporto, mais concretamente no futebol, e as estratégias para lidar com os mesmos. Estudou-se a relação entre os perfis de clima motivacional e de *grit* com a ansiedade e medo de falhar (estudo I) e as estratégias utilizadas pelos atletas para gerir a ansiedade e medo de falhar (estudo II). Através de uma metodologia quantitativa, foram realizados dois estudos com o intuito de dar resposta aos respetivos objetivos. Os instrumentos utilizados foram Clima Motivacional Percebido no Desporto (Fonseca, 2002), Escala de Ansiedade no Desporto - 2 (Cruz & Gomes, 2007), Inventário de Avaliação do Medo de Falhar (Dias & Fonseca, 2011), Escala Breve de Grit (Coutinho et al., 2022), o *Brief Cope* (Dias et al., 2009) e a Escala do Autocontrolo (Cruz, 2008). Os resultados sugerem que as dimensões de *grit*, clima de mestria e autocontrolo ajudam na gestão da ansiedade e medo de falhar, já as estratégias de coping de negação, religião e autculpabilização tendem a aumentar esses níveis. Estudos futuros longitudinais podem estudar estas variáveis noutra população e contexto. Assim como, estudar a relação entre a *grit* e as estratégias de coping.

**PALAVRAS-CHAVE:** PALAVRAS-CHAVES: ANSIEDADE, MEDO DE FALHAR, COPING, CLIMA MOTIVACIONAL.

## **Abstract**

Anxiety and fear of failure are present in sports and can negatively affect an athlete's performance. To help athletes manage their emotions, it is essential to study the factors that impact their performance. The motivational climate is linked to parents, coaches, and teammates, and the way they engage in the sport may influence the anxiety and fear of failure perceived by the athlete (Gómez et al., 2020). Sari and Bizan (2022) concluded that when parents get involved in the sport, the athlete tends to feel more motivated. Grit, which refers to passion for the task, is associated with intrinsic motivation and helps the athlete to act according to their long-term goals (Duckworth et al., 2007). Grit impacts sports performance as it helps the athlete overcome challenges and focus on their goals, reducing anxiety and fear of failure. Self-control is also an important factor in sports, as it is defined as the ability to regulate one's own emotions and resist impulses (Duckworth & Gross, 2014). Coping strategies are helpful for athletes, as the way they face problems will determine their levels of anxiety and fear of failure (Sagar et al., 2009). The aim of this dissertation was to explore the motivational and grit factors associated with anxiety and fear of failure in sports, particularly in football, and the strategies used to cope with them. The relationship between motivational climate and grit profiles with anxiety and fear of failure was studied (Study I), as well as the strategies athletes use to manage anxiety and fear of failure (Study II). Using a quantitative methodology, two studies were conducted to address the respective objectives. The instruments used were: Perceived Motivational Climate in Sport (Fonseca, 2002), Sport Anxiety Scale - 2 (Cruz & Gomes, 2007), Fear of Failure Assessment Inventory (Dias & Fonseca, 2011), Brief Grit Scale (Coutinho et al., 2022), Brief Cope (Dias et al., 2009), and the Self-Control Scale (Cruz, 2008). The results suggest that the dimensions of grit, mastery climate, and self-control help in managing anxiety and fear of failure, while coping strategies such as denial, religion, and self-blame tend to increase these levels. Future longitudinal studies could explore these variables in other populations and contexts, as well as examine the relationship between grit and coping strategies

**KEYWORDS: ANXIETY, FEAR OF FAILURE, COPING, MOTIVATIONAL CLIMATE.**



## **Lista de abreviaturas**

PFAI - Performance Failure Appraisal Inventory

CIFI2D - Centro de Investigação, Educação, Inovação e Intervenção em Desporto

FADEUP - Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

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



## **Introdução Geral**

---

Ao longo dos anos, tem-se verificado um maior interesse na preparação mental dos atletas no contexto competitivo. O desporto não envolve apenas a preparação física, mas também a componente mental e emocional. Atletas que lidam de forma inadequada com a ansiedade e o medo de falhar tendem a experienciar esgotamento, frustração e, em casos mais extremos, podem até abandonar o desporto (Sagar & Stoeber, 2020). A preparação mental é essencial para ajudar os atletas a alcançarem os seus objetivos, a saberem desenvolver estratégias e mecanismos de auxílio na competição e a conseguirem controlar a sua ansiedade. Portanto, tornou-se importante estudar sobre a ansiedade e o medo de falhar sentidos pelos atletas, principalmente os mais jovens, e a forma como estes podem gerir melhor os seus efeitos.

A ansiedade é sentida pelo indivíduo consoante a sua perceção de uma determinada situação e, portanto, a forma como esta é sentida varia de indivíduo para indivíduo. A ansiedade pode manifestar-se de duas formas: numa forma cognitiva ou fisiológica. A cognitiva ocorre quando o indivíduo sente uma preocupação excessiva em relação a algo e apresenta pensamentos negativos; a fisiológica, por norma, surge com um aumento da frequência cardíaca, nervosismo refletido em tremores, um aumento da tensão muscular excessivo (Smith & Smoll, 2004). A ansiedade pode, efetivamente, ter um impacto negativo no desempenho desportivo do indivíduo, uma vez que a forma como esta é sentida tende a promover a desconcentração do atleta na realização das tarefas, o atleta tem tendência a duvidar de si próprio e das suas capacidades e, portanto, é crucial compreendermos de que forma a ansiedade pode ser gerida de modo a impactar menos na vida desportiva do indivíduo.

O medo de falhar ocorre quando o indivíduo pensa no futuro e imagina que não terá sucesso na realização de determinada tarefa. Portanto, o medo de falhar está associado à antecipação do futuro e de possíveis consequências associadas ao seu mau desempenho (Conroy, 2001). Esta antecipação do futuro pode originar um aumento da ansiedade, pois o indivíduo sente-se ansioso com coisas que ainda não ocorreram. Com isto, é possível perceber que o medo de falhar advém de questões psicológicas, daí a necessidade de estudar e desenvolver as competências psicológicas dos atletas. O medo de falhar é complexo, pois inclui cinco dimensões: medo de experienciar passar vergonha ou embaraço, medo da diminuição da autoestima, medo do futuro incerto, medo de perturbar os outros e medo de perder o interesse de outros significativos.

De facto, é perceptível a influência que a ansiedade e o medo de falhar podem ter no contexto desportivo se não forem bem geridas e controladas. Para tal, é fundamental compreender os fatores que estão associados a estes e estudá-los. O clima motivacional demonstrou estar presente no desporto, uma vez que diz respeito ao ambiente social promovido tanto pelos pais, como pelo treinador e restantes atletas. Os estudos revelam que o clima motivacional percebido pelo atleta tem impacto no seu bem-estar e no seu desempenho no desporto (Fry & Moore, 2019). Para compreendermos melhor o clima motivacional, é necessário estudar os dois tipos de clima existentes: clima de mestria e clima de rendimento. O clima de mestria engloba o trabalho das competências técnicas e táticas individuais numa base contínua, a busca pelos objetivos a longo prazo (Hill et al., 2018), enquanto o clima de rendimento promove a comparação com os outros, a vontade de ser melhor e apresentar melhores resultados a curto prazo (Lemyre et al., 2008). Duda et al., (2018) defende que, de facto, existem climas motivacionais gerados pelo treinador empoderados, como é o caso do clima orientado para a mestria e climas “não empoderados”, como é o caso do clima orientado para o ego. O que os estudos nos dizem é que o clima de mestria tem revelado ser mais benéfico para o atleta, pois está associado à motivação intrínseca e a menores níveis de ansiedade e de medo de falhar (Gómez-López et al., 2020).

A grit também é um dos fatores que está presente no contexto desportivo e, portanto, tornou-se importante estudá-la. A grit é vista como a paixão pelos objetivos e pela persistência em trabalhar para os alcançar (Duckworth et al., 2007). De facto, indivíduos com maior capacidade de resiliência e que conseguem resistir às distrações, tendem a ser bem-sucedidos no alcance dos seus objetivos. Por essa razão, é essencial que os atletas desenvolvam essa competência, uma vez que ao longo do seu processo desportivo surgirão distrações e tentações que os façam desconcentrar do seu foco principal. No estudo realizado por Albert et al., (2021) concluíram que os atletas que tinham foco nos seus objetivos e na sua evolução e que, em simultâneo, não percecionavam climas motivacionais orientados para a mestria estavam associados a níveis superiores de grit.

Da mesma forma que é fundamental estudar e compreender os fatores que estão presentes no contexto desportivo, é necessário também perceber de que forma os atletas podem lidar com eles e tornar o seu impacto positivo no desporto. O autocontrolo revelou ser uma estratégia indicada para ajudar o atleta a gerir a ansiedade e o medo de falhar

percecionados. O autocontrolo é visto como a capacidade de o indivíduo gerir as suas emoções perante determinada situação, procurando abstrair-se de possíveis tentações (Duckworth & Gross, 2014). Os estudos afirmam que o autocontrolo ajuda na redução dos níveis de ansiedade e de medo de falhar, uma vez que auxilia o atleta na regulação das suas emoções e na forma como este responde às situações (Gross & John, 2003).

Além do autocontrolo, o coping também pode ajudar o atleta a gerir melhor a ansiedade e o medo de falhar. O coping diz respeito à capacidade de o indivíduo enfrentar determinada situação, sendo que este pode optar por enfrentá-la diretamente, pode enfrentar a situação por um lado mais emocional ou, então, pode optar por não enfrentar a situação e evitá-la (Lazarus & Folkman, 1984). Naturalmente, a forma como o atleta decide enfrentar a situação irá ter impacto nos níveis de ansiedade e medo de falhar, pois se o atleta optar por evitá-la, irá continuar com o problema e, mais tarde, voltar a defrontar-se com ele. Isto provocará uma ansiedade no atleta e um medo de falhar com o futuro (Carver et al., 1989). No entanto, se o atleta enfrentar a situação, este irá procurar forma de resolver o problema e, ao fazê-lo, os seus níveis de ansiedade e medo de falhar estarão baixos, pois tem consciência de que tem capacidade para lidar com problemas futuros (Nicholls & Polman, 2007).

Do ponto de vista científico, estudar a ansiedade e o medo de falhar contribui para a compreensão de como as emoções influenciam o comportamento e a tomada de decisões no desporto. Este campo de estudo está em crescimento e é essencial para a criação de intervenções psicológicas personalizadas (Correia & Rosado, 2018). Este conhecimento pode ajudar os psicólogos desportivos, treinadores e outros profissionais a desenvolverem estratégias baseadas em evidências para lidar com a pressão emocional, melhorando tanto o desempenho como a saúde mental dos atletas. Para treinadores, gestores e organizações desportivas, ter uma compreensão mais profunda da ansiedade e do medo de falhar permite criar ambientes de treino que minimizam esses fatores negativos (Gustafsson et al., 2018). Um clima motivacional adequado pode incentivar a aprendizagem e o esforço, em vez de aumentar a pressão para o sucesso imediato, o que pode reduzir a ansiedade nos atletas (Gómez et al., 2020).

Assim, o principal objetivo desta dissertação é estudar os perfis de clima motivacional e de grit e relacioná-los com a ansiedade e o medo de falhar. Assim como, perceber o impacto das estratégias de autocontrolo e coping na ansiedade e no medo de

falhar. A presente dissertação encontra-se dividida em dois estudos: o primeiro estudo aborda os antecedentes da ansiedade e do medo de falhar relacionados com o clima motivacional e a grit no qual o objetivo principal foi compreender os diferentes perfis de clima e de grit e avaliar o padrão de correlações desses perfis com a ansiedade e o medo de falhar. O segundo estudo aborda o autocontrolo e as estratégias de coping utilizadas pelos atletas para lidar com a ansiedade e o medo de falhar, no qual foram identificados preditores e o seu impacto na ansiedade e no medo de falhar.

Ambos os estudos estão estruturados da seguinte forma: (a) introdução, na qual são abordados e aprofundados os temas principais do estudo em questão, tendo em consideração o estado de arte dos mesmos; (b) metodologia, na qual fazem parte os participantes, os instrumentos aplicados aos participantes, os procedimentos utilizados para realizar os questionários e os resultados obtidos; (c) discussão dos resultados, onde são evidenciados os pontos mais relevantes e justificados com outros estudos com conclusões idênticas; (d) conclusão, na qual são dadas as respostas aos objetivos do estudo e expostas as principais contribuições do mesmo.

## **Estudo I**

**Perfis de clima motivacional e de grit, ansiedade e medo de falhar no desporto: Um estudo exploratório com jovens jogadores de futebol\***

---

\*Artigo apresentado no SIEFLAS (Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde 2024)



## Resumo

O medo de falhar surge frequentemente em ambientes competitivos (Sagar et al., 2007), muitas vezes associado à ansiedade (Conroy et al., 2002). Este é influenciado pelo clima motivacional percebido pelos atletas (Fry & Moore, 2019), mas também pelos seus níveis de perseverança - grit (Birr et al., 2023). Neste sentido, este estudo procurou compreender a relação entre o clima motivacional e grit com o medo de falhar e ansiedade em jovens jogadores de futebol. Para tal, 193 jovens jogadores de futebol ( $M_{idade} = 14.17 \pm 1.10$ ) completaram os seguintes questionários: (a) Clima Motivacional Percebido no Desporto (Fonseca, 2002); (b) Escala de Ansiedade no Desporto - 2 (Cruz & Gomes, 2007); (c) Inventário de Avaliação do Medo de Falhar (Dias & Fonseca, 2011); e (d) Escala Breve de Grit (Coutinho et al., 2022). Foram realizadas análises de clusters para o clima motivacional e grit, de modo a identificar diferentes perfis. Relativamente ao clima motivacional, foram encontrados três perfis: o perfil 1 ( $n = 98$ ) caracterizou-se por níveis elevados de clima para a tarefa, mas moderados no rendimento e ênfase nos erros; o perfil 2 ( $n = 48$ ) apresentou níveis elevados de clima para a tarefa, mas baixos níveis no clima para o rendimento e ênfase nos erros; e o perfil 3 ( $n = 47$ ) apresentou valores elevados nas três perceções de clima, especialmente na ênfase nos erros. De um modo geral, as comparações destes perfis sugeriram que os atletas do perfil 2 tendiam a apresentar níveis mais baixos de medo de falar e ansiedade comparativamente com os perfis 1 e 3. Relativamente à grit, foram identificados dois perfis: o perfil 1 ( $n = 80$ ) apresentou níveis moderados de perseverança no esforço e baixos na consistência de interesses; e o perfil 2 ( $n = 113$ ) apresentou níveis elevados em ambas as variáveis. As análises de diferenças demonstraram que os jogadores incluídos no perfil 1 tendiam a experienciar níveis mais elevados de medo de falhar e ansiedade. Estes resultados sugerem que atletas com perceção de clima mais orientado para a tarefa e menor ênfase nos erros, assim como maiores níveis de grit, tendiam a experienciar menores níveis de medo de falhar e ansiedade.



## **Introdução**

---

O desporto desempenha um papel fundamental no desenvolvimento dos jovens, oferecendo inúmeros benefícios físicos, mentais e sociais. A participação em atividades desportivas desde a infância e adolescência pode contribuir significativamente para a formação de hábitos saudáveis e habilidades essenciais que perduram ao longo da vida. A nível mental, o desporto contribui de forma positiva na redução do stress e ansiedade do indivíduo através da libertação de endorfinas, promove o aumento da autoestima e estimula a disciplina e a concentração (Bailey et al., 2013).

No entanto, a competição desportiva também pode ser, frequentemente, uma fonte de ansiedade (Wu et al., 2021). Segundo Smith e Smoll (2004), a ansiedade abrange aspetos emocionais e cognitivos, sendo, assim, uma resposta emocional negativa que tende a ocorrer em situações que são percecionadas como ameaçadoras por parte do indivíduo. Os autores caracterizam a ansiedade através de duas dimensões: ansiedade somática e ansiedade cognitiva. A ansiedade somática refere-se às respostas fisiológicas ao stress, tais como aumento da frequência cardíaca, sudorese, tensão muscular e tremores. Estes sintomas são reações automáticas do corpo que ocorrem em resposta à perceção de uma situação ameaçadora por parte do indivíduo. A ansiedade cognitiva inclui preocupação e perturbação da concentração. A preocupação refere-se aos pensamentos negativos e preocupações sobre o desempenho, incluindo medo do fracasso, medo da avaliação negativa e dúvidas sobre a própria capacidade. Esta componente cognitiva da ansiedade envolve ruminações sobre possíveis consequências negativas de não ter um bom desempenho. Por outro lado, a perturbação da concentração envolve dificuldades em manter o foco e a atenção durante a prática ou competição. A ansiedade pode interferir na capacidade do atleta de se concentrar na tarefa presente, levando a distrações e erros durante o desempenho.

Em ambientes competitivos, a ansiedade surge frequentemente associada ao medo de falhar (Conroy et al., 2002), que é uma preocupação comum entre os jovens atletas e pode ter um impacto significativo no seu desempenho e bem-estar. Segundo Conroy (2001), o medo de falhar refere-se à preocupação com as consequências negativas do fracasso, incluindo vergonha, perda de autoestima, decepção de outros significativos e impacto futuro. De acordo com Conroy (2001), o medo de falhar pode ser entendido como uma reação aversiva à possibilidade de não alcançar um objetivo desejado, que é influenciada por uma série de fatores emocionais e cognitivos. Este conceito envolve não

apenas o medo do próprio fracasso, mas também as consequências percebidas desse fracasso, incluindo cinco dimensões: medo de experienciar passar vergonha ou embaraço, medo da diminuição da autoestima, medo do futuro incerto, medo de perturbar os outros e medo de perder o interesse de outros significativos. O medo de experienciar passar vergonha ou embaraço refere-se ao medo de ser julgado negativamente pelos outros e pode levar a comportamentos de evitamento e, também, alguma ansiedade. O medo de diminuição da autoestima refere-se ao medo de que o fracasso tenha um impacto negativo na própria imagem do atleta. Este medo pode resultar em autocritica severa e baixa autoconfiança. O medo de ter um futuro incerto refere-se ao medo de que o fracasso do atleta possa prejudicar oportunidades futuras, como a carreira desportiva. Este medo pode gerar ansiedade nas competições. O medo de perturbar os outros está relacionado com a preocupação de que o próprio fracasso possa prejudicar os outros, o que pode gerar stress no indivíduo. O medo de perder o interesse de outros significativos refere-se ao medo de que o próprio fracasso possa levar ao desinteresse por parte de pessoas importantes para o indivíduo.

A ansiedade é uma resposta emocional caracterizada por sentimentos de tensão, preocupação e alterações físicas, como aumento da frequência cardíaca (Smith & Smoll, 2004). Ambos os conceitos envolvem uma resposta ao stress e à percepção de ameaças. O medo de falhar pode ser um gatilho direto para a ansiedade, pois a antecipação do fracasso e suas possíveis consequências negativas criam um estado de alerta e tensão. Estes dois conceitos estão interligados, principalmente no contexto competitivo. O medo de falhar pode levar à ansiedade antecipatória, onde o indivíduo experimenta ansiedade ao pensar nas possíveis falhas futuras e nas suas repercussões (Sagar et al. 2009). Isso é comum em situações de avaliação, como competições desportivas ou exames académicos.

Além disso, a forma como estes dois conceitos coexistem pode gerar um ciclo vicioso. Por um lado, assume-se que o medo de falhar pode gerar ansiedade, na medida em que a preocupação com o fracasso futuro aumenta a ansiedade; ou seja, quando os atletas estão preocupados com o fracasso, essa preocupação aumenta os níveis de ansiedade, pois o seu foco está nas consequências negativas do fracasso (como dececionar os outros) e não no processo de realização da tarefa. Por outro lado, a ansiedade elevada pode prejudicar o desempenho, pois altera o estado mental e fisiológico do atleta, o que pode resultar em erros, lapsos de concentração e movimentos descoordenados.

Finalmente, o fracasso real ou percebido reforça o medo de falhar, aumentando ainda mais a ansiedade; quando o atleta falha, essa experiência reforça o seu medo de falhar, criando um ciclo de autocrítica e dúvida sobre suas habilidades. O fracasso real ou percebido confirma os medos do atleta e aumenta ainda mais sua ansiedade. (Conroy, 2001; Weinberg & Gould, 2014).

A ansiedade e o medo de falhar influenciam e têm impacto no desempenho do atleta, tanto a nível cognitivo, como fisiológico. A nível cognitivo, a ansiedade pode interferir com a capacidade de concentração e de tomada de decisões, o que pode aumentar o medo de falhar. O medo de falhar pode ocupar a mente com pensamentos negativos, distraindo o indivíduo das suas tarefas (Eysenck et al., 2007). A nível fisiológico, a ansiedade pode causar sintomas físicos como tremores, sudorese e aumento da frequência cardíaca, que podem afetar o desempenho. O medo de falhar pode desencadear essas respostas físicas de ansiedade (Correia, 2016). Também podemos analisar o comportamento que a ansiedade e o medo de falhar provocam no atleta, que tendem a ser comportamentos de evitamento. Um atleta pode evitar situações de alto risco para não enfrentar a possibilidade de falhar, limitando assim as suas oportunidades de crescimento e sucesso (Conroy et al., 2001).

Paralelamente, o medo de falhar e a ansiedade são influenciados pelo clima motivacional percebido pelos atletas (Fry & Moore, 2019). Segundo Ames (1992), o clima motivacional no desporto refere-se ao ambiente psicológico e social criado por treinadores, pais e colegas de equipa, que influencia a motivação, o desempenho e o bem-estar dos atletas. Este conceito é fundamental para entender como diferentes fatores podem afetar a experiência dos atletas no desporto e como criar um ambiente que promova uma motivação saudável e um desempenho ótimo. Existem dois tipos principais de clima motivacional: o clima de mestria (tarefa) e o clima de rendimento (ego). O clima de mestria foca-se no desenvolvimento de habilidades, esforço, melhoria pessoal e aprendizagem. Neste clima, o sucesso é medido pelo progresso individual e pelo domínio de competências. Neste clima a tendência é o aumento da motivação intrínseca dos atletas e da resiliência, redução da ansiedade e do medo de falhar (Hill et al., 2018). Relativamente à ansiedade, o clima de mestria ajuda na redução da ansiedade e do medo de falhar, uma vez que promove a valorização do atleta e reduz a comparação com o outro. Por outro lado, o clima de rendimento foca-se na comparação com os outros, no resultado

e na demonstração de superioridade. Neste clima, o sucesso é medido pela vitória e pela superação dos adversários. Neste clima há uma tendência para o aumento da motivação extrínseca, que pode gerar elevados níveis de stress e pode, até, promover ambientes de tensão. Portanto, o clima de rendimento estimula o aumento da ansiedade e do medo de falhar, o atleta tende a ter comportamentos de evitação, com medo de falhar num novo desafio. Com isto, é possível perceber a importância de promover um clima de mestria, pois este pode ajudar a reduzir esses sentimentos negativos, fomentar um ambiente de apoio e melhorar o bem-estar geral dos atletas (Lemyre et al., 2008).

Segundo Duckworth et al., (2007), o conceito de grit está intimamente relacionado com a motivação, especialmente quando se trata de alcançar objetivos a longo prazo. A motivação pode ser vista como o combustível que impulsiona o comportamento e as ações de um indivíduo, enquanto a grit é a capacidade de sustentar essa motivação ao longo do tempo, mesmo perante desafios e contrariedades. A grit sustenta a motivação intrínseca, pois os indivíduos com elevados níveis de grit tendem a estar comprometidos com os seus objetivos. A grit está diretamente relacionada à capacidade de manter a motivação para atingir objetivos a longo prazo, mantendo a paixão e a perseverança necessárias para alcançar essas metas. Ao manter-se motivado em direção a metas de longo prazo, esses indivíduos são capazes de superar momentos de desânimo e de baixa motivação, reforçando a importância de um propósito claro e duradouro (Duckworth, 2016).

A literatura sobre a relação entre clima motivacional, grit, ansiedade e medo de falhar no contexto desportivo ainda é escassa. Em contextos desportivos, mais recentemente, Birr et al. (2023) observaram que o clima motivacional gerado pelos treinadores influencia o burnout, o medo de falhar e a grit em atletas de modalidades coletivas como futebol, basquetebol e rugby. Neste estudo, verificaram que um clima motivacional adequado estava negativamente relacionado com o burnout e o medo de falhar, sugerindo que um ambiente que promove a autonomia, o apoio social e a orientação para tarefas pode reduzir o esgotamento e o medo de falhar nos atletas. Por outro lado, um clima motivacional desadequado estava positivamente associado ao burnout e ao medo de falhar, demonstrando que ambientes controladores e orientados para o ego, onde os erros são punidos, aumentam esses efeitos negativos. Contudo, a dimensão de consistência de interesses da grit apresentou uma associação negativa significativa com o medo de falhar, indicando que atletas que mantêm interesses

consistentes ao longo do tempo tendem a ter menos medo de falhar. Contudo, seria de realçar a importância de se realizarem estudos futuros onde procurem compreender o impacto destas variáveis na ansiedade e no medo de falhar num período mais prolongado.

Neste sentido, pretendeu-se investigar as relações entre o clima motivacional, a ansiedade e o medo de falhar, e explorar padrões de ansiedade e medo de falhar em diferentes grupos, de modo a identificar possíveis associações com o clima motivacional e a ansiedade.

## **Método**

### ***Participantes***

Participaram neste estudo 193 jovens jogadores de futebol sexo masculino, com idades compreendidas entre os 11 e 16 anos de idade ( $M = 14.17$ ,  $DP = 1.10$ ).

### ***Instrumentos***

*Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire* (Seifritz, Duda & Chi, 1992). Este questionário tem como objetivo avaliar o clima motivacional percebido pelos atletas e, para tal, utilizou-se a versão portuguesa traduzida por Fonseca (2002). Este questionário tem como objetivo avaliar as percepções dos atletas em relação ao clima motivacional da sua equipa, com base em duas orientações: clima orientado para a mestria e clima orientado para o rendimento. O questionário é constituído por 19 itens relacionados com o clima motivacional percebido pelo atleta que abrangem três dimensões: mestria (e.g., “Nos treinos, o treinador promove a aprendizagem de novas técnicas nos atletas”), rendimento (e.g., “Os atletas procuram ser melhores que os outros no treino) e ênfase nos erros (e. g., “O discurso do treinador e dos atletas é focado nos erros da equipa”). Os atletas respondem ao questionário segundo uma escala de Likert de 5 pontos de 1 (*Discordo totalmente*) a 5 (*Concordo totalmente*).

*Sport Anxiety Scale-2* (Smith, Smoll, Cumming & Grossbard, 2006). Utilizou-se a versão portuguesa desta escala, traduzida e adaptada para português por Cruz e Gomes (2007). Esta escala pretende avaliar, de forma multidimensional, a ansiedade traço e tem como objetivo diferenciar a ansiedade somática da ansiedade cognitiva percebida

pelos atletas. A escala é composta por 15 itens relacionados com situações desportivas e possui três subescalas distintas: ansiedade somática (e.g., “O atleta foca-se nos problemas fisiológicos que poderá ter na competição”) (5 itens); ansiedade cognitiva (e.g., “O atleta sente uma preocupação excessiva em relação à competição”) (5 itens) e perturbação da concentração (e.g., “O atleta só consegue concentrar-se nos seus pensamentos negativos relativos à competição”) (5 itens). Os atletas respondem avaliando-se em situações de pré-competição ou da própria competição, numa escala de 4 pontos 1 (*nada*) e 4 (*muito*). Os resultados de cada subescala são obtidos através da soma dos respetivos itens e, por fim, a pontuação total da ansiedade competitiva é obtida através da soma das pontuações das três subescalas.

*Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) (Conroy et al., 2002). De modo a avaliar o medo de falhar percebido pelos atletas, utilizou-se a versão portuguesa do *PFAI* traduzida e adaptada para o português por Dias et al. (coloca referência). O inventário é constituído por 25 itens que avaliam as crenças dos atletas associadas às consequências de falhar. Os itens estão divididos em 5 subescalas: medo de experimentar passar vergonha e embaraço (e.g., “O atleta opta por uma jogada arriscada e, se falhar, pode resultar em golo adversário”) (7 itens), medo de diminuição da autoestima (e.g., “O atleta pode sentir que a sua autoestima é afetada se falhar um penalti decisivo”) (4 itens), medo de perder o interesse de outros significativos (e.g., “O atleta pode ter receio de falhar um passe decisivo e que o treinador deixe de confiar nele”) (5 itens), medo de perturbar outros significativos (e.g., “O atleta opta por não realizar passes arriscados com medo de prejudicar os colegas de equipa”) (5 itens) e medo de ter um futuro incerto (e.g., “O atleta pode recear o futuro se a sua posição na equipa não estiver garantida devido à chegada de novos jogadores”) (4 itens). No questionário original, os atletas respondem com base numa escala de cinco alternativas de -2 (*não acredito nunca*) a +2 (*acredito 100% do tempo*). No entanto, no presente estudo, e de acordo com as indicações de Sagar e Jowett (2010), os atletas respondem segundo uma escala de Likert de 5 pontos de 1 (*discordo totalmente*) a 5 (*concordo totalmente*).

*Short Grit Scale* (Duckworth & Quinn, 2009). De modo a medir a perseverança e interesse por objetivos a longo prazo utilizou-se a versão portuguesa (Coutinho et al., 2022) da *Grit-S*. Esta escala é constituída por 8 itens, divididos em duas subescalas: perseverança no esforço que diz respeito à duração do esforço que o indivíduo despende

para conseguir atingir um determinado objetivo, (e.g., “O atleta permanece dedicado em alcançar o seu objetivo ao longo do tempo”) (4 itens) e consistência do interesses que está relacionada com a paixão que o indivíduo tem para a realização de uma determinada tarefa (e.g., a vontade e paixão do atleta permanece constante ao longo do tempo) (4 itens). Os atletas respondem segundo uma escala de Likert de 5 pontos de 1 (*discordo totalmente*) a 5 (*concordo totalmente*).

### ***Procedimentos***

O presente estudo teve origem no projeto "Em Busca da Excelência - Um Estudo Longitudinal Misto em Jovens Atletas" (INEX). O estudo INEX foi realizado em colaboração com o Centro de Investigação, Educação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFID), localizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), em Portugal. Os pais ou encarregados de educação dos jogadores deram o seu consentimento informado por escrito. Após o consentimento, os atletas completaram as medidas de autorrelato descritas, assim como outras incluídas no projeto. Todos os atletas foram informados dos objetivos do estudo e da sua natureza anónima, assim como da possibilidade de desistir em qualquer momento. Este estudo seguiu todos os procedimentos éticos da Declaração de Helsínquia, assim como as suas subsequentes revisões. O Comitê de Ética (CEFADE 13.2017) aprovou o estudo, e tanto a Associação de Futebol do Porto quanto os clubes concederam permissão formal para a recolha de dados.

### ***Análise Estatística***

Num primeiro momento, foi analisada a existência de *missing values* nos itens das escalas, tendo sido verificado que estes variavam entre 0 e 2.6%. Tabachnick e Fidell (2007) sugeriram que, quando os *missing values* nos dados de uma investigação são inferiores a 5%, deve ser utilizada a substituição pelo valor médio; ou seja, os dados em falta são substituídos pela média dos valores válidos desse indicador no conjunto de dados (Hair et al., 2017). Em conformidade, o presente estudo utilizou a substituição pelo valor médio para tratar os valores em falta. A análise preliminar revelou ainda que os valores absolutos de assimetria dos itens variaram entre -1.963 e 1.765 e de achatamento entre -

1.189 e 4.089, 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), bem como os valores dos limiares absolutos de normalidade multivariada  $< |2|$  e  $< |7|$  para a assimetria e curtose, respetivamente, sugeridos por Curran et al (1996). De seguida, os dados foram examinados em busca de possíveis outliers univariados, com recurso às boxplots, e multivariados, recorrendo à distância de Mahalanobis ( $D^2$ ), não tendo sido observados desvios significativos. Por último, foram calculados alfas de Cronbach (1951) para avaliar a fiabilidade das subescalas. Como se pode verificar no quadro 1, os coeficientes alfa revelaram valores iguais ou superiores ao critério de .70 proposto para o domínio psicológico (Nunnally & Bernstein, 1994).

De seguida, foram realizadas as medidas descritivas e correlações de Pearson para analisar o padrão de relações entre as variáveis em estudo. De forma a identificar grupos de atletas com base no clima motivacional percebido e de grit, foram realizadas análises de clusters com base nos procedimentos descritos por Hair et al. (2004). Inicialmente, para determinar o número de perfis, foi primeiro realizada uma análise do dendrograma, utilizando o método hierárquico (procedimento de Ward) com a distância de Squared Euclidean entre as observações como medida de dissimilaridade. De seguida, utilizou-se o método de two-stage clustering para analisar a adequabilidade dos perfis criados. Por fim, o método K-means foi utilizado para criar os clusters finais. Após a identificação dos clusters, foram realizadas ANOVAs de forma a identificar as diferenças nos perfis de clima motivacional e de grit no medo de falhar e ansiedade.

## **Resultados**

### ***Estatísticas Descritivas***

No Quadro 1 pode observar-se as estatísticas descritivas de todas as variáveis utilizadas no presente estudo. Entre a variável medo de falhar e ansiedade, a dimensão medo de falhar demonstrou ter maior evidência ( $M = 2.29$ ). No que diz respeito às dimensões do clima motivacional, a dimensão com maior evidência foi o clima de mestria ( $M = 4.41$ ). Em relação às dimensões da grit, a perseverança no esforço foi a dimensão que apresentou maior destaque ( $M = 4.09$ ).

Quadro 1 Estatística Descritiva

	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Assimetria</b>	<b>Curtose</b>	<b><math>\alpha</math></b>
<b>Medo de Falhar Total</b>	2.29	.80	0.46	-0.46	.93
<b>Diminuição da Autoestima</b>	2.26	1.05	0.46	-0.70	.84
<b>Futuro incerto</b>	2.33	1.00	0.13	-1.09	.81
<b>Perder interesse de outros significativos</b>	2.00	.97	0.70	-0.55	.88
<b>Perturbar outros significativos</b>	2.22	.91	0.58	-0.28	.78
<b>Passar vergonha ou embaraço</b>	2.62	.96	0.09	-0.68	.82
<b>Ansiedade Total</b>	2.04	.54	0.47	0.13	.87
<b>Ansiedade somática</b>	1.70	.64	0.95	0.52	.83
<b>Preocupação</b>	2.64	.82	-0.06	-0.83	.86
<b>Perturbação de concentração</b>	1.77	.56	0.91	1.11	.68
<b>Clima de Mestria</b>	4.41	.53	-0.86	0.39	.90
<b>Clima de Rendimento</b>	3.09	.71	0.04	0.06	.70
<b>Clima de Ênfase nos erros</b>	3.00	1.05	-0.11	-0.38	.88
<b>Perseverança no Esforço</b>	4.09	.76	-1.10	1.83	.76
<b>Consistência de Interesses</b>	3.38	.90	-0.33	-0.13	.76

### **Análises correlacionais**

No Quadro 2 pode observar-se as diversas correlações entre as variáveis do clima motivacional e da grit com a ansiedade e o medo de falhar. Relativamente aos perfis de clima motivacional, os resultados sugerem que os atletas com uma maior percepção de clima de rendimento tendiam a experienciar maiores níveis de ansiedade ( $r = .26, p < .001$ ) e maiores níveis de medo de falhar ( $r = .31, p < .001$ ). Assim como, os atletas com uma maior percepção de clima motivacional de ênfase nos erros tendiam a experienciar maiores níveis de ansiedade ( $r = .21, p < .01$ ) e maiores níveis de medo de falhar ( $r = .26, p < .001$ ). Por outro lado, os atletas com maior percepção de clima motivacional direcionado para a mestria tendiam a experienciar níveis inferiores de medo de falhar ( $r = -.33, p < .001$ ).

No que diz respeito aos perfis de grit, os resultados sugerem que os atletas com níveis elevados de perseverança no esforço tendiam a sentir baixos níveis de ansiedade ( $r = -.16, p < .05$ ) e baixos níveis de medo de falhar ( $r = -.31, p < .001$ ). De igual modo, os

atletas com elevados níveis de consistência do interesse tendiam a sentir baixos níveis de ansiedade ( $r = -.22, p < .01$ ) e baixos níveis de medo de falhar ( $r = -.41, p < .001$ ).

Em suma, os resultados indicaram que, tendo em consideração as duas dimensões do clima motivacional, o clima direcionado para a mestria apresentou correlações negativas significativas na ansiedade e no medo de falhar. Tal como as duas dimensões de grit, que apresentaram correlações negativas significativas na ansiedade e no medo de falhar. Portanto, a dimensão de clima motivacional direcionado para o rendimento demonstrou ser a única variável com correlações positivas significativas com a ansiedade e o medo de falhar.

Quadro 2 Correlações de Pearson

	Clima Mestria	Clima Rendimento	Clima Ênfase Erros	Perseverança Esforço	Consistência Interesse
<b>Diminuição autoestima</b>	-.23**	.19**	.15*	-.23**	-.30***
<b>Futuro incerto</b>	-.24**	.24**	.22**	-.30***	-.38***
<b>Perder interesse de outros</b>	-.41***	.37***	.22**	-.33***	-.40***
<b>Perturbar outros significativos</b>	-.27***	.25***	.26***	-.25**	-.28***
<b>Passar vergonha ou embaraço</b>	-.20**	.22**	.23**	-.19**	-.32***
<b>Medo Falhar total</b>	-.33***	.31***	.26***	-.31***	-.41***
<b>Ansiedade somática</b>	-.20**	.23**	.08	-.19**	-.22**
<b>Preocupação</b>	.03	.19**	.23**	-.05	-.09
<b>Perturbação de concentração</b>	-.17*	.22**	.20**	-.17*	-.27***
<b>Ansiedade Total</b>	-.12	.26***	.21**	-.16*	-.22**
<b>Clima mestria</b>	1	-.09	-.06	.41***	.05
<b>Clima rendimento</b>		1	.35***	.11	-.24**
<b>Clima ênfase nos erros</b>			1	.16*	-.16*
<b>Perseverança no esforço</b>				1	.16*
<b>Consistência do interesse</b>					1

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

### ***Análise dos perfis de clima motivacional***

A análise de clusters identificou três perfis com base no clima motivacional: o cluster 1 ( $n = 98$ ) foi caracterizado por níveis elevados no clima para a tarefa ( $M = 4.18$ ), e moderados no clima de rendimento ( $M = 3.06$ ) e ênfase nos erros ( $M = 3.03$ ); o cluster 2 ( $n = 48$ ) apresentou níveis mais elevados no clima para a tarefa ( $M = 4.70$ ), moderados no clima de rendimento ( $M = 2.67$ ) e baixos na ênfase nos erros ( $M = 1.63$ ); e o cluster 3 ( $n = 47$ ) apresentou níveis relativamente elevados nos três climas, nomeadamente de tarefa ( $M = 4.59$ ), rendimento ( $M = 3.58$ ) e ênfase nos erros ( $M = 4.32$ ).

Na Figura 1 pode observar-se os diferentes perfis após transformar os valores em *Scores-Z*. É possível verificar que os clusters 1 e 3 apresentavam mais semelhanças entre si, em comparação com o cluster 2, pois ambos tinham valores idênticos nas diversas variáveis. Contudo, o cluster 3 apresentou valores mais elevados na variável “clima de ênfase nos erros”. Isto significa que os atletas com elevada perceção de um clima com ênfase nos erros tendiam a sentir maiores níveis de medo de falhar e de ansiedade no contexto competitivo, à exceção do medo de diminuição da autoestima, pois os valores são iguais no cluster 1 e 3.

O cluster 2 apresentou valores mais irregulares, em comparação com os outros dois clusters. Porém, os valores mostram que os atletas com baixa perceção de clima com ênfase nos erros tendiam a sentir níveis inferiores de medo de falhar e de ansiedade (o oposto do cluster 3). O nível de significância considerado foi  $p = 0.00$  nos dois casos.

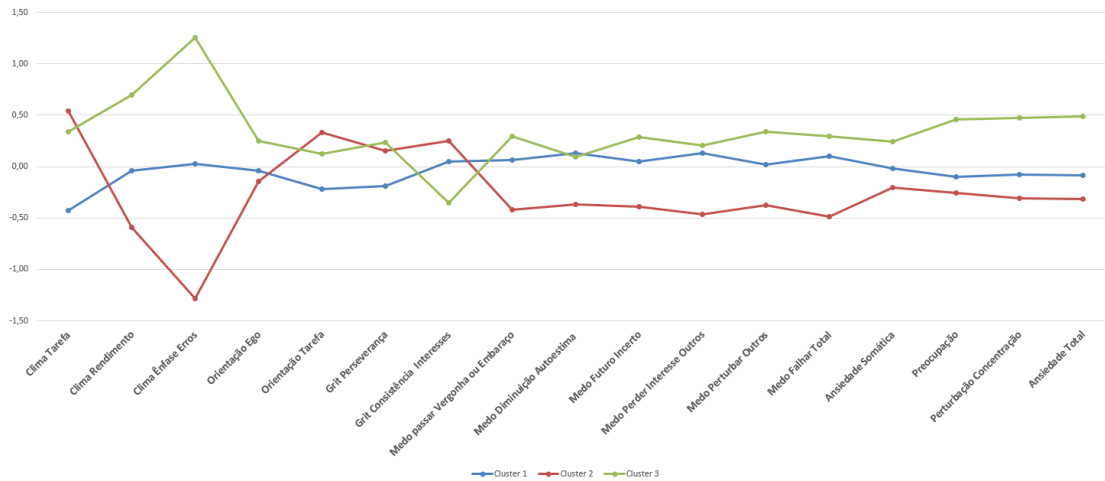


Figura 1 Caracterização dos clusters de clima motivacional nas dimensões de medo de falhar e ansiedade

O quadro 3 apresenta as diferenças nos clusters identificados. De um modo geral, é possível observar que os jogadores integrados no cluster 2 tendiam a apresentar menores valores em todas as dimensões do medo de falhar comparativamente com os atletas dos clusters 1 e 3. O mesmo padrão foi observado na ansiedade, excetuando na ansiedade somática, na qual não foram observadas diferenças estatisticamente significativas.

Quadro 3 Diferenças em função dos perfis de clima motivacional no medo de falhar e ansiedade

	Cluster 1 (n=)		Cluster 2 (n=)		Cluster 3 (n=)		<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2_p$	CI 95%		Tukey
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				Baixo	Alto	
<b>Perseverança Esforço</b>	3.95	0.80	4.21	0.78	4.27	0.61	3.74	0.03	0.04	0.000	0.098	1<3
<b>Consistência Interesses</b>	3.42	0.74	3.60	1.05	3.06	0.95	4.75	0.01	0.05	0.003	0.112	2<3
<b>Medo Passar Vergonha ou Embaraço</b>	2.69	0.89	2.22	0.92	2.90	1.02	6.93	0.00	0.07	0.012	0.140	1<2 2<3
<b>Medo Diminuir Autoestima</b>	2.40	1.05	1.88	0.91	2.36	1.10	4.44	0.01	0.05	0.002	0.108	1<2
<b>Medo Futuro Incerto</b>	2.38	0.94	1.94	0.98	2.62	1.05	5.96	0.00	0.06	0.008	0.128	1<2 2<3
<b>Medo significativos Perderem Interesse</b>	2.13	0.97	1.55	0.67	2.20	1.09	7.46	0.00	0.07	0.014	0.146	1<2 2<3
<b>Medo Perturbar Outros</b>	2.23	0.86	1.88	0.84	2.52	1.00	6.36	0.00	0.06	0.009	0.133	2<3
<b>Medo Falhar Total</b>	2.37	0.76	1.89	0.73	2.52	0.84	8.92	<.001	0.07	0.021	0.163	1<2 2<3
<b>Ansiedade Somática</b>	1.69	0.58	1.57	0.65	1.86	0.74	2.46	0.09	0.02	0.000	0.077	
<b>Preocupação</b>	2.56	0.71	2.43	1.00	3.01	0.70	7.41	0.00	0.07	0.014	0.146	1<3 2<3
<b>Perturbação Concentração</b>	1.73	0.44	1.60	0.54	2.04	0.71	8.41	<.001	0.08	0.019	0.157	1<3 2<3
<b>Ansiedade Total</b>	1.99	0.46	1.87	0.59	2.30	0.59	8.93	<.001	0.09	0.021	0.163	1<3 2<3

### *Análise dos perfis de grit*

A análise de cluster das dimensões da grit identificou dois perfis: o cluster 1 ( $n = 80$ ) apresentou níveis relativamente moderados na perseverança no esforço ( $M = 3.66$ ) e consistência do interesse ( $M = 2.60$ ); e o cluster 2 ( $n = 113$ ) caracterizou-se por níveis relativamente mais elevados em ambas as dimensões, nomeadamente na perseverança no esforço ( $M = 4.39$ ) e consistência de interesses ( $M = 3.93$ ).

Na Figura 2 são apresentados os *Scores-Z* das dimensões de medo de falhar e ansiedade em função dos perfis de grit, sendo possível verificar uma evidente diferença entre os dois clusters de grit. O cluster 1 mostra-nos que os atletas com baixos níveis de consistência de interesse e perseverança no esforço tendiam a sentir mais medo (nas diversas dimensões) e ansiedade competitiva. No entanto, a variável “preocupação” não

estava tão associada à grit, sendo os valores desta idênticos nos dois clusters. Em contrapartida, o cluster 2 sugere que os atletas que apresentavam maiores níveis de consistência de interesse e perseverança no esforço tendiam a sentir menos medo de falhar e ansiedade competitiva.

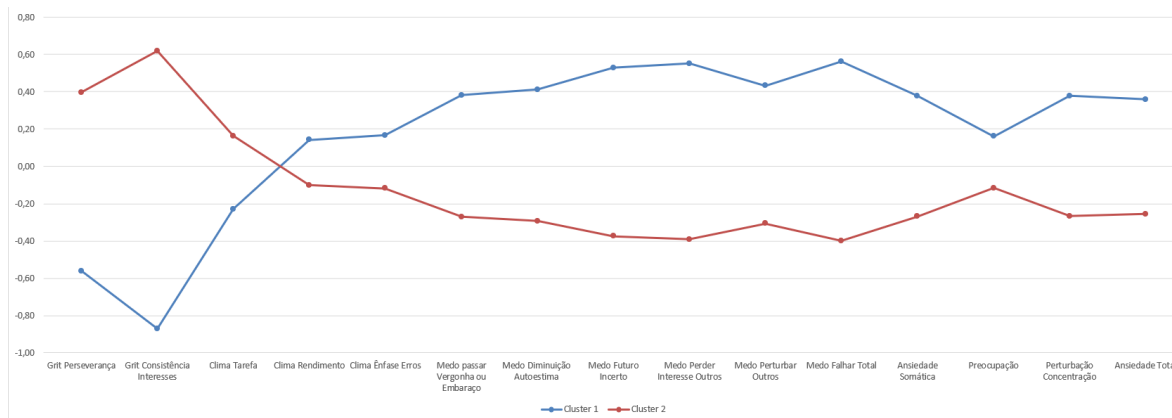


Figura 2 Caracterização dos clusters de grit nas dimensões de medo de falhar e ansiedade

Como pode ser observado no quadro 4, os jogadores caracterizados pelo cluster 1 tendiam a apresentar níveis mais elevados em todas as dimensões do medo de falhar comparativamente com os atletas do cluster 2. No caso da ansiedade, também se verificou que o cluster 1 apresentava valores significativamente mais elevados comparativamente com o cluster 2. No entanto, não foram observadas diferenças significativas na dimensão de preocupação.

Quadro 4 Diferenças em função dos perfis de clima motivacional no medo de falhar e ansiedade

	Cluster 1 (n=)		Cluster 2 (n=)		<i>F</i>	<i>p</i>	$\eta^2_p$	CI 95%	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				Baixo	Alto
<b>Medo Passar Vergonha ou Embaraço</b>	2.99	0.86	2.36	0.95	22.31	<.001	0.11	0.036	0.190
<b>Medo Diminuir Autoestima</b>	2.70	1.08	1.96	0.91	26.28	<.001	0.12	0.047	0.209
<b>Medo Futuro Incerto</b>	2.86	0.96	1.96	0.85	47.42	<.001	0.20	0.107	0.294
<b>Medo significativos perderem Interesse</b>	2.53	0.94	1.62	0.79	52.71	<.001	0.22	0.121	0.311
<b>Medo Perturbar Outros</b>	2.61	0.92	1.94	0.80	29.34	<.001	0.13	0.056	0.223
<b>Medo Falhar Total</b>	2.74	0.78	1.97	0.65	55.40	<.001	0.22	0.129	0.320
<b>Ansiedade Somática</b>	1.95	0.72	1.53	0.53	21.78	<.001	0.10	0.035	0.188
<b>Preocupação</b>	2.78	0.75	2.55	0.85	3.62	0.06	0.02	0.000	0.072
<b>Perturbação Concentração</b>	1.98	0.64	1.62	0.44	21.54	<.001	0.10	0.034	0.186
<b>Ansiedade Total</b>	2.23	0.57	1.90	0.48	19.38	<.001	0.09	0.029	0.175
<b>Clima Tarefa</b>	4.29	0.61	4.50	0.45	7.45	0.01	0.04	0.003	0.103
<b>Clima Rendimento</b>	3.19	0.76	3.01	0.66	2.79	0.10	0.01	0.000	0.064
<b>Clima Ênfase nos Erros</b>	3.18	1.02	2.88	1.07	3.85	0.05	0.02	0.000	0.074

## Discussão

Este estudo teve como propósito examinar as ligações entre o clima motivacional, a grit, a ansiedade e o medo de falhar, além de explorar perfis de ansiedade e medo de falhar em diferentes grupos, com o objetivo de identificar eventuais relações entre esses perfis e o clima motivacional e grit.

Através das correlações de Pearson, foi possível compreender as associações entre as variáveis “clima motivacional”, “perseverança no esforço” e “consistência do interesse” com a ansiedade e o medo de falhar e estas mostraram que as duas dimensões da grit aparentam ser benéficas para a ansiedade e para o medo de falhar percebidos pelos atletas, uma vez que estão associadas a baixos níveis dos mesmos. No entanto, a dimensão “clima motivacional direcionado para o rendimento” demonstrou estar associada a níveis superiores de ansiedade e de medo de falhar. Estes resultados coincidem com os estudos já anteriormente realizados, que defendem a importância do desenvolvimento de um clima motivacional orientado para a mestria/tarefa, na qual é promovido o desenvolvimento das habilidades do atleta e a sua melhoria pessoal ao longo do tempo (Lemyre et al., 2008).

Através da análise dos perfis de clusters, foi possível compreender melhor a relação entre as diversas variáveis presentes neste estudo. Relativamente ao clima motivacional, a análise de clusters identificou três perfis, o cluster 1 mais caracterizado por níveis elevados no clima para a tarefa, mas moderados no clima de rendimento e ênfase nos erros, o cluster 2 com níveis mais elevados no clima para a tarefa, moderados no clima de rendimento e baixos na ênfase nos erros e o cluster 3, caracterizado por níveis elevados nos três climas. De um modo geral, o cluster 2 demonstrou ser o mais adaptativo, traduzindo-se num perfil com baixos níveis de medo de falhar e ansiedade. De facto, estudos anteriores têm demonstrado que um clima de mestria, que enfatiza a aprendizagem, o esforço e a melhoria pessoal, está associado a menores níveis de ansiedade e medo de falhar (Hill et al., 2018). Além disso, um estudo que também utilizou a análise de clusters de clima motivacional (Gómez-López et al., 2024) verificou igualmente que um perfil caracterizado por valores mais altos no clima de mestria e baixos no clima de rendimento estava associado a valores mais baixos no medo de falhar e na ansiedade, comparativamente com atletas com níveis moderados em ambas os climas motivacionais.

Adicionalmente, parece particularmente relevante destacar que o cluster 2 apresentou valores de ênfase nos erros relativamente baixos. Num clima de mestria, os atletas são encorajados concentrarem-se no seu próprio progresso e a ver os erros como oportunidades de aprendizagem, o que pode reduzir o medo de falhar e a ansiedade, ao minimizar as consequências negativas do fracasso (Gómez-López et al., 2020). Por outro lado, um clima de rendimento, que enfatiza a comparação com os outros, parece estar associado a níveis mais elevados de ansiedade e medo de falhar (Lemyre et al., 2008), tal como observado neste estudo. No clima de rendimento, o fracasso é muitas vezes percecionado como falta competência, o que pode aumentar o medo de falhar e a ansiedade, devido ao receio de avaliação negativa e perda de estatuto (Sagar et al., 2009; Fry & Moore, 2019).

Relativamente aos perfis com base nas dimensões da grit, foram encontrados dois perfis: o perfil 1 com níveis moderados na perseverança no esforço e consistência do interesse, e o cluster 2 com níveis relativamente mais elevados em ambas as dimensões. As análises de diferenças parecem sugerir que os jogadores mais caracterizados pelo perfil 2 tendiam a apresentar menores níveis de medo de falhar e ansiedade. Estes resultados parecem ser consistentes com os resultados do estudo Birr et al. (2023) que sugerem que um clima motivacional que promove a autonomia, o apoio social e a orientação para a tarefa é protetor de burnout e o medo de falhar.

De um modo geral, estes dados parecem apresentar importantes pistas que demonstram o potencial do clima motivacional mais orientado para a mestria/tarefa e menor ênfase nos erros como fatores importantes na diminuição do medo de falhar e ansiedade competitiva. Smith et al., (2007) demonstraram, num estudo com jovens atletas, que a implementação de um programa de treino focado num clima de mestria reduziu significativamente os níveis de ansiedade competitiva ao longo de um período. De igual modo, a grit, nas suas componentes de perseverança no esforço e consistência de interesses, também parecem ser fundamentais para contribuir para regulação da ansiedade e medo de falhar no desporto. De facto, Duckworth et al., (2007) afirmou que a perseverança no esforço e a consistência de interesse são essenciais para o atleta lidar com situações desafiantes, pois ajudam-no a manter o foco nos objetivos e a gerir melhor a ansiedade e o medo de falhar que são percecionados pelo próprio.

## Conclusão

Este estudo contribuiu para a compreensão dos antecedentes da ansiedade e do medo de falhar em jovens jogadores de futebol, com foco no clima motivacional e nas dimensões da grit. Os resultados evidenciaram que um clima de mestria, centrado na tarefa, na aprendizagem e com menor ênfase nos erros, estava associado a menores níveis de medo de falhar e ansiedade competitiva. Em contraste, um clima de rendimento, que destaca a comparação entre os atletas e a avaliação externa, parece aumentar esses sentimentos negativos, reforçando a ideia de que um ambiente que valoriza a melhoria individual e a superação dos próprios limites é mais benéfico para o bem-estar psicológico dos atletas (Hill et al., 2018).

Adicionalmente, o estudo sugeriu que a grit pode assumir um papel protetor, particularmente nas suas dimensões de perseverança no esforço e consistência de interesses, como um fator determinante na redução da ansiedade e do medo de falhar. Atletas que demonstram maior persistência e compromisso com os seus objetivos tendem a lidar melhor com as pressões competitivas, minimizando os efeitos adversos do fracasso (Birr et al., 2023).

Desta forma, os resultados sugerem que intervenções voltadas para a promoção de um clima de mestria, assim como o fortalecimento da grit nos atletas, podem ser estratégias eficazes para melhorar a saúde mental e o desempenho desportivo. Futuros estudos poderão explorar mais profundamente as interações entre estas variáveis, bem como a aplicação prática de programas de desenvolvimento psicológico no contexto desportivo juvenil. De realçar a necessidade de estudos longitudinais futuros, nos quais seja estudado o impacto do clima motivacional e da grit na ansiedade e no medo de falhar ao longo do tempo, com o intuito de perceber a causa-efeito dos mesmos e se, de facto, têm assim tanto impacto no contexto desportivo. Além disso, seria interessante avaliar as mesmas variáveis com a ansiedade e o medo de falhar em diferentes modalidades, nomeadamente, modalidades individuais e, também, no sexo feminino, pois o impacto poderá ser diferente.



## **Estudo II**

**Como os atletas gerem a ansiedade e o medo de falhar? Um estudo sobre a importância do autocontrole, grit e estratégias de coping em jovens jogadores de futebol**

---

## Resumo

A gestão da ansiedade e do medo de falhar são desafios recorrentes no desporto de atletas jovens, levando os atletas a desenvolverem estratégias de coping para manter o desempenho e o seu bem-estar psicológico. Este estudo procurou compreender os preditores que ajudam os atletas a lidar com a ansiedade e o medo de falhar. Para tal, 189 jogadores de futebol ( $M_{idade} = 14.16 \pm 1.11$ ) completaram o *Brief Cope* (Dias et al., 2009), a Escala Breve de Grit (Coutinho et al., 2022) e a Escala do Autocontrolo (Cruz, 2008). Foram realizadas análises de correlação de Spearman e regressão. De um modo geral, as correlações de Spearman sugeriram que atletas com maiores níveis de autocontrolo e grit experienciavam menores níveis de ansiedade, enquanto estratégias de evitamento (e.g., religião) estavam associadas a níveis superiores de ansiedade. Relativamente ao medo de falhar, os atletas com maiores níveis de autocontrolo, perseverança no esforço e consistência do interesse e que recorriam a estratégias de coping ativo tendiam a sentir menores níveis de medo de falhar; em contraste os que usavam estratégias de evitamento (e.g., autoculpabilização) demonstravam maiores níveis de medo de falhar. As análises de regressão sugeriram que o autocontrolo predizia negativamente a ansiedade, enquanto estratégias de negação e autoculpabilização prediziam positivamente esta emoção. Por último, o medo de falhar era predito negativamente pelo autocontrolo, perseverança no esforço, consistência do interesse e reavaliação positiva e positivamente pelas estratégias de coping de religião e autoculpabilização. Estes resultados sugerem que os jogadores com níveis superiores de autocontrolo, perseverança no esforço e consistência do interesse tendiam a experienciar menores níveis de ansiedade e medo de falhar e aqueles que utilizavam estratégias de coping focadas no evitamento tendiam a experienciar maiores níveis de ansiedade e medo de falhar.



## **Introdução**

---

A ansiedade e o medo de falhar no desporto têm um impacto significativo no desempenho e bem-estar dos atletas, afetando tanto o seu rendimento em competições como a sua saúde mental (Williams, 2010). Estes dois fatores psicológicos estão frequentemente interligados e podem influenciar negativamente o comportamento dos desportistas em várias situações. No que toca ao medo de falhar, muitos atletas experimentam uma pressão intensa para evitar erros, especialmente em competições de alto nível (Sagar et al., 2009). Este medo pode inibir a sua confiança e levar a um desempenho abaixo do esperado, mesmo que tenham as capacidades técnicas e táticas necessárias. O foco excessivo em evitar falhas desvia a atenção das suas competências, criando uma sobrecarga emocional (Englert et al., 2020). Paralelamente, a ansiedade competitiva é uma resposta emocional que pode surgir antes, durante e, até, depois das competições. Quando elevada, pode interferir com a concentração, coordenação motora e tomada de decisão, essenciais para um desempenho ótimo (Dias et al., 2009), podendo ainda acarretar consequências negativas físicas e psicológicas, pois os atletas que estão constantemente a lidar com a pressão de terem uma boa performance podem ter um esgotamento físico e mental (Weinberg & Gould, 2014). Isso afeta negativamente o seu interesse e motivação para competir. Além disso, os atletas sujeitos a elevados níveis de ansiedade podem ter mais tendência para não respeitarem os limites físicos do corpo, agravando o risco de lesões (Williams & Krane, 2015).

No contexto desportivo, o coping permite ao atleta lidar com a ansiedade, a pressão do seu desempenho e questões emocionais que podem ter impacto no seu desempenho (Sagar et al., 2009). Especificamente, sendo a ansiedade é um fator que pode influenciar o desempenho e as competências psicológicas dos atletas (Dias et al., 2009), surgiu a necessidade de compreender de que forma a ansiedade pode ser gerida, ou seja, que estratégias de coping são utilizadas pelos atletas. Do mesmo modo, como o medo de falhar é uma preocupação comum entre atletas, sendo igualmente importante estudar a sua relação com o coping (Sagar et al., 2009) e que estratégias ajudam o atleta a enfrentar os seus medos e preocupações (Nicholls et al., 2009).

Segundo Lazarus e Folkman (1984), o coping diz respeito a um processo complexo que exige um esforço (cognitivo e comportamental) por parte do indivíduo, que poderá ser maior ou menor consoante a situação e a capacidade do indivíduo para lidar com ela. As estratégias de coping podem ser classificadas em três categorias de resposta:

estratégias de coping centradas no problema, estratégias de coping centradas nas emoções e estratégias de coping de evitamento (que evitam o problema). Quando o indivíduo utiliza uma estratégia de coping centrada no problema, procura alterar a situação que lhe causa stress/ansiedade através de nova informação sobre o assunto, de uma nova criação de objetivos ou da resolução do próprio problema (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman & Moskowitz, 2000; Nicholls & Polman, 2007). Por outro lado, geralmente o indivíduo utiliza uma estratégia de coping centrada nas emoções quando não consegue modificar a situação stressante, tendo de lidar com as emoções que esta lhe provoca. Neste caso, o terá de arranjar estratégias para diminuir o stress causado pela situação, como, por exemplo, através de apoio emocional, meditação ou pensamento positivo (Nicholls & Polman, 2007). Por fim, o indivíduo pode optar por uma estratégia de coping de evitamento para não sentir quaisquer emoções negativas que a situação lhe possa causar, recorrendo para tal a esforços comportamentais (e.g., retirando-se da situação, através de esforços comportamentais) (Krohne, 1993). No entanto, este tipo de estratégia não é muito benéfico a longo prazo e está associado a resultados motivacionais negativos (Carver et al., 1989).

De acordo com Nicholls e Polman (2007), os atletas utilizam diversas estratégias de coping, principalmente estratégias centradas no problema, em situações stressantes da competição. Isto revela que, de um modo geral, os atletas preferem enfrentar o problema/a situação que lhe causa stress e perceber de que maneira podem alterá-lo para deixar de causar stress.

Ao longo dos anos, diversos autores (e.g., Cynarski, 2011; Dias et al., 2012; Radochonski & Cynarski, 2011; Raglin & Hanin, 2000) procuraram estudar a relação entre o coping e a ansiedade. Os estudos que existem atualmente são essenciais para compreendermos estas componentes que estão inseridas no contexto desportivo. Num estudo desenvolvido por Hanin (2010), foi explorado a relação entre o coping e a ansiedade no desporto e percebeu-se que o coping deve ser trabalhado tendo em conta a ação (ou seja, centrado no problema) e a emoção (coping centrado nas emoções), pois as duas vertentes interferem no desempenho do atleta. Radochonski e Cynarski (2011) concluíram também que os atletas que experienciavam níveis mais elevados de ansiedade competitiva recorriam frequentemente a estratégias de coping menos eficazes, como o evitamento ou a negação. Quanto à relação entre o coping e o medo de falhar, Sagar et

al., (2009) afirmam que o medo do falhar afeta significativamente o bem-estar dos atletas, as relações interpessoais, o desempenho desportivo e até o trabalho académico. De igual modo, Sagar et al. (2010) concluíram que o medo de falhar estava significativamente relacionado com emoções negativas e estratégias de evitamento, como a autoculpabilização.

O coping pode, assim, ser algo benéfico para o atleta, pois permite que este possua mecanismos essenciais para lidar com o stress e, conseqüentemente, que tenha um melhor desempenho (Lazarus & Folkman, 1984). Quando o atleta desenvolve estratégias para enfrentar situações desafiantes da competição, tende a desenvolver, também, resiliência (grit) a longo prazo. Essa resiliência também é um aspeto importante no contexto desportivo, ajudando o atleta a enfrentar diversos desafios que o desporto lhe coloca. Deste modo, é possível afirmar que existam outros construtos, para além do coping, que permitem ao atleta gerir a ansiedade e o medo de falhar sentido na competição (Galli & Gonzalez, 2015).

O conceito de grit foi popularizado por Duckworth et al. (2007). A grit é definida como uma combinação de paixão (interesse profundo e duradouro numa atividade) e perseverança (capacidade de sustentar esforços e interesse ao longo do tempo, apesar das dificuldades e fracassos) para a conquista de objetivos de longo prazo. Duckworth (2016) argumenta que a grit é um preditor importante de sucesso, talvez até mais importante do que o talento ou a inteligência. A mesma autora defende que os atletas com altos níveis de grit são mais propensos a manter o foco no treino, mesmo após derrotas ou lesões, o que contribui para o seu sucesso a longo prazo.

Segundo Tedesqui e Young (2017), os atletas que procuram melhorar as suas capacidades individuais através de treinos específicos desenvolvem a sua persistência, ficando habilitados a lidar com os desafios. Neste contexto, enquanto a perseverança no esforço é fundamental para o sucesso a longo prazo, pois permite que o indivíduo mantenha o seu foco e concentração no objetivo, a consistência do interesse ensina o indivíduo a comprometer-se com as atividades, mesmo que haja adversidades e dificuldades. Nicholls et al. (2009) concluíram que níveis mais elevados de resistência mental estavam associados à utilização de estratégias de coping centradas no problema, como o esforço e o controlo do pensamento, enquanto uma menor resistência mental estava correlacionada com estratégias de coping de evitamento.

Paralelamente, segundo Duckworth e Gross (2014, p. 319), “o autocontrole é a capacidade de regular a atenção, a emoção e o comportamento na presença de tentações”, ou seja, a habilidade que o indivíduo possui que lhe permite resistir a comportamentos impulsivos em situações desafiantes, conseguindo, assim, focar-se nos objetivos a longo prazo. Toering et al. (2009) defendem que os atletas que competem nas divisões superiores, são aqueles que, por norma, apresentam uma melhor capacidade de autocontrole dos seus impulsos/desejos, assim como de autorregulação das suas emoções, conseguindo utilizar o seu esforço de forma benéfica para atingir o seu objetivo final.

No contexto desportivo, o autocontrole é uma habilidade crucial que pode influenciar significativamente os níveis de ansiedade dos atletas. Segundo Englert e Bertrams (2015), o autocontrole e a ansiedade estão intimamente relacionados, especialmente no contexto do desempenho desportivo, podendo o primeiro ajudar os indivíduos gerirem melhor as suas respostas emocionais. Além disso, Englert (2016) referiu que o autocontrole pode esgotar-se e, quando isso acontece, o indivíduo está sujeito a maior desconcentração e a cometer erros.

Gross e John (2003) afirmam que a relação entre autocontrole e ansiedade é complexa, mas pode ser entendida através de vários mecanismos. Através do autocontrole é possível reduzir os níveis de ansiedade, pois os atletas com elevados níveis de autocontrole apresentam uma melhor capacidade de regulação das suas emoções, o que inclui a capacidade de reduzir a ansiedade (Tamminem et al., 2021). Por exemplo, ao praticar técnicas de relaxamento ou reavaliação cognitiva, um atleta pode diminuir a intensidade da ansiedade antes de uma competição. Adicionalmente, o autocontrole também ajuda na concentração dos atletas, pois estes conseguem manter o foco e a concentração, mesmo quando estão ansiosos (Hunte et al., 2022). Isso é crucial para evitar erros que poderiam resultar de distrações ou pânico. Além disso, os atletas com autocontrole tendem a utilizar estratégias de coping ativo, como a resolução de problemas e a preparação, para lidar com situações stressantes. Essas estratégias são eficazes na redução da ansiedade, pois permitem que o atleta sinta que tem controlo sobre a situação (Cosma et al., 2020).

Da mesma forma que o autocontrole pode influenciar significativamente os níveis de ansiedade (Kaiseler et al., 2012), tal acontece com o medo de falhar (Correia & Rosado, 2019). Estudos demonstram que altos níveis de autocontrole estão associados a

menores níveis de medo de falhar. Por exemplo, um estudo realizado por Tangney et al., (2004) concluiu que indivíduos com maior autocontrole relataram menos emoções negativas, como o medo e melhor desempenho acadêmico e pessoal.

A relação entre autocontrole e medo de falhar é também complexa e multifacetada, especialmente no contexto desportivo. O medo de falhar pode levar à procrastinação, um comportamento que resulta frequentemente de baixa capacidade de autocontrole. Ao adiar tarefas importantes, o indivíduo tenta evitar a possibilidade imediata de fracasso, embora isso muitas vezes leve a resultados piores (Steel, 2007). O autocontrole pode ajudar a minimizar o medo de falhar ao permitir que os indivíduos reavaliem cognitivamente as situações desafiadoras (Bandura, 1997). Em vez de ver uma situação como uma ameaça, o indivíduo pode vê-la como uma oportunidade para crescimento pessoal (Gross, 2002). Além disso, o autocontrole ajuda a evitar distrações, permitindo que os atletas mantenham a concentração nos seus objetivos e tarefas, em vez de serem consumidos pelo medo de falhar (Englert et al., 2020). Além disso, ajuda na concentração, focando o atleta no presente e no que está sob o seu controle, em vez de se preocupar com possíveis falhas futuras. Isso reduz a ruminação sobre o fracasso e melhora o desempenho (Englert & Bertrams, 2012). Assim como com a ansiedade, os atletas com maior autocontrole tendem a utilizar estratégias de coping focadas no problema, o que promove a sua confiança e reduz o medo de falhar (Englert & Bertrams, 2015).

Em suma, o autocontrole é uma competência essencial no contexto desportivo, pois permite que os atletas consigam gerir a sua ansiedade de maneira eficaz (Duckworth & Gross, 2014). Através da regulação emocional, manutenção da calma, foco e uso de estratégias de coping ativo, os atletas com altos níveis de autocontrole podem reduzir a ansiedade e o medo de falhar e melhorar o seu desempenho (Turner & Jones, 2014). Embora haja um número razoável de estudos sobre grit, autocontrole e estratégias de coping de forma separada, a investigação que combina estas variáveis é ainda limitada. A maior parte da literatura foca-se em cada uma destas competências de forma independente e o estudo de como estas variáveis interagem entre si, especialmente em relação a situações de ansiedade ou medo de falhar, ainda está em desenvolvimento.

Decorrendo do exposto, o presente estudo teve como objetivo principal explorar a relação entre o autocontrole, a grit e as estratégias de coping com a ansiedade e o medo

de falhar em jovens jogadores de futebol, verificando se estas variáveis psicológicas eram preditores significativos do nível de ansiedade e medo de falhar.

## **Método**

### ***Participantes***

A amostra do presente estudo foi constituída por jovens atletas praticantes de futebol de diversos clubes desportivos. Participam no estudo um total de 189 atletas do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos de idade ( $M = 14.16$ ,  $DP = 1.11$ ).

### ***Instrumentos***

O *Brief COPE* (Carver, 1997), uma versão abreviada do *COPE Inventory* (Carver et al., 1989), foi traduzido e adaptado para a língua portuguesa por Dias, Cruz e Fonseca (2009). A versão abreviada contém 28 itens, divididos em 14 subescalas (dois itens por escala): autodistração (e.g., “quando o atleta opta por interessar-se por outra coisa”), coping ativo (e.g., “o atleta decide enfrentar o problema e arranjar uma solução”), negação (e.g., “quando o atleta se recusa a aceitar a realidade”), uso de substâncias (e.g., “quando o atleta pretende evitar os sentimentos que a situação lhe provoca”), apoio emocional (e.g., “quando o atleta percebe que não sabe lidar com os seus sentimentos e procura ajuda”), apoio instrumental (e.g., “quando o treinador prepara exercícios individuais para o atleta melhorar o seu desempenho”), desinvestimento comportamental (e.g., “quando o atleta reduz o seu empenho no treino”), ventilação, reavaliação (e.g., “quando o atleta tenta analisar a situação e vê-la numa outra perspetiva”), planeamento (e.g., “quando o atleta planeia e treina possíveis desafios que poderá encontrar na competição”), humor (e.g., “quando o atleta opta por desvalorizar a situação stressante”), aceitação (e.g., “quando o atleta simplesmente aceita o problema e não tenta resolvê-lo”), religião (e.g., “quando o atleta procura conforto na religião para diminuir o stress”) e autculpabilização (e.g., “quando o atleta se culpa constantemente pelos problemas que surgem”). A escala utilizada é uma escala Likert de 4 pontos de 1 (*nunca utilizo esta estratégia*) e 4 (*utilizo quase sempre esta estratégia*).

*Short Grit Scale* (Grit-S). A Grit-S foi desenvolvida por Duckworth e Quinn (2009) e traduzida e adaptada para a língua portuguesa por Coutinho et al., (2022), e visa medir a perseverança e paixão por objetivos a longo prazo, sendo composta por 2 subescalas: perseverança no esforço (e.g., “o atleta toma decisões conscientes em função do objetivo futuro”) (4 itens) e consistência do interesse (e.g., “o atleta mantém a sua paixão apesar dos desafios que vão surgindo”) (4 itens) respondidos através de uma escala Likert de 1 (*discordo totalmente*) a 5 (*concordo totalmente*).

Escala do Autocontrolo (EAC). Trata-se da versão traduzida e adaptada para língua portuguesa (Cruz, 2008) da *Self-Control Scale* (Tangney et al., 2004). Esta escala consiste em 36 itens com uma escala tipo Likert de 1 (indicar escala) a 5 para avaliar a capacidade das pessoas de controlar seus impulsos, mudar seus pensamentos e emoções e interromper comportamentos desagradáveis. A versão resumida contém treze itens.

*Performance Failure Appraisal Inventory<sub>p</sub>* (PFAIp). Este questionário foi desenvolvido por Conroy et al., (2002) e, mais tarde, traduzido e adaptado para a língua portuguesa por Dias e Fonseca (2011). Este inclui 25 itens, divididos por 5 subescalas, que medem as crenças associadas às consequências aversivas de falhar: medo de experimentar passar vergonha e embaraço (e.g., “quando o atleta falha um passe de baixa dificuldade”) (7 itens), medo de diminuição da autoestima (e.g., “errar vários passes nu curto período de tempo”) (4 itens), medo de perder o interesse de outros significativos (e.g., “desiludir os familiares e amigos”) (5 itens), medo de perturbar outros significativos (e.g., “o atleta opta por não abordar as suas inquietações com ninguém”) (5 itens), e o medo de ter um futuro incerto (e.g., “receio de não ser titular no próximo jogo”) (4 itens). De acordo com indicações de Sagar e Jowett (2010), os itens são respondidos numa escala tipo likert de 1 (*discordo totalmente*) a 5 (*concordo totalmente*). Tendo em consideração os objetivos deste estudo, apenas foi utilizada a escala global desta medida.

*Sport Anxiety Scale-2* foi desenvolvido por Smith et al., (2006) e traduzido e adaptado por Cruz e Gomes (2007). Esta escala pretende avaliar a ansiedade, tendo em consideração as duas dimensões: cognitiva e somática. Foram estipulados 15 itens relacionados com situações desportivas e divididos em três subescalas: ansiedade somática (e.g., “O atleta preocupa-se em excesso com possíveis problemas fisiológicos”)

(5 itens); ansiedade cognitiva (e.g., “O atleta foca-se em demasia na competição e naquilo que pode correr mal”) (5 itens) e perturbação da concentração (e.g., “O atleta só pensa de forma negativa em relação à competição”) (5 itens). Os atletas respondem numa escala de 4 pontos 1 (*nada*) e 4 (*muito*) tendo em conta as situações desportivas. A contabilização da pontuação é feita através da soma de cada item e, posteriormente, somado as pontuações das três subescalas. Tal como o Performance Failure Appraisal Inventory, para esta medida foi utilizada apenas a escala global.

### ***Procedimentos***

Foi realizado um projeto, em conjunto com o Centro de Investigação, Educação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFI2D), localizado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), em Portugal, que deu origem ao presente estudo. Esse projeto designa-se de "Em Busca da Excelência - Um Estudo Longitudinal Misto em Jovens Atletas" (INEX). Este procedimento é essencial para a aplicação dos instrumentos que foram utilizados na recolha de dados. Deste modo, os pais ou encarregados de educação dos participantes forneceram o seu consentimento informado por escrito. Foi necessário, também, solicitar a aprovação da Associação de Futebol do Porto e dos próprios clubes para recolher os dados dos jogadores. Após isso, os participantes puderam responder aos questionários, tendo sido previamente informados sobre os objetivos de cada questionário. Além disso, o anonimato foi garantido a todos os jogadores, assim como, a possibilidade de desistirem do preenchimento dos questionários a qualquer momento. Realçar que os procedimentos éticos da Declaração de Helsínquia, assim como as suas subseqüentes revisões, foram tidos em conta. Por fim, o Comitê de Ética (CEFADE 13.2017) aprovou a realização do presente estudo.

## ***Análise Estatística***

### **Análises preliminares**

Os dados foram analisados utilizando o pacote estatístico IBM SPSS Statistics versão 29.0 (SPSS Inc. v.29.0, Chicago, IL, EUA). Antes de se realizarem as análises principais, examinou-se o número de *missing values* no conjunto de dados. Como a quantidade total de missing não excedeu 5% (variou entre 0 e 2.6%), 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. A análise das boxplots e do cálculo dos limites  $Q1 - 3 * IQR$  e  $Q3 + 3 * IQR$  não revelou outliers univariados; relativamente à normalidade multivariada, a distância de Mahalanobis (D2) revelou desvios significativos em dois sujeitos, os quais foram eliminados.

De seguida, examinamos as propriedades de distribuição das variáveis (e.g., assimetria, curtose) e, com exceção da escala relativa ao uso de substâncias (Brief COPE) não encontramos violações significativas da normalidade (ver quadro 3). Os valores absolutos de assimetria variaram entre -1.115 e 4.066 e de achatamento entre -.094 e 18.005, 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). Apesar dos valores elevados de assimetria e curtose observados na escala mencionada anteriormente, optou-se por manter a subescala, com cautela na interpretação dos resultados. A natureza da variável — uso de substâncias — justifica esta decisão, uma vez que é esperado que a maioria dos participantes não utilize substâncias ilícitas como estratégia de coping, o que naturalmente conduz a uma distribuição assimétrica. Dado o carácter específico da subescala, que aborda um comportamento menos prevalente, é razoável esperar desvios da normalidade. No entanto, como referido anteriormente, reconhece-se que os resultados devem ser interpretados com precaução devido a esta distribuição não normal.

De seguida, foram calculados alfas de Cronbach (1951) para avaliar a fiabilidade das subescalas dos instrumentos. Com exceção de algumas escalas do Brief COPE, todos

os coeficientes valores revelaram valores acima do critério de .70 proposto para o domínio psicológico (Nunnally & Bernstein, 1994) (Quadro 3). No que respeita às subescalas com um valor de alfa mais baixo, importa ressaltar que embora um alfa de Cronbach inferior a .70 seja tipicamente interpretado como evidência de baixa consistência interna, este critério deve ser avaliado com cautela para escalas com apenas dois itens. Escalas curtas, especialmente com dois itens, tendem a apresentar valores de alfa mais baixos, mesmo quando os itens têm correlações fortes entre si, pois o alfa é influenciado diretamente pelo número de itens da escala (Eisinga et al., 2013). Além disso, o valor teórico e a relevância prática dos itens podem justificar a sua inclusão, mesmo que o alfa não atinja o limiar convencional (Cortina, 1993), o que foi considerado ocorrer neste estudo. Nessa medida, embora as subescalas sejam teoricamente relevantes e tenham sido mantidos na análise, é fundamental sublinhar que as conclusões retiradas das escalas em questão devem ser interpretadas com precaução. Reconhecemos, portanto, que as limitações metodológicas do presente estudo devem ser consideradas na interpretação e generalização dos resultados.

### Análises principais

Em seguida, prosseguimos com a análise de estatísticas descritivas e correlações bivariadas. As análises de correlação foram inicialmente realizadas para examinar o padrão entre as variáveis em estudo com a ansiedade e o medo de falhar. Estas análises foram seguidas por dois procedimentos de regressão múltipla hierárquica para determinar a variância explicada na ansiedade e no medo de falhar pelo autocontrolo, grit e coping. O cálculo destas estatísticas multivariadas foi precedido da verificação de pressupostos como a linearidade, a multicolinearidade (valores de VIF entre 1.229 e 2.439 e de tolerância entre .410 e .860), a normalidade dos resíduos e a ausência de autocorrelação (teste de Durbin-Watson para detetar possíveis padrões nos resíduos, o qual exibiu valores de 2.096 e 2.128 para o medo de falhar e para a ansiedade, respetivamente), tendo as análises demonstrado condições aceitáveis para conduzir estas análises multivariadas.

Refira-se ainda que, para a regressão hierárquica, a ordem dos passos procurou seguir uma lógica teórica, com base na influência presumida que cada variável tem sobre a ansiedade e na relação entre as variáveis preditores:

(a) Passo 1 – Autocontrole: O autocontrole é um traço individual relativamente estável, associado à regulação emocional e ao comportamento em várias situações. Faz sentido incluí-lo no primeiro passo, uma vez que reflete uma base interna que pode influenciar diretamente a forma como as pessoas experienciam ansiedade (Baumeister et al., 2007). O autocontrole ajuda na regulação de emoções e comportamentos, o que pode afetar diretamente a experiência de ansiedade e medo de falhar (Tangney et al., 2004).

(b) Passo 2 – Grit: A grit, que se refere à perseverança e paixão por objetivos de longo prazo, pode ser visto como uma característica pessoal que também influencia a capacidade de lidar com o stress e a ansiedade, mas que é menos imediata do que o autocontrole. Incluí-lo no segundo passo permitiu testar o efeito adicional da grit após controlar o impacto do autocontrole (Duckworth et al., 2007). A grit é associada à persistência em face de desafios e pode impactar a forma como a ansiedade é experienciada ao longo do tempo.

(c) Passo 3 – Estratégias de coping: As estratégias de coping são comportamentos e mecanismos usados para lidar com situações stressantes, muitas vezes ativados como resposta a estados emocionais. Como são mais contextuais, faz sentido incluí-las no terceiro passo. Isso permitirá ver quanto da variação na ansiedade pode ser explicada para além dos traços de autocontrole e grit, especificamente em termos das respostas comportamentais adotadas (Lazarus & Folkman, 1984).

## Resultados

### *Análise Descritiva*

No Quadro 5 pode observar-se a as estatísticas descritivas de todas as variáveis utilizadas no presente estudo. Comparando a ansiedade com o medo de falhar, esta segunda dimensão destacou-se ( $M=2.40$ ). O autocontrolo foi a segunda dimensão com maior média ( $M = 3.59$ ). Relativamente às componentes da grit, a dimensão que teve maior evidência foi a “perseverança no esforço” ( $M = 4.09$ ), sendo que, comparando com todas as dimensões em estudo, esta foi a dimensão com maior média. Dentro das dimensões de coping, as que tiveram maior destaque foram “coping ativo” ( $M = 3.46$ ), “planeamento” ( $M = 3.30$ ) e “aceitação” ( $M = 3.29$ ).

*Quadro 3 Estatística Descritiva*

	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Assimetria</b>	<b>Curtose</b>
<b>Ansiedade</b>	2.04	.55	.87	.46	.11
<b>Medo de Falhar</b>	2.40	.74	.93	.39	-.43
<b>Autocontrolo</b>	3.59	.61	.75	-.07	-.59
<b>Perseverança no Esforço</b>	4.09	.76	.74	-1.12	1.89
<b>Consistência do Interesse</b>	3.37	.90	.74	-.32	-.15
<b>Autodistração</b>	2.85	.72	.28	-.26	-.19
<b>Coping ativo</b>	3.46	.52	.33	-.67	-.24
<b>Negação</b>	2.23	.82	.52	.26	-.56
<b>Uso de substâncias</b>	1.11	.39	.37	4.07	18.01
<b>Uso de Apoio Emocional</b>	3.16	.69	.62	-.55	-.11
<b>Uso de Apoio Instrumental</b>	3.21	.65	.57	-.51	-.13
<b>Desinvestimento Comportamental</b>	1.63	.73	.62	1.81	.69
<b>Ventilação</b>	2.80	.73	.39	-.22	-.22
<b>Reavaliação Positiva</b>	2.56	.64	.71	.35	.15
<b>Planeamento</b>	3.30	.54	.58	-.12	-.79
<b>Humor</b>	2.30	.95	.77	.23	-.90
<b>Aceitação</b>	3.29	.59	.73	-.36	-.48
<b>Religião</b>	2.08	.87	.61	.41	-.71
<b>Autoculpabilização</b>	2.87	.79	.68	-.37	-.53

### *Análise correlacionais*

No Quadro 4 pode observar-se as correlações entre as diversas variáveis em estudo. No que diz respeito à ansiedade, os atletas que apresentaram menores níveis de ansiedade, são aqueles que tendiam a utilizar as seguintes estratégias: autocontrole ( $r = -.36, p < .001$ ), perseverança no esforço ( $r = -.15, p < .05$ ) e consistência do interesse ( $r = -.24, p < .001$ ). Por outro lado, os atletas que apresentaram maiores níveis de ansiedade tendiam a utilizar as seguintes estratégias: autodistração ( $r = .12, p < .05$ ), negação ( $r = .32, p < .001$ ), uso de substâncias ( $r = .16, p < .05$ ), desinvestimento comportamental ( $r = .30, p < .001$ ), humor ( $r = .14, p < .05$ ), religião ( $r = .18, p < .01$ ) e autoculpabilização ( $r = .23, p < .001$ ).

Relativamente ao medo de falhar, os atletas que apresentaram menores níveis de medo de falhar são aqueles que tendiam a utilizar as seguintes estratégias: autocontrole ( $r = .40, p < .001$ ), perseverança no esforço ( $r = .16, p < .001$ ), consistência de interesse ( $r = .45, p < .001$ ), coping ativo ( $r = .28, p < .001$ ), apoio emocional ( $r = .14, p < .05$ ) e planeamento ( $r = .14, p < .05$ ). Por sua vez, os atletas com maiores níveis de medo de falhar tendiam a utilizar as seguintes estratégias: negação ( $r = .27, p < .001$ ), desinvestimento comportamental ( $r = .30, p < .001$ ), humor ( $r = .15, p < .05$ ), religião ( $r = .22, p < .01$ ) e autoculpabilização ( $r = .16, p < .05$ ).

Estes resultados sugerem que a variável autocontrole, perseverança no esforço e consistência do interesse estão associadas a níveis inferiores de ansiedade e de medo de falhar, simultaneamente. Em contrapartida, as variáveis como a negação, desinvestimento comportamental, humor, religião e autoculpabilização estão associadas a níveis superiores de ansiedade e de medo de falhar, simultaneamente.

Quadro 4 Correlações de Pearson

	<b>Ansiedade</b>	<b>Medo de falhar</b>
<b>Autocontrole</b>	-.36***	-.40***
<b>Perseverança no esforço</b>	-.15*	-.26***
<b>Consistência do interesse</b>	-.24***	-.42***
<b>Autodistração</b>	.12*	.07
<b>Coping Ativo</b>	-.09	-.28***
<b>Negação</b>	.32***	.27***
<b>Uso de substâncias</b>	.16*	.19
<b>Apoio Emocional</b>	-.06	-.14*
<b>Apoio Instrumental</b>	-.06	-.12
<b>Desinvestimento Comportamental</b>	.30***	.30***
<b>Ventilação</b>	.04	.04
<b>Reavaliação Positiva</b>	.08	.01
<b>Planeamento</b>	-.01	-.14*
<b>Humor</b>	.14*	.15*
<b>Aceitação</b>	-.06	-.11
<b>Religião</b>	.18**	.22**
<b>Autoculpabilização</b>	.23***	.16*

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

## *Análises de Regressão*

Para analisar a relação entre os preditores (autocontrole, grit e coping) e o medo de falhar, foi realizada uma regressão hierárquica múltipla que incluía, no modelo 1, o autocontrole ( $F(1,187) = 36.57, p < .001$ ), explicando 16% da variância do medo de falhar. Depois de se adicionarem a perseverança no esforço e a consistência do interesse no modelo 2, a variância total explicada pelo modelo era de 24% ( $F(3,185) = 19.26, p < .001$ ). Acrescentou-se as variáveis de coping no modelo 3 e a variância total explicada pelo modelo era 37%,  $F(17,171) = 5.83, p < .001$ . No modelo final ajustado, cinco preditores revelaram ser estatisticamente significativos, tendo a religião ( $\beta = .26, p < .01$ ) e a autculpabilização ( $\beta = .14, p < .05$ ) revelado valores preditivos mais elevados do que a perseverança no esforço ( $\beta = -.17, p < .05$ ), a consistência do interesse ( $\beta = -.22, p < .001$ ) e a reavaliação positiva ( $\beta = -.25, p < .05$ ). Estes resultados sugerem que atletas que recorrem mais à religião e à autculpabilização estavam associados a níveis superiores de medo de falhar.

No que respeita à ansiedade, o modelo 1 da regressão hierárquica múltipla, onde foi incluído o autocontrole como preditor, era estatisticamente significativo ( $F(1,187) = 27.06, p < .001$ ) e explicava 13% da variância da ansiedade. Adicionando posteriormente a perseverança no esforço e a consistência de interesses no modelo 2, a variância total explicada pelo modelo era de 13% ( $F(3,185) = 9.31, p < .001$ ). Acrescentou-se as variáveis de coping (mencionadas anteriormente) no modelo 3 e a variância total explicada pelo modelo era de 26% ( $F(17,171) = 3.56, p < .001$ ). No modelo final ajustado, três preditores revelaram ser estatisticamente significativos, tendo a negação ( $\beta = .17, p < .05$ ) e a autculpabilização ( $\beta = .18, p < .05$ ) revelado valores preditivos mais elevados do que o autocontrole ( $\beta = -.20, p < .05$ ). Estes resultados sugerem que atletas que recorrem mais à negação e à autculpabilização estão associados a níveis superiores de ansiedade (Conforme Quadro 5).

Quadro 5 Análise de Regressão

	Medo de Falhar					Ansiedade				
	B	SE	$\beta$	t	p	B	SE	$\beta$	t	p
<b>Modelo 1</b>	$(R^2 = .16; \Delta R^2 = .16^{***})$					$(R^2 = .13; \Delta R^2 = .13^{***})$				
Autocontrole	-.49	.08	-.40	-6.05	<.001	-.32	.06	-.36	-	<.001
									5.20	
<b>Modelo 2</b>	$(R^2 = .24; \Delta R^2 = .07^{***})$					$(R^2 = .13; \Delta R^2 = .01)$				
Autocontrole	-.24	.10	-.20	-2.46	.02	-.28	.08	-.31	-	<.001
									3.55	
Perseverança no esforço	-.16	.07	-.16	-2.36	.02	-.04	.05	.05	-.71	.48
Consistência de interesses	-.24	.07	-.28	-3.64	<.001	-.04	.05	-.06	-.74	.46
<b>Modelo 3</b>	$(R^2 = .37; \Delta R^2 = .13^{**})$					$(R^2 = .26; \Delta R^2 = .13^*)$				
Autocontrole	-.09	.10	-.07	-.90	.37	-.20	.08	-.22	-	.01
									2.51	
Perseverança no esforço	-.17	.07	-.17	-2.33	.02	-.08	.06	-.11	-	.14
									1.47	
Consistência de interesses	-.22	.07	-.26	-3.35	<.001	-.01	.05	-.02	-.24	.81
Autodistração	-.01	.07	-.01	-.12	.91	.03	.06	.04	.57	.57
Coping Ativo	-.20	.11	-.14	-1.79	.08	.05	.09	.05	.53	.59
Negação	.10	.07	.11	1.43	.15	.12	.06	.17	2.12	.04
Uso substâncias	.19	.13	.10	1.43	.15	.10	.11	.07	.91	.36
Apoio Emocional	-.06	.10	-.05	-.62	.54	-.02	.08	-.02	-.21	.84
Apoio Instrumental	.06	.10	.05	.56	.58	-.01	.08	-.01	-.11	.91
Desinvestimento Comportamental	.07	.07	.08	.99	.32	.08	.06	.11	1.29	.20
Ventilação	-.03	.08	-.03	-.37	.71	-.11	.07	-.14	-	.12
									1.58	
Reavaliação Positiva	-.29	.11	-.25	-2.60	.01	-.09	.09	-.11	-	.30
									1.04	
Planeamento	.08	.11	.06	.70	.49	.13	.09	.13	1.37	.17
Humor	.04	.05	.06	.84	.40	.02	.04	.04	.53	.60
Aceitação	.04	.10	.03	.39	.69	-.01	.08	-.02	-.18	.86
Religião	.22	.08	.26	2.83	.01	.10	.06	.16	1.62	.11
Autoculpabilização	.13	.06	.14	2.12	.04	.13	.05	.18	2.52	.01

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

## Discussão

O presente estudo teve como objetivo principal explorar a relação entre o autocontrole, a grit e as estratégias de coping com a ansiedade e o medo de falhar em jovens jogadores de futebol, verificando se estas variáveis psicológicas eram preditores significativos do nível de ansiedade e medo de falhar.

Através das correlações de Person foi possível compreender o impacto que o autocontrole, as dimensões da grit e as dimensões do coping têm na ansiedade e no medo de falhar. Relativamente à ansiedade, apenas o autocontrole e as dimensões de grit revelaram beneficiar os níveis de ansiedade. Esses resultados coincidem com a literatura que evidencia o papel do autocontrole e da perseverança no esforço em ajudar atletas a gerir a ansiedade (Tangney et al., 2004). Englert (2016) realizou um estudo sobre o papel do autocontrole no desporto e concluiu que atletas com um elevado nível de autocontrole tendem a experienciar menores níveis de ansiedade competitiva. O autocontrole permite que os atletas regulem as suas emoções, mantendo a calma em momentos de alta pressão e evitando que a ansiedade interfira no seu desempenho. Por outro lado, foram várias as dimensões de coping que revelaram prejudicar os níveis de ansiedade, entre eles, negação, religião e autculpabilização. Estes resultados corroboram estudos que indicam que as estratégias de coping baseadas no evitamento, como a negação, tendem a promover resultados negativos a longo prazo, uma vez que o indivíduo não lida diretamente com a fonte do stress (Dias et al., 2009). Anshel e Sutarso (2007) examinaram a eficácia de diferentes estratégias de coping em atletas. Eles descobriram que o uso de estratégias de negação estava associado a um aumento dos níveis de ansiedade. A negação impede os atletas de enfrentar a situação desafiante de forma eficaz, resultando numa maior tensão emocional e menor capacidade de lidar com a pressão. Hammermeister e Burton (2004) investigaram como diferentes estratégias de coping, incluindo o uso da religião, influenciam a resposta emocional dos atletas. Para alguns indivíduos, confiar excessivamente em práticas religiosas como forma de lidar com a ansiedade competitiva pode levar a uma sensação de impotência quando os resultados não correspondem às expectativas, o que, por sua vez, eleva os níveis de ansiedade.

No que diz respeito ao medo de falhar, o autocontrole e as dimensões da grit também revelaram contribuir para baixos níveis de medo de falhar. A literatura confirma

que indivíduos com maior perseverança e paixão a longo prazo tendem a ser mais resilientes, apresentando maior capacidade de adaptação e recuperação (Duckworth et al., 2007). Além disso, o coping ativo, apoio emocional e planeamento também sugerem o mesmo. Nicholls et al., (2012) investigaram a relação entre diferentes estratégias de coping e o medo de falhar em atletas. Os autores afirmaram que o uso de coping ativo, como a procura por soluções e a implementação de estratégias para enfrentar diretamente os problemas, estava negativamente correlacionado com o medo de falhar. Atletas que utilizavam estratégias de coping ativo conseguiam lidar melhor com o stress competitivo, reduzindo a ansiedade e o medo de falhar. Em contrapartida, algumas dimensões de coping contribuem para o aumento dos níveis de medo de falhar, como por exemplo, negação, humor e autculpabilização.

A análise de regressão com a ansiedade como variável dependente mostrou que os jogadores que exibiam níveis menos elevados de autocontrolo e que, simultaneamente, recorriam mais à negação e à autculpabilização como formas de coping, experienciavam mais ansiedade. Estes resultados são consistentes com estudos que evidenciam a importância do autocontrolo na regulação emocional e na capacidade de lidar com o stress competitivo (Baumeister et al., 2007). Além disso, no que respeita à autculpabilização, refira-se que esta é frequentemente vista como uma estratégia de coping disfuncional, associada a maiores níveis de angústia emocional e menor desempenho (Skinner & Brewer, 2004). Quanto à negação, o estudo de Nicholls et al., (2016) revela que esta estratégia está associada a níveis superiores de ansiedade, uma vez que impede o atleta de lidar com a situação e aumentando, assim, a sua pressão.

Relativamente ao medo de falhar, a análise de regressão sugeriu que jogadores que exibiam níveis menos elevados de grit (nas duas dimensões), que recorriam menos à reavaliação positiva e que, em simultâneo, recorriam à religião ou à autculpabilização como formas de coping, experienciavam mais medo de falhar. De facto, os estudos indicam que atletas com perseverança no esforço e consistência do interesse tendem a sentir níveis inferiores de medo de falhar (Birr et al., 2023). Relativamente à reavaliação positiva, esta é vista como uma estratégia benéfica na redução dos níveis de medo de falhar, pois ao focarem nos aspetos positivos da situação, os atletas tendem a sentirem maior confiança em si mesmos (Nicholls et al., 2010). A autculpabilização está associada a estratégias de coping prejudiciais para o atleta, uma vez que, quando os atletas atribuem

o fracasso apenas a eles próprios, os seus níveis de medo de falhar aumentando (Sagar et al., 2007). Embora a religião possa funcionar como uma fonte de conforto e significado para alguns atletas, em contextos competitivos, a sua utilização como estratégia de coping pode ser disfuncional para o atleta, uma vez que este procura ajuda externa sem enfrentar o problema, aumentando a pressão (Pargament, 1997).

Em síntese, o presente estudo confirmou o importante papel do autocontrolo e grit na ansiedade e no medo de falhar, bem como a importância da utilização de estratégias de coping focadas no problema, como a reavaliação positiva. De facto, Englert (2016) demonstrou que o autocontrolo está diretamente relacionado com a redução da ansiedade competitiva e do medo de falhar. Atletas com um maior nível de autocontrolo conseguem regular melhor as suas emoções, o que lhes permite enfrentar situações de alta pressão com menos ansiedade. Por outro lado, estratégias de evitamento, como religião e autculpabilização, parecem estar associadas a níveis mais elevados de ansiedade e medo de falhar. Sagar et al. (2017) exploraram a relação entre autculpabilização e medo de falhar em atletas de elite. Eles descobriram que os atletas que se culpavam por falhas passadas apresentavam níveis mais elevados de ansiedade competitiva e menor confiança em si mesmos, o que exacerbava o medo de falhar em futuras competições.

## Conclusão

O presente estudo contribuiu para a compreensão das relações entre o autocontrole, a grit e estratégias de coping com a ansiedade medo de falhar no contexto desportivo. Os resultados destacam que os atletas que possuíam um elevado nível de autocontrole e grit (as duas dimensões) e utilizavam estratégias de coping focadas no problema, como a reavaliação positiva, apresentavam menores níveis de ansiedade e medo de falhar. Esses resultados reforçam a importância do desenvolvimento de competências psicológicas como a resiliência e a regulação emocional para melhorar o bem-estar dos atletas e o seu desempenho competitivo (Fletcher & Sarkar, 2016). Por outro lado, estratégias de coping baseadas no evitamento, como a negação, religião e a autoculpabilização, foram associadas a maiores níveis de ansiedade e medo de falhar, sugerindo que essas abordagens são menos eficazes na gestão de emoções no desporto. Isso indica a necessidade de intervenção psicológica para ajudar os atletas a reconhecer e adotar estratégias de coping mais adaptativas e centradas no problema.

Uma das principais contribuições deste estudo foi a evidência de que o autocontrole surge como um preditor significativo tanto para a, o que sugere que programas de treino focados no desenvolvimento desta competência podem ter um impacto positivo na saúde mental e no desempenho de atletas.

Em termos práticos, treinadores e psicólogos do desporto podem utilizar estes resultados para implementar intervenções que promovam o autocontrole, a perseverança no esforço, a consistência do interesse e o uso de estratégias de coping mais eficazes, como o planeamento e a reavaliação positiva. Essas intervenções podem ser especialmente valiosas em momentos de alta pressão competitiva, ajudando os atletas a desenvolver maior resiliência emocional e a minimizar o impacto do medo de falhar e da ansiedade no desempenho (Nicholls et al., 2013).

Por fim, embora o estudo tenha proporcionado importantes conclusões, importa referir que o estudo compreendeu um grupo específico de atletas, o que pode restringir a generalização dos resultados para outros contextos ou modalidades desportivas. Futuros estudos podem ampliar a investigação para diferentes populações e explorar a influência de outras variáveis psicológicas e sociais no desempenho dos atletas, assim como, estudar o impacto destas variáveis no sexo feminino e em modalidades de carácter individual.



## **Discussão e Conclusão Geral**

---

De um modo geral, os dois estudos abordam as variáveis que estão presentes no contexto desportivo, como o clima motivacional, a grit, o autocontrolo e o coping e o impacto que podem ter na ansiedade e no medo de falhar. A variável “autocontrolo” foi abordada pois está associada a estratégias de coping adaptativas. Tal não poderia deixar de ser visto que o objetivo primordial desta dissertação foi estabelecido como a compreensão dos aspetos motivacionais e de grit dos jovens atletas com a ansiedade e o medo de falhar no contexto futebolístico e a sua relação com os preditores da ansiedade e do medo de falhar.

O primeiro estudo foca-se na relação entre os perfis de clima motivacional e de grit com a ansiedade e medo de falhar em jovens atletas. Os resultados indicam que um clima motivacional voltado para a mestria, que promove a aprendizagem e o esforço pessoal, está associado a níveis mais baixos de ansiedade e medo de falhar (Hill et al., 2018). Por outro lado, um clima motivacional voltado para o rendimento, que enfatiza a comparação social, revelou-se um preditor de níveis superiores de ansiedade e medo de falhar, especialmente quando há uma maior ênfase nos erros. Estes resultados são consistentes com a literatura que evidencia o impacto negativo de climas de rendimento na saúde mental dos atletas (Sagar et al., 2009; Fry & Moore, 2019). Além disso, os perfis de grit também foram importantes, com jogadores que apresentam maior perseverança e consistência de interesses relatando níveis mais baixos de ansiedade e medo de falhar, resultados que coincidem com outros estudos sobre o impacto da grit na resiliência psicológica no desporto (Birr et al., 2023; Crane et al., 2020).

No segundo estudo, o foco foi a exploração dos preditores significativos na ansiedade e no medo de falhar, incluindo o autocontrolo, grit e as estratégias de coping. Os resultados evidenciam que o autocontrolo e as dimensões da grit (perseverança e consistência de interesses) são preditores significativos de menores níveis de ansiedade e medo de falhar. Estes resultados coincidem com a literatura que salienta o papel do autocontrolo e grit na regulação emocional e na gestão da pressão no desporto (Tangney et al., 2004; Duckworth et al., 2007). No entanto, algumas estratégias de coping revelaram-se como preditivos significativos de maiores níveis de ansiedade e medo de falhar, como foi o caso da negação, da religião e da autoculpabilização. Estes resultados

enquadram-se com os resultados de estudos anteriores ((Dias et al., 2009; Sagar et al., 2007; Skinner & Brewer, 2004).

Os dois estudos convergem ao evidenciar o papel significativo do autocontrole, da grit e de climas motivacionais voltados para a tarefa na regulação da ansiedade e do medo de falhar em atletas jovens. Estratégias de coping focadas no problema, como a reavaliação positiva, e a promoção de ambientes de treino que incentivam o desenvolvimento individual e a resiliência emocional parecem ser fundamentais para mitigar os efeitos da ansiedade e do medo de falhar no contexto competitivo. Por outro lado, estratégias de coping evitativo e ambientes de treino que enfatizam a comparação social e a punição por erros podem aumentar os níveis de stress e comprometer o desempenho dos atletas a longo prazo.

De realçar, mais uma vez, a importância de integrar a área de psicologia no desporto, trabalhando e desenvolvendo as competências psicológicas dos atletas no seu contexto desportivo. Isso deverá ser incutido nos agentes desportivos, implementando programas de intervenção que promovam o autocontrole, as dimensões de grit e o uso de estratégias de coping focadas no problema.

No entanto, o estudo foca-se num grupo específico, com condições específicas, sendo apenas direccionado a atletas jovens, do sexo masculino e numa modalidade coletiva (futebol). Deste modo, seria interessante e benéfico realizar estudos com vista longitudinal, na qual apliquem as variáveis estudadas nesta dissertação a uma população diferente e noutros contextos desportivos. Além disso, seria interessante, para estudos futuros, relacionar as dimensões de grit com as estratégias de coping e perceber se existe correlações significativas entre elas. Isto porque, neste estudo, ambas as variáveis foram estudadas, mas com a ansiedade e o medo de falhar, e não entre si.

Em suma, esta dissertação reforça a importância de desenvolver competências psicológicas, como o autocontrole e a grit, e de promover um clima de mestria orientado para a tarefa. Essas estratégias não só melhoram o desempenho desportivo, mas também contribuem para o bem-estar psicológico dos atletas a longo prazo. Estes estudos demonstraram que estas variáveis ajudam a regular a ansiedade e o medo de falhar quando são trabalhadas em conjunto, pois utilizadas de forma isolada provavelmente terão outro impacto nos atletas e nas suas emoções.



## Referências

---



- Albert, E., Petrie, T. A., & Moore, E. W. G. (2021). The relationship of motivational climates, mindsets, and goal orientations to grit in male adolescent soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *19*(2), 265–278
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, *84*(3), 261-271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, *8*(1), 1-24
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, *10*(3), 289-308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2 ed.): The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications. *Guilford Press*.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, *16*(6), 351-355. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x.
- Birr, C., Hernández-Mendo, A., Monteiro, D., & Rosado, A. (2023). Portuguese Validation of the Grit-S Scale for the Sport Context. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *23*(3), 150-167.
- Blascovich, J., & Mendes, W.B. (2000). Challenge and threat appraisals: The role of affective cues. In J. P. Forgas (Ed.) *Feeling and thinking: The role of affect in social cognition* (pp. 59\_82). Paris: Cambridge University Press.
- Carpenter, P.J., & Morgan, K. (1999). Motivational climate, personal goal perspectives, and cognitive and affective responses in physical education classes. *European Journal of Physical Education*, *4*, 31-44.

- Carver, C., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:10.1037//0022-3514.56.2.267
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief Cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A., & Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(3), 300-322. <https://doi.org/10.1080/104132001753144428>
- Conroy, D. E. (2001). Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress, and Coping*, 14(4), 431-452. doi:10.1080/10615800108248365
- 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.
- Conroy, D. E. (2004). The unique psychological meanings of multidimensional fears of failing. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 484-491.
- Conroy, D. E., & Elliot, A. J. (2007). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 17(3), 271-285. doi:10.1080/1061580042000191642
- Correia, M. E., & Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75-86. <https://doi.org/10.14417/ap.1193>
- Correia, M. C. E. E. (2016). O medo de falhar no desporto: relações entre ansiedade, perfeccionismo e medo de falhar em atletas. *Www.repository.utl.pt*. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/13205>.
- Correia, M. E. & Rosado, A. (2019). *Fear of failure and anxiety in sport*. *Annals of Applied Sport Science*, 7(1), 1-7.

- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98-104. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-9010.78.1.98>
- Cosma, G., Chiracu, A., Stepan, R., Cosma, A., Nanu, C., & Paunescu, C. (2020). Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 2020(03). <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03190>.
- Coutinho, P., Viana, J. L., Pereira, A., & Dias, C. (2022). Validation of the Short Grit Scale through confirmatory factor analysis in Portuguese athletes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 22(3), 13-24
- Cruz, J., & Gomes, R. (2007). Escala de Ansiedade no Desporto -2. Non published manuscript. Braga, Portugal: Universidade do Minho.
- Cruz, J. (2008). Avaliação da ansiedade, motivação, auto-controlo e regulação emocional em contextos desportivos: Versões para investigação. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 338-348.
- Dias, C., & Fonseca, A. M. (2011). *Performance Failure Appraisal Inventory: Versão para investigação*. Manuscrito não publicado. Porto: FADEUP.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.92.6.1087>.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166-174.
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319-325. doi:10.1177/0963721414541462.

- Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Duda, J. L., Appleton, P. R., Stebbings, J., and Balaguer, I. (2018). “Toward more empowering and less disempowering environments in youth sport: Theory to evidenced-based practice,” in *Sport Psychology for Young Athletes*, eds C. J. Knight, C. G. Harwood, and D. Gould (New York, NY: Routledge), 81–93.
- Eisinga, R., Grotenhuis, M. T., & Pelzer, B. (2013). The reliability of a two-item scale: Pearson, Cronbach, or Spearman-Brown? *International Journal of Public Health*, 58(4), 637-642. <https://doi.org/10.1007/s00038-012-0416-3>
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). *Anxiety, ego depletion, and sports performance*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 580-599.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2015). Integrating attentional control theory and the strength model of self-control. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00824>
- Englert, C. (2016). The Strength Model of Self-Control in Sport and Exercise Psychology. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00314>.
- Englert, C., Graham, J. D., & Bray, S. R. (2020). *Self-Control in Sport and Exercise Psychology*. *American Psychological Association*, 9(2).
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). *Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success*. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Fonseca, A. (2002). *Análise fatorial exploratória e análise fatorial confirmatória do questionário do Clima Motivacional Percebido no Desporto (PMCQS)*. Manuscrito não publicado. Porto: FCDEF.

- Fry, M. D., & Moore, W. E. G. (2019). *The influence of instructor behaviors and the perceived motivational climate on students' outcomes in physical activity settings. Motivation Science, 5*(4), 321-332.
- Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(3), 243-257. doi:<https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>
- Gómez-López, M., Borrego, C. C., da Silva, C. M., Granero-Gallegos, A., & González-Hernández, 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), 592. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020592>
- Gómez-López, M., Valero-Valenzuela, A., Manzano-Sánchez, D., & González-Hernández, J. (2024). *Fear of failure and perception of the motivational climate under the coach pressure. International Journal of Sports Science & Coaching.* <https://doi.org/10.1177/17479541231223652>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291. doi:10.1017/S0048577201393198
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2018). Burnout and overtraining in athletes. *The Routledge International Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology, 1*, 67-81. <https://doi.org/10.4324/9781315187223>
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *Sport Psychologist, 18*(1), 61-88
- Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 7*(3), 235-270. <https://doi.org/10.1037/spy0000125>.
- Hunte, R., Cooper, S. B., Taylor, I. M., Nevill, M. E., & Boat, R. (2022). Boredom, motivation, and perceptions of pain: Mechanisms to explain the effects of self-

control exertion on subsequent physical performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 102265. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102265>

Kaiseler, M., Polman, R. C. J., & Nicholls, A. R. (2012). *Effects of the Big Five personality dimensions on appraisal coping, and coping effectiveness in sport. European Journal of Sport Science*, 12(1), 62-72.

Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221-234. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00671.x>

Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19 – 50). Seattle, WA: Hogrefe & Huber

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping. New York: Springer.*

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328.

Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11-31. doi:10.1080/02640410600630654

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). *Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. Personality and Individual Differences*, 47(7), 728-733.

Nicholls A. R. (2010). *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs. Nova Science Publishers inc*, 9(1), 159-175.

Nicholls, A. R., Levy, A. R., Carson, F., Thompson, M. A., & Perry, J. L. (2010). *The applicability of self-regulation theories in sport: Goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes.*

Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2012). Coping self-efficacy, pre-competition anxiety, and subjective performance among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 271-278.

- Nicholls, A. R., Perry, J. L., Jones, L., Morley, D., & Carson, F. (2013). *Mental toughness, coping self-efficacy, and coping effectiveness among athletes. International Journal of Sport Psychology, 44*(2), 176–190.
- Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016). *The development of a new sport-specific classification of coping and its association with the amount of stress experienced. International Journal of Sport Psychology, 47*(1), 67–84.
- Osório, J., & Cruz, J. F. (2013). Adaptação de uma medida de perseverança no desporto: dados psicométricos da versão portuguesa da "Short Grit Scale". In A. Pereira, M. Calheiros, P. Vagos, I. Direiro, S. Monteiro, C. F. Silva, & A. A. Gomes (Orgs.), *Livro de atas VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1241-1250). Aveiro: Associação Portuguesa de Psicologia.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Radochoński, M., Cynarski, W., Perenc, L., & Siorek-Maślanka, L. (2011). *Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes. Journal of Human Kinetics, 27*(1). <https://doi.org/10.2478/v10078-011-0014-0>
- Raglin, J., & Hanin, Y. (2000). *Competitive anxiety and athletic performance. In Y. L. Hanin (Ed.), Emotions in sport* (pp. 93-112). Champaign, IL Human Kinetics.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2007). Why young athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences, 25*(11), 1171-1184.
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2009). Coping With the Effects of Fear of Failure: A Preliminary Investigation of Young Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*(1), 73-98. doi:10.1123/jcsp.3.1.73
- Sagar, S. S., & Jowett, S. (2010). Validation of a Multidimensional Measure of Fear of Failure in a British Sample. *International Journal of Coaching Science, 4*(1), 49–63.

- Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. M. (2017). Coping with the stress of performance failure in sport: A study of elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 451-458
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2020). Fear of failure and sport performance: A review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 312-332. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1685601>.
- Sari, I., & İlgin Bizan. (2022). The role of parent-initiated motivational climate in athletes' engagement and dispositional flow. *Kinesiology*, 54(1), 3–14. <https://hrcaj.srce.hr/ojs/index.php/kinesiology/article/view/10328>
- Seifritz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climates to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 375-391.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). *Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 283-305.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2004). Anxiety and coping in sport: Theoretical models and approaches to anxiety reduction. In T. Morris & J. J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theories, applications, and issues* (2nd ed., pp. 294-321). Sydney, Australia: Wiley.
- 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, 479-501.
- Steel, P. (2007). *The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., & Jordet, G. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14). doi:10.1080/02640410903369919.
- Turner, M. J., & Jones, M. V. (2014). Stress, emotions, and athletes' positive adaptation to sport: Contributions from a transactional perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 45(3), 525-548.
- Williams, J. M. (Ed.). (2010). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (6th ed.). McGraw-Hill
- Williams, J. M., & Krane, V. (Eds.). (2015). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7th ed.). McGraw-Hill Education
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics
- Wu, Z., Sun, L., Zhou, L., Wang, G., Xiao, L., & Xie, Y. (2022). The effects and mechanisms of exercise on the treatment of anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 705559.

