



Avaliações Cognitivas, Emoções e *Coping* no Futebol: Estudo de Caso no Futebol de Formação

Dissertação apresentada com vista a
obtenção do grau de Mestre em Ciências do
Desporto, com especialização em Treino de
Alto Rendimento Desportivo (Decreto-Lei n.º
216/92)

Orientadora: Professora Doutora Cláudia Dias

Rui Filipe Salvador da Cunha Ribeiro

Porto, 2011

Ribeiro, R. (2011). Avaliações Cognitivas, Emoções e *Coping* no Futebol: Estudo de Caso no Futebol de Formação. Porto: R. Ribeiro. Dissertação de Mestrado, em Ciências do Desporto na área de Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol; Avaliações Cognitivas; Emoções; *Coping*; e Rendimento Subjectivo.

Agradecimentos

Com o término deste percurso, a Tese de Mestrado, fico com a ambição de ir cada vez mais longe na investigação. Neste percurso várias pessoas merecem um profundo agradecimento. Aproveito este momento e espaço para expressar a minha gratidão...

À professora Doutora Cláudia Dias pela competência, seriedade, simpatia, disponibilidade e transmissão de saberes que demonstrou na orientação deste trabalho.

Ao professor Doutor José Cruz, da Universidade do Minho, por ser para mim uma referência na Psicologia do Desporto e pela disponibilidade com que sempre me presenteou.

À Comissão Administrativa e ao Departamento de Formação do Sport Clube Freamunde pela compreensão ao longo deste percurso, ao treinador e a todos os atletas que de forma impecável participaram neste estudo.

Aos meus amigos e familiares, pelo apoio e pela aprendizagem conjunta na vida pessoal e académica.

Aos meus pais, pela formação pessoal, amor, compreensão e apoio com que me têm presenteado desde sempre. Se cheguei até aqui é, também, para vos fazer sentir felizes e orgulhosos.

Aos meus irmãos, pelo amor, incentivo e compreensão.

À Gui por ser para mim uma referência na forma de estar na vida, e pelo amor, carinho, cumplicidade, compreensão, ambição e incentivo que me transmite todos os dias.

A todos, o meu muito obrigado!

Índice Geral

Agradecimentos	III
Índice Geral.....	V
Índice de Gráficos	VII
Índice de Quadros.....	IX
Resumo.....	XI
Abstract.....	XIII
CAPÍTULO I – Introdução Geral.....	1
CAPÍTULO II – Avaliações Cognitivas, Emoções e <i>Coping</i> : Diferenças em Função no Nível do Traço de Ansiedade	11
2.1 – Introdução	13
2.2 – Material e método	18
2.3 - Apresentação dos dados	24
2.4 - Discussão	36
CAPÍTULO III – Avaliações Cognitivas, Emoções, <i>Coping</i> e Rendimento Subjectivo: Diferenças em Função no Nível de Rendimento	41
3.1 – Introdução	43
3.2 – Material e método	47
3.3 - Resultados	49
2.4 - Discussão	57
CAPÍTULO IV – Discussão Geral.....	58
CAPÍTULO V – Referências.....	58

Índice de Gráficos

Gráfico 1 Frequência de relatos/experiências de emoções positivas e negativas (3 jogos)	29
Gráfico 2 Frequência de relatos/experiência de emoções positivas e negativas para cada jogo	29
Gráfico 3 Intensidade Emocional para cada jogo	30

Índice de Quadros

Quadro 1_Estatísticas Descritivas das Variáveis Psicológicas - Tipo Traço, em Estudo (total jogos)	27
Quadro 2_Estatísticas Descritivas das Variáveis Psicológicas, Tipo Estado, em Estudo (total jogos)	28
Quadro 3_Correlações dos Traços de Ansiedade, Percepção de Ameaça e Desafio, com a Ansiedade Pré – Competitiva e Estado de Percepção de Ameaça e Desafio.....	31
Quadro 4_Correlações do Coping, dos Estados de Percepção de Ameaça e Desafio com as Emoções	33
Quadro 5_Medidas Psicológicas - Tipo Traço, em Diferentes Níveis do Traço de Ansiedade (3 jogos)	35
Quadro 6_Medidas Psicológicas - Tipo Estado, em Diferentes Níveis de Ansiedade (3 jogos)	36
Quadro 7_Medidas de Rendimento Subjectivo: Atletas e Treinador (3 jogos)	50
Quadro 8_Correlações das Medidas Subjectivas de Rendimento com as Estratégias de Coping.....	52
Quadro 9_Correlações das Medidas Subjectivas de Rendimento com o Traço e Estado da Percepção de Ameaça e Desafio e o Traço de ansiedade e a Ansiedade Pré-Competitiva	53
Quadro 10_Correlações das Medidas Subjectivas de Rendimento com as Emoções	54
Quadro 11_Medidas Psicológicas - Tipo Traço, em Diferentes Níveis de Rendimento (3 jogos).....	56
Quadro 12_Medidas Psicológicas - Tipo Estado, em Diferentes Níveis de Rendimento (3 jogos).....	57

Resumo

O presente trabalho teve como objectivo analisar os padrões e associações das estratégias de *coping*, da avaliação cognitiva, da ansiedade e de outras emoções, e do rendimento subjectivo em jovens atletas de futebol num contexto competitivo. Para além disso, foi realizada uma análise comparativa entre grupos em função dos níveis do traço de ansiedade (baixo, alto e moderado) e em função no nível de rendimento (inferior e superior). Para tal, foram realizados dois estudos, que pretendiam ser autónomos ainda que associados. O primeiro tratou unicamente variáveis psicológicas e o segundo relacionou-as com o rendimento. Para a realização dos estudos foram utilizados os seguintes instrumentos: Escala de Avaliação Cognitiva da Competição (EACC-PA/PD; Cruz, 1996); Inventário de Emoções no Desporto V-2 (IED-V2; Cruz, 2003a); versões portuguesas da “Sport Anxiety Scale” (SASp; Smith, Smoll, & Schutz, 1990), da Escala de Avaliação da Ansiedade (EAA-2; Cox, Russel, & Robb, 1998, 1999), e do *Brief COPE* (Brief COPEp; Carver, 1997); e instrumentos para a obtenção do rendimento subjectivo dos atletas (auto e hetero avaliação pelos atletas e pelo treinador) (Cruz, 1991). Os sujeitos deste estudo foram 14 atletas de futebol, participantes no Campeonato Nacional de Juniores A – 2ª Divisão Nacional – 2ª Fase Zona 1 (época 2009-2010), com idades entre os 17 e os 19 anos (média = 18,35±0,71) e com uma prática competitiva entre os 6 e os 13 anos (média = 9,71±2,05). Nesse sentido, os atletas foram avaliados em momentos distintos: antes e depois de três jogos. Os resultados do primeiro estudo mostraram quais as estratégias de *coping* mais e menos frequentes. No que diz respeito às emoções, as sentidas com mais intensidade foram o orgulho e a esperança, do lado das positivas, e as de ansiedade e irritação/raiva, do lado das negativas. No campo das relações, os principais dados foram: (a) a correlação positiva do traço da percepção de ameaça com o total do traço de ansiedade e com a componente cognitiva do traço de ansiedade; (b) as correlações positivas e significativas entre o estado de percepção de ameaça com o total do traço de ansiedade e com a componente traço da ansiedade cognitiva; (c) as associações da percepção de ameaça e desafio com as estratégias algumas de *coping*; e (d) as correlações entre as emoções e algumas estratégias de *coping*. Na procura de diferenças nos grupos de baixo, moderado, e alto traço de ansiedade, verificámos que o grupo de atletas com maior predisposição para vivenciarem a competição desportiva de forma mais ansiosa apresentava estados de percepção de ameaça mais elevados, maior intensidade nas emoções com conotação negativa e uma menor frequência de utilização das estratégias de *coping*. Já no que diz respeito aos atletas com menor predisposição para vivenciarem a competição desportiva de forma ansiosa apresentavam estados de percepção de desafio mais elevados, maior intensidade nas emoções com conotação positiva e uma maior frequência na utilização das estratégias de *coping*. Os resultados do segundo estudo mostraram que os atletas perspectivavam o seu rendimento, na maioria das componentes, como pior comparativamente à perspectiva do treinador. Em relação às relações, verificámos associações das medidas subjectivas de rendimento com as estratégias de *coping*, com as avaliações cognitivas, com a ansiedade pré-competitiva e com as outras emoções. Finalmente, na comparação das variáveis psicológicas dos atletas com rendimento inferior e superior verificou-se que os segundos tinham menor predisposição para vivenciarem ansiedade no contexto desportivo, encaravam a competição como um desafio, relatavam maior frequência na utilização de quase todas as estratégias de *coping* para lidarem com as situações stressantes da vida desportiva, eram mais autoconfiantes, e sentiam mais intensamente emoções com conotação positiva e menos intensamente emoções com conotação negativa. Já os atletas com níveis de rendimento inferior demonstraram maior predisposição para vivenciarem as situações competitivas em termos de ansiedade, encaravam a competição como uma ameaça, recorriam menos a estratégias de *coping*, e apresentavam maior intensidade nas emoções com conotação negativa e menor intensidade nas emoções com conotação positiva.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol; Avaliações Cognitivas; Emoções; *Coping*; e Rendimento Subjectivo.

Abstract

This study aims to analyzing the patterns and associations of coping strategies, cognitive evaluation, anxiety and other emotions, and subjective performance in young soccer players in a competitive environment. In addition, we have performed a comparative analysis between groups according to levels of trait anxiety (low, high and moderate) and depending on performance level (lower and upper). To achieve this purpose, two studies, which claimed to be independent yet associated were carried out. The first only dealt with psychological variables and the second one related them to performance. For the studies we have used the following instruments: Cognitive Assessment Scale Competition (EACC-PA/PD; Cruz, 1996), Inventory of Emotions in Sport V-2 (IED-V2; Cruz, 2003a); Portuguese versions of "Sport Anxiety Scale" (SASP; Smith, Smoller, & Schutz, 1990), the Anxiety Rating Scale (ARS-2, Cox, Russell, & Robb, 1998, 1999) and the Brief COPE (Brief COPEP; Carver, 1997), and instruments to achieve athletes' subjective performance (self and peer evaluation by athletes and coach) (Cruz, 1991). The subjects were 14 soccer players, participating in the National Junior A Championship - 2nd National Division - Zone 2 Phase 1 (2009-2010 season), aged 17 - 19 (mean = 18.35 ± 0.71), and with a competitive practice from 6 to 13 years (mean = 9.71 ± 2.05). In this sense, the athletes were assessed at different moments: before and after three games. The first results have shown which coping strategies were more and less frequent. In what concerns positive emotions, pride and hope were more intensely felt whereas anxiety and irritation / anger were experienced as negative emotions. As for relations, the main features were: (a) the positive correlation of the perceived threat trait to the overall anxiety trait and its cognitive component, (b) the significant positive correlations between the perception state of threat to the overall anxiety trait and its cognitive component, (c) the associations of perceived threat and challenge with some coping strategies, and (d) the correlations between the emotions and some strategies of coping. When looking for differences in the groups of low, moderate, and high anxiety trait, we have found that the group of athletes more inclined to experience the competition in more anxious states had higher perceived threat, more intense emotions with negative connotations and less frequent use of coping strategies. In what concerns the athletes less likely to experience a sports competition in an anxious way, those had higher challenge perceptions, more intense emotions with a positive connotation and more frequent use of coping strategies. The results of the second study have showed that athletes viewed their performance in most of its components as worse when compared to the coach's perspective. Regarding relationships, we have found associations between subjective measures of performance and coping strategies, with the cognitive assessments, with the pre-competitive anxiety and with other emotions. Finally, comparing the psychological variables of athletes with lower and upper performance, we have noticed that the latter were less likely to experience anxiety in the sports context, viewed the competition as a challenge, reported more frequent use of almost all coping strategies to deal with stressful situations in sporting field, were more self-confident, and felt more intensely emotions with positive connotation and less intensely emotions with negative connotation. However, athletes with lower performance levels have shown greater willingness to experience competitive situations in terms of anxiety, faced the competition as a threat, resorted to coping strategies less, and had higher intensity in emotions with negative connotations and emotions with less intensity in positive connotation.

KEYWORDS: Soccer; Cognitive Assessments; Emotions; Coping; and Subjective Performance.

CAPÍTULO I – Introdução Geral

1 - Introdução Geral

O desporto tem sido, desde sempre, considerado um contexto de realização significativo para crianças e adolescentes, influenciando o seu desenvolvimento em termos sociais e cognitivos, mas também gerando pressões acrescidas de realização e performances desportivas, que potenciam igualmente o aumento dos níveis de stress e ansiedade (Sagar, Lavallo, & Spray, 2007). Além disso, a natureza competitiva do desporto pode criar situações cada vez mais exigentes para os atletas a nível físico e psicológico (Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000; Crocker & Graham, 1995; Poliseo, 2009). Goyen e Anshel (1998) acreditam que a participação em competições desportivas durante a adolescência tem potencial para ser extremamente *stressante*. Acredita-se que o *stress* é um dos factores mais influentes na capacidade de realização das competências por parte dos atletas (Lazarus, 2000). Os atletas que são incapazes de lidar eficazmente com o *stress* podem sofrer de consequências negativas no seu desempenho desportivo e bem-estar psicológico (Ntoumanis & Biddle, 1998).

O termo *stress* pode ser entendido como um acontecimento cognitivo individualizado, que varia em função das situações encontradas e dos recursos pessoais para confrontar essas situações (Lazarus & Folkman, 1984). Então, os níveis de *stress* dependem da interpretação do atleta, tendo em conta as situações e/ou exigências, promovendo ou não o seu bem-estar, de acordo com os recursos de *coping* que possui serem ou não suficientes. No que diz respeito à nomenclatura da avaliação cognitiva, esta caracteriza-se por dois tipos de avaliação, a primária e a secundária (Nicholls, Jones, Polman, & Borkoles, 2009). A avaliação primária refere-se à avaliação da importância que um evento, neste caso específico um jogo de futebol, tem para a própria pessoa. Se uma situação é percebida como stressante, há quatro possíveis avaliações. A ameaça, que se refere a danos ocorridos no passado, o dano que se relaciona ao estrago que já ocorreu, o desafio que ocorre quando um indivíduo percebe a situação como exigente, mas possível de superar. Finalmente, o benefício diz respeito a um indivíduo que percebe que há um

potencial ganho em relação a uma situação (Lazarus, 1999). A avaliação secundária representa uma avaliação das estratégias de *coping* que os indivíduos têm ao seu dispor, tendo em conta a situação stressante que enfrentaram. Assim, o que define o sucesso na competição está relacionado, em parte, com a forma como os atletas lidam psicologicamente com a exigência da competição (Jones, Meijen, McCharty, & Sheffield, 2009). Contudo, ainda pouco é conhecido acerca da forma como os jovens atletas lidam com o *stress* associado ao seu envolvimento na competição desportiva (Crocker & Isaak, 1997). Para Lazarus (2000), a incapacidade de lidar com o *stress* é um factor significativo nas más performances. Por outro lado, Poczwadowski, Conroy (2002), Hammermeister e Burton (2004) são imperativos na importância do *coping*, referindo que a excelência no *coping* antecede a excelência na performance. De acordo com Lazarus e Folkman (1984) o *stress* psicológico pode ser diferenciado em dois tipos, a ameaça, associado a um prejuízo da performance, e o desafio, relacionado com a facilitação da performance. Jones e colaboradores (2009) sugerem, na mesma linha de pensamento, uma divisão na forma como os atletas respondem à competição, ou seja, para aqueles que respondem de forma positiva, associando a competição a um desafio, e para aqueles que respondem de forma negativa, associando a competição a uma ameaça. Estas associações são baseadas na forma como a competição é percebida pelo atleta. Skinner e Brewer (2004) são mais incisivos no que diz respeito à avaliação da competição por parte dos atletas, defendendo que uma avaliação baseada no desafio é caracterizada por oportunidade para o sucesso, aprendizagem, mestria e crescimento pessoal. Por outro lado, uma avaliação baseada na ameaça é caracterizada por potencialmente colocar em causa o bem-estar e auto-confiança do atleta no acto de lidar com a ameaça.

A ansiedade, por vezes considerada de forma errada como sinónimo de *stress*, é uma resposta emocional associada ao *stress*, que resulta de uma avaliação de ameaça e é caracterizada por sentimentos subjectivos de preocupação e apreensão relativamente à possibilidade de dano físico ou psicológico (Smith, Smoll, & Wiechman, 1998). De acordo com Dias (2005), tal definição indica,

inicialmente, que a ansiedade é um processo psicológico e que se pode manifestar por respostas somáticas, embora os sentimentos de ansiedade derivem da mente. Posteriormente, esta autora sugere que a ansiedade é um sentimento desagradável. Enquanto resposta a um estímulo, a ansiedade pode apresentar-se tipo traço, quando representa uma predisposição para reagir de forma ansiosa às diversas situações, ou tipo estado, quando implica uma resposta ansiosa em determinado momento perante uma situação específica (Cruz, 1997). Hanton e Jones (1999) defendem que a ansiedade é uma emoção que poderá ter uma influência considerável sobre o desempenho do atleta.

Um número crescente de investigadores defende que o impacto do *stress* e ansiedade no rendimento e sucesso desportivo dos atletas depende das estratégias de *coping* a que estes recorrem para lidar com as diferentes situações competitivas *stressantes* (Barbosa & Cruz, 1997). Para Lazarus e Folkman (1984, pp. 141) o *coping* é definido “por esforços cognitivos e comportamentais em constante mudança para gerir exigências internas e/ou externas específicas que são avaliadas como ou excedendo os recursos da pessoa”. De acordo com Lazarus (2000), para que os atletas mantenham níveis altos de performance sob muita pressão têm que estar aptos a utilizar estratégias de *coping* para melhor lidarem com o stress. Dias (2005, p. 276) afirma que “*estas estratégias podem atenuar ou agravar o impacto do stress, dependendo de serem adaptativas e funcionais ou, pelo contrário, desadaptativas e disfuncionais*”. No entanto, as estratégias de *coping* que são eficazes para um atleta podem não ser eficazes para outro atleta na mesma situação (Ntoumanis, Edmunds, & Duda, 2009). No que se refere à nomenclatura do *coping* este pode ser focado: (a) nas emoções, quando se refere ao controlo da experiência emocional associada ao sucesso e ao fracasso. Este estilo de *coping* envolve o controlo emocional, a procura de apoio noutros significados e a manutenção da confiança, em que o sentimento de sucesso promove sentimentos positivos e aumenta a motivação após o fracasso (Lazarus, 1991b); (b) no problema e na sua resolução, quando envolve planos e acções para modificar a relação actual entre o atleta e o

contexto, ao agir directamente sobre o ambiente (Lazarus, 1991b); e (c), adicionalmente, no “evitamento”, ou acto de evitar, quando o atleta tenta libertar-se mentalmente e fisicamente, de situações *stressantes* (Krohne, 1993).

Recentemente, foi proposto o modelo cognitivo, motivacional e relacional do *stress* e ansiedade no desporto. Este modelo conceptual e integrador visa a compreensão do *stress* e ansiedade no desporto (Cruz, 1996), tendo por base fundamentalmente a teoria do *stress* e das emoções em geral de Lazarus (1991a, 1991b), integrando adicionalmente outras contribuições de modelos específicos para o contexto desportivo (ver Cruz & Barbosa, 1998). Convém realçar que a teoria cognitivo-motivacional-relacional começou a ser desenvolvida por Lazarus ainda na década de 60 (1966, cit. por Dias 2005) que consistia numa teoria cognitiva de *stress*, a qual foi expandida tornando-se adaptada para outras emoções (1991a, 1991b). Na teoria cognitiva, motivacional e relacional sobre as emoções, desenvolvida por Lazarus (1991a, 1991b), sugere que a experiência emocional não nasce de factores ambientais por si só, mas sim da relação e avaliação das transacções entre o sujeito e o contexto, ao gerar emoções negativas quando a relação é prejudicial, e emoções positivas quando a relação é benigna. As emoções decorrentes de qualquer situação são determinadas em função da sua interpretação, uma vez que a alteração do significado gera uma emoção automaticamente distinta, e a avaliação da situação determina a qualidade e intensidade da resposta emocional. Assim, os processos de avaliação cognitiva estabelecem a duração, intensidade e qualidade das experiências emocionais (Siemer, Mauss, & Gross, 2007). Na continuidade da Teoria das Emoções de Lazarus, em Portugal, Cruz (1996) sugeriu uma nova abordagem cognitiva, motivacional e relacional ao estudo do *stress* e da ansiedade em contextos desportivos, que tem por base precisamente este modelo de Lazarus (1991a,b), e que pretendeu contribuir para uma melhor compreensão de fenómenos emocionais como o *stress* e a ansiedade experienciados por atletas envolvidos em actividades e competições desportivas. Segundo Lazarus (1991b, 2000) as emoções são reacções psicofisiológicas à relação estabelecida entre a díade indivíduo-contexto,

dependentes das avaliações cognitivas realizadas e dos recursos de confronto disponíveis. Esta nova abordagem apresenta variáveis antecedentes do processo de avaliação cognitiva que interagem de forma a produzir significados da transacção entre o indivíduo e o contexto (Lazarus, 1991c; Cruz & Barbosa, 1998). As variáveis ambientais representam as situações inesperadas do ambiente que o atleta tem que enfrentar e, por sua vez, as variáveis individuais são características da personalidade que permitem ao atleta perceber, pensar e responder de forma emocional e comportamental, bem como os valores e as crenças sobre o mundo e o próprio, que foram adquiridas ao longo do desenvolvimento, representam as principais características individuais (Lazarus, 1991c). A novidade, proximidade e incerteza de uma situação ocorrer são, igualmente, factores antecedentes que podem condicionar o processamento de informação (Cruz & Barbosa, 1998). Os processos de avaliação cognitiva e as estratégias de *coping* representam os processos mediadores deste modelo (Lazarus, 1991c). A avaliação cognitiva concentra-se no significado pessoal da situação, na forma como afecta as avaliações posteriores e desempenha um papel necessário e suficiente no desenvolvimento das experiências emocionais. Os processos de avaliação cognitiva incluem uma avaliação primária e secundária, anteriormente caracterizadas. Assim, a ansiedade competitiva aparece precisamente relacionada com a ameaça sentida na avaliação primária que o indivíduo realiza, e os sentimentos de culpa surgem quando o sujeito se avalia como responsável pela perda/dano (Hammermeister & Burton, 2004; Lazarus, 1991b).

Os “*temas relacionais centrais*”, por sua vez, são constituídos pelos padrões de avaliação cognitiva e podem adoptar a forma de benefício, prejuízo ou desafio (Dias, 2005). No caso particular da ansiedade, o “*tema relacional central*” é a ameaça, ou seja, a percepção de incapacidade de controlar e enfrentar a situação (Cruz & Barbosa, 1998; Dias, 2005; Lazarus, 2000). Por sua vez, os processos de confronto são complexos e representam uma variável fundamental na alteração da transacção indivíduo-contexto. A sua componente primária para lidar com a ansiedade na competição desportiva é a avaliação

cognitiva que o atleta realiza de um determinado acontecimento, ou seja, a forma como este interpreta o ambiente e os estímulos circundantes. A avaliação cognitiva representa, assim, um passo fundamental no processo de *coping*, uma vez que é necessário que o atleta interprete um acontecimento como importante para si e para o seu bem-estar (Cruz & Barbosa, 1998; Gan & Anshel, 2006). As estratégias de *coping* podem ser focalizadas nas emoções, e no processo (Lazarus, 1991b). A capacidade de lidar e enfrentar determinados *stressores* no desporto representa uma parte fundamental do sucesso nos atletas, na medida em que as emoções experienciadas podem ser modeladas através da avaliação do potencial de *coping*. Na prestação desportiva, as estratégias de confronto potenciam a adaptação a mudanças relacionais, que acompanham a resposta emocional face ao sucesso e ao fracasso.

Crocker e Graham (1995) defendem que quando uma pessoa experiencia uma situação *stressante*, os processos de *coping* podem ser associados a mudanças nas emoções vivenciadas. A relação entre o *coping* e as emoções é percebida como um processo bidireccional, no qual qualquer um pode afectar o outro (Folkman & Lazarus, 1988). Concretamente, quando um atleta perspectiva a competição, através de uma avaliação primária, gera emoções que por sua vez podem influenciar o processo de *coping* (Crocker & Graham, 1995). Normalmente, as avaliações primárias tidas como dano ou ameaça são indicativas de estados emocionais negativos percebidos como prejudiciais à performance e as avaliações tidas como benefício ou desafio estão associadas a estados emocionais positivos percebidos como benéficos à performance (Bolgar, Janelle, & Giacobbi, 2008; Skinner & Brewer, 2004).

O campo de estudo das emoções no desporto tem recebido mais atenção nos últimos anos, quer no que concerne à investigação, quer à prática, com uma forte ênfase na performance e bem-estar (Aide, Duda, & Ntoumanis, 2008; Hanin, 2000).

Allen, Jones e Sheffield (2011) defendem que as emoções experienciadas em resposta a uma competição desportiva têm potencial para influenciar, (a) decisões importantes de uma carreira, (b) rotinas e métodos de treinos e (c) a abordagem às competições consequentes. Ao nível da investigação, apesar

das emoções negativas serem as mais abrangidas pela investigação na psicologia em geral, bem como na psicologia do desporto (Lundqvist & Kenttä, 2010), defendemos plenamente o alargamento do espectro de emoções, pois as emoções positivas têm recebido menos atenção. Tal pode ser explicado, em parte, pelo domínio das medidas desenvolvidas para aceder às emoções negativas experienciadas pelos atletas (Jones, Lane, Bray, & Uphill, 2005). Contudo, e apesar do processo de stress ser fundamentalmente caracterizado por emoções negativas, é cada vez mais evidente o papel das emoções positivas, no mesmo processo, pelo facto de ajudarem a restaurar as fontes de coping (Folkman, 2008). Daí o amplo leque de emoções que considerámos neste estudo, pois acreditámos que uma análise mais vasta desta temática poderá promover uma compreensão mais aprofundada da influência de diferentes emoções no rendimento e comportamento desportivo dos atletas (Cerin, 2003; Cruz, Matos, & Ferreira, 2006; Dias, 2005; Dias, Cruz, & Fonseca, 2009; Martinent & Ferrand, 2009; Woodman et al., 2009) .

Neste contexto pensámos ser importante fazer a distinção entre emoção positiva e emoção negativa e respectivos efeitos. Ou seja, as emoções positivas e/ou os processos que as geram têm um efeito favorável no rendimento e no funcionamento social. Então, os indivíduos quando percebem a relação com o ambiente como benéfica, os pensamentos e ideias surgem mais facilmente e vêem os outros mais favoravelmente, o que gera também melhoria do rendimento (Lazarus, 1991a). Isen (1993) aponta três categorias de evidências que apoiam os efeitos benéficos das emoções na resolução de problemas: (a) sentir-se bem afecta o que os indivíduos recordam e, logo, a sua organização em pensamentos; (b) sentir-se feliz leva a uma tendência para os indivíduos manterem essa felicidade no que escolhem fazer; (c) pessoas felizes normalmente tomam as mesmas decisões e escolhas quando confrontadas com problemas complexos, mas fazem-no em menos tempo e com mais qualidade no processo. Todos estes aspectos poderão ser importantes no seu alargamento ao contexto desportivo, pela influência decisiva no rendimento dos atletas (Dias, 2005). Fredrickson (2001) denota que características como nomeadamente a criatividade, flexibilidade e relaxamento

estão associadas a estados emocionais positivos. Saliente-se ainda que evidências de estudos longitudinais mostram que emoções positivas como a felicidade/alegria têm importantes efeitos ao nível da longevidade (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001). Por outro lado, as emoções negativas, levam os indivíduos a fazerem um uso da informação mais rápido e menos discriminado, podendo aumentar a precisão das escolhas em tarefas mais fáceis, mas diminuí-la em tarefas mais complicadas (Mellers, Schwartz, & Cooke, 1998). Em relação ao período pós-competição, Allen e colaboradores (2009) referem que os atletas que obtiveram más performances prolongaram, por pelo menos dois dias, estados de irritação/raiva após a competição. Adicionalmente, Liu, Karasawa e Weiner (1992) defendem que enquanto as emoções positivas estão associadas a uma causalidade múltipla (e.g., a felicidade está relacionada com o facto da pessoa não estar doente e ter sucesso na escola, no emprego ou desporto), as emoções negativas estão relacionadas com uma causalidade suficiente (e.g., a infelicidade de uma pessoa pode dever-se inteiramente a uma doença, insucesso escolar ou desportivo) (ver Dias, 2005). Finalmente, refira-se que Lazarus (2000) acredita que as emoções afectam muito a competição desportiva, pelo facto de estarem relacionadas com a motivação, atenção e concentração, que são descritas pelo autor como as mais importantes funções psicológicas no desempenho competitivo. Sendo o desporto e o futebol, em particular, um contexto propício à activação de um conjunto diverso de emoções distintas, ou seja, com uma complexidade emocional (Cruz, 1996; Hanin, 2000; Lazarus, 2000), pretendemos, num primeiro momento descrever as estratégias de *coping*, percepção de ameaça e desafio (traço e estado), ansiedade (traço e estado) e outras emoções, e explorar as relações entre as mesmas variáveis psicológicas. Adicionalmente verificar as diferenças nestas variáveis em função do nível do traço de ansiedade. Num segundo momento descrever as medidas subjectivas de rendimento, e explorar as relações do rendimento com as estratégias de *coping*, ansiedade e outras emoções, e avaliações cognitivas (desafio e ameaça). Adicionalmente, verificar as diferenças nas variáveis psicológicas em função do rendimento obtido nos jogos.

**CAPÍTULO II – Avaliações Cognitivas,
Emoções e Coping: Diferenças em Função no
Nível do Traço de Ansiedade**

2.1 – Introdução

O desporto tem sido, desde sempre, considerado um contexto de realização significativo para crianças e adolescentes, influenciando o seu desenvolvimento em termos sociais e cognitivos, mas também gerando pressões acrescidas de realização e performances desportivas, que potenciam igualmente aumento nos níveis de stress e ansiedade (Sagar, Lavallo, & Spray, 2007). Os níveis de stress e ansiedade podem ser distintos de atleta para atleta, dependendo inicialmente da predisposição natural que cada atleta tem para ser mais ou menos ansioso, influenciados adicionalmente pelo que está em “jogo”. Se a competição desportiva é considerada, por alguns atletas, como uma actividade divertida, agradável e percebida como um desafio, para outros parece mais constituir uma ameaça, intimamente associada ao stress e à ansiedade competitiva (Barbosa & Cruz, 1997; Jones, Meijen, McCharty, & Sheffield, 2009; Williams, Cumming, & Balanos, 2010). Por isso, o ambiente desportivo apresenta inúmeras vantagens no estudo do comportamento humano, levando vários autores a considerarem-no um excelente laboratório natural (Cruz, 1996; Dias, 2005). Com efeito, é um contexto favorecido e único na geração de outras emoções, para além da ansiedade, que podem influenciar o rendimento desportivo dos atletas. A noção de que o fenómeno emocional como um todo pode constituir um factor crítico na promoção ou prejuízo do rendimento individual ou colectivo, não explicado unicamente pela emoção ansiedade, tem gerado um reconhecimento crescente, na Psicologia do Desporto. Para o seu desenvolvimento é necessário possuir uma visão mais equilibrada das emoções positivas e negativas experienciadas pelos atletas, bem como a forma como são reguladas por estes. Por acréscimo, numa competição o atleta não só luta para tentar alcançar o seu objectivo ou resultado mas também para alcançar os objectivos de outras pessoas, tais como os do treinador, pais, amigos, entre outros. Todas estas exigências poderão colocar o atleta sobre pressão, que não sendo controlada poderá vir a afectar o seu desempenho na prestação desportiva. Então, torna-se fundamental perceber como os jovens

atletas lidam com o stress associado ao seu envolvimento na competição desportiva e quais as estratégias de *coping* mais contempladas neste processo.

Ainda que centrados numa só emoção e nas estratégias de *coping* importa destacar a investigação realizada por Hatzigeorgiadis e Chroni (2007), focada unicamente na emoção de ansiedade, recorrendo a uma amostra de 31 nadadores com experiência competitiva internacional (média de 19,72 anos de idade e média de 9,36 anos de experiência competitiva). O propósito foi de explorar as relações entre a ansiedade pré-competitiva e as estratégias de *coping* utilizadas durante a competição. Os atletas completaram uma medida reduzida de ansiedade, que contemplava a intensidade e a direcção, antes da competição, e um questionário de *coping* após completarem a prova. As análises das correlações mostraram que a intensidade da ansiedade cognitiva revelou-se como baixa a moderada e negativa com as estratégias de *coping* - aproximação, e baixa a moderada e positiva quando relacionada com as estratégias de *coping* – evitamento. Adicionalmente, a intensidade da componente somática da ansiedade revelou-se como baixa a moderada positiva com as estratégias de *coping* – evitamento. Paralelamente, Bolgar e colaboradores (2008) realizaram um estudo com o propósito de determinar como os jovens atletas com alto traço de irritação/raiva percepcionavam e lidavam com eventos que incitavam raiva em relação a atletas com baixo traço de irritação/raiva. Adicionalmente, procuraram obter diferenças entre os sexos nas avaliações de raiva e no processo de *coping*. Uma amostra de 103 atletas da modalidade de ténis completou uma medida de irritação/raiva, de *coping*, e de avaliações primárias e secundárias de um evento recente que lhes teria despertado irritação/raiva. Os atletas com maior valor no controlo de irritação/raiva usavam de forma mais significativa um maior número de estratégias de *coping* centradas no processo e emoções, comparativamente aos atletas com menor valor no controlo de irritação/raiva. Adicionalmente, os participantes com maior valor na irritação/raiva – reactiva, reportaram

significativamente mais explosões de irritação/raiva comparativamente aos participantes com menores valores.

Alargando o espectro emocional, importa referir o estudo realizado por Cerin (2003), tendo como amostra 202 atletas de desportos individuais do Reino Unido, que examinou a contribuição da ansiedade e emoções fundamentais na competição. Os resultados contribuíram para a hipótese que as medidas de ansiedade são menos preditivas da funcionalidade percebida antes da competição em relação a outras emoções. Tal, indica que para atingir estados emocionais óptimos emocionais é preciso não recorrer unicamente às medidas de ameaça. De facto, neste estudo, emoções positivas como interesse e agradabilidade ou negativas como tristeza e culpa apresentam valores de estado mais significativos que ansiedade ou medo. Também com intenção de alargar o espectro emocional no desporto, Jones e colaboradores (2005) desenvolveram o *Sport Emotion Questionnaire* (SEQ) que consiste em medidas pré-competitivas de emoções como raiva, ansiedade, desânimo, excitação e felicidade, contendo itens de sentimentos subjectivos relativos a cada emoção. O estudo dividiu-se em quatro fases até à validação do SEQ enquanto medida válida de emoções pré-competitivas. Contudo, as próximas pesquisas vão procurar validar o SEQ como medida válida para o durante e pós a competição. Por outro lado, e preocupados com as emoções vivenciadas durante o jogo, Sève e colaboradores (2007) procuraram caracterizar os conteúdos das emoções experienciadas pelos atletas franceses de elite de ténis de mesa (n=3) durante os jogos (n=4). Assim, após cada jogo, o atleta era confrontado com a gravação do jogo e descrevia cada jogada e o que sentiu naquele momento. Esta investigação teve como principal objectivo dar importância às emoções experienciadas durante os jogos, indo de encontro a uma necessidade da investigação na Psicologia do Desporto, visto que o foco até recentemente era as emoções pré-competitivas. Esta investigação permitiu também caracterizar o impacto da performance nas emoções experienciadas durante o jogo, apesar de não serem claros os seus contributos das mesmas emoções na performance. Estudos deste tipo são fundamentais para ajudar os

atletas a reconhecerem situações típicas do jogo, nas quais emoções experienciadas prejudicam ou beneficiam, controlando tais emoções que prejudicam a performance e explorando as que são benéficas.

No que diz respeito à investigação no campo das cognições, do coping e das emoções, importa salientar o estudo desenvolvido por Nicholls e colaboradores (Nicholls, Hemmings, & Clough, 2010) que tinha como objectivos (a) explorar as emoções geradas durante ou como consequência das avaliações de stress, após o processo de *coping*, e após o resultado do evento, (b) explorar se várias emoções eram geradas pela avaliação inicial de stress até ao resultado do evento, e (c) explorar se os resultados que eram percebidos como favoráveis resultavam na geração de emoções positivas e resultados que eram percebidos como desfavoráveis resultavam na geração de emoções negativas. A amostra foi constituída por 10 jovens atletas internacionais ingleses de golfe ($16,7 \pm 1,6$ anos de idade), os quais foram entrevistados de forma retrospectiva, relembando as suas experiências com avaliações assentes em stress, emoções e *coping* durante o jogo de golfe. Os resultados revelaram que as emoções eram geradas como consequência da avaliação de stress, nomeadamente a emoção de ansiedade, depois do *coping* e depois do resultado obtido. Adicionalmente, várias emoções eram geradas em simultâneo a partir do momento da avaliação de stress até ao resultado do evento. Além disso, após os resultados favoráveis as emoções com conotação positiva, nomeadamente o alívio e a felicidade, foram as mais frequentes e após resultados desfavoráveis as emoções com conotação negativa, nomeadamente a ansiedade e a raiva, foram as mais frequentes. O *coping* demonstrou-se como importante na geração de emoções positivas.

Em Portugal, na mesma linha de investigação, Dias (2005) levou a cabo uma investigação com uma população composta por atletas ($n=54$), numa situação competitiva ecologicamente válida e *stressante*, tendo em conta não só a ansiedade, mas também outras emoções, consideradas individualmente e em situações pré-competitivas. Um dado importante que se pode retirar desta investigação é que os atletas experienciavam, antes das competições, e de

forma simultânea, um vasto leque de emoções positivas e negativas, embora os relatos de emoções positivas como a felicidade/alegria e esperança fossem as mais relatadas. Outro dado fundamental diz respeito à avaliação da competição (percepção como importante e difícil), ou seja, os atletas que a perceberam com elevada complexidade, comparativamente aos que a perceberam com baixa complexidade, evidenciaram níveis mais altos de ansiedade e esperança. Por outras palavras, o facto de os atletas perceberem a competição como mais importante levava-os a estarem emocionalmente mais alertas do que em competições mais fáceis ou menos importantes. A auto-confiança revelou, através da análise das intercorrelações, estar ligada de forma positiva com emoções positivas e de forma negativa com emoções negativas. Este estudo veio fortalecer a importância de não restringir o *stress* e a ansiedade como resposta emocional única que o atleta experiencia antes da competição.

Ainda em Portugal, mas recorrendo a uma metodologia qualitativa, Dias e colaboradores (2009) levaram a cabo uma investigação na procura de uma perspectiva mais detalhada e aprofundada das emoções e cognições dos atletas. Com uma amostra de 11 atletas de elite de vários desportos, com idades entre os 22 e 36 anos ($30,64 \pm 4,84$) recorreu-se a uma entrevista semi-estruturada para identificar as suas principais fontes de *stress* e ansiedade e as estratégias de *coping* utilizadas, bem como explorar o papel de outras emoções no seu desempenho desportivo. Os principais resultados revelaram que: (a) as principais fontes de *stress* estavam relacionadas com os aspectos ligados à natureza e importância da competição, pressões externas e ao seu próprio desempenho, concretamente o receio de não atingir os seus objectivos, sendo comum às várias modalidades; (b) os atletas recorriam a diversas estratégias de *coping* em simultâneo, geralmente adaptativas, centradas no problema e nas emoções, nomeadamente o *coping* activo, a reavaliação positiva e o planeamento; e (c) para além da ansiedade outras emoções, positivas e negativas, pareciam influenciar o desempenho dos atletas.

Assim, o presente estudo, com o intuito de contribuir para um melhor entendimento das variáveis psicológicas, procurou verificar: (a) as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas; (b) a ocorrência e intensidade do espectro emocional contemplado; (c) as relações entre a ansiedade e outras emoções, avaliações cognitivas (desafio e ameaça) e estratégias de *coping*; e (d) a existência de diferenças nestas variáveis nos jogos realizados, em atletas com alto, moderado e baixo traço de ansiedade.

2.2 – Material e método

Participantes

Os sujeitos deste estudo foram 14 atletas de futebol, participantes no Campeonato Nacional de Juniores A – 2ª Divisão Nacional – 2ª Fase Zona 1 (época 2009-2010), com idades entre os 17 e os 19 anos (média = $18,35 \pm 0,71$) e com uma prática competitiva entre os 6 e os 13 anos (média = $9,71 \pm 2,05$).

Instrumentos

Escala de Ansiedade no Desporto (EAD)

Para avaliar o traço de ansiedade competitiva recorreu-se à tradução portuguesa (Cruz & Viana, 1993), da “Sport Anxiety Scale”-SAS, desenvolvida por Smith, Smoll, e Schutz (1990), que permite distinguir o traço de ansiedade cognitiva, do traço de ansiedade somática. Este inventário mede diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva: preocupação e perturbação da concentração. Na versão original utilizada, a subescala da ansiedade somática é composta por nove itens, a da preocupação por sete, e a da perturbação da concentração por cinco, num total de 21 itens. Exemplos de itens: “sinto tensão no estômago” (ansiedade somática); “estou preocupado com poder ter um mau rendimento” (preocupação); “o meu pensamento vagueia durante a competição” (perturbação da concentração). Os sujeitos respondem a cada item optando

por uma alternativa numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (1=*Nunca*; 4=*Quase sempre*). Os scores de cada subescala são obtidos adicionando os valores atribuídos a cada um dos itens, variando entre um mínimo de 9 e um máximo de 36 na subescala da ansiedade somática entre 7 e 28 na da preocupação e entre 5 e 20 na perturbação da concentração. Pode igualmente obter-se um score total do traço de ansiedade competitiva, através do somatório dos scores obtidos nas três subescalas.

Escala de Avaliação de Ansiedade-2

O estado de ansiedade foi avaliado através da Escala de Avaliação da Ansiedade (EAA-2), que distingue as componentes cognitiva, somática e auto-confiança. A EAA-2 foi desenvolvida por Cox, Russell e Robb (Cox, Russel, & Robb, 1998, 1999), como uma versão reduzida do Competitive State Anxiety Inventory-2 (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990), para uma avaliação válida e confiável da ansiedade. A sua validade com o CSAI-2 é de .67 para a ansiedade cognitiva, .69 para a ansiedade somática, e .75 para a autoconfiança(Cox, Russel, & Robb, 1998). A EAA-2 está adaptada para desportos colectivos (Cox, Russel, & Robb, 1999) e desportos individuais (Russel & Cox, 2000). A cada componente da escala corresponde um item. Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (1=*Nada*; 7=*Mesmo muito*). A escala de avaliação permite obter a ansiedade pré-competitiva, podendo ser avaliada imediatamente antes da competição, e após a competição, permitindo avaliar as mudanças na ansiedade durante a competição. A EAA-2 actual tem três itens. O item para a componente cognitiva: "Estou preocupado com o meu rendimento e com os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento". O item para a componente somática: "Sinto-me nervoso, tenso e com o "coração aos saltos"". Finalmente, a componente auto-confiança: "Sinto-me confortável, seguro, e confiante".

Brief COPE

Este instrumento foi traduzido e adaptada para a língua portuguesa por Cruz (2003b), tendo por base o Brief COPE (Carver, 1997), uma versão abreviada do COPE Inventory (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). A versão abreviada compreende apenas 28 itens, respondidos numa escala numa escala Likert de 4 pontos (1=*Nunca utilizo esta estratégia*; 4=*Utilizo muitas vezes esta estratégia*), divididos por 14 sub-escalas (dois itens por escala): autodistração (fazer coisas para não pensar no *stressor*); *coping* activo (agir e fazer esforços para eliminar ou lidar com o *stressor*); negação (tentativa de rejeitar a realidade do evento stressante); uso de substâncias (consumo álcool ou outras drogas para me sentir melhor); apoio emocional (conseguir simpatia ou apoio emocional de alguém); apoio instrumental (procurar assistência, informação ou conselhos sobre o que fazer); desinvestimento comportamental (desistir ou retirar esforços da tentativa de atingir o objectivo com o qual o *stressor* está a interferir); ventilação (focalização no *stressor*); reavaliação positiva (tirar o “melhor partido” da situação, vendo a uma “luz mais favorável”); planeamento (pensar na forma de confrontar o *stressor*, planear os esforços de confronto activo); humor (recorrer ao humor ou brincadeiras); aceitação (aceitar que o evento *stressor* ocorreu e é real); religião (recorrer a apoio ou conforto espiritual e/ou religioso); auto-culpabilização (criticar-se a si próprio pela responsabilidade na situação).

Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça/Percepção de Desafio (EACC-PA/PD) – traço e estado

Trata-se de uma escala desenvolvida por Cruz (1996), destinada a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária ou, por outras palavras, a analisar “o que está em jogo” na competição desportiva, na perspectiva de cada atleta, e que os leva a interpretarem uma situação como uma ameaça ou como um desafio (Cruz, Matos & Ferreira, 2006). A EACC-PA/PD é uma adaptação de instrumentos similares desenvolvidos e aplicados por Lazarus e colaboradores noutros contextos (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1991c) e pode ser

aplicada na versão traço (em que se pede aos atletas para indicarem até que ponto cada afirmação se aplica ao seu caso, de uma forma geral) ou, numa versão estado (preenchida antes da competição e em que se pede aos atletas para indicarem até que ponto cada afirmação se aplica ao seu caso, naquele momento (pré-competitivo) e em relação àquela competição em particular. No presente estudo recorreremos às duas versões. Na versão original, a escala inclui oito itens, tendo sido adicionados, para efeitos do presente estudo, dois itens nesta dimensão. Além disso, foi desenvolvida uma nova subescala de oito itens, designada “percepção-desafio”, com o objectivo de observar até que ponto os atletas percebem a competição desportiva como positiva e desafiadora, representando uma oportunidade para pôr à prova suas capacidades desportivas (e.g., acredito que posso “retirar” benefícios e “coisas” positivas). Assim, a versão final da escala foi representada por dezoito itens, respondidos num formato tipo *Likert* de cinco pontos, entre 1 (=não se aplica) e 5 (=aplica-se muito), sendo possível extrair dois scores (percepção de ameaça e percepção de desafio) que resultam da soma dos itens de cada uma das dimensões. Nesse sentido, valores mais elevados reflectem a tendência dos atletas de perceber a competição desportiva como mais ameaçadora e desafiante.

Inventário de Emoções no Desporto – V2 (IED)

Uma primeira versão deste instrumento procura avaliar as emoções pré-competitivas dos atletas e foi desenvolvido por Cruz (2003a), com base na teoria cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus e colaboradores (Lazarus, 1991b; Lazarus & Folkman, 1984) e, mais concretamente, com a aplicação desta teoria ao contexto desportivo (Lazarus, 2000). Assim, neste instrumento é pedido aos atletas para classificarem, numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (de 1=*Nada* a 7=*Muito*) até que ponto estão a experienciar, no momento do preenchimento, as oito emoções que Lazarus (2000) considerou relevantes no contexto desportivo: irritação/raiva, ansiedade, vergonha, culpa, esperança, alívio, felicidade/alegria e orgulho (ver Dias, 2005). No presente estudo foi

usada uma segunda versão deste instrumento que incluía a avaliação de mais duas emoções relevantes em contextos de realização: o desânimo e o desespero (Cruz, 2006).

Procedimentos de recolha e análise dos dados

A aplicação dos instrumentos psicológicos foi sempre realizada pelo autor do trabalho, simultaneamente coordenador do Clube. A necessidade de avaliar o estado de ansiedade dos atletas muito próximo da hora do jogo (menos de 60 minutos antes do jogo se iniciar), como é recomendado pelos autores do CSAI-2 (Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990), ou logo a seguir, só se tornou possível pela dupla função, passando-se o mesmo no que se refere à avaliação do rendimento e o acesso ao treinador principal.

Os dados foram recolhidos em vários momentos distintos, especificamente nos dias dos jogos e dois meses antes para avaliar as medidas de traço de ameaça e desafio, estratégias de coping, e percepção de ansiedade competitiva (EACC-PA, EACC-PD, Brief COPE e SAS).

Foram seleccionados três jogos da segunda fase – Zona 1 do Campeonato Nacional de Juniores A – 2ª Divisão, onde estava em discussão a subida à 1ª Divisão Nacional. Dois jogos foram realizados “em casa” e um no campo adversário. Do total dos 20 atletas da equipa só foram retidos os catorze que completaram pelo menos um dos jogos. Em cada um destes três jogos fizeram-se avaliações do estado de percepção de ameaça e desafio de cada um dos atletas através do preenchimento do EACC-PA, EACC-PD bem como do estado de ansiedade pré-competitiva (cognitiva, somática e autoconfiança). Para a avaliação pré-competitiva, os inventários foram aplicados e preenchidos presencialmente cerca de uma hora antes do início do jogo e recolhidos logo que preenchidos. Após o término do jogo, cada atleta preenchia o inventário de emoções no desporto, no qual era pedido aos atletas para indicarem em que medida e que tipo de emoções sentiram durante o jogo. As informações gerais da aplicação dos questionários não foram dispensadas. Assim, o autor do

trabalho, antes do preenchimento dos questionários alertou para o facto de não existirem respostas correctas ou incorrectas, a importância de dar respostas o mais exacto possível e o não pensar muito tempo para optar. Igualmente foi assegurado a total confidencialidade dos dados recolhidos e o seu uso apenas para efeitos de investigação.

Aos questionários pré-competitivos foram acrescentados dois itens, operacionalizados numa escala de 1 (=muito fácil) a 7 (=muito difícil) que pretendiam avaliar (para controlo), a dificuldade e importância percebidas pelo atleta acerca do jogo que se aproximava. Os 3 jogos seleccionados e respectivos resultados foram os seguintes: SC Freamunde – AD Sanjoanense (5-2); SC Freamunde – SC Beira-Mar (0-1); e AD Sanjoanense – SCFreamunde (1-3). Os jogos foram percebidos pelos atletas com níveis altos de dificuldade e importância (média = $6,59 \pm 0,46$).

Para além de estatísticas descritivas, recorreu-se a análises de correlação e análises de variância, utilizando-se para o efeito os procedimentos disponíveis no programa SPSS (versão 18). Para as estatísticas descritivas recorreremos à média, desvio-padrão, valor mínimo e máximo. Para a análise de correlações recorreremos aos coeficientes de correlação de Spearman. Para comparação das médias em função do traço de ansiedade, foi usado o teste não paramétrico de Kruskal-Wallis. De seguida, recorreremos ao teste de Mann-Whitney para compararmos cada par de amostras separadamente relativamente às subescalas onde foram encontradas diferenças significativas. Os valores de significância foram ajustados recorrendo a correcções de Bonferroni. A correcção de Bonferroni é um procedimento estatístico utilizado quando se realizam comparações múltiplas para diferentes grupos, as quais aumentam a probabilidade de ocorrerem erros do tipo I, ou seja, associações não significativas dentro do intervalo de confiança previamente estipulado. Ao dividir o nível de confiança de cada teste pelo número de testes simultâneos efectuados, a correcção de Bonferroni altera o nível de significância (p), a fim de evitar erros derivados da múltipla comparação. No presente estudo, o nível

de significância foi estabelecido em 5% (Pestana & Gageiro, 2003), pelo que teríamos $.05 / 3 = .017$.

De seguida, visando analisar as diferentes medidas psicológicas (percepção de ameaça e desafio – tipo traço e tipo estado, estratégias de *coping*, ansiedade pré-competitiva, e as emoções) associadas a diferentes níveis de ansiedade – tipo traço, tomou-se como critério o total do traço de Ansiedade (Escala de Ansiedade no Desporto). Assim, foram constituídos três níveis de ansiedade: baixo, moderado e alto, correspondentes, respectivamente, a avaliações de 27 a 36, 37 a 42, e 43 a 45 nesta escala.

2.3 - Apresentação dos dados

Análise das estatísticas descritivas para todas as variáveis em estudo

O Quadro 1 apresenta as estatísticas descritivas para todas as variáveis psicológicas tipo traço que foram estudadas: (a) ansiedade; (b) percepção de ameaça e desafio; e (c) *coping*.

Ao nível do traço de ansiedade importa referir que a amostra apresentou valores baixos a médios para todas as componentes da Escala de Ansiedade no Desporto.

Em relação aos valores obtidos nas medidas traço de percepção de ameaça e de desafio, os atletas, em valores médios, apresentavam uma maior predisposição para vivenciarem a competição como um desafio.

No que diz respeito às estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas participantes neste estudo, a análise das estatísticas descritivas permitiu apurar que os atletas recorriam a diversas estratégias para lidarem com o stress da competição. Mais concretamente, os sujeitos referiram utilizar mais frequentemente estratégias de *coping* activo e reavaliação positiva da situação como forma de lidarem com situações stressantes, recorrendo menos a estratégias envolvendo o uso de substâncias e o desinvestimento comportamental.

O Quadro 2 apresenta as estatísticas descritivas para todas as variáveis psicológicas tipo estado que foram estudadas, no cômputo dos três jogos e em diferentes momentos de avaliação: (a) antes dos jogos (estados de ansiedade competitiva e de percepção de ameaça e desafio); e (b) depois dos jogos (avaliação retrospectiva das emoções sentidas durante o jogo).

Reportando-nos à ansiedade pré-competitiva e às suas componentes, verificou-se, em média, valores superiores na autoconfiança e valores inferiores na ansiedade somática.

Em relação aos valores obtidos nas medidas estado de percepção de ameaça e de desafio, os atletas, em valores médios, apresentavam uma maior tendência em vivenciarem a competição como um desafio. No que diz respeito às emoções mais frequentes e níveis de intensidade com que foram sentidas durante os jogos (avaliações retrospectivas), as emoções positivas foram sentidas com mais intensidade que as negativas, sendo as mais intensas as emoções de orgulho e esperança, do lado das positivas, e as de ansiedade e irritação/raiva, do lado das negativas. Uma das principais questões neste estudo pretendia analisar a frequência com que as diferentes emoções (positivas e negativas) eram experienciadas na competição juvenil. Para o efeito calculou-se o número de emoções relatadas com valor superior a 1 (=Nunca, na escala de intensidade). Como se ilustra no Gráfico 1, alívio, orgulho, felicidade/alegria, esperança, e a ansiedade, foram as emoções mais frequentemente relatadas pelos atletas (mais de 75% das ocorrências). De realçar a emoção esperança, com um relato de 100% nas ocorrências nos 3 jogos. Pelo contrário, a tristeza, o desânimo e a vergonha foram sentidas menos vezes. Apenas esta última, a vergonha, foi relatada em menos de metade das ocorrências (15,8%). No Gráfico 2 pode ver-se ainda melhor a frequência das emoções sentidas em cada um dos três jogos disputados. Dois aspectos desta análise referem-se à maior frequência das emoções de orgulho, a esperança, o alívio e a ansiedade, independentemente do resultado do jogo (V=Vitória; D=Derrota); e também o facto de, entre estas, a esperança ser a mais frequentemente relatada por todos os atletas em todos os jogos. Um outro

aspecto a referir tem a ver com o facto de com a excepção das emoções de ansiedade, desespero, culpa, susto/medo e vergonha, de um modo geral na derrota as emoções negativas eram as mais frequentemente relatadas, enquanto as emoções positivas pareciam ocorrer frequentemente mesmo no jogo em que a equipa foi derrotada, ainda que na emoção felicidade/alegria a sua ocorrência estivesse na ordem dos 53,8%. Já no que se refere à intensidade, para além da já citada maior intensidade das emoções de orgulho e esperança, irritação/raiva e ansiedade (em termos médios para o total dos registos), é de notar que as menos intensamente relatadas foram as de vergonha, tristeza e susto/medo (ver valores médios no Quadro 1). O Gráfico 3 também permite ver melhor os níveis de intensidade das emoções sentidas em cada um dos três jogos. De salientar o “perfil” distinto nos jogos ganhos (com as quatro emoções positivas a atingirem a sua intensidade máxima), comparativamente ao jogo perdido no qual algumas emoções negativas, com excepção da ansiedade, do susto/medo, da culpa, e da vergonha foram sempre mais intensamente sentidas. Um dado relevante parece ser também o facto de os níveis de ansiedade e de vergonha serem muito próximos no decurso dos três jogos.

Capítulo II – Avaliações Cognitivas, Emoções e Coping: Diferenças em Função do Nível do Traço de Ansiedade

Quadro 1
Estatísticas Descritivas das Variáveis Psicológicas - Tipo Traço, em Estudo (total jogos)

Variáveis / Momentos	M	DP	Min	Máx
Medidas de Traço				
Traço Ansiedade Competitiva (SAS)				
Ansiedade Cognitiva	13,21	2,46	9,0	17,0
Ansiedade Somática	15,21	3,24	9,0	19,0
Perturbação Concentração	9,21	2,19	5,0	12,0
Total SAS	37,64	6,53	27,0	45,0
Percepção de Ameaça	27,71	5,24	16,0	34,0
Percepção de Desafio	29,93	4,73	21,0	39,0
Brief COPE				
Autodistração	4,79	1,05	3,0	6,0
Coping activo	6,36	1,45	4,0	8,0
Negação	4,50	1,09	2,0	6,0
Uso de substâncias	2,36	0,74	2,0	4,0
Apoio emocional	5,57	1,40	4,0	8,0
Apoio instrumental	5,79	1,42	4,0	8,0
Desinvestimento comportamental	3,64	1,45	2,0	6,0
Ventilação	5,36	1,34	4,0	8,0
Reavaliação positiva	5,96	1,29	4,0	8,0
Planeamento	5,50	1,09	4,0	8,0
Humor	5,00	1,41	3,0	7,0
Aceitação	5,71	1,27	4,0	8,0
Religião	4,24	1,35	2,0	7,0
Autoculpabilização	5,21	0,97	4,0	7,0

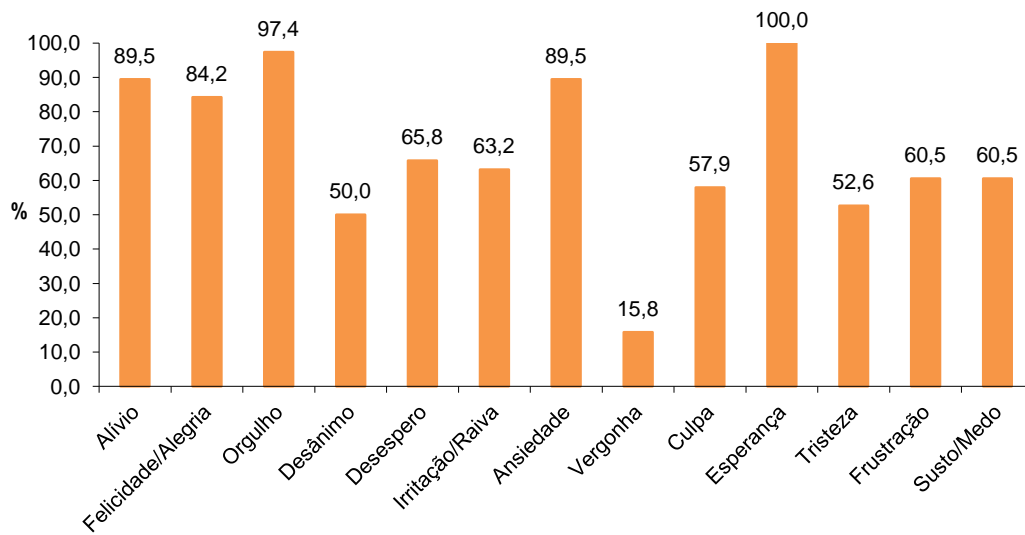
Capítulo II – Avaliações Cognitivas, Emoções e Coping: Diferenças em Função do Nível do Traço de Ansiedade

Quadro 2
Estatísticas Descritivas das Variáveis Psicológicas, Tipo Estado, em Estudo (total jogos)

Variáveis / Momentos	M	DP	Min	Máx
Medidas de Estado (3 jogos)				
ANTES				
Ansiedade Pré – Competitiva (EAA-2)				
Ansiedade Cognitiva	3,63	0,85	2,33	5,0
Ansiedade Somática	2,67	0,95	1,0	4,33
Autoconfiança	5,45	0,85	4,33	6,67
Percepção de Ameaça	27,60	6,11	16,0	34,67
Percepção de Desafio	32,03	3,62	25,67	39,0
DURANTE / DEPOIS (Retrospectivo)				
Ansiedade Pós – Competitiva (EAA-2)				
Ansiedade Cognitiva	2,97	1,43	1,0	5,67
Ansiedade Somática	2,70	1,26	1,0	5,0
Autoconfiança	5,27	0,61	4,33	6,67
Emoções Positivas				
Alívio	4,88	0,76	3,0	5,67
Felicidade/Alegria	5,36	0,59	4,67	6,67
Orgulho	6,06	0,61	5,0	7,0
Esperança	6,55	0,54	5,67	7,0
Emoções Negativas				
Desânimo				
Desespero	2,18	0,62	1,33	3,33
Irritação/Raiva	2,52	0,96	1,33	4,33
Ansiedade	2,94	1,33	1,00	5,33
Vergonha	3,42	1,10	1,67	5,00
Culpa	1,24	0,37	1,00	2,00
Tristeza	2,30	1,03	1,00	4,33
Frustração	2,06	0,94	1,00	4,00
Susto/Medo	2,30	0,84	1,33	4,00
Susto/Medo	1,94	0,70	1,00	3,33

Gráfico 1

Frequência de relatos/experiências de emoções positivas e negativas (3 jogos) *



*Nº de vezes que a emoção foi experienciada (relatada)

Gráfico 2

Frequência de relatos/experiência de emoções positivas e negativas para cada jogo

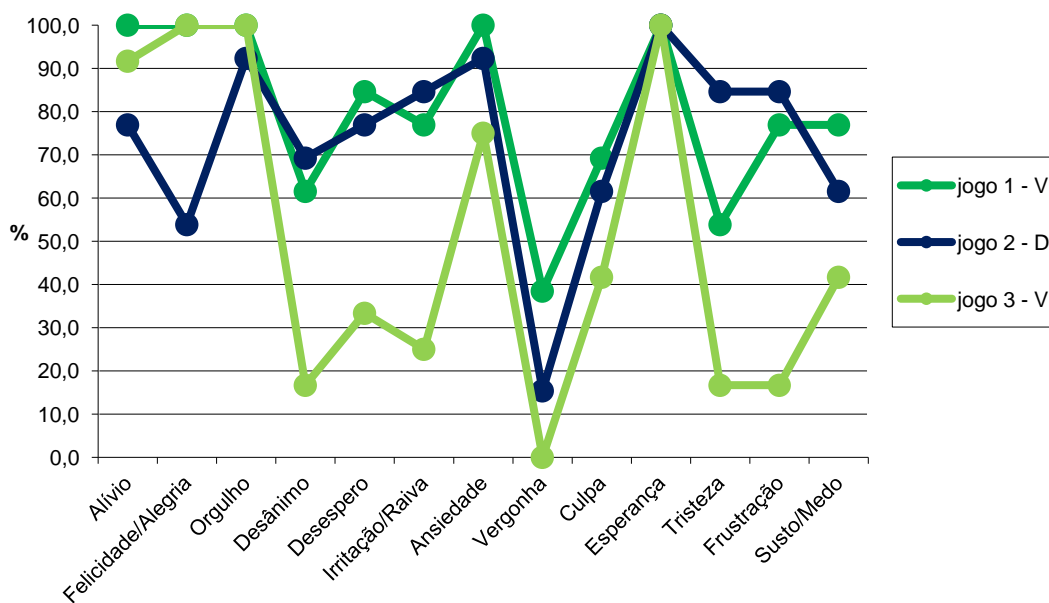
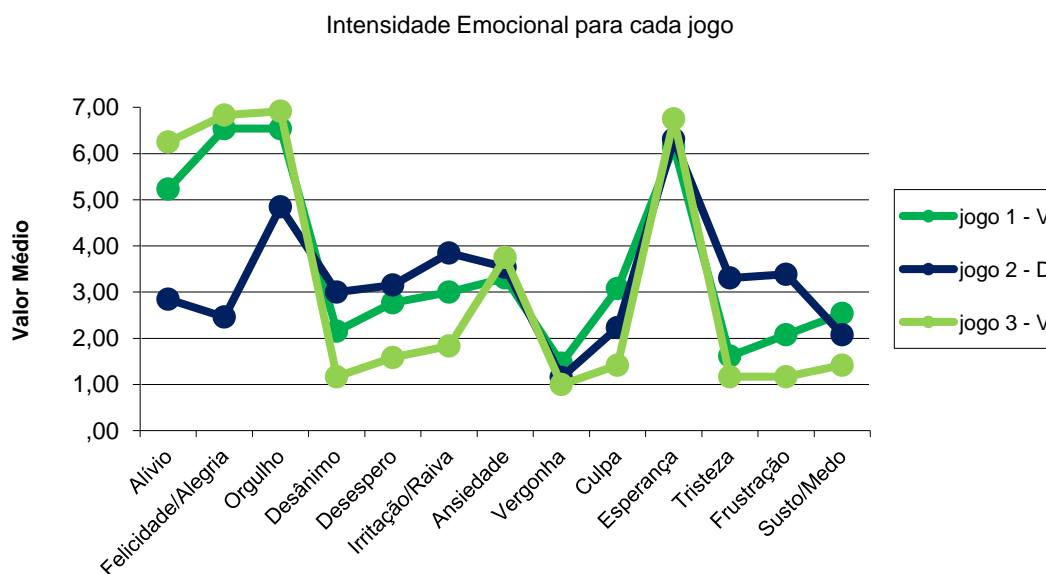


Gráfico 3



Análise das correlações entre o traço de ansiedade, o estado de ansiedade pré-competitiva e o traço e estado de percepção de ameaça e desafio, e entre as estratégias de coping e estados de percepção de ameaça e desafio com as emoções

O Quadro 3 permite analisar as correlações dos traços de ansiedade competitiva, percepção de ameaça e desafio com a ansiedade pré-competitiva e estados de percepção de ameaça e desafio. Saliente-se aqui, entre outros, os principais dados: (a) as correlações positivas e significativas entre o total do traço de ansiedade e todas as suas diferentes dimensões; (b) a correlação positiva do traço da percepção de ameaça com o estado da percepção de ameaça, com o total do traço de ansiedade e com a componente cognitiva do traço de ansiedade; (c) as correlações negativas da componente autoconfiança com as outras componentes da ansiedade pré-competitiva, apresentando-se como significativa com a componente da ansiedade somática; e (d) as correlações positivas e significativas entre o estado de percepção de ameaça com o total do traço de ansiedade e com a componente traço da ansiedade cognitiva.

Quadro 3
Correlações dos Traços de Ansiedade, Percepção de Ameaça e Desafio, com a Ansiedade Pré –
Competitiva e Estado de Percepção de Ameaça e Desafio

Medidas	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Medidas de Traço										
Traço de Ansiedade (SAS)										
1. Ansiedade Cognitiva	.50	.63*	.81**	.75**	-.33	.43	.09	-.03	.44	-.20
2. Ansiedade Somática		.36	.86**	.52	-.06	.43	.70*	-.54	.61*	.07
3. Perturbação Concentração			.65*	.47	-.42	.15	-.06	.03	.35	-.31
4. Total SAS				.70**	-.34	.46	.50	-.41	.71*	-.12
5. Traço Percepção de Ameaça					0,03	.56	.33	-.20	.68*	-.20
6. Traço Percepção de Desafio						.31	.26	-.03	.03	.56
Medidas de Estado										
Ansiedade Pré – Competitiva (EAA-2)										
7. Ansiedade Cognitiva							.45	-.47	.57	.43
8. Ansiedade Somática								-.90**	.59	.07
9. Autoconfiança									.52	-.01
10. Estado Percepção de Ameaça										.13
11. Estado Percepção de Desafio										

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

O Quadro 4 permite analisar as correlações do *coping*, dos estados de percepção de ameaça e desafio com as emoções. Deste quadro, podem também reter-se os dados mais importantes: (a) as correlações positivas e significativas da percepção de desafio (tipo estado) com algumas estratégias de *coping*, concretamente o *coping* activo, apoio emocional, reavaliação positiva e humor, e a emoção de orgulho; (b) as correlações negativas e significativas entre a percepção de desafio (tipo estado) e algumas emoções, nomeadamente o desespero, o desânimo e a frustração; (c) a correlação positiva e significativa entre a percepção de ameaça (tipo estado) com o uso de substâncias; (d) as correlações negativas entre a estratégia *coping* activo e as emoções de desânimo e frustração; (e) a correlação positiva e significativa

entre o *coping* activo e a emoção de orgulho; (f) as correlações negativas entre a reavaliação positiva e as emoções o desânimo, a vergonha e a frustração; (g) a correlação positiva e significativa entre o *coping* activo e a emoção de orgulho; (h) as correlações positivas e significativas entre a autculpabilização e as emoções susto/medo e orgulho; (i) a correlação positiva e significativa entre a ventilação e a emoção de ansiedade; e (j) as correlações positivas entre a autodistracção e as emoções de felicidade/alegria e orgulho.

Capítulo II – Avaliações Cognitivas, Emoções e Coping: Diferenças em Função do Nível do Traço de Ansiedade

Quadro 4
Correlações do Coping, dos Estados de Percepção de Ameaça e Desafio com as Emoções

Medidas	Medidas de Estado														
	Percepção Ameaça	Percepção Desafio	Emoções												
			Desânimo	Desespero	Irritação/ Raiva	Ansiedade	Vergonha	Culpa	Tristeza	Frustração	Susto/ Medo	Alívio	Felicidade/ Alegria	Orgulho	Esperança
Medidas de Traço															
Brief COPE															
Autodistração	.04	.39	-.57	-.30	.14	-.55	-.03	-.33	-.58	-.50	.50	.02	.76**	.63*	-.13
Coping activo	-.12	.68*	-.62*	-.31	.12	.39	-.46	.23	-.54	-.76**	-.01	-.14	-.03	.73*	.34
Negação	.45	-.25	.16	-.06	.14	.12	-.27	-.12	-.32	-.14	.13	-.28	.54	-.04	.12
Uso de substâncias	.66*	.16	.02	-.04	.25	-.07	-.02	-.13	.02	-.23	.30	.01	.44	.23	-.06
Apoio emocional	-.09	.67*	-.40	-.23	.09	.59	-.33	.18	-.46	-.59	-.09	-.16	-.28	.58	.47
Apoio instrumental	.04	.58	-.24	.05	.20	.43	-.41	.35	-.37	-.52	-.08	-.29	-.12	.45	.16
Desinvestimento comportamental	.55	-.18	.14	.04	.27	.22	-.19	-.24	-.51	-.29	.32	-.46	.53	.07	-.02
Ventilação	-.44	.08	.03	-.05	.54	.75**	-.43	-.06	-.29	-.12	-.01	-.65*	.16	.27	.41
Reavaliação positiva	.02	.73*	-.62*	-.56	-.09	.01	-.85**	.02	-.56	-.81**	.01	-.03	.28	.73*	.50
Planeamento	-.30	.38	-.57	-.29	-.10	.00	.06	.28	-.23	-.32	.39	.08	-.18	.51	-.11
Humor	.04	.64*	-.56	-.26	-.07	-.15	.09	-.08	-.01	-.39	.44	.39	.07	.59	-.12
Aceitação	-.51	.33	-.44	.01	.29	.38	-.24	.14	-.46	-.48	.07	-.38	-.07	.48	-.05
Religião	.27	-.11	-.16	.14	.08	-.35	.11	.11	-.26	-.32	.16	-.16	.13	.10	-.50
Autoculpabilização	.38	.61*	-.38	-.21	.17	-.05	-.12	.29	.20	-.25	.74**	.31	.43	.65*	-.17
Medidas de Estado															
Percepção Ameaça		.13	.28	.21	-.06	-.10	.02	.15	.04	-.06	.23	.10	.12	-.10	-.17
Percepção Desafio			-.71*	-.61*	-.32	.06	-.49	.20	-.29	-.68*	.17	.42	-.05	.79**	.49

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

Análise das medidas psicológicas tipo traço e tipo estado associados a diferentes níveis de ansiedade – tipo traço

No Quadro 5 apresentam-se as diferenças nas medidas percepção de ameaça e desafio – tipo traço, e estratégias de *coping* em função dos diferentes níveis de ansiedade – tipo traço (Baixo Traço de Ansiedade, Moderado Traço de Ansiedade e Alto Traço de Ansiedade). No que diz respeito às diferenças entre os grupos apenas duas variáveis se revelaram como significativas, (a) a percepção de ameaça – tipo traço, e (b) a aceitação - estratégia de *coping*. Contudo, adoptando uma postura mais conservadora, quando recorreremos à correcção de Bonferroni, com o intuito de suprimir erros derivados da múltipla comparação, não verificámos a existência dessas diferenças.

Como se poderá ver também no Quadro 5, os níveis mais baixos e mais altos de ansiedade estavam diferenciados, ainda que de forma não significativa, a distintos níveis de traço da percepção de ameaça e desafio. Ou seja, os atletas com valores inferiores no traço de ansiedade (menos predisposição para vivenciarem situações de forma ansiosa) revelaram níveis mais elevados de percepção de desafio – tipo traço, acontecendo um padrão inverso ao nível da percepção de ameaça – tipo traço. Quando nos referimos a níveis altos no traço de ansiedade (maior predisposição para vivenciarem situações de forma ansiosa) são verificados níveis mais elevados na percepção de ameaça – tipo traço e valores inferiores na percepção de desafio – tipo traço. No que diz respeito às estratégias de *coping*, de uma forma geral, a frequência da sua utilização nas competições desportivas, bem como o uso diferenciado estava associada de forma inequívoca aos níveis de ansiedade. Ou seja, os atletas pertencentes ao grupo de nível baixo de ansiedade utilizavam mais frequentemente estratégias de *coping* para lidarem com as situações stressantes das competições desportivas, com destaque para o *coping* activo, apoio emocional, apoio instrumental, ventilação, reavaliação positiva, humor e aceitação. Já os atletas com níveis altos de ansiedade revelaram uma menor utilização de estratégias de *coping*, ainda que com maior frequência de utilização na negação e no uso de substâncias.

*Quadro 5
Medidas Psicológicas - Tipo Traço, em Diferentes Níveis do Traço de Ansiedade (3 jogos)*

Variáveis / SAS	Baixo TA		Moderado TA		Alto TA		Teste Kruskal-Wallis
	M	DP	M	DP	M	DP	
Medidas de Traço							
Percepção de Ameaça	23,40	5,94	28,60	2,30	32,00	2,83	X ² =6.82(2); p=.03
Percepção de Desafio	32,20	5,02	28,80	4,76	28,50	4,43	X ² =1.62(2); p=.44
Brief COPE							
Autodistração	4,60	1,14	5,20	.84	4,50	1,29	X ² =1,10(2); p=.58
Coping activo	7,20	1,30	5,80	1,79	6,00	.82	X ² =2.91(2); p=.23
Negação	4,40	1,34	4,20	1,10	5,00	.82	X ² =1.72(2); p=.18
Uso de substâncias	2,40	.89	2,00	.00	2,75	.96	X ² =2.81(2); p=.25
Apoio emocional	6,60	1,67	5,00	1,00	5,00	.82	X ² =3.43(2); p=.18
Apoio instrumental	6,40	1,82	5,80	1,30	5,00	.82	X ² =1.85(2); p=.40
Desinvestimento comportamental	4,00	1,58	3,60	1,82	3,25	.96	X ² =.51(2); p=.78
Ventilação	6,00	1,22	5,20	1,64	4,75	.96	X ² =2.85(2); p=.24
Reavaliação positiva	6,60	1,14	5,40	1,34	5,50	1,29	X ² =2.50(2); p=.29
Planeamento	5,40	1,67	6,00	.71	5,00	.00	X ² =3.26(2); p=.20
Humor	5,20	1,64	5,20	1,64	4,50	1,00	X ² =1.03(2); p=.60
Aceitação	6,20	1,30	6,20	1,10	4,50	.58	X ² =6.24(2); p=.04
Religião	3,80	1,48	4,60	1,67	4,00	.82	X ² =.67(2); p=.72
Autoculpabilização	5,20	1,10	5,40	.55	5,00	1,14	X ² =.52(2); p=.77

No Quadro 6 apresentam-se as diferenças nas medidas ansiedade pré-competitiva, percepção de ameaça e desafio – tipo estado, e as emoções pós-competitivas em função dos diferentes níveis de ansiedade – tipo traço.

Deste quadro, importa salientar que os níveis mais baixos de ansiedade eram distintos, em relação aos níveis mais elevados, ainda que de forma não significativa, nas variáveis de estado da percepção de ameaça e desafio, nas variáveis estados de ansiedade e percepção de ameaça e desafio pré-competitivas, assim como nas emoções. Em concreto, os atletas com valores inferiores no traço de ansiedade apresentavam mais autoconfiança, sentiam mais intensamente as emoções positivas e percepcionavam as situações como mais desafiantes do que os atletas com um traço de ansiedade elevado. Além disso, relatavam valores inferiores de ansiedade-estado (cognitiva e somática) e outras emoções negativas, bem como de percepção de ameaça.

Em relação aos atletas com valores superiores no traço de ansiedade aconteceu um padrão inverso a todos os níveis. Assim, verificamos que estes percebiam as situações como mais ameaçadoras, apresentavam níveis superiores de ansiedade pré-competitiva (cognitiva e somática) e de outras emoções negativas e sentiam menos intensamente as emoções positivas.

Quadro 6
Medidas Psicológicas - Tipo Estado, em Diferentes Níveis de Ansiedade (3 jogos)

Variáveis / SAS	Baixo TA		Moderado TA		Alto TA		Teste Kruskal-Wallis
	M	DP	M	DP	M	DP	
Medidas de Estado							
Ansiedade Pré – Competitiva (EAA-2)							
Ansiedade Cognitiva	3,08	.74	3,92	.74	4,00	1,00	X ² =2.61(2); p=.27
Ansiedade Somática	2,50	.79	2,33	1,05	3,33	1,00	X ² =2.15(2); p=.34
Autoconfiança	5,58	.74	5,58	1,10	5,11	.84	X ² =.95(2); p=.62
Estado Percepção de Ameaça	22,58	7,10	28,33	2,02	33,33	2,03	X ² =5.48(2); p=.07
Estado Percepção de Desafio	33,08	4,04	31,58	1,85	31,22	5,67	X ² =.15(2); p=.93
Emoções Positivas							
Alívio	4,75	.50	4,75	1,20	5,22	.38	X ² =1.38(2); p=.50
Felicidade/Alegria	5,58	.79	5,33	.47	5,11	.51	X ² =1.01(2); p=.60
Orgulho	6,42	.57	6,00	.27	5,67	.88	X ² =2.33(2); p=.31
Esperança	6,92	.17	6,17	.43	6,56	.77	X ² =4.43(2); p=.11
Emoções Negativas							
Desânimo	1,91	.32	2,08	.57	2,67	.88	X ² =1.73(2); p=.42
Desespero	2,00	.47	2,91	1,03	2,67	1,33	X ² =2.11(2); p=.35
Irritação	3,42	1,34	2,91	1,71	2,33	.88	X ² =1.46(2); p=.48
Ansiedade	4,08	.69	3,25	1,42	2,78	.84	X ² =2.93(2); p=.23
Vergonha	1,17	.33	1,25	.32	1,33	.58	X ² =.30(2); p=.86
Culpa	1,75	1,07	2,83	1,23	2,33	.33	X ² =2.69(2); p=.26
Tristeza	1,50	.58	2,25	.92	2,56	1,26	X ² =1.92(2); p=.38
Frustração	1,92	.57	2,41	.83	2,67	1,20	X ² =1.12(2); p=.57
Susto/Medo	1,91	.57	2,25	.92	1,56	.51	X ² =1.02(2); p=.60

2.4 - Discussão

O presente estudo procurou verificar quais as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas, a ocorrência e intensidade das diversas emoções estudadas, as relações entre a ansiedade e outras emoções, avaliações cognitivas (desafio e ameaça) e estratégias de *coping*, e, adicionalmente, a existência de diferenças

nestas variáveis nos jogos realizados, em atletas com alto, moderado e baixo traço de ansiedade. Para além das vantagens do estudo de variáveis tipo traço e estado da personalidade, ressalta deste estudo a importância de continuar a distinguir pelo menos duas componentes e dimensões da ansiedade competitiva. Os resultados obtidos, embora não suficientemente robustos por se tratar de uma amostra pequena, sugerem um impacto mais forte das componentes e dimensões cognitivas da ansiedade, incluindo a própria percepção de ameaça e a percepção de desafio na competição (Cruz, Matos & Ferreira, 2006; Dias, 2005; Williams, Cumming, & Balanos, 2010).

No que diz respeito às estratégias de *coping*, a presente investigação demonstrou que as estratégias mais utilizadas pelos atletas diziam respeito ao *coping* activo, a reavaliação positiva, o apoio instrumental e a aceitação. As estratégias menos frequentes foram o uso de substâncias, o desinvestimento corporal, a religião e a negação. Estes dados vêm ao encontro de outro estudo efectuado em Portugal por Dias (2005).

Na exploração das diferentes emoções durante a competição desportiva emergiram alguns dos dados mais interessantes. Em primeiro lugar, a confirmação da complexidade emocional em contextos desportivos (Cerin, 2003; Cruz, 1996; Dias, 2005; Dias, Cruz, & Fonseca, 2009; Hanin, 2000; Lazarus, 2000; Martinent & Ferrand, 2009; Nicholls, Hemmings, & Clough, 2010; Sève, Ria, Poizat, & Durand, 2007; Woodman et al., 2009) pelas múltiplas variáveis psicológicas que interferem no atleta e o caracterizam. Um outro dado relevante refere-se à importância de um número bem maior de emoções com potencial impacto na prestação competitiva. Adicionalmente, outro dado relevante parece ser também o facto de os níveis de ansiedade e de vergonha não parecerem ser afectados pelo resultado dos jogos: os seus valores são muito próximos independentemente do resultado, o que não acontece com as outras emoções, sugerindo que a sua intensidade não depende do resultado obtido no jogo. Para além da tradicional emoção de ansiedade, que continua apesar disso, a constituir uma emoção crítica, surgiram outras emoções a assumirem-se como relevantes. E para além de emoções negativas (como a irritação/raiva ou desespero), este estudo

comprovou que emoções como o orgulho, alívio e esperança ocupam um local central na investigação futura. A riqueza e profundidade da variedade emocional em contextos de desporto juvenil ficaram patentes.

Os resultados obtidos no que diz respeito às correlações e associações entre as variáveis demonstram a confirmação, neste estudo, das associações positivas e significativas entre o estado de percepção de ameaça com o traço de percepção de ameaça, o traço de ansiedade total e a componente cognitiva do traço de ansiedade (Dias, 2005; Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990), o que nos permite reiterar a importância dos treinadores estimularem os seus atletas a perceberem a competição como um desafio. Outra associação que merece destaque e é consistente com estudos anteriores (Williams, Cumming, & Balanos, 2010), pelas suas implicações para a prática, prende-se com a associação positiva e significativa do estado de percepção de desafio com algumas estratégias de *coping* e a emoção orgulho e por outro lado, a sua associação negativa e significativa com emoções de conotação negativa. No que diz respeito às associações entre as estratégias de coping e as emoções salienta-se uma maior tendência em associar de forma negativa e significativa as emoções com conotação negativa com as estratégias de *coping*, na qual a única exceção encontrada consiste na associação positiva e significativa da ansiedade com a ventilação. Por outro lado, as emoções com conotação positiva apareciam mais significativamente associadas a algumas estratégias de coping, o que já tinha sido verificado em estudos anteriores (Nicholls, Hemmings, & Clough, 2010), o que nos permite reforçar a importância das estratégias de *coping* na obtenção de emoções positivas durante o processo de lidar com um elemento *stressor*.

Quando se compararam os três grupos, em função do traço de ansiedade, i.e., baixo, moderado e alto, em termos de diferenças nas variáveis psicológicas i.e., estratégias de *coping*, traço e estado das percepções da competição, ansiedade pré-competitiva e outras emoções, com especial foco nos extremos, i.é, nos atletas com alto e baixo traço de ansiedade, foram encontrados resultados que permitem uma leitura, ainda que sejam necessárias mais investigações, sobre a importância dos treinadores e investigadores estarem

cientes das limitações individuais dos atletas no que diz respeito às componentes psicológicas. Então, torna-se fundamental, através do treino, melhorar a forma como os atletas lidam e encaram as situações *stressantes* da competição desportiva visto que os atletas com maior predisposição para vivenciarem a competição desportiva de forma mais ansiosa estavam relacionados, ainda que de forma não significativa, com estados de percepção de ameaça mais elevados, maior intensidade nas emoções com conotação negativa e uma menor frequência de utilização das estratégias de *coping*. Já no que diz respeito aos atletas com menor predisposição para vivenciarem a competição desportiva de forma ansiosa estavam relacionados, ainda que igualmente de forma não significativa, com estados de percepção de desafio mais elevados, maior intensidade nas emoções com conotação positiva e uma maior frequência na utilização das estratégias de *coping*.

Visto que o estudo sugere que os atletas recorrem a um vasto leque de estratégias, quer centradas nas emoções quer centradas no processo, torna-se fundamental que os atletas sejam também treinados neste âmbito, como forma de promover a excelência no processo de *coping*, e adquiram melhores aptidões psicológicas para melhor lidarem com as situações stressantes das competições desportivas.

Outra das implicações é a necessidade de estudar mais aprofundadamente como é que uma emoção pode, simultaneamente e em conjugação (ou não) com outras, alterar de forma significativa o “rumo dos acontecimentos”. Na sequência de estudos preliminares já referidos, o estudo das emoções terá também um lugar reservado na investigação futura. Sobretudo, e é um dado fascinante deste estudo, a riqueza emocional das emoções e uma melhor compreensão da sua natureza podem ajudar investigadores e treinadores a promoverem climas mais positivos e experiências emocionais mais enriquecedoras nos escalões de formação desportiva (Dias, 2005).

Que a emoção de ansiedade, isoladamente ou em combinação com outras, continua a ser uma emoção-chave para perceber os efeitos dos factores psicológicos no desempenho dos atletas, parecem não restar dúvidas. Torna-se necessário é explicar como encontrar formas e processos de regular e

controlar não só esta emoção, mas também todas as outras que têm vindo a emergir na investigação mais recente (Bolgar, Janelle, & Giacobbi, 2008; Dias, 2005).

Algumas dúvidas e inconsistências nas análises realizadas poderiam ser resolvidas com estudos de metodologia qualitativa (Dias, Cruz, & Fonseca, 2009), de natureza longitudinal, mas sobretudo com o recurso a análises intra-individuais (Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000).

**CAPÍTULO III – Avaliações Cognitivas,
Emoções, Coping e Rendimento Subjectivo:
Diferenças em Função do Nível de Rendimento**

3.1 – Introdução

É consensual considerar o rendimento desportivo como um fenómeno multidimensional ou multifactorial (Garganta, Maia, & Marques, 1996). A multiplicidade de factores em jogo alicerça-se em quatro grandes categorias: (a) física; (b) técnica; (c) táctica; e (d) psíquica ou psicológica. Estas quatro categorias formam um sistema complexo que se traduz nas acções de jogo, quer a nível individual, quer a nível colectivo. Contudo, inerente ao exposto e à medida que o desporto tem evoluído, têm também aumentado as exigências impostas aos próprios futebolistas. Esse aumento também inclui a pressão psicológica.

Neste contexto, são muitos os agentes desportivos que têm dificuldade ou incapacidade em lidarem eficazmente com as exigências competitivas (Cruz, 1996). Se a competição desportiva é considerada, por alguns atletas, como uma actividade divertida, agradável e percebida como um desafio, para outros parece mais constituir uma ameaça, intimamente associada ao stress e à ansiedade competitiva. Se não for controlada, poderá resultar na obtenção de uma pior performance (Barbosa & Cruz, 1997; Jones, Meijen, McCharty, & Sheffield, 2009; Williams, Cumming, & Balanos, 2010). Normalmente, as avaliações tidas como dano ou ameaça são indicativas de estados emocionais negativos percebidos como prejudiciais à performance e as avaliações tidas como benefício ou desafio estão associadas a estados emocionais positivos percebidos como benéficos à performance (Bolgar, Janelle, & Giacobbi, 2008; Skinner & Brewer, 2004). As estratégias de *coping*, podem ajudar a resolver essa dificuldade na prestação desportiva. Desta forma a excelência no *coping* precede a excelência na *performance* (Poczwadowski & Conroy, 2002).

Por outro lado, sabendo que, no desporto, o fenómeno emocional como um todo pode constituir um factor fulcral na promoção ou prejuízo do rendimento individual ou colectivo torna-se fundamental e necessário ter uma visão mais equilibrada das emoções positivas e negativas experienciadas pelos atletas e perceber de que forma estão associadas com a performance (Cruz, Matos &

Ferreira, 2006; Dias, 2005; Dias, Fonseca & Cruz, 2009). Refira-se que as emoções experienciadas pelos atletas em situações de realização, nomeadamente num jogo de futebol, não são explicadas em função de uma só variável, mas através da combinação de variáveis de personalidade e ambientais que estabelecem o significado pessoal e relacional dessas mesmas situações (Lazarus, 2000). Neste sentido, as emoções deverão ser compreendidas do ponto de vista do atleta e do ambiente, e nunca de forma separada e independente (Cruz & Barbosa, 1998).

Neste contexto, quando procuramos precisar a qualidade das relações ansiedade-coping-emoções-rendimento divagamos pelas incertezas e limitações dos diversos estudos.

Que seja do nosso conhecimento o estudo mais semelhante, ainda que centrado na emoção ansiedade, que procurou tratar a relação ansiedade-coping-rendimento foi realizado por Nicholls e colaboradores (Nicholls, Polman, & Levy, 2010) e tinha como objectivos explorar as relações entre (a) *coping* (eficácia pessoal) e performance subjectiva, (b) *coping* e ansiedade pré-competitiva, e (c) ansiedade pré-competitiva e performance subjectiva. A amostra era constituída por 307 atletas (252 do género masculino e 55 do género feminino) com idades entre os 16 e 34 anos de idade ($21,3 \pm 2,8$) de diferentes níveis competitivos: (a) nacional/internacional ($n=18$); (b) municipal ($n=54$); (c) clube/universidade ($n=139$) antes dos jogos e medidas de performance subjectiva após o jogo. Os dados revelaram uma relação significativa positiva entre o *coping* e a performance subjectiva e relações negativas entre as componentes somática e cognitiva da ansiedade pré-competitiva e o coping. Contudo, as componentes somáticas e cognitivas da ansiedade pré-competitiva não prediziam a performance subjectiva. Os autores recomendam a melhoria do processo de *coping* pelos atletas, pela capacidade de reduzir os níveis de ansiedade e consequente obtenção de uma melhor performance.

Posteriormente, tendo como amostra uma dupla de voleibol de praia olímpica, e ainda que não centrado no estudo das emoções, Stefanello (2007),

pretendeu analisar, nos atletas nos jogos que antecederam os Jogos Olímpicos de Atenas (n=26), a forma como os atletas vivenciaram o *stress* competitivo, e que técnicas de controlo de *stress* utilizaram. Foi utilizado um instrumento (adaptado de Ravizza, 1991) onde os atletas registavam as situações stressantes de cada partida e as técnicas de controlo aplicadas. Os resultados demonstraram que os factores situacionais foram os mais determinantes (aspectos relacionados ao jogo foram os mais influentes, sendo a facilidade/dificuldade da partida a principal fonte de *stress*) e o pensamento e as emoções/sentimentos foram manifestadas nas suas acções durante o jogo. As emoções originadas a partir do *stress* percebido foram maioritariamente expressas com ira ou irritação com os próprios erros, erros da arbitragem, provocações dos adversários, bem como falta de ânimo ou motivação perante adversários mais fracos. A influência das emoções nas suas acções, para ambos os atletas, provocaram pouca agressividade nas jogadas e a passividade dos atletas nas acções. Este estudo vem também suportar a relação emoções-rendimento.

Na mesma linha de pensamento, com a preocupação de explorar diferentes emoções com o rendimento, Woodman e colaboradores (2009) levaram a cabo uma pesquisa laboratorial investigando o efeito de emoções específicas, concretamente a felicidade, esperança e raiva, sobre aspectos físicos e cognitivos do rendimento desportivo. Os resultados sugeriram que se a emoção experimentada está de acordo com o que a tarefa exige parece facilitar o desempenho. Os resultados acerca da importância da raiva também são consistentes com a pesquisa aplicada sobre esta emoção em desportos de combate e contacto, sugerindo que pode contribuir para o sucesso na componente física do rendimento. Embora a esperança esteja associada ao esforço mental e à redução do tempo de reacção verificou-se também como importante para a componente cognitiva do rendimento. Em relação ao desempenho, a felicidade pode ser mais relevante como uma emoção pós-rendimento.

Torna-se, então, fundamental perceber o tipo de relações que são estabelecidas entre as variáveis psicológicas e o rendimento, bem como as diferenças existentes nos atletas que têm um melhor rendimento comparativamente aos que apresentam piores níveis de rendimento, para que na prática se possa potenciar os melhores e ajudar os piores. O sucesso na competição está relacionado, em parte, com a forma como os atletas lidam psicologicamente com a exigência da competição (Jones, Meijen, McCharty, & Sheffield, 2009). Num estudo recente acerca da performance numa selecção jovem Inglesa de Futebol, Pain e Harwood (2007), após inquirirem quatro treinadores, três cientistas do desporto e quatro atletas, sugeriram que a performance é multifacetada e possui factores que a influenciam de forma positiva, destacando o entendimento do jogador, coesão do grupo, experiências anteriores, estratégia de descanso e recuperação, e de forma negativa, destacando a ansiedade dos jogadores, superioridade física dos adversários e a fadiga durante o torneio. Janelle e Hillman (2003), por sua vez, mencionam que a motivação, o controle da ansiedade, a concentração, a autoconfiança são atributos psicológicos decisivos no desenvolvimento da mestria. Relativamente a estes atributos, Williams e Reilly (2000) referem que os estudos indicam que o jogador de elite é mais auto confiante, menos propenso a ansiedade no início e durante a competição, tem níveis motivacionais mais altos e apresenta melhor capacidade de concentração ao longo de todo o jogo. No que diz respeito ao rendimento dos atletas, foi nossa intenção utilizar indicadores subjectivos, pelo facto de a literatura sugerir que na performance a referência é o próprio sujeito (Stravou, Jackson, Zervas, & Karteroliotis, 2007) aliado ao facto de em jogos desportivos colectivos, como é o caso do Futebol, um atleta poder ter uma boa performance e a equipa perder, ou vice-versa (Lazarus & Folkman, 1984).

Assim, procurando contribuir para um melhor entendimento do processo cognições-ansiedade-emoções-coping-rendimento, o presente estudo examinou as diferenças nas avaliações de rendimento subjectivas pelos atletas e pelo treinador, as relações do rendimento subjectivo (atletas e treinador), com

as diferentes emoções, avaliações cognitivas (desafio e ameaça) e estratégias de coping. Adicionalmente, como forma de traçar um perfil psicológico associado ao relato de boas e de más performances, analisou-se a existência de diferenças, nestas variáveis psicológicas, em atletas com rendimento inferior e superior.

3.2 – Material e método

Neste estudo, recorreremos aos sujeitos e instrumentos descritos no Estudo 1, designadamente a Escala de Avaliação Cognitiva da Competição (EACC-PA/PD; Cruz, 1996), o Inventário de Emoções no Desporto V-2 (IED-V2; Cruz, 2003a), e as versões portuguesas da “Sport Anxiety Scale” (SASp; Smith, Smoll, & Schutz, 1990), da Escala de Avaliação da Ansiedade (EAA-2; Cox, Russel, & Robb, 1998, 1999), e do *Brief COPE* (Brief COPEp; Carver, 1997). Adicionalmente, avaliámos também o rendimento subjectivo dos atletas. Para a avaliação do rendimento subjectivo (auto e hetero-avaliação por atletas e treinadores) foram utilizadas duas medidas subjectivas do rendimento: (a) percepção dos atletas relativamente ao seu rendimento em cada jogo (auto-avaliação do rendimento pelo atleta); e (b) percepção da equipa técnica relativamente ao rendimento de cada atleta em cada jogo (avaliação do rendimento pelo treinador principal). Utilizaram-se instrumentos adaptados para a investigação por Cruz (1991), desenvolvidos a partir dum questionário similar utilizado por Ebbeck e Weiss (1988, cit. por Cruz, 1991). A medida de auto-avaliação do rendimento (pelos atletas), incluía itens com respostas operacionalizadas em escalas de 1 (=péssimo) a 7 (=ótimo) pontos, destinadas a avaliar a percepção em diferentes dimensões do processo e resultado do rendimento dos atletas (técnico-tático, físico, psicológico e mental, etc.). Era pedido aos atletas que assinalassem a sua opinião relativamente a cada um dos aspectos do seu rendimento. As respostas atribuídas a cada item foram adicionadas e divididas pelo total dos itens. Assim, os scores deste instrumento podiam variar entre um mínimo de 1 e um

máximo de 7, reflectindo os valores mais elevados, percepções mais elevadas de rendimento. Relativamente à avaliação do rendimento na perspectiva do treinador, o instrumento utilizado foi idêntico ao aplicado aos atletas, mas solicitava a informação sob a perspectiva da equipa técnica. O treinador avaliou o rendimento de cada um dos atletas após cada encontro, respondendo assim a um questionário para cada atleta avaliado.

Procedimentos de recolha e análise dos dados

Após o término de cada jogo, no total de três jogos, cada atleta preenchia o inventário no qual lhes era pedido que assinalassem a sua opinião relativamente a cada um dos aspectos do seu rendimento. Em relação à avaliação do rendimento dos atletas pelo treinador principal era igualmente feita no término de cada jogo.

Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 18.0. O nível de significância foi estabelecido em 5% (Pestana & Gageiro, 2008). Os procedimentos estatísticos incluíram (a) estatísticas descritivas, (b) correlação linear de Pearson, e (c) teste de Mann-Whitney. As estatísticas descritivas (médias e desvios-padrão [dp]) visaram conhecer aspectos gerais das diferentes distribuições de valores. Através da correlação de Spearman procurou-se medir o grau de correlação do rendimento subjectivo dos atletas com as variáveis psicológicas (i.e., percepção de ameaça e desafio [traço e estado], estratégias de *coping*, ansiedade [traço e estado] e as emoções). Finalmente, o teste não paramétrico de Mann-Whitney foi utilizado para analisar a existência de diferenças, nas diferentes variáveis psicológicas (i.e., percepção de ameaça e desafio [traço e estado], estratégias de *coping*, ansiedade [traço e estado] e as emoções) em atletas com alto e baixo rendimento. Para tal, tomou-se como critério a questão número 8 do rendimento subjectivo do atleta – auto-avaliação (“Ao grau de concretização dos objectivos e expectativas que tinhas para este jogo?”), tendo sido

constituídos dois grupos de rendimento: inferior e superior. O grupo de rendimento superior correspondia, na avaliação média de cada jogador no total de jogos, a valores superiores a 5, enquanto o grupo de rendimento inferior correspondia a valores até 5 (inclusive) nesta escala.

3.3 - Resultados

Análise das estatísticas descritivas para o rendimento subjectivo

O Quadro 7 apresenta as estatísticas descritivas para todas as variáveis do rendimento subjectivo – atletas e treinadores. Da análise das estatísticas descritivas de rendimento, pode ver-se que, em geral, os treinadores avaliaram melhor o rendimento dos atletas, que os próprios. Dois dados importantes e duas excepções a esta regra parecem ser a quantidade de esforço despendido, que os atletas julgavam ter despendido mais do que os treinadores perspectivavam, e a concretização dos objectivos e expectativas que foram pelos atletas perspectivadas aquém do ponto de vista do treinador.

Análise das correlações entre as medidas de rendimento subjectivas e as variáveis psicológicas (estratégias de coping, traço e estado da percepção de ameaça e desafio, ansiedade pré-competitiva e emoções)

O Quadro 8 permite analisar as correlações das medidas de rendimento subjectivo – atletas, com as estratégias de *coping*. Saliente-se aqui, entre outros, os principais dados: (a) a correlação positiva e significativa entre a autodistração e a quantidade de esforço despendido (item 7 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação); (b) as correlações positivas e significativas entre o *coping* activo, a quantidade de esforço despendido e a concretização dos objectivos e expectativas (itens 7 e 8 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação); (c) as correlações positivas e significativas entre o apoio emocional e as avaliações do ponto de vista físico, do ponto de vista técnico-táctico (itens 3 e 4 do rendimento subjectivo dos

atletas – auto-avaliação) e a avaliação global do rendimento; (d) as correlações positivas e significativas entre a reavaliação positiva, a quantidade de esforço despendido e a concretização dos objectivos e expectativas (itens 7 e 8 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação); e (e) a correlação positiva e significativa entre a aceitação e a avaliação do ponto de vista técnico-táctico (item 4 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação).

Quadro 7
Medidas de Rendimento Subjectivo: Atletas e Treinador (3 jogos)

Medidas	M	DP	Min	Máx
Auto – Avaliação Rendimento (atletas)				
Qualidade geral rendimento	4,81	0,46	4,0	5,67
Sucesso na execução de tarefas	4,97	0,53	4,0	6,0
Ponto de vista físico	5,27	0,47	4,67	6,33
Ponto de vista técnico – táctico	5,33	0,60	4,0	6,33
Ponto de vista psicológico e mental	5,30	0,78	4,0	7,0
Ponto de vista disciplinar	5,48	0,91	4,0	7,0
Quantidade de esforço despendido	6,70	0,46	5,67	7,0
Concretização dos objectivos e expectativas	5,12	0,70	4,0	6,33
Total	5,38	0,41	4,46	6,13
Hetero – Avaliação Rendimento (treinador)				
Qualidade geral rendimento	5,30	0,38	4,67	6,0
Sucesso na execução de tarefas	5,60	0,32	5,33	6,33
Ponto de vista físico	5,48	0,31	5,00	6,0
Ponto de vista técnico – táctico	5,58	0,40	5,00	6,33
Ponto de vista psicológico e mental	5,67	0,30	5,33	6,33
Ponto de vista disciplinar	6,00	0,33	5,33	6,67
Quantidade de esforço despendido	5,36	0,28	5,0	6,0
Concretização dos objectivos e expectativas	4,06	0,20	3,67	4,33
Total	5,38	0,25	5,08	5,96

No Quadro 9 podemos verificar as correlações das medidas de rendimento subjectivo – atletas, com o traço e estado da percepção de ameaça e desafio e o traço de ansiedade e a ansiedade pré-competitiva. Deste quadro podemos reter os seguintes, e mais importantes, dados: (a) a correlação negativa e significativa da componente perturbação da concentração – traço de ansiedade, com as avaliações do ponto de vista físico e do ponto de vista técnico-táctico (itens 3 e 4 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-

avaliação); (b) a correlação negativa e significativa entre o estado de percepção de ameaça e a avaliação do ponto de vista técnico-tático (item 4 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação); (c) a correlação positiva e significativa do estado de percepção de desafio com o sucesso na execução de tarefas e a concretização dos objectivos e expectativas (itens 2 e 8 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação); e (d) a correlação significativa e positiva entre a componente cognitiva da ansiedade pré-competitiva e a qualidade geral do rendimento (item1 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação).

No Quadro 10 podemos verificar as correlações das medidas de rendimento subjectivo – atletas, com as emoções. Saliente-se aqui os dados mais importantes: (a) as correlações positivas e significativas do orgulho com a quantidade de esforço despendido e a concretização dos objectivos e expectativas (itens 7 e 8 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação); (b) as correlações negativas e significativas entre o desânimo e o sucesso na execução de tarefas, a avaliação do ponto de vista técnico-tático, a quantidade de esforço despendido e a concretização dos objectivos e expectativas (itens 2, 4, 7 e 8 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação); (c) a correlação negativa e significativa do desespero com o sucesso na execução de tarefas (item 2 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação); (d) a correlação negativa e significativa entre a irritação/raiva e o sucesso na execução de tarefas (item2 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação); (e) a correlação positiva e significativa ansiedade com a avaliação do ponto de vista físico (item 3 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação); (f) a correlação negativa e significativa da tristeza com a quantidade de esforço dispendido (item 7 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação); e (g) as correlações negativas e significativas da frustração com a quantidade de esforço despendido e a concretização dos objectivos e expectativas (itens 7 e 8 do rendimento subjectivo dos atletas – auto-avaliação).

Quadro 8
Correlações das Medidas Subjectivas de Rendimento com as Estratégias de *Coping*

Medidas	Medida de Traço - Brief COPE													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Auto – Avaliação Rendimento (atletas)														
Qualidade geral rendimento	.20	.40	.01	-.06	.34	.26	.02	-.35	.22	.14	.26	.19	.12	.09
Sucesso na execução de tarefas	.00	.44	-.28	-.42	.50	.32	-.24	-.05	.42	.56	.25	.33	-.06	-.06
Ponto de vista físico	-.48	.51	-.41	-.15	.82**	.56	-.29	.53	.04	.17	.18	.41	-.43	-.06
Ponto de vista técnico – táctico	-.05	.57	-.57	-.53	.69*	.47	-.47	.41	.33	.52	.37	.69*	-.31	-.12
Ponto de vista psicológico e mental	.06	.03	-.19	-.48	.14	.12	-.13	.10	.20	.02	.04	.23	-.31	-.32
Ponto de vista disciplinar	-.13	-.05	-.13	-.55	.09	.09	-.17	.04	-.02	-.13	-.17	.13	-.37	-.41
Quantidade de esforço dispendido	.61*	.62*	.17	.27	.38	.40	.38	.03	.69*	.59	.39	.44	.58	.38
Concretização dos objectivos e expectativas	.60	.64*	-.01	-.09	.40	.33	-.03	.21	.80**	.56	.28	.47	.18	.28
Total	-.01	.47	-.40	-.44	.61*	.47	-.22	.24	.45	.47	.31	.53	-.18	-.16

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

Legenda: 1.Autodistracção; 2.*Coping* activo; 3. Negação; 4.Uso de substâncias; 5.Apoio emocional; 6.Apoio instrumental; 7.Desinvestimento comportamental; 8.Ventilação; 9.Reavaliação positiva; 10.Planeamento; 11.Humor; 12.Aceitação; 13.Religião; 14.Autoculpabilização.

Quadro 9

Correlações das Medidas Subjectivas de Rendimento com o Traço e Estado da Percepção de Ameaça e Desafio e o Traço de ansiedade e a Ansiedade Pré-Competitiva

Medidas	MEDIDAS TRAÇO						MEDIDAS ESTADO				
	Percepção Ameaça	Percepção Desafio	SAS				Percepção Ameaça	Percepção Desafio	EAA-2		
			Cognitiva	Somática	Pert. Conc.	Total			Cognitiva	Somática	Autoconf.
Auto – Avaliação Rendimento (atletas)											
Qualidade geral rendimento	.19	.17	.27	.10	.04	.13	.23	.48	.80**	.27	-.33
Sucesso na execução de tarefas	-.14	.33	.07	.06	-.12	-.05	-.18	.67*	.23	.05	.04
Ponto de vista físico	-.21	.52	-.24	.02	-.87**	-.24	-.22	.36	.06	.22	-.05
Ponto de vista técnico – tático	-.56	.28	-.32	-.37	-.62*	-.55	-.62*	.54	-.07	-.27	.29
Ponto de vista psicológico e mental	-.22	-.43	.05	-.39	-.07	-.21	-.21	.21	.07	-.31	.07
Ponto de vista disciplinar	.00	-.38	.29	-.29	-.03	-.03	-.12	.06	.24	-.19	-.08
Quantidade de esforço dispendido	-.16	.52	-.18	-.14	.07	-.25	.09	.53	.07	-.08	.33
Concretização dos objectivos e expectativas	-.42	.55	-.36	-.35	-.05	-.49	-.33	.65*	-.03	-.29	.39
Total	-.33	.10	-.09	-.24	-.36	-.30	-.30	.59	.03	-.20	.24

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

Quadro 10
Correlações das Medidas Subjectivas de Rendimento com as Emoções

Medidas	Medida de Estado												
	Emoções												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Auto – Avaliação Rendimento (atletas)													
Qualidade geral rendimento	.39	-.11	.27	-.48	-.17	-.49	-.01	-.14	-.03	.14	-.48	-.58	-.08
Sucesso na execução de tarefas	.44	-.49	.44	-.68*	-.63	-.71*	-.12	-.28	.03	.57	-.48	-.60	-.28
Ponto de vista físico	-.10	-.48	.28	-.13	-.14	.13	.70*	.09	.13	.49	-.12	-.14	-.16
Ponto de vista técnico – tático	.13	-.37	.48	-.62*	-.45	-.27	.26	-.21	-.11	.50	-.42	-.47	-.21
Ponto de vista psicológico e mental	.14	-.13	-.06	-.17	-.05	-.48	-.12	-.39	-.36	.20	-.41	-.27	-.34
Ponto de vista disciplinar	.09	-.23	-.29	.08	.21	-.40	.01	-.29	-.13	.09	-.23	-.05	-.42
Quantidade de esforço dispendido	-.10	.27	.79**	-.72*	-.53	.00	-.00	-.36	.02	.17	-.67*	-.83**	.35
Concretização dos objectivos e expectativas	.12	.16	.82**	-.86**	-.77*	-.20	-.05	-.60	.10	.47	-.52	-.75*	.10
Total	.17	-.40	.39	-.55	-.45	-.51	.05	-.36	-.19	.51	-.59	-.59	-.29

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

Legenda: 1.Alívio; 2.Felicidade/Alegria; 3.Orgulho; 4.Desânimo; 5.Desespero; 6.Irritação/Raiva; 7.Ansiedade; 8.Vergonha; 9.Culpa; 10.Esperança; 11.Tristeza; 12.Frustração; 13.Susto/Medo.

Relação entre as variáveis psicológicas e o rendimento subjectivo

No Quadro 11 apresentam-se as diferenças no traço de ansiedade, nas medidas percepção de ameaça e desafio (traço), e estratégias de *coping* em função dos diferentes níveis de rendimento (item 8 da auto-avaliação do atleta). Como se poderá ver neste quadro, os níveis mais baixos e mais altos de rendimento são diferenciados, ainda que de forma não significativa, nos níveis de traço de ansiedade e percepção de ameaça e desafio. Mais especificamente, os atletas com valores superiores no rendimento revelaram um menor traço de ansiedade (excepto na componente perturbação da concentração), níveis mais elevados de percepção de desafio – tipo traço, e níveis mais baixos de percepção de ameaça – tipo traço. Quando nos reportamos a níveis inferiores no rendimento foram verificados níveis mais elevados na percepção de ameaça – tipo traço, e níveis inferiores na percepção de desafio – tipo traço.

No que diz respeito às estratégias de *coping*, de uma forma geral, a frequência da sua utilização nas competições desportivas bem como o uso diferenciado é diferente, de forma inequívoca, nos dois grupos. Concretamente, os atletas pertencentes ao grupo de rendimento superior utilizavam mais frequentemente estratégias de *coping* para lidarem com as situações stressantes das competições desportivas, com maiores diferenças na autodistração, no *coping* activo, na reavaliação positiva, no planeamento e na religião acontecendo um padrão distinto associado a níveis inferiores de rendimento verificando-se uma menor utilização de estratégias de *coping*, ainda que a negação e o uso de substâncias obtenham uma maior utilização neste grupo de atletas.

No Quadro 12 apresentam-se as diferenças nas medidas ansiedade pré-competitiva, percepção de ameaça e desafio – tipo estado, e as emoções pós-competitivas em função dos diferentes níveis de rendimento – item 8 da auto-avaliação do atleta. No que diz respeito às diferenças entre os grupos apenas uma variável se revelou como significativa, a emoção desânimo. Relativamente

Quadro 11
Medidas Psicológicas - Tipo Traço, em Diferentes Níveis de Rendimento (3 jogos)

Variáveis	Rendimento Inferior		Rendimento Superior		Teste Mann-Whitney U
	M	DP	M	DP	
Medidas de Traço					
Ansiedade (SAS)					
1. Ansiedade Cognitiva	13,17	3,13	12,80	2,28	Z=-0,19; p=.85
2. Ansiedade Somática	15,50	4,04	14,80	3,03	Z=-0,28; p=.78
3. Perturbação Concentração	9,00	1,79	9,40	2,89	Z=-0,64; p=.52
4. Total SAS	37,67	8,14	37,00	5,61	Z=-0,64; p=.52
Percepção de Ameaça	28,17	6,18	26,80	6,30	Z=-0,46; p=.65
Percepção de Desafio	28,83	3,06	33,40	3,36	Z=2,02; p=.04
Brief COPE					
Auto-distracção	4,50	1,05	5,40	.89	Z=1,43; p=.15
<i>Coping</i> activo	5,83	1,47	7,20	.84	Z=1,59; p=.11
Negação	4,50	.55	4,40	1,82	Z=0,28; p=.78
Uso de substâncias	2,50	.84	2,40	.89	Z=-0,35; p=.73
Apoio emocional	5,17	1,33	5,80	1,48	Z=0,67; p=.50
Apoio instrumental	5,50	1,52	6,00	1,41	Z=0,57; p=.57
Desinvestimento	3,50	1,38	3,60	1,67	Z=0,94; p=.93
comportamental					
Ventilação	5,00	.89	5,20	1,64	Z=-0,19; p=.85
Reavaliação positiva	5,17	1,33	6,40	.89	Z=1,62; p=.11
Planeamento	5,00	.63	6,20	1,10	Z=2,06; p=.04
Humor	4,50	1,38	4,80	1,30	Z=0,38; p=.71
Aceitação	5,50	.84	6,40	1,67	Z=1,14; p=.26
Religião	3,33	1,03	4,20	.84	Z=1,43; p=.15
Autoculpabilização	5,00	.89	5,40	1,14	Z=0,57; p=.57

a este quadro, os níveis mais superiores de rendimento apresentavam-se diferenciados, ainda que de forma não significativa, nos níveis de estado da percepção de ameaça e desafio, a diferentes níveis de estados de ansiedade e percepção de ameaça e desafio pré-competitivas, assim como a estados emocionais competitivos bem diferentes. Ou seja, os atletas com rendimento superior apareciam associados a níveis mais elevados das componentes cognitiva e autoconfiança da ansiedade pré-competitiva e percepção de desafio – tipo estado, a níveis inferiores da componente somática da ansiedade pré-competitiva e da percepção de ameaça – tipo estado, claramente à experiência e níveis mais elevados de emoções positivas, exceptuando a emoção alívio e felicidade/alegria, e à experiência e níveis inferiores de emoções negativas,

excepto na culpa. Em relação aos atletas com rendimento inferior aconteceu um padrão inverso a todos os níveis. Desta forma, ao nível da componente somática da ansiedade pré-competitiva, da percepção de ameaça – tipo estado, e ao nível das emoções constatámos níveis mais elevados na componente somática da ansiedade pré-competitiva e percepção de ameaça – tipo estado, níveis inferiores de autoconfiança e percepção de desafio – tipo estado, maior intensidade de emoções negativas, e menor intensidade de emoções positivas durante a competição desportiva.

Quadro 12
Medidas Psicológicas - Tipo Estado, em Diferentes Níveis de Rendimento (3 jogos)

Variáveis	Rendimento Inferior		Rendimento Superior		Teste Mann-Whitney U
	M	DP	M	DP	
Medidas de Estado					
Ansiedade Pré – Competitiva (EAA-2)					
Ansiedade Cognitiva	3,61	.83	3,67	.97	Z=0,09; p=.93
Ansiedade Somática	2,72	.57	2,60	1,36	Z=-0,37; p=.71
Autoconfiança	5,17	.55	5,80	1,07	Z=1,02; p=.31
Estado Percepção de Ameaça	28,55	6,42	26,47	6,23	Z=-0,73; p=.46
Estado Percepção de Desafio	30,17	2,31	34,27	3,81	Z=1,29; p=.20
Emoções Positivas					
Alívio	4,94	.53	4,80	1,04	Z=0,30; p=.76
Felicidade/Alegria	5,39	.71	5,33	.47	Z=0,10; p=.92
Orgulho	5,72	.57	6,47	.38	Z=2,03; p=.04
Esperança	6,44	.54	6,67	.58	Z=0,77; p=.44
Emoções Negativas					
Desânimo	2,56	.54	1,73	.37	Z=-2,31; p=.02
Desespero	3,00	.94	1,93	.64	Z=-1,93; p=.05
Irritação/Raiva	3,17	1,36	2,67	1,39	Z=-0,55; p=.58
Ansiedade	3,61	1,21	3,20	1,02	Z=-0,37; p=.71
Vergonha	1,33	.42	1,13	.30	Z=-0,95; p=.34
Culpa	2,11	1,18	2,53	.87	Z=0,92; p=.36
Tristeza	2,44	1,10	1,60	.43	Z=-1,30; p=.20
Frustração	2,72	.90	1,80	.38	Z=-1,84; p=.07
Susto/Medo	1,94	.88	1,93	.49	Z=0,37; p=.71

2.4 - Discussão

O presente estudo procurou examinar diferenças nas avaliações de rendimento subjectivas dos atletas e do treinador, e as relações do rendimento subjectivo

(atletas e treinador), com as diferentes emoções, avaliações cognitivas (desafio e ameaça) e estratégias de *coping*. Adicionalmente, analisou-se a existência de diferenças nestas variáveis psicológicas, em atletas com rendimento inferior e superior.

Em relação às avaliações do rendimento subjectivo, de uma forma geral, o treinador avaliou de forma mais positiva o desempenho dos atletas nos diversos itens, em relação à auto-avaliação do atleta. Verificaram-se, porém, duas excepções: os atletas perceberam uma melhor avaliação no respeitante, à quantidade de esforço despendido e à concretização de objectivos e expectativas para o jogo que tinha sido realizado. Estes dados são muito importantes para a prática, pois sugerem uma incongruência entre ambos que pode ter implicações para o processo de treino e desempenho no jogo. Concretamente, pelo facto de sugerirem a falta de sincronia entre os objectivos estabelecidos e o nível de esforço despendido pelo treinador e aquilo que é a interpretação da concretização dos objectivos e esforço despendido pelos atletas.

Os resultados obtidos no que diz respeito às correlações entre as variáveis confirmam as associações positivas e significativas entre as estratégias de *coping* e o rendimento subjectivo (Nicholls, Polman, & Levy, 2010). Concretamente, neste estudo, verificaram-se associações positivas e significativas entre o *coping* activo e a reavaliação positiva com a quantidade de esforço despendido e o grau de concretização dos objectivos e expectativas, entre a aceitação e a componente técnico-táctica do rendimento subjectivo, bem como entre o apoio emocional e a componente física e a componente técnico-táctica, confirmando a importância das estratégias de *coping* em diversas componentes do rendimento. Em relação ao traço de ansiedade apenas foram encontradas duas associações significativas e negativas, concretamente, entre a componente perturbação da concentração e as componentes física e técnico-táctica do rendimento subjectivo, sugerindo uma ligação forte daquela componente da ansiedade com rendimentos subjectivos negativos. Um dado contrário à investigação anterior (Nicholls, Polman, & Levy, 2010) diz respeito à associação positiva e significativa entre a

componente cognitiva da ansiedade pré-competitiva com a qualidade geral do rendimento, o que sugere que os atletas, mesmo apresentando um estado pré-competitivo ansioso, podem conseguir controlar tal estado e partir para um rendimento positivo (Janelle & Hillman, 2003). Um outro dado relevante prende-se com a associação positiva e significativa da percepção de desafio – tipo estado, com o sucesso na execução de tarefas e a concretização dos objectivos e expectativas, sugerindo a importância de perspectivar a competição como desafiante. De forma contrária constatou-se uma associação negativa e significativa entre a percepção de ameaça – tipo estado, com a componente técnico-táctica do rendimento subjectivo, sugerindo que perspectivar a competição como ameaçadora poderá induzir más performances. Já no que diz respeito às associações do rendimento subjectivo com as emoções experienciadas durante o jogo, de uma forma geral, algumas emoções com conotação negativa relacionavam-se como significativas e negativas com algumas componentes do rendimento subjectivo. De facto, só a ansiedade estava correlacionada de forma significativa e positiva com a componente física do rendimento. Tal permite levantar a questão da direcção das emoções, especificamente a ansiedade (Lazarus, 1991a; Mellalieu & Lane, 2009), i.e., até que ponto a maior intensidade da emoção se relaciona de forma negativa ou positiva com o rendimento. Neste caso concreto foi positivo para uma melhor performance naquela componente do rendimento. Contrariamente aos resultados obtidos por Woodman e colaboradores (2009), neste estudo a emoção irritação/raiva assumiu maioritariamente um padrão negativo quando associado ao rendimento. As emoções com conotação positiva apresentaram maioritariamente padrões positivos quando relacionadas com as componentes do rendimento, mas curiosamente a emoção felicidade/alegria apresentou um padrão praticamente negativo, o que nos leva a questionar acerca da sua associação positiva, como facilitadora, para o rendimento.

No que respeita à comparação das variáveis psicológicas dos atletas com baixo e elevado rendimento verificou-se que os segundos tinham menor predisposição para vivenciarem ansiedade no contexto desportivo, tal como no estudo efectuado por Pain e Harwood (2007), e mais predisposição para

encararem a competição como um desafio. Além disso, relatavam maior frequência na utilização de quase todas as estratégias de *coping* para lidarem com as situações stressantes da vida desportiva. Os atletas com níveis de rendimento inferior demonstraram maior predisposição para vivenciarem as situações competitivas em termos de ansiedade e para encararem a competição como uma ameaça. Apesar de, recorrerem menos a estratégias de *coping* do que os atletas com rendimento superior, usavam estratégias da negação e uso de substâncias com mais frequência. Nas variáveis psicológicas – tipo estado, foi encontrada uma diferença estatisticamente significativa na emoção desânimo, a qual foi sentida mais intensamente no grupo de atletas com rendimento inferior, comparativamente aos atletas com rendimento superior, sugerindo a possível capacidade dos atletas perceberem que apresentaram um pior rendimento. Por outro lado, as diferenças encontradas nas outras variáveis psicológicas – tipo estado, ainda que não significativas, permitem obter um padrão distinto em função do rendimento subjectivo obtido. Assim, obtivemos a confirmação que, tal como referiram Williams e Reily (2000), a autoconfiança é mais elevada em atletas com rendimento superior, que estes perspectivam a competição em causa como desafiante, apresentam níveis mais intensos na globalidade das emoções com conotações positivas e níveis menos intensos no que diz respeito às emoções com conotações negativas vivenciadas durante os jogos, como por exemplo a emoção ansiedade (Pain & Harwood, 2007). Já os atletas com menor nível de rendimento apresentavam valores do estado de percepção de ameaça mais elevados, maior intensidade nas emoções com conotação negativa e menor intensidade nas emoções com conotação positiva.

Consequentemente, importa salientar que alguns aspectos devem ser levados para a prática e para o terreno, como forma de ajudar os treinadores e atletas na procura de estados emocionais mais harmoniosos e ajustados na procura do sucesso na competição desportiva. É importante que os treinadores tenham consciência da forma como os atletas se empenham e se esforçam na procura de atingir os objectivos e expectativas propostos pelo treinador, pela possibilidade de ter implicações negativas no sucesso e bem-estar do atleta e

consequentemente da equipa (Ntoumanis & Biddle, 1998). Na sequência de estudos preliminares já referidos, o estudo das emoções terá também um lugar reservado na investigação futura. Sobretudo, e é um dado fascinante deste estudo, a riqueza emocional das emoções e uma melhor compreensão da sua natureza podem ajudar investigadores e treinadores a promoverem climas mais positivos e experiências emocionais mais enriquecedoras nos escalões de formação desportiva (Cruz, Matos, Osório, & Vieira, 2008; Dias, 2005). Com efeito, muitos dos esclarecimentos do papel das emoções no desporto e no desempenho no futebol, em particular, passarão pela maior investigação da natureza desenvolvimental e da sua relação com variáveis motivacionais associadas ao rendimento, entre as quais o nível de exigência e de compromisso e envolvimento das crianças e jovens com a competição desportiva (Cumming, Smith, Smoll, Standage, & Grossbard, 2008). Tal como no estudo anterior, algumas dúvidas e inconsistências nas análises realizadas poderiam ser resolvidas com estudos de metodologia qualitativa (Dias, Cruz, & Fonseca, 2009), de natureza longitudinal, com o recurso a medidas objectivas de rendimento, mas sobretudo com o recurso a análises intra-individuais (Cerin, Szabo, Hunt, & Williams, 2000).

CAPÍTULO IV – Discussão Geral

4 – Discussão Geral

A nossa investigação teve como objectivo, através de dois estudos, analisar os padrões e associações das estratégias de *coping*, da avaliação cognitiva, da ansiedade e de outras emoções, e do rendimento subjectivo em jovens atletas de futebol num contexto competitivo. Para além disso, foi realizada uma análise comparativa entre grupos em função dos níveis do traço de ansiedade (baixo, alto e moderado) e em função no nível de rendimento (inferior e superior).

Os resultados obtidos foram de extrema importância, primeiramente porque a maioria dos estudos efectuados até ao momento tem-se preocupado muito mais com atletas de elite e adultos envolvidos na alta competição, do que com crianças e jovens. Posteriormente porque além de caracterizarmos cada variável (psicológica e rendimento subjectivo) procuramos associações das variáveis psicológicas e entre o rendimento e as variáveis psicológicas, explorando, assim, ao máximo, as informações obtidas pelos atletas.

Em relação aos resultados verificámos que os jovens futebolistas utilizavam frequentemente diversas estratégias de *coping*, perspectivavam a competição como desafiante, sentiam mais intensamente emoções com conotação positiva do que emoções com conotação negativa, e perspectivavam o seu desempenho desportivo na maioria das componentes como pior, em relação à avaliação do treinador.

No que diz respeito às relações entre as variáveis obtivemos uma riqueza extraordinária, com muitas associações para transportarmos para a prática, ainda que sejam necessárias mais investigações, nomeadamente com amostras mais significativas e recorrendo a outra tipo de metodologia, especialmente a qualitativa. Concretamente, verificámos associações entre (a) as medidas psicológicas de traço e de estado, ansiedade e percepção de ameaça e desafio, (b) as estratégias de *coping* e as emoções, e o estado de percepção de desafio, (c) o rendimento subjectivo e o traço de ansiedade, a percepção de ameaça e desafio (estado), a ansiedade pré-competitiva, e as emoções, quer com conotação positiva ou negativa.

Dados igualmente importantes e fundamentais para a prática emergiram aquando da comparação dos grupos em função do traço de ansiedade e em função do rendimento subjectivo. Na procura de diferenças nas estratégias de coping, traço e estado das percepções da competição, ansiedade pré-competitiva e outras emoções nos grupos de baixo, moderado, e alto traço de ansiedade, verificámos que o grupo de atletas com maior predisposição para vivenciarem a competição desportiva de forma mais ansiosa apresentava estados de percepção de ameaça mais elevados, maior intensidade nas emoções com conotação negativa e uma menor frequência de utilização das estratégias de *coping*. Já no que diz respeito aos atletas com menor predisposição para vivenciarem a competição desportiva de forma ansiosa apresentavam estados de percepção de desafio mais elevados, maior intensidade nas emoções com conotação positiva e uma maior frequência na utilização das estratégias de *coping*. No que respeita à comparação das variáveis psicológicas dos atletas com rendimento inferior e superior verificou-se que os segundos tinham menor predisposição para vivenciarem ansiedade no contexto desportivo, encaravam a competição como um desafio, relatavam maior frequência na utilização de quase todas as estratégias de *coping* para lidarem com as situações stressantes da vida desportiva, eram mais autoconfiantes, e sentiam mais intensamente emoções com conotação positiva e menos intensamente emoções com conotação negativa. Já os atletas com níveis de rendimento inferior demonstraram maior predisposição para vivenciarem as situações competitivas em termos de ansiedade, encaravam a competição como uma ameaça, recorriam menos a estratégias de *coping*, e apresentavam maior intensidade nas emoções com conotação negativa e menor intensidade nas emoções com conotação positiva.

Tal como referimos anteriormente é fundamental que todos os agentes que lidam com a formação de jovens atletas, fundamentalmente os treinadores na ausência de pessoas especializadas na Psicologia do Desporto, possuam ferramentas e sensibilidade para compreenderem cada vez melhor os seus atletas e que o aspecto mental dos mesmos interfere nos, tão desejados, resultados obtidos. Pelo que, variáveis como as estratégias de *coping*,

percepção de ameaça e desafio, ansiedade e outras emoções apresentam-se como parte integrante do rendimento e podem funcionar como benéficas ou prejudiciais.

Esperemos que o presente estudo gere muito mais questões e desafios futuros que as respostas que encontrou.

CAPÍTULO V – Referências

5 - Referências

- Aide, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Achievement goals, competition appraisals, and the psychological and emotional welfare of sport participants. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 302-322.
- Allen, M. S., Jones, M. V., & Sheffield, D. (2009). Casual attribution and emotion in the days following competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*, 302-322.
- Allen, M. S., Jones, M. V., & Sheffield, D. (2011). Are the causes assigned to unsatisfactory performance related to the intensity of emotions experienced after competition? *Sport & Exercise Psychology Review, 7*(1), 3-10.
- Barbosa, L. G., & Cruz, J. F. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 2*, 523-548.
- Bolgar, M. R., Janelle, C., & Giacobbi, P. R. (2008). Trait Anger, Appraisal, and Coping Differences Among Adolescent Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*, 73-87.
- 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.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 267-283.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus Fundamental Emotions as Predictors of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threat, and Challenge in Individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 223-238.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences, 18*, 605-626.
- Cox, R. H., Russel, W. D., & Robb, M. (1998). Development of a CSAI-2 short-form for assessing competitive state anxiety during and immediately prior to competition. *Journal of Sport Behavior, 21*, 30-40.
- Cox, R. H., Russel, W. D., & Robb, M. (1999). Comparative concurrent validity of the MRF-L and ARS competitive state anxiety rating scales for volleyball and basketball. *Journal of Sport Behavior, 22*, 1-11.
- Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by Competitive Athletes With Performance Stress: Gender Differences and Relationships With Affect. *The Sport Psychologist, 9*, 325-388.
- Crocker, P. R. E., & Isaak, K. (1997). Coping during competitions and training sessions: Are youth swimmers consistent? *International Journal of Sport Psychology, 28*, 355-369.
- Cruz, J. F. (1991). *Projecto de Investigação e intervenção psicológica na alta competição*, Braga - Lisboa: Universidade do Minho - Centro de Medicina Desportiva do Sul.

- Cruz, J. F. (1996). *Stress, ansiedade e Rendimento da competição desportiva*. Braga: Centro de Estudo em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. (1997). *Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo*. Comunicação apresentada em I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física (111-140), Braga, UM: C.E.E.P.
- Cruz, J. F. (2003a). *Inventário de Emoções no Desporto*, Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. (2003b). *Brief Copep*, Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F., & Barbosa, L. (1998). Stress, ansiedade e confronto psicológico na competição desportiva: Uma nova abordagem de natureza cognitiva, motivacional e relacional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 21-70.
- Cruz, J. F., Matos, D., Osório, J., & Vieira, J. (2008). *Cognitive appraisals, emotions and ways of being in sport competition: a case study with the portuguese junior top team handball*. Comunicação apresentada em 4th European Conference on Positive Psychology, Rijeca, Opatija: Croácia.
- Cruz, J. F., Matos, D. S., & Ferreira, M. (2006). *Escala de avaliação cognitiva da competição desportiva: Da percepção de ameaça à percepção de desafio no desporto*. Comunicação apresentada em XI Conferência Internacional - Avaliação Psicológica: Formas e Contextos, Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1993). *Manual de avaliação psicológica em contextos desportivos (Relatório técnico)*, Braga-Lisboa: Projecto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição.
- Cumming, J., Smith, R., Smoll, F., Standage, M., & Grossbard, J. (2008). Development and validation of the Achievement Goal Scale for Youth Sports. *Psychology of Sport & Exercise*, 9(5), 686-704.
- Danner, D., Snowdon, D., & Friesen, W. (2001). Positive emotions early in life and the longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Dias, C. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no Desporto: Da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Braga: Cláudia Dias. Dissertação de apresentada à Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 9-23.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping*, 21(1), 3-14.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 477-475.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The Broaden-and-built theory os positive emotions. *The American Psychologist*, 56, 218-226.

- Gan, Q., & Anshel, M. H. (2006). Differences between elite and non-elite, male and female Chinese athletes on cognitive appraisal of stressful events in competitive sport. *Journal of Sport Behaviour*, 29(3), 213-228.
- Garganta, J., Maia, J., & Marques, A. (1996). Acerca da investigação dos fatores de rendimento em futebol. *Revista Paulista de Educação Física*, 10(2), 146-158.
- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Development Psychology*, 19, 469-486.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from mars and women from venus? *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148-164.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The effects of a multi-modal intervention program on performance: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 22-41.
- Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2007). Pre-Competition Anxiety and In-Competition Coping in Experience Male Swimmers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(2), 181-188.
- Izen, A. (1993). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. Haviland (Eds.), *The handbook of emotions and memory* (pp. 261-277). New York: The Guilford Press.
- Janelle, C., & Hillman, C. (2003). Expert Performance in Sport: Current Perspectives and Critical Issues. In J. Starkes & K. Ericsson (Eds.), *Expert Performance in Sports. Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 19-49). Stanningley: Human Kinetics.
- Jones, M., Lane, A., Bray, S., & Uphill, M. C., J. (2005). Development and Validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 407-431.
- Jones, M., Meijen, C., McCharty, P., & Sheffield, D. (2009). A Theory of Challenge and Threat States in Athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180.
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. M. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies for coping with aversives* (pp. 19-50). Seattle WA: Hogrefe & Huber.
- Lazarus, R. (1991a). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46(4), 352-367.
- Lazarus, R. (1991b). Progress on cognitive-motivacional-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion: a new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York.
- Lazarus, R. S. (1991c). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Liu, J., Karasawa, K., & Weiner, B. (1992). Inferences about the causes of positive and negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 603-615.

- Lundqvist, C., & Kenttä, G. (2010). Positive Emotions Are Not Simply the Absence of the Negative Ones: Development and Validation of the Emotional Recovery Questionnaire (EmRecQ). *The Sport Psychologist, 24*, 468-488.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martinet, G., & Ferrand, C. (2009). A Naturalistic Study of the Directional Interpretation Process of Discrete Emotions During High-Stakes Table Tennis Matches. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 31*, 318-336.
- Mellalieu, S., & Lane, A. (2009). Debate: Studying anxiety interpretations is useful for sport and exercise psychologists. *Sport and Exercise Psychology Review, 5*, 48-55.
- Mellers, B., Schwartz, A., & Cooke, D. (1998). Judgment and Decision Making. *Annual Reviews Psychology, 49*, 447-477.
- Nicholls, A. R., Hemmings, B., & Clough, P. J. (2010). Stress appraisals, emotions, and coping among international adolescent golfers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*, 346-355.
- Nicholls, A. R., Jones, C. R., Polman, R. C. J., & Borkoles, E. (2009). Acute sport-related stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 19*, 113-120.
- Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European Journal of Sport Science, 10*(2), 97-102.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences, 24*(6), 773-788.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination perspective. *British Journal of Health Psychology, 14*, 249-260.
- Pain, M., & Harwood, C. (2007). The performance environment of the England youth soccer teams. *Journal of Sports Sciences, 25*(12), 1307-1324.
- Pestana, M., & Gageiro, J. (2008). *Análise de dados para ciência sociais: a complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Poczwardowski, A., & Conroy, D. (2002). Coping Responses to Failure and Success Among Elite Athletes and Performing Artists. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 313-329.
- Poliseo, J. (2009). *Coping Effectiveness in Competitive Athletes*. Indiana: Jaclyn Poliseo. Dissertação de apresentada à Purdue University.
- Russel, W. D., & Cox, R. H. (2000). Construct validity of the Anxiety Rating Scale-2 with individuals sport athletes. *Journal of Sport Behavior, 23*, 379-388.
- Sagar, S., Lavalle, D., & Spray, C. (2007). Why young athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences, 25*(11), 1171-1184.

- Sève, C., Ria, L., Poizat, G., & Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 25-46.
- Siemer, M., Mauss, I., & Gross, J. (2007). Same situation - different emotions: How appraisals shape our emotions. *Emotion, 7*(3), 592-600.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptative approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 26*, 283-305.
- Smith, R., Smoll, F., & Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research, 2*, 263-280.
- Smith, R., Smoll, F., & Wiechman, S. (1998). Measurement of trait anxiety in sport. In L. Joan & D. Duda (Eds.), *Advances in sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 105-127). Morgantown, Purdue University.
- Stefanello, J. (2007). Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso de uma dupla olímpica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 7*(2), 232-244.
- Stravou, N., Jackson, S., Zervas, Y., & Karateroliotis, K. (2007). Flow Experience and Athletes' Performance With Reference to the Orthogonal Model of Flow. *The Sport Psychologist, 21*, 438-457.
- Williams, A., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences, 18*(9), 657-667.
- Williams, J., Cumming, J., & Balanos, G. (2010). The Use of Imagery to Manipulate Challenge and Threat Appraisal States in Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*, 339-358.
- Woodman, P., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and Sport Performance: An exploration of Happiness, Hope and Anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*, 169-188.