



VIII SIMPÓSIO NACIONAL DE INVESTIGAÇÃO EM PSICOLOGIA

Livro de Atas

VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia

Organizadores

Anabela Pereira, Manuela Calheiros, Paula Vagos, Inês Direito, Sara Monteiro,
Carlos Fernandes da Silva, & Ana Allen Gomes

Editor: Associação Portuguesa de Psicologia

ISBN: 978-989-96606-1-8

Natureza da percepção de ameaça e estratégias de regulação emocional na competição desportiva: Estudo exploratório com jovens atletas

Manuela Amaral & José Fernando Cruz

Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Portugal

Resumo: O objectivo deste estudo consistiu em explorar as associações entre a percepção de ameaça, regulação emocional e outros construtos psicológicos associados ao desempenho desportivo. Os participantes foram 103 jovens atletas de um clube de futebol profissional. Foi administrado um "Questionário de Avaliação Psicológica" que incluía medidas psicológicas de regulação emocional, auto-controlo, perfeccionismo, percepção de ameaça, objectivos de realização e ansiedade do desempenho. Além da identificação dos principais conteúdos das percepções de ameaça nos jovens atletas, os resultados demonstram que diferentes factores e processos cognitivos e motivacionais estão envolvidos diferencialmente na predição das estratégias de regulação emocional utilizadas pelos atletas. Os resultados são discutidos em termos da investigação e das suas implicações teóricas e práticas para o contexto desportivo.

Palavras-chave: avaliação cognitiva; percepção de ameaça; ansiedade de rendimento; estratégias de regulação emocional; futebol.

INTRODUÇÃO

O contexto desportivo, dada a sua singularidade, mostra-se um contexto único, a intensidade das emoções vividas não é, necessariamente, a mesma que é vivida em outros contextos de realização. A influência das emoções no rendimento dos atletas está bem patente não só no relato dos mesmos, como nas diversas investigações que têm vindo a ser desenvolvidas na área nas últimas décadas (ver Cleary & Zimmerman, 2001; Cruz, 1996a; Cruz & Barbosa, 1998; Lazarus, 2000; Skinner & Brewer, 2004). Neste sentido, por serem um factor crítico no rendimento individual e/ou colectivo, as emoções têm gerado um crescente interesse e reconhecimento da necessidade de uma visão mais equilibrada deste fenómeno (Dias, Cruz, & Fonseca, 2010; Holt & Dunn, 2004).

A resposta emocional emerge perante a percepção de que algo importante para o bem-estar pessoal está "em jogo" na situação. Por sua vez, a avaliação dos recursos pessoais para lidar com as exigências da situação conduz à atribuição de um significado a essa situação: ganho, perda, desafio ou ameaça (Lazarus, 1999, 2000). Cada resposta emocional relaciona-se, então, com o padrão de avaliação efectuado. As situações que satisfazem, ou parecem vir a satisfazer, as necessidades individuais tendem a gerar emoções positivas. Pelo contrário, as emoções negativas tendem a surgir perante situações que não satisfazem as necessidades individuais (Frijda, 1988). Desta forma, é "impensável" separar as emoções dos aspectos cognitivos e motivacionais, dado que na sua ausência não passariam de activações. De facto, na avaliação das exigências da situação e dos recursos pessoais para as enfrentar, entram em "em jogo" aspectos como a relevância da situação para os objectivos pessoais e os recursos para lidar com as exigências da situação (Lazarus, 1999, 2000). Assim, as emoções experienciadas e os comportamentos delas resultantes têm por base os significados atribuídos à situação. No mesmo sentido, são as avaliações cognitivas realizadas pelo sujeito, e não a situação em si, que influenciam tanto a qualidade como a intensidade da emoção experienciada. O seu estudo deve, portanto, incluir variáveis de nível cognitivo, motivacional e relacional, assim como os processos envolvidos na sua activação e manutenção (ver Cruz & Barbosa, 1998; Gross, 2008; Lazarus, 2000).

Mas o resultado emocional de uma situação também se deve à forma como é esperado lidar com as exigências dessa situação: as estratégias de coping utilizadas. Para Lazarus (2000) as estratégias de coping relacionam-se com a forma como as emoções são geradas e reguladas e surgem após a emergência de uma resposta emocional, resultante da atribuição de um significado à situação. Outros autores realçam a importância dos objectivos pessoais para a situação na emergência de estados emocionais (Pekrun, Elliot, & Maier, 2006; Schutz & Davis, 2000). As avaliações cognitivas relativas à situação, das quais resultam estados emocionais, também se centram na importância dos objectivos pretendidos, assim como na controlabilidade sobre eles, na congruência entre o que queremos e o que fazemos para o conseguir e nas percepções de auto-eficácia existentes. Pekrun e colaboradores (2006), por exemplo, em contextos académicos, encontraram evidência para relações diferenciais entre as orientações motivacionais dos indivíduos e os seus estados emocionais.

Outra dimensão que se tem revelado importante na emergência de respostas emocionais é o traço perfeccionista do indivíduo. O perfeccionismo, um traço multidimensional e multifacetado de personalidade (Stoeber, Otto, Pescheck, Becker & Stoll, 2007), é comumente expresso através de esforços pessoais para alcançar rendimentos excelentes e pela criação de padrões elevados de rendimento, podendo ser acompanhado por tendências excessivamente críticas de avaliação (Stoeber & Otto, 2006). A sua influência, directa ou indirecta, na emergência de respostas emocionais está bem manifesta em diversas investigações na área: relações com stress, avaliações cognitivas e burnout (Stoeber & Rennert, 2008), orientações motivacionais (Stoeber, Stoll, Pescheck & Otto, 2008) e com emoções como a ansiedade (Stoeber et al., 2007), orgulho, vergonha e culpa (Stoeber, Kempe, & Keogh, 2008).

Assim, as respostas emocionais do atleta durante a competição e a sua capacidade para as regular, de forma a experienciar as emoções mais adequadas para a competição, parece ser uma competência essencial para o sucesso desportivo. Saber gerir situações exigentes é uma característica fundamental para atletas excelentes (Sagar, Lavallee, & Spray, 2009), não só para competirem ao seu melhor nível, como para tornar gratificante a experiência desportiva (Nicholls & Polman, 2007). Torna-se, então, importante que o indivíduo aprenda a lidar com fortes e, por vezes, contraproducentes acções que fazem parte do seu "leque emocional", sendo a sua regulação uma componente crucial. A compreensão das emoções que são activadas antes, durante e depois da competição, a vulnerabilidade pessoal a essas emoções e a melhor forma de lidar com elas são assim aspectos essenciais para o sucesso desportivo (Lazarus, 2000). Os processos de regulação emocional referem-se, assim, a processos pelos quais os indivíduos influenciam as emoções que têm, quando as têm e como experienciam e expressam essas emoções. Pode ser um processo controlado ou automático, consciente ou inconsciente e que envolve tanto a iniciação como a manutenção de respostas emocionais (Gross, 2008; Ochsner & Gross, 2006). Mas a regulação emocional não se limita apenas à diminuição ou paragem de estados emocionais negativos. Pelo contrário, para Gross (1998), esta também envolve a intensificação ou geração de estado emocionais negativos, bem como a diminuição de estados emocionais positivos.

Schutz e Davis (2000) apresentam um modelo de regulação emocional, englobado no contexto da auto-regulação, segundo o qual os processos de regulação emocional que ocorrem durante a execução de uma tarefa podem ser distinguidos em processos de regulação centrados na tarefa, centrados nas emoções ou nas suas avaliações cognitivas, dependendo dos aspectos em que o indivíduo centra a sua atenção. Os processos centrados na tarefa englobam a iniciação, continuação ou recuperação da atenção para a execução da tarefa. Ou seja, a atenção do indivíduo é centrada na actividade. As estratégias mais frequentes agrupam-se em três categorias: estratégias e pensamentos centrados na tarefa, estratégias de redução da tensão e processos de reavaliação da importância da situação. Por sua vez, os processos centrados nas emoções envolvem a

focalização no próprio e nas suas emoções (agradáveis ou desagradáveis), relacionadas com a tarefa que está a executar. Estes processos podem envolver o afastamento da atenção da realização tarefa e a sua focalização nas suas emoções e pensamentos, agrupando-se em duas categorias principais: "pensamento desejoso" (desejar que o problema simplesmente desapareça) e auto-culpabilização. Por fim, os processos centrados nas avaliações cognitivas referem-se às estratégias utilizadas sobre as interpretações pessoais da situação. Estes processos centram-se na importância da situação, na congruência da situação para os objectivos pessoais, na controlabilidade pessoal sobre a situação e na potencialidade para lidar com as possíveis dificuldades (Schutz & Davis, 2000). Para estes autores, a regulação de emoções não é efectuada da mesma forma de indivíduo para indivíduo, nem o mesmo indivíduo utiliza a mesma estratégia nas diversas situações, tendo a literatura apresentado diversos processos de regulação emocional (Davis, DiStefano, & Schutz, 2008; Schutz, DiStefano, Benson & Davis, 2004).

O comportamento dirigido para objectivos (nomeadamente para elevados níveis de rendimento) e a luta pela excelência em contextos de realização parecem implicar um conjunto de processos e estratégias de auto-regulação, incluindo não só processos de focalização na tarefa mas, igualmente, processos de regulação cognitiva e emocional (ver Schutz, DiStefano, Benson, & Davis 2004). Assim, parece ser evidente a necessidade de estudos que procurem integrar as diferentes dimensões do perfeccionismo com objectivos e processos motivacionais associados, mas também com processos e competências de regulação emocional durante a competição desportiva. O estudo dos antecedentes e do desenvolvimento das diferentes dimensões de regulação emocional, e o modo como se relacionam com construtos motivacionais e emocionais parece ser particularmente pertinente junto de populações de atletas com elevados níveis de rendimento e sucesso desportivo. Procurando integrar alguns domínios de investigação que têm vindo a desenvolver-se de forma isolada (ex.: motivação e emoção), pretende-se, neste estudo, clarificar as relações e papéis de importantes processos motivacionais e emocionais, com alguma frequência associados à "luta pela excelência". Dada a importância, e necessidade real, dos atletas saberem regular as suas emoções durante a competição desportiva, o presente estudo, realizado no âmbito de um projecto mais vasto, pretende, para além da identificação das principais fontes de ameaça dos atletas, perceber quais os principais preditores cognitivos, motivacionais e afectivos de cada estratégia de regulação emocional utilizada pelos atletas durante a competição desportiva.

METODOLOGIA

Participantes

A amostra deste estudo é uma amostra de conveniência (Almeida & Freire, 2004) constituída por jovens atletas praticantes de futebol, referentes a vários escalões competitivos: iniciados (sub14, sub15), juvenis (sub16, sub17) e juniores (sub19), de um dos principais clubes de futebol, da 1ª Divisão Nacional Portuguesa. Participaram no estudo um total de 103 atletas do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 19 anos de idade ($M = 15.77$, $DP = 1.48$).

Instrumentos e medidas

Em função dos objectivos definidos e variáveis em estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos:

Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça. Consiste numa escala destinada a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária. Ou seja, avalia "o que está em jogo" na competição desportiva, na perspectiva de cada atleta, e que os leva a experienciar *stress* e ansiedade na competição desportiva (Cruz, 1996, 1997; Dias et al. 2010, 2011). Esta escala inclui 8 itens respondidos numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (1=Não se aplica; 5=Aplica-se muito). No presente estudo foi acrescentado um novo item (relacionado com a percepção de ameaça à imagem pessoal gerada pela internet e

redes sociais). Assim, o score total da versão actual da EACC-PA (9 itens), resultante da soma dos valores atribuídos a cada item, pode variar entre um valor mínimo de 9 e um máximo de 45. Os scores mais elevados reflectem a tendência para perceber a competição desportiva como mais ameaçadora ou para perceber níveis mais elevados de ameaça ao ego, à auto-estima e ao bem-estar pessoal, gerados pela competição. Para esta escala, no presente estudo foi obtido um coeficiente de fidelidade de .80.

Escala de Ansiedade no Desporto. Trata-se de uma versão traduzida e adaptada por Cruz e Gomes (2007) da *Sport Anxiety Scale – 2 (SAS-2)*, desenvolvida por Smith, Smoll, Cumming & Grossbard (2006). Esta escala pretende avaliar, multidimensionalmente, o traço de ansiedade. Avalia as diferenças individuais no traço de Ansiedade Somática e nas duas dimensões da Ansiedade Cognitiva – Preocupação e Perturbação de Concentração. Constituída por um total de 15 itens que se distribuem pelas 3 sub-escalas (5 itens por escala). Os sujeitos respondem numa escala de *Likert* de 4 pontos e o score total da EAD-2 representa um "índice geral da ansiedade do rendimento desportivo" (Smith *et al.*, 2006, p.487). Os coeficientes de fidelidade encontrados neste estudo foram de .84, .59 e .69 para as sub-escalas de preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração, respectivamente. Para a escala total, o valor de "*alpha*" obtido foi de .78.

Escala de Objectivos de Realização no Desporto Juvenil. A versão utilizada, traduzida e adaptada por Cruz (2008) da "*Achievement Goal Scale for Youth Sports*", foi desenvolvida por Cumming, Smith, Smoll, Standage & Grossbard (2008) com o objectivo de avaliar os objectivos de realização em jovens atletas. É constituída por 12 itens que se distribuem por duas sub-escalas, objectivos de mestria (6 itens) e objectivos orientados para o ego (6 itens). Os atletas respondem às questões numa escala tipo *Lickert* de 5 pontos (1 "Nada verdadeiro" a 5 "Muito verdadeiro"). O score de cada sub-escala é calculado através do somatório dos itens que a constituem. Neste estudo, foi obtido um coeficiente "*alpha*" de fidelidade de .84 para a escala total. A sub-escalas de objectivos orientados para a mestria e de objectivos orientados para o ego obtiveram, respectivamente, valores de de .70 e .88.

Escala de Perfeccionismo Durante o Treino e a Competição. Foi utilizada uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa (Cruz, 2008) do "Inventário Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto" (Stoerber, Stoll, Pescheck, & Otto, 2008) constituída por 18 itens que avaliam três dimensões: a) a luta pela perfeição, b) reacções negativas à imperfeição, e c) pressão percebida para ser perfeito, pelo treinador. Os itens são respondidos numa escala de 6 pontos (de 1 "Nunca" a 6 "Sempre"). Adicionalmente, no presente estudo, recorreu-se à sub-escala de expectativas e pressões parentais da "*Multidimensional Perfectionism Scale*" (Dunn, Dunn, & Syrotuik, 2002), que avalia uma das seis dimensões distintas desta medida de perfeccionismo no desporto: preocupação com os erros, padrões pessoais, expectativas parentais, críticas parentais, expectativas do treinador e críticas do treinador. Este questionário é respondido numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (de 1 "Discordo totalmente" a 5 "Concordo totalmente"). Valores mais elevados, em cada escala, correspondem a elevados níveis de perfeccionismo na dimensão correspondente. Para as sub-escalas de pressão parental percebida, luta pela perfeição, reacções negativas à imperfeição e pressão para ser perfeito pelo treinador foram obtidos, neste estudo, os seguintes coeficientes de fidelidade: .68, .79, .83 e .87, respectivamente.

Escala de Regulação Emocional Durante a Competição Desportiva. Em situações de testes e exames escolares, Schutz e colaboradores (2004) desenvolveram um instrumento para avaliar a regulação emocional durante a realização dos testes ("*Emotional Regulation during Test-Taking*" - ERT), que inclui 38 itens distribuídos por quatro dimensões (Processos de Avaliação Cognitiva, Processos de Focalização na Tarefa, Processos de Refocalização na Tarefa, e Processos Focalizados nas Emoções). Adicionalmente inclui 8 sub-escalas, correspondentes a outras tantas estratégias de regulação emocional (2 por cada processo). A versão "*Escala de Regulação Emocional Durante a Competição Desportiva – ERDCD*" utilizada, é uma versão desenvolvida e adaptada para contextos desportivos por Cruz (2008) da ERT e inclui, igualmente, 38 itens, respondidos em escalas tipo *Likert* de 5 pontos

(de 1 "Quase Nunca" a 5 "A maior parte das vezes"). Neste estudo exploratório, os coeficientes de fidelidade ("alphas") encontrados foram de .83 para a sub-escala de congruência de objectivos, .69 para a eficácia na resolução de problemas, .70 para a reavaliação da importância, .72 para o pensamento desejoso, .65 para a sub-escala de processos de focalização na tarefa, .60 para a redução da tensão, .77 para a auto-culpabilização e, finalmente .59 para a sub-escala de acção/controlo pessoal.

RESULTADOS

Os procedimentos estatísticos utilizados para tratamento e análise dos dados recolhidos foram efectuados com recurso ao programa estatístico *Statistical Package for Social Sciences – SPSS* (versão 16.0).

Análise descritiva das variáveis psicológicas em estudo

O Quadro 1 apresenta as estatísticas descritivas de todas as variáveis utilizadas neste estudo. Relativamente às componentes da ansiedade de rendimento, a dimensão mais saliente é a "preocupação" (M = 11.45), comparativamente às dimensões de "ansiedade somática" (M = 7.20) e "perturbação da concentração" (M = 7.64). Em relação aos objectivos de realização no desporto, salienta-se a dimensão de "objectivos orientados para a mestria" (M = 27.69), com valores médios mais elevados do que os "objectivos orientados para o ego" (M = 23.94). É possível ainda verificar os maiores níveis médios das dimensões do perfeccionismo associados às pressões percebidas por parte de pais e treinadores, comparativamente às outras dimensões avaliadas: luta pela perfeição e reacções negativas à imperfeição. Nos processos de regulação emocional, refira-se o maior recurso, nesta amostra, às estratégias de "agência/acção pessoal" (M = 4.07), "redução da tensão" (M=3.98), "congruência dos objectivos" (M = 3.92) e "eficácia na resolução de problemas" (M=3.88), comparativamente às outras estratégias avaliadas.

Quadro 1 - Análise descritiva das variáveis psicológicas avaliadas no presente estudo

	Média	DP	Mínimo observado	Máximo observado
Percepção de Ameaça	24.87	6.90	9.0	45.0
Ansiedade Rendimento	26.27	5.41	16.0	42.0
Preocupação	11.45	3.32	5.0	20.0
Ansiedade Somática	7.20	1.78	5.0	13.0
Perturbação da Concentração	7.64	2.03	5.0	16.0
Obj. Realização no Desporto				
Objectivos orient. Mestria	27.69	2.45	19.0	30.0
Objectivos orient. Ego	23.94	5.06	8.0	30.0
Perfeccionismo				
Pressão parental percebida	22.69	6.99	9.0	38.0
Luta pela perfeição	3.13	0.37	2.0	4.0
Reacções negativas à imperfeição	2.92	0.40	1.8	4.0
Pressão para ser perfeito (treinador)	3.50	1.02	1.3	6.0
Regulação Emocional				
Congruência de objectivos	3.92	0.57	2.0	5.0
Eficácia na resolução de problemas	3.88	0.54	2.2	5.0
Reavaliação da importância	2.99	0.70	1.0	5.0
Pensamento desejoso	2.40	0.75	1.0	4.2
Processos focalização na tarefa	3.85	0.48	2.6	4.8
Redução da tensão	3.98	0.57	2.2	5.0

Auto-culpabilização	3.40	0.79	1.4	5.0
Acção pessoal	4.07	0.48	2.4	5.0

Quantidade e qualidade da ameaça percebida na competição desportiva

Uma das análises deste estudo procurou explorar a quantidade e qualidade da ameaça percebida pelos atletas. Concretamente em relação à percepção de ameaça, o Quadro 2 indica quais as principais fontes de ameaça percebidas pelos atletas, não só na amostra total como nos diferentes escalões.

De um modo geral, os aspectos identificados como principais fontes de ameaça pelos atletas foram "Não atingir um objectivo importante na minha carreira" ($M = 3.62$), "Não corresponder ao que algumas pessoas esperam de mim (treinadores, colegas, amigos, familiares)" ($M = 3.29$), "Poder falhar ou cometer erros em momentos decisivos" ($M = 3.06$), "Não ter o rendimento que quero ou pretendo ter" ($M = 2.90$), e por fim, "Pôr em causa a imagem que tenho de mim próprio como um atleta capaz" ($M = 2.69$).

Quadro 2 - Ordenação das principais "fontes" de stress (itens da escala de percepção de ameaça) por escalão competitivo

Item	M	DP	Ranking
Amostra total			
5 Não atingir um objectivo importante na minha carreira	3.62	1.37	1
7 Não corresponder ao que algumas pessoas esperam de mim (treinadores, colegas, amigos, familiares)	3.29	1.13	2
6 Poder falhar ou cometer erros em momentos decisivos	3.06	1.29	3
1 Não ter o rendimento que quero ou pretendo ter	2.90	1.17	4
3 Pôr em causa a imagem que tenho de mim próprio como um atleta capaz	2.69	1.29	5
4 Perder a aprovação ou o respeito de alguém que é importante para mim	2.52	1.37	6
8 Poder sofrer lesões graves	2.49	1.41	7
9 Poder ver a minha imagem exposta na NET/redes sociais	2.10	1.14	8
2 Parecer incompetente face aos outros	1.99	0.99	9
Sub14 (N= 23)			
5 Não atingir um objectivo importante na minha carreira	3.22	1.48	1
6 Poder falhar ou cometer erros em momentos decisivos	2.91	1.54	2
1 Não ter o rendimento que quero ou pretendo ter	2.74	1.32	3
Sub15 (N= 23)			
5 Não atingir um objectivo importante na minha carreira	3.96	1.26	1
7 Não corresponder ao que algumas pessoas esperam de mim	3.65	1.23	2
1 Não ter o rendimento que quero ou pretendo ter	3.04	1.46	3
Sub16 (N=20)			
5 Não atingir um objectivo importante na minha carreira	3.25	1.52	1
6 Poder falhar ou cometer erros em momentos decisivos	3.20	1.06	2
7 Não corresponder ao que algumas pessoas esperam de mim	3.05	0.95	3
Sub17 (N= 18)			
5 Não atingir um objectivo importante na minha carreira	3.96	1.26	1
6 Poder falhar ou cometer erros em momentos decisivos	3.17	1.15	2
1 Não ter o rendimento que quero ou pretendo ter	3.06	1.09	3
Sub19 (N= 19)			
5 Não atingir um objectivo importante na minha carreira	3.84	1.07	1
7 Não corresponder ao que algumas pessoas esperam de mim	2.53	1.12	2
4 Perder a aprovação ou o respeito de alguém que é importante para mim	3.05	1.39	3

Predição das estratégias de regulação emocional

Para calcular, de entre as dimensões psicológicas avaliadas, aquelas que melhor predizem as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos atletas, realizaram-se análises de regressão múltipla "stepwise" separadas para cada estratégia de regulação emocional (ver Quadro 3).

Para a predição da estratégia de focalização na tarefa, o modelo da regressão que melhor predizia o recurso a esta estratégia, incluía a luta pela perfeição como a única variável significativa, explicando 4% da variância dos níveis de focalização da tarefa. Relativamente à redução da tensão, a luta pela perfeição e o auto-controlo contribuíram significativamente para a explicação de 17% da sua variância. A ansiedade e a percepção de ameaça contribuíram e explicavam significativamente 13% da variância da utilização da reavaliação da importância como estratégia de regulação emocional. Por sua vez, para a predição do pensamento desejoso, a percepção de ameaça, a pressão do treinador para ser perfeito e o auto-controlo contribuíram e explicavam significativamente 18% da sua variância. A variância da utilização da auto-culpabilização é explicada pelo traço de ansiedade, num total de 4%. A luta pela perfeição e a pressão parental contribuíram e explicavam significativamente 12% da variância dos "scores" da estratégia de congruência dos objectivos. Na predição da estratégia de agência pessoal "entram" apenas os objectivos de orientação para o ego como variável preditora, explicando 6% da sua variância. Por fim, a eficácia na resolução de problemas é predita pela luta pela perfeição e pelos níveis de auto-controlo, que contribuíram e explicavam significativamente 20% da sua variância.

Quadro 3 - Análises de Regressão Múltipla "Stepwise": Preditores das estratégias de regulação emocional

Variável (por ordem de entrada)	R ²	R ² Adj	Coefficiente estandardizado	F	P
Focalização na tarefa					
1. Luta pela perfeição	.05	.040	.222	5.25	.024
Redução da tensão					
1. Luta pela perfeição	.12	.112	.278	13.93	.000
2. Auto-controlo	.19	.174	.271	11.72	.000
Reavaliação da importância					
1. Ansiedade	.10	.093	.236	11.48	.001
2. Percepção de ameaça	.15	.133	.234	8.81	.000
Pensamento desejoso					
1. Percepção de ameaça	.12	.114	.272	14.16	.000
2. Pressão treinador para ser perfeito	.17	.156	.217	10.41	.000
3. Auto-controlo	.21	.183	-.194	8.63	.000
Auto-culpabilização					
1. Ansiedade	.05	.042	.226	5.43	.022
Congruência dos objectivos					
1. Luta pela perfeição	.09	.077	.260	9.57	.003
2. Pressão parental	.14	.123	-.235	8.18	.001
Agência pessoal					
1. Objectivos orientados para o ego	.07	.058	-.259	7.27	.008
Eficácia na resolução de problemas					
1. Luta pela perfeição	.15	.142	.322	17.94	.000
2. Auto-controlo	.21	.198	.259	13.59	.000

CONCLUSÕES

Partindo de modelos conceptuais e teóricos no domínio das emoções, motivações e cognições, desenvolvidos em diversos contextos de realização (e.g., desporto, educação), o presente estudo procurou descrever e perceber, a par de quais as principais fontes de ameaça na competição desportiva, quais as variáveis disposicionais (tipo traço) preditoras das estratégias de regulação emocional utilizadas durante a competição desportiva, em jovens atletas.

Relativamente ao papel da avaliação da ameaça na competição desportiva, os dados confirmam estudos anteriores (e.g., Barbosa & Cruz, 1997; Cruz, 1996b; Dias et al., 2010; Dias et al., 2012) no que se refere às principais fontes de stress e percepção de ameaça na competição desportiva: "Não atingir um objectivo importante na minha carreira", "Não corresponder ao que algumas pessoas esperam de mim (treinadores, colegas, amigos, familiares)", "Poder falhar ou cometer erros em momentos decisivos", "Não ter o rendimento que quero ou pretendo ter", e por fim, "Pôr em causa a imagem que tenho de mim próprio como um atleta capaz". O presente estudo facultou, assim, informação importante relativa à qualidade e à quantidade da percepção de ameaça de jovens atletas talentosos ("o que está em jogo numa competição desportiva"). Os conteúdos reconhecidos como sendo os mais importantes na percepção de ameaça (as preocupações com o rendimento, com o alcance dos objectivos e com o *self* – preocupações de auto-apresentação) foram identificados, o que sugere a vantagem da combinação de diferentes abordagens teóricas.

Este estudo evidencia, também, que diferentes processos e factores de natureza cognitiva, motivacional e emocional estão envolvidos de forma diferencial nas estratégias de regulação emocional utilizadas pelos jovens atletas. De facto, enquanto a luta pela perfeição parece ser um bom preditor (positivo) do uso de estratégias de focalização na tarefa, redução da tensão, congruência dos objectivos, e eficácia na resolução de problemas, a percepção de ameaça parece estar mais associada (positivamente) ao recurso à reavaliação da importância e ao pensamento desejoso. Por sua vez, o auto-controlo parece ser um preditor positivo do recurso a estratégias de redução da tensão e um preditor negativo da utilização de estratégias de pensamento desejoso. A emoção de ansiedade mostrou ser um preditor (positivo) da auto-culpabilização e da reavaliação da importância da situação. Estes dados, embora não possuam estudos equivalentes no domínio desportivo, parecem ter algum apoio da investigação realizada no domínio académico (e.g., Schutz et al., 2000; Pekrun et al., 2006; Stoeber et al., 2008).

Uma implicação deste estudo prende-se com a necessidade crescente de estudar junto dos "melhores sob pressão" (Cruz, 1996) os processos de regulação emocional durante a competição desportiva em contextos ecologicamente validados, um aspecto que tem vindo a ser negligenciado no estudo das emoções no desporto (e.g., Stanley, Lane, Beedie, Friesen, & Devonport, 2012; Woodman, Davis, Hardy, Callow, Glasscock, & Yuill-Proctor, 2009). No entanto, refiram-se aqui algumas limitações da presente investigação. Em primeiro lugar a sua natureza transversal (e exploratória), bem como o recurso exclusivo a medidas de auto-relato. De facto, o estudo de emoções, como a raiva e a ansiedade, podem proporcionar o uso de medidas mais objectivas de comportamento (e.g., observação de comportamentos, "marcadores" e índices fisiológicos ou bioquímicos). Associada a esta limitação surge uma outra, relacionada com o facto de se ter recorrido exclusivamente a medidas do tipo traço e análises inter-individuais. Com efeito, o estudo das experiências emocionais envolve processos necessariamente contínuos e dinâmicos, e muito frequentemente não-lineares (Schutz et al., 2004). Apesar disso, este estudo e estes dados, ainda que exploratórios, fornecem alguma evidência para apoiar algumas hipóteses das mais recentes abordagens ao estudo das emoções e da regulação emocional em contextos desportivos, mas também para a importância dos processos de avaliação cognitiva da competição, nomeadamente, da percepção de ameaça e desafio na competição desportiva (Dias, Cruz, & Fonseca, 2011; Jones, Meijen, McCarthy, & Sheffield, 2009; Skinner & Brewer, 2004; Tatcher & Day, 2008).

Neste sentido, tal como sugerido por Cruz (1996, p.221), o que este estudo parece encorajar fortemente é a necessidade e as vantagens de investigar, futuramente, o comportamento desportivo e os processos de avaliação cognitiva e regulação emocional "ao longo de um ciclo de realização" que envolve várias e diferentes etapas e, mais concretamente, "nos diferentes momentos de antecipação da competição, da preparação para a competição, durante a competição e uma fase de reacção posterior".

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi apoiado, em parte, pela Fundação Nacional para a Ciência e Tecnologia (Ministério da Educação e Ciência) no âmbito da bolsa SFRH/BD/82596/2011.

CONTACTO PARA CORRESPONDÊNCIA

Manuela Amaral, manuela.sd.amaral@gmail.com;

José Fernando Cruz, Universidade do Minho, Escola de Psicologia (EPSI), jcpsium@gmail.com.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L., & Freire, T. (2004). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Braga: Psiquilíbrios.
- 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*, 3, 523-548.
- Cleary, T., & Zimmerman, B. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 185-206.
- Cruz, J. (1996a). Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: Um estudo da sua relação e impacto no rendimento e no sucesso desportivo. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, 161-192.
- Cruz, J. (1996b). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Cruz, J. (2008). *Avaliação da ansiedade, motivação e regulação emocional em contextos desportivos*. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J., & Barbosa, L. (1998). Stress, ansiedade e confronto psicológico na competição desportivas: Uma nova abordagem de natureza cognitiva, motivacional e relacional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 21-70.
- Cruz, J., & Gomes, R. (2007). *Escala de Ansiedade no Desporto -2*. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Cumming, S., Smith, R., Smoll, F., Standbage, M. & Grossbard, J. (2008). Development and validation of the achievement goal scale for youth sports. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 686-703.
- Davis, H.A., DiStefano, C., & Schutz, P.A. (2008). Identifying patterns of appraising tests in first-year college students: Implications for anxiety and emotion regulation during test taking. *Journal of Educational Psychology*, 100, 942-960.
- Dias, C., Cruz, J.F., & Fonseca, A.M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4, 23-31.
- Dias, C., Cruz, J.F., & Fonseca, A.M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17, 1-13.
- Dias, C., Cruz, J.F., & Fonseca, A.M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, doi:10.1080/1612197x.2012.64513.

- Dunn, J., Dunn, J., & Syrotuik, D. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 24*, 376-395.
- Frijda, N. (1988). The laws of emotions. *American Psychologist, 43*(5), 394-358.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. (2008). Emotion and emotion regulation. Personality processes and individual differences. In John, O., Robins, R., & Pervin, L. (Eds) *Handbook of Personality: Theory and Research*. New York: Guilford Press.
- Holt, N.L., & Dunn, J.G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 199-219.
- Jones, M.V., Meijen, C., McCarthy, P.J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and treath states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*, 161-180.
- Lazarus, R. (1999). Hope: An emotion and vital coping resource against despair. *Social Research, 66*, 653-678.
- Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229- 252.
- Nicholls, A. R. and Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*, 11-31.
- Oschner, K., & Gross, J. (2006). The neural architecture of emotion regulation. In Gross, J. (Eds). *The Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guildford Press.
- Pekrun, R., Elliot, A., & Maier, M. (2006). Achievement goals and discrete achievement emotions: A theoretical model and prospective test. *Journal of Educational Psychology, 98*, 583-597.
- Sagar, S., Lavalle, D., & Spary, C. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 3*, 73-98.
- Schutz, P., & Davis, H. (2000). Emotions and self-regulation during test-taking. *Educational Psychologist, 35*, 243-256.
- Schutz, P., DiStefano, C., Benson, J., Davis, H. (2004). The emotional regulation during task-taking scale. *Anxiety, Stress and Coping, 17*, 253-269.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*, 283-305.
- Smith, R., Smoll, F., Cumming, S. & Grossbard, J. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale – 2. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 479-501.
- Stanley, D.M., Lane, A.M., Beedie, C.J., Friesen, A.P., & Devemport, T.J. (2012). Emotion regulation strategies used in the hour before running. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*, 159-171.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 295-319.
- Stoeber, J., & Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress, appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, stress & Coping, 21*, 37-53.
- Stoeber, J., Kempe, K., & Keogh, K (2008). Facets of self-oriented and socially prescribed perfectionism and feeling of pride, shame, and guilt following success and failure. *Personality and Individual Differences, 44*, 1506-1516.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences, 42*, 959-969.

- Stoeber, J., Stoll, O., Pescheck, E., & Otto, K. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: Relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 102-121.
- Thatcher, J., & Day, M. (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport & Exercise, 9*, 318-335.
- Woodman, T., 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 and Exercise Psychology, 31*, 169-188.