

Dissertação de Doutoramento apresentada à Universidade do Minho, como requisito para a obtenção do grau de Doutor em Psicologia do Desporto, sob a orientação científica do Prof. Doutor José Fernando da Silva Azevedo Cruz e co-orientação do Prof. Doutor António Manuel Fonseca.

A elaboração da presente dissertação foi apoiada pela **Fundação para a Ciência e a Tecnologia**, através da bolsa de Doutoramento PRAXIS XXI/BD/20022/99

RESUMO

O presente trabalho abordou, ao longo de cinco estudos, o tema do *stress*, emoções e confronto no contexto desportivo. Nos três primeiros estudos participaram 550 atletas de diversas modalidades e de ambos os sexos, dos escalões juvenil, júnior e sénior. O principal objectivo do primeiro estudo consistiu em avaliar as propriedades psicométricas das versões portuguesas da *Sport Anxiety Scale* (R. E. Smith *et al.*, 1990), e do *Brief COPE* (Carver, 1997), bem como a versão traço da Escala de Avaliação Cognitiva – Percepção de ameaça (Cruz, 1994), recorrendo, para o efeito, à técnica de Análise Factorial Confirmatória. As análises realizadas confirmaram as boas características psicométricas destes instrumentos e a sua potencial utilidade para a investigação e intervenção psicológicas futuras em contextos desportivos. O segundo estudo procurou, junto da mesma amostra e com recurso aos instrumentos, analisar os níveis de ansiedade e de avaliação cognitiva de percepção de ameaça, bem como as estratégias de confronto utilizadas pelos atletas portugueses. Os resultados obtidos evidenciaram a experiência, natural, de *stress*, ansiedade e pressão psicológica, por todos os atletas, independentemente do sexo, escalão competitivo ou tipo de desporto. Foi também evidente que os atletas recorriam a um vasto leque de estratégias de confronto para lidarem com situações problemáticas e *stressantes*, com preferência por estratégias adaptativas. Comparativamente aos atletas do sexo masculino, as atletas do sexo feminino pareciam exibir níveis significativamente mais elevados de ansiedade e percepção de ameaça e recorreram a estratégias de confronto menos eficazes. Além disso, os atletas de modalidades individuais apresentaram níveis mais elevados de ansiedade e percepção de ameaça do que os atletas de modalidades colectivas e os atletas mais jovens (juniores/juvenis) revelaram empregar estratégias menos eficazes do que os atletas do escalão sénior. Análises discriminantes sugeriram uma estreita relação entre *stress*, ansiedade e confronto: atletas com alto e baixo traço de ansiedade podiam ser diferenciados com base no nível percepção de ameaça experienciado e estratégias de confronto, enquanto que atletas que exibiam alto e baixo traço de percepção de ameaça eram diferenciados pelo nível de ansiedade em combinação com as estratégias de confronto usadas. Na sequência destes resultados, o terceiro estudo procurou, recorrendo à análise das correlações canónicas, determinar as estratégias de confronto específicas associadas às diferentes dimensões de ansiedade somática e ansiedade cognitiva, bem como à avaliação cognitiva de percepção de ameaça. Os resultados forneceram evidências relevantes da (in)eficácia de diferentes estratégias no confronto com a ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) e a percepção de ameaça. No quarto estudo participaram 54 atletas seniores das modalidades de andebol, voleibol e hóquei em campo e, para além dos instrumentos dos estudos anteriores, foi também utilizada uma versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa do *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2; Martens, Burton *et al.*, 1990), a versão estado da EACC-PA (Cruz (1994) e o Inventário de Emoções no Desporto, construído por Cruz (2003b), com base na teoria cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus (1991a, 2000a,b). Este estudo pretendeu identificar e analisar as emoções (ansiedade, irritação/raiva, vergonha, culpa, orgulho, felicidade/alegria, alívio e esperança) e principais fontes de percepção de ameaça experienciadas por atletas portugueses em situações pré-competitivas, averiguar a existência de diferenças, nestas variáveis, em atletas de ambos os sexos e em atletas com diferentes percepções relativamente à complexidade do evento desportivo, por último, pretendia-se analisar a relação entre o estilo de confronto preferido pelos atletas – operacionalizado em diferentes estratégias – e a percepção de ameaça e emoções pré-competitivas. Os atletas relataram experienciar, antes das competições, níveis mais elevados de emoções positivas que negativas. Não foram encontradas diferenças significativas nas emoções experienciadas pelos atletas dos diferentes sexos, mas os atletas que percepcionavam um elevado grau de complexidade relativamente à competição evidenciaram níveis significativamente mais elevados de esperança e ansiedade do que os atletas que a viam como pouco complexa. Foi também evidente uma estreita relação entre as variáveis psicológicas do tipo traço – ansiedade, percepção de ameaça e confronto – e os estados mais transitórios de percepção de ameaça e emoções pré-competitivas, num padrão mais evidente para as emoções negativas. O quinto estudo recorreu a uma metodologia de investigação qualitativa para examinar, em 11 atletas e 6 treinadores de elite, as características/competências psicológicas mais importantes para o sucesso desportivo, as principais fontes de *stress* e ansiedade, as estratégias de confronto utilizadas em situações *stressantes* e outras emoções, para além da ansiedade, relacionadas com o desempenho desportivo. Os resultados foram consistentes com os dados das investigações quantitativas anteriores, mas os atletas e treinadores também revelaram estratégias de confronto (ex: auto-controlo emocional/redução da tensão ou isolamento) e emoções (medo e tristeza) não contempladas nos instrumentos quantitativos utilizados. Por último, são sugeridas algumas implicações teóricas e conceptuais, bem como algumas implicações para a investigação e intervenção em contextos desportivos.

ABSTRACT

The present work, which includes five studies, examines stress, emotions and coping in the sport context. In the first three studies, 550 athletes from different sports, competitive levels and both sexes, have participated. The main goal of the first study was to assess the psychometric properties of the portuguese versions of the Sport Anxiety Scale (R. E. Smith et al., 1990), Brief COPE (Carver, 1997), as well as of the trait version of the Cognitive Appraisal Scale – Threat perception (Cruz, 1994), through confirmatory factor analysis. The results have confirmed the good psychometric properties of such measures and their potential utility to future psychological research and intervention in sport contexts. The second study intended, in the same sample and with the same measures, to analyze trait anxiety, trait threat perception, and coping strategies used by portuguese athletes in stressful situations, as well as to assess differences between athletes from different sexes, competitive levels and kinds of sport. In addition, we pretended to identify the factors and/or psychological variables that better discriminated athletes with high and low trait anxiety, and high and low threat perception levels. The results showed that all athletes experienced stress, anxiety and psychological pressure, and used a variety of coping strategies, with a special preference for adaptative strategies. However, female athletes displayed higher levels of anxiety and threat perception, and less use of adaptative coping strategies than male athletes. In addition, athletes from individual sports reported higher levels of anxiety and threat perception than athletes involved in collective sports and younger athletes seemed to use less efficacious coping strategies than older athletes. Discriminant analysis suggested a high relationship between stress, anxiety and coping: athletes with high and low trait anxiety seemed to be differentiated by threat perception level and coping strategies; on the other side, athletes with high and low threat perception trait seemed to be discriminated by the level of anxiety and coping strategies. The goal of the third study was to analyze, in a more fine research, the relationship between coping strategies and the different anxiety dimensions (somatic and cognitive), as well as threat perception. Canonical correlations offered some relevant evidences of the lack of efficacy of different coping strategies in relation with cognitive anxiety and threat perception. In the fourth study, 54 athletes of handball, volleyball and field hockey completed, in addition to the previous studies' measures, the Competitive State Anxiety Inventory–2 (CSAI–2; Martens, Burton *et al.*, 1990), the state version of Cognitive Appraisal Scale – Threat perception (Cruz, 1994) and a Sport Emotions Inventory developed by Cruz (2003b), based on the cognitive-motivational-relational theory (Lazarus, 1991a). The purpose of this study was to examine emotions (anxiety, anger, shame, guilt, pride, happiness, relief and hope) and the main sources of threat perception experienced by portuguese athletes in pre-competitive situations, as well as the relation between trait variables (anxiety, threat perception and coping) and state measures (emotions and threat perception). The athletes reported experiencing, before the competition, higher levels of positive emotions than negative emotions. When examining the hypothesis that athletes of differing genders would experience different pre-competitive emotions and threat perception levels, no significant differences were found. However, the athletes that perceived a higher level of difficulty and importance before the competition, in comparison with the athletes that perceived lower levels of difficulty and importance, experienced significantly higher levels of hope and anxiety. It was also evident a strong relationship between trait psychological variables and state variables of threat perception and pre-competitive emotions, more evident in negative emotions. In the final study, a qualitative research methodology was used, in which 11 elite athletes and 6 elite coaches were interviewed. The importance of psychological skills for sport success, sources of stress and anxiety, coping strategies and emotions related with sport performance were studied. Results were consistent with data from the previous quantitative studies, but athletes and coaches also reported some coping strategies (e.g., emotional self-control, escape) and emotions (fear and sadness) not assessed by the used quantitative measures. Some conceptual and theoretical implications are suggested, as well as some practical discussion for psychological interventions in sport contexts.

Aos meus pais...

Ao Jorge....

AGRADECIMENTOS

Um trabalho desta natureza não poderia ser realizado sem a colaboração e apoio de diversas pessoas que, em diferentes fases e momentos, ajudaram a ultrapassar dificuldades e se revelaram fundamentais para a sua consecução.

Ao Prof. Doutor José Cruz e ao Prof. Doutor António Manuel Fonseca agradeço, mais que a orientação e a partilha de conhecimentos que tornaram possível a realização deste trabalho. Sinto um enorme orgulho em poder ter tido a colaboração do que considero serem dois dos maiores profissionais do país nesta área. Agradeço ao Prof. Cruz sempre ter acreditado em mim e me ter metido nesta aventura! Este orgulho é extensível ao Prof. Fonseca, pela forma excepcional como, apesar de ter “entrado no barco” a meio, soube ajudar a conduzi-lo de forma excepcional!

À Universidade do Minho, agradeço não só a formação académica, mas também todo o apoio a este doutoramento. Um agradecimento especial ao Prof. Leandro Almeida pela sua compreensão e apoio, especialmente na fase final de entrega deste trabalho.

À Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto queria agradecer a forma como me acolheu.

Ao Prof. Doutor Jorge Bento, agradeço o incentivo para a realização de um trabalho que estava, inúmeras vezes, “quase pronto...”.

Ao Prof. Doutor Pedro Sarmento agradeço simplesmente o privilégio de me deixar partilhar da sua “forma de estar” no desporto e na vida... Raras vezes se encontra, em qualquer contexto, tanta coerência, rigor e honestidade...

Ao Mestre António Cunha, ao Dr. Rui Faria e ao Prof. Doutor Manuel Janeira o meu sincero agradecimento pelo incentivo e apoio a este trabalho.

Aos meus “colegas de gabinete”, Nuno Corte Real, Rui Corredeira e André Barreiros, queria agradecer o facto de “facilitarem” e tornarem mais agradável o dia-a-dia, principalmente nas fases mais críticas deste trabalho.

Aos meus amigos da área de Psicologia do Desporto, Sandra Sá, Rui Gomes, Luís André Alves, Daniela Gomes, Helena Oliveira e Manuel Pereira, agradeço, mais que o apoio a este trabalho, todos os momentos que passamos juntos. Serão inesquecíveis as conversas e discussões “mais ou menos acesas” e pela noite dentro que tivemos acerca do nosso futuro e do futuro da Psicologia do Desporto. A cumplicidade que partilhamos e que ainda hoje nos une reflecte-se na admiração que sentimos uns pelos outros!

A todos os atletas que participaram nesta investigação, expresso a minha gratidão pela disponibilidade e interesse demonstrados. Sem eles não seria possível a realização deste trabalho... Agradeço especialmente a simpatia e amabilidade dos atletas e treinadores entrevistados, que disponibilizaram parte do seu tempo para partilhar alguns dos conhecimentos e “lições” aprendidas ao longo dos anos na alta competição.

E, como este trabalho reflecte também uma vivência desportiva, gostava de agradecer a todos os atletas e treinadores com quem já trabalhei e que me foram ensinando coisas que “não vêm nos livros”...

De igual forma, estou grata a todos os que colaboraram no processo de recolha de dados. Um agradecimento especial à Susana e ao Marco que, sempre amáveis e simpáticos, se disponibilizaram numa fase complicada do seu percurso académico para tudo o que lhes

foi pedido. Ao Artur Monteiro agradeço por ter permitido o contacto e acesso a alguns treinadores que participaram neste estudo.

E o que dizer do incondicional e incomparável grupo de amigos que, ao longo destes anos, partilhou comigo (por vezes demais...) a realização deste projecto! Obrigada Paulo, Lígia, Zé Pacheco, Zé Luís e Eduarda por serem como são...

Aos meus pais, agradeço a formação pessoal, apoio e carinho que me deram ao longo dos anos.

Aos meus irmãos agradeço o facto de serem meus irmãos...

Ao Jorge agradeço por tudo...

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – NATUREZA, CONCEPTUALIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E INVESTIGAÇÃO DO <i>STRESS</i> E ANSIEDADE NO CONTEXTO DESPORTIVO	7
INTRODUÇÃO	9
1. DEFINIÇÃO DE CONCEITOS	9
2. BASES CONCEPTUAIS	11
2.1. Modelos teóricos e conceptuais do <i>stress</i> e ansiedade	11
2.2. Teorias e hipóteses explicativas da relação ansiedade-rendimento	21
3. AVALIAÇÃO	85
4. RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO	95
4.1. Fontes de <i>stress</i> e ansiedade	96
4.2. Percepção de ameaça	103
CAPÍTULO II – NATUREZA, CONCEPTUALIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E INVESTIGAÇÃO DO CONFRONTO NO CONTEXTO DESPORTIVO	107
INTRODUÇÃO	109
1. DEFINIÇÃO DE CONCEITOS	110
1.1. Significado de confronto	110
1.2. Classificações de confronto	114
2. BASES CONCEPTUAIS	128
2.1. Modelos teóricos e conceptuais do confronto	128
3. AVALIAÇÃO	143
4. RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO	153
4.1. Confronto e variáveis sócio-demográficas	153
4.2. Confronto e o <i>stress</i> e ansiedade	159
4.3. Confronto e afecto	169
4.4. Confronto e lesões	173
4.5. Confronto em Portugal	176

4.6. Modelo COPE	178
CAPÍTULO III – NATUREZA, CONCEPTUALIZAÇÃO, AVALIAÇÃO E INVESTIGAÇÃO DAS EMOÇÕES NO CONTEXTO DESPORTIVO	187
INTRODUÇÃO	189
1. DEFINIÇÃO DE CONCEITOS	189
1.1. Significado de emoções	189
1.2. Emoções positivas e negativas	195
1.3. Emoções no desporto	199
1.4. Outros fenómenos afectivos	216
2. BASES CONCEPTUAIS	225
2.1. Modelos teóricos e conceptuais das emoções	225
3. AVALIAÇÃO	271
4. RESULTADOS DA INVESTIGAÇÃO	276
4.1. Estados de humor	276
4.2. Sentimentos	279
4.3. Afecto	280
CAPÍTULO IV – ESTUDO 1: PROPRIEDADES PSICOMÉTRICAS DE INSTRUMENTOS PARA AVALIAR ANSIEDADE, PERCEPÇÃO DE AMEAÇA E ESTRATÉGIAS DE CONFRONTO EM CONTEXTOS DESPORTIVOS NACIONAIS	285
INTRODUÇÃO	287
1. METODOLOGIA	295
1.1. Sujeitos	295
1.2. Instrumentos	296
1.3. Procedimentos	299
1.4. Análise global dos dados	300
2. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	302
2.1. <i>Sport Anxiety Scale_p</i> (SAS _p)	303
2.2. Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça	305
2.3. <i>Brief</i> COPE _p	309
3. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E IMPLICAÇÕES	313
CAPÍTULO V – ESTUDO 2: PERCEPÇÃO DE AMEAÇA, ANSIEDADE E ESTRATÉGIAS DE CONFRONTO DE ATLETAS: DIFERENÇAS EM	

FUNÇÃO DO SEXO, ESCALÃO COMPETITIVO E TIPO DE DESPORTO	315
INTRODUÇÃO	317
1. METODOLOGIA	319
1.1. Sujeitos	319
1.2. Instrumentos e Procedimentos	320
2. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	322
2.1. Estatísticas descritivas da amostra total	322
2.2. Percepção de ameaça na competição	327
2.3. Diferenças psicológicas na ansiedade, percepção de ameaça e estratégias de confronto em função do sexo, escalão competitivo e tipo de desporto	330
2.4. Relação entre ansiedade, percepção de ameaça e estratégias de confronto	340
3. CONCLUSÕES E IMPLICAÇÕES	348
CAPÍTULO VI – ESTUDO 3: AS RELAÇÕES ENTRE PERCEPÇÃO DE AMEAÇA, DIMENSÕES DA ANSIEDADE E ESTRATÉGIAS DE CONFRONTO	357
INTRODUÇÃO	359
1. METODOLOGIA	363
1.1. Sujeitos, Instrumentos e Procedimentos	363
2. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	363
2.1. Estatísticas descritivas e inter-correlações entre as variáveis	364
2.2. Correlações canónicas	367
3. CONCLUSÕES E IMPLICAÇÕES	372
CAPÍTULO VII – ESTUDO 4: PERCEPÇÃO DE AMEAÇA, ANSIEDADE E EMOÇÕES PRÉ-COMPETITIVAS EM ATLETAS DE ALTA COMPETIÇÃO	377
INTRODUÇÃO	379
1. METODOLOGIA	384
1.1. Sujeitos	384
1.2. Instrumentos	385

1.3. Procedimentos	388
2. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	388
2.1. Estatísticas descritivas da amostra total	389
2.2. Diferenças nos estados psicológicos de percepção de ameaça e emoções pré-competitivas em função do sexo	392
2.3. Diferenças nos estados psicológicos de percepção de ameaça e emoções pré-competitivas em função da complexidade das competições	394
2.4. Intercorrelações entre as variáveis psicológicas tipo estado	396
2.5. Relações entre as variáveis psicológicas tipo traço e as variáveis tipo estado	398
3. CONCLUSÕES E IMPLICAÇÕES	409
CAPÍTULO VIII – ESTUDO 5: COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E SUCESSO EM ATLETAS E TREINADORES DE ELITE	417
INTRODUÇÃO	419
1. METODOLOGIA	422
1.1. Critérios para a selecção dos participantes	422
1.2. Sujeitos	423
1.3. Instrumentos e procedimentos	423
1.4. Análise dos dados	424
2. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	431
2.1. Competências e/ou características psicológicas mais importantes para o sucesso desportivo	431
2.2. Fontes de <i>stress</i> e ansiedade	441
2.3. Estratégias de confronto com o <i>stress</i> e a ansiedade	448
2.4. Emoções	458
3. CONCLUSÕES E IMPLICAÇÕES	463
CAPÍTULO IX – DISCUSSÃO E CONCLUSÕES GERAIS	471
CAPÍTULO X – IMPLICAÇÕES TEÓRICO-CONCEPTUAIS, PARA A INVESTIGAÇÃO E PARA A INTERVENÇÃO	487
INTRODUÇÃO	489
1. IMPLICAÇÕES TEÓRICO-CONCEPTUAIS	491

1.1. Uma contribuição para um modelo interactivo e integrador das emoções no desporto	491
2. IMPLICAÇÕES PARA A INVESTIGAÇÃO	504
2.1. Uma investigação integradora da estrutura e do processo	505
2.2. Uma investigação mais abrangente e alargada do domínio emocional no desporto	512
2.3. Uma investigação multivariada e multi-método	517
3. IMPLICAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO E PRÁTICA	520
3.1. Uma intervenção centrada no desenvolvimento de recursos	521
3.2. A “arte” da individualização	524
3.3. A intervenção junto de e em colaboração com outras populações	527
REFERÊNCIAS	531