

## AVALIAÇÕES COGNITIVAS, EMOÇÕES E *COPING*: UM ESTUDO COM FUTEBOLISTAS PORTUGUESES

Rui Ribeiro<sup>1</sup>, Cláudia Dias<sup>1</sup>, José Fernando Cruz<sup>2</sup>,  
Nuno Corte-Real<sup>1</sup>, e António Fonseca<sup>1</sup>

Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto,  
Faculdade de Desporto, Universidade do Porto<sup>1</sup>, Portugal e Centro de  
Investigação em Psicologia, Escola de Psicologia,  
Universidade do Minho<sup>2</sup>, Portugal

**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 em atletas de futebol. Os sujeitos deste estudo foram 14 atletas, com idades entre 17 e 19 anos ( $M=18.35\pm 0.71$ ). Foram utilizados os instrumentos: Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção Ameaça e Desafio; Inventário de Emoções no Desporto V-2; Escala de Ansiedade no Desporto – 2; Escala de Avaliação da Ansiedade; e *Brief COPE*. Os resultados mostraram a estratégia de *coping* mais frequente, o *coping* activo, e a menos frequente, o uso de substâncias. A competição desportiva foi percebida mais em termos de desafio do que ameaça, a esperança foi a emoção mais experienciada e a vergonha foi a emoção menos experienciada.

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

*Manuscrito recebido:* 4/06/2013

*Manuscrito aceptado:* 17/12/2013

---

Dirección de contacto: Rui Ribeiro. Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Rua Dr. Plácido Costa, 91. 4200-450 Porto Portugal. Correo-e.: rui85@gmail.com

### **COGNITIVE APPRAISALS, EMOTIONS AND *COPING*: A STUDY OF PORTUGUESE FOOTBALLERS**

**ABSTRACT:** This study aimed to analyze the patterns and associations of  *coping*  strategies, cognitive appraisals, anxiety and other emotions of soccer players. The subjects were 14 athletes, aged between 17 and 19 years ( $M=18.35\pm 0.71$ ). We used the instruments: Cognitive Assessment Scale Competition - Threat and Challenge; Inventory Emotions in Sport V-2, Sport Anxiety Scale, Revised Anxiety Rating Scale - 2, and *Brief* COPE. Results showed the most common  *coping*  strategy, active  *coping* , and the less frequent, substance use. The sports competition was appraised more in terms of challenge than threat, hope was the emotion more experienced and shame the emotion less experienced.

**KEYWORDS:** Soccer; Cognitive Appraisals; Emotions; and Coping.

### **EVALUACIONES COGNITIVAS, EMOCIONES Y *COPING*: UN ESTUDIO DE LOS FUTBOLISTAS PORTUGUESES**

**RESUMEN:** Este estudio tuvo como objetivo analizar los patrones y las asociaciones de las estrategias de  *coping* , evaluación cognitiva, ansiedad y otras emociones de jugadores de fútbol. Los sujetos fueron 14 atletas, con edades comprendidas entre 17 y 19 años ( $M=18.35\pm 0.71$ ). Se utilizaron los instrumentos: Escala de Evaluación Cognitiva de Competición-Percepción de Amenaza y Desafío; Inventario de Emociones en el deporte V-2; Escala de Ansiedad de Deporte; Escala de Evaluación de Ansiedad - 2 y *Brief* COPE. Los resultados mostraron la estrategia de  *coping*  más común,  *coping*  activo, y uso de sustancias menos frecuente. La competición deportiva se percibía más en términos de desafío que amenaza, esperanza era la emoción que se experimentado más y vergüenza la emoción que se experimentado menos.

**PALABRAS CLAVE:** Fútbol; Evaluación Cognitiva; Emociones; y *Coping*.

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, Lavalle, e Spray, 2007) os quais, por sua vez, poderão influenciar a prestação desportiva (Dias, Cruz, e Fonseca, 2009b). 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 e Cruz, 1997; Jones, Meijen, McCharty, e Sheffield, 2009; Williams, Cumming, e 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. 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, é importante salvaguardar que as estratégias de *coping* que são eficazes para um atleta podem não ser eficazes para outro atleta na mesma situação (Ntoumanis, Edmunds, e Duda, 2009).

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 ( $M = 19.72$  anos de idade, e  $M = 9.36$  anos de experiência competitiva). O propósito foi 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 outras emoções fundamentais na competição. Os resultados contribuíram para a hipótese de que as medidas de ansiedade são menos preditivas da funcionalidade percepcionada antes da competição em relação a outras emoções. Tal, indica que para atingir estados emocionais óptimos 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.

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, e 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 ( $M=16.7\pm 1.6$  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 (2009a) 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 ( $M=30,64\pm 4,84$ ) 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 intensidade do espectro emocional contemplado; e (c) as relações entre o traço de ansiedade, a ansiedade pré-competitiva, e as avaliações cognitivas (desafio e ameaça).

## MÉTODOS

### Participantes

Os sujeitos deste estudo foram 14 atletas de futebol, do sexo masculino, participantes no Campeonato Nacional de Juniores A, com idades entre os 17 e os 19 anos ( $M = 18.35\pm 0.71$ ) e com uma prática competitiva entre os 6 e os 13 anos ( $M = 9.71\pm 2.05$ ).

### Instrumentos

*Escala de Ansiedade no Desporto (EAD)*. Para avaliar o traço de ansiedade competitiva recorreu-se à tradução portuguesa (Cruz e Viana, 1993; Dias, Cruz, e Fonseca, 2009b), 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. Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa numa escala tipo *Likert* de 4 pontos (1=*Nunca*; 4=*Quase sempre*). Pode 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 pré-competitiva foi avaliado através da Escala de Avaliação da Ansiedade - Revista (EAA-2), que distingue as componentes cognitiva, somática e auto-confiança. A EAA-2 foi desenvolvida por Cox, Russell e Robb (Cox, Russel, e Robb, 1998, 1999; Cox, Robb e Russell, 2000), como uma versão reduzida do Competitive State Anxiety Inventory-2 (Martens, Burton, Vealey, Bump, e Smith, 1990), para uma avaliação imediata, válida e confiável de cada uma das três dimensões do estado de ansiedade, através de um único item. A sua relação com o CSAI-2 é de .67 para a ansiedade cognitiva, .69 para a ansiedade somática, e .75 para a autoconfiança (Cox, Russel, e Robb, 1998). A EAA-2 está ainda validada para desportos colectivos (Cox, Russel, e Robb, 1999) e desportos individuais (Russel e Cox, 2000). Os sujeitos respondem a cada um dos três itens optando por uma alternativa numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (1=*Nada*; 7=*Mesmo muito*). A tradução portuguesa da EAA-2 tem três itens: (a) ansiedade cognitiva: “Estou preocupado com o meu rendimento e com os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento”; (b) ansiedade somática: “Sinto-me nervoso, tenso e com o “coração aos saltos””; e (c) auto-confiança: “Sinto-me confortável, seguro, e confiante”.

*Brief COPE.* Este instrumento foi traduzido e adaptada para a língua portuguesa por Cruz (2003b) e validada por Dias, Cruz e Fonseca (2009b), tendo por base o Brief COPE (Carver, 1997), uma versão abreviada do COPE Inventory (Carver, Scheier, e Weintraub, 1989). A versão abreviada compreende apenas 28 itens, respondidos 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; *coping* activo; negação; uso de substâncias; apoio emocional; apoio instrumental; desinvestimento comportamental; ventilação; reavaliação; planeamento; humor; aceitação; religião; auto-culpabilização.

*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 interpretar uma situação como uma ameaça ou como um desafio (Cruz, Matos e Ferreira, 2006; Dias, Cruz, e Fonseca, 2009b). A EACC-PA/PD é uma adaptação de instrumentos similares desenvolvidos e aplicados por Lazarus e colaboradores noutros contextos (Lazarus e Folkman, 1984; Lazarus, 1991b)

e pode ser aplicada na versão traço ou estado. No presente estudo recorreremos às duas versões. Na versão original, a escala “percepção-ameaça” inclui oito itens, tendo sido adicionados, para efeitos do presente estudo, dois itens nesta dimensão e tendo sido desenvolvida uma nova subescala composta por oito itens, designada “percepção-desafio”, com o objectivo de avaliar até que ponto os atletas percebem a competição desportiva como positiva e desafiadora, representando uma oportunidade para pôr à prova suas capacidades desportivas. Assim, a versão final da EACC-PA/PD aplicada no presente estudo incluía 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 perceberem a competição desportiva como mais ameaçadora e desafiante. Os dados psicométricos disponíveis relativamente à fidelidade e validade da subescala de percepção de ameaça foram já evidenciados (Dias, Cruz e Fonseca, 2009b), enquanto relativamente à subescala de percepção de desafio, alguns dados preliminares (Cruz, Osório, Matos, Sofia e Veiga, 2011; Cruz, Osório, Peixoto e Amaral, 2010), sugerem igualmente características psicométricas aceitáveis para estudos de natureza exploratória e de caso, com um coeficiente de fidelidade de .68.

*Inventário de Emoções no Desporto – V2 (IED)*. Uma primeira versão deste instrumento procurou 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, 1991a; Lazarus e Folkman, 1984) e, mais concretamente, com a aplicação desta teoria ao contexto desportivo (Lazarus, 2000). Assim, neste instrumento é pedido aos atletas para avaliarem, numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (de 1=Nada a 7=Muito) até que ponto estão a experienciar, no momento da aplicação, as oito emoções que Lazarus (2000) considerou relevantes no contexto desportivo: irritação/raiva, ansiedade, vergonha, culpa, esperança, alívio, felicidade/alegria e orgulho, e incluindo ainda a frustração e o susto/medo (ver Dias, 2005). No presente estudo foi usada uma segunda versão deste instrumento que incluía a avaliação de mais duas emoções que se têm vindo a mostrar relevantes em contextos de realização: o desânimo e o desespero (e.g., Goetz, Preckel, Pekrun e Hall, 2007). Os dados psicométricos já recolhidos para esta escala, em estudos exploratórios, sugerem igualmente um valor global de consistência interna (.82) muito satisfatório (Cruz, Matos e Ferreira, 2006; Cruz, Matos, Osório e Vieira, 2008, Cruz, Osório, Matos, Sofia e Veiga, 2011).

*Outros Instrumentos*. 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 jogos foram percebidos pelos atletas com níveis elevados nos *scores* médios combinados de dificuldade e importância ( $M = 6.59 \pm 0.46$ ).

### **Procedimentos de recolha e análise dos dados**

A aplicação dos instrumentos psicológicos foi sempre realizada pelo autor do trabalho, simultaneamente coordenador do clube. Os dados foram recolhidos em vários momentos, nos dias dos jogos (medidas tipo estado), pré-competição (EAA-2 - foi avaliada, menos de 60 minutos antes do início do jogo, como é recomendado pelos autores do CSAI-2 (Martens, Burton, Vealey, Bump, e Smith, 1990); e EACC-PA/PD), pós-competição (IED), e dois meses antes dos jogos (medidas tipo traço – EACC-PA/PD; Brief COPE; e EAD).

Foram seleccionados três jogos, dois foram realizados “em casa” e um no campo adversário, com o resultado de duas vitórias (“casa” e campo adversário) e uma derrota (“casa”). Foi assegurado a total confidencialidade dos dados recolhidos e o seu uso apenas para efeitos de investigação.

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.

## **RESULTADOS**

### *Análise das estatísticas descritivas para todas as variáveis em estudo*

A Tabela 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.

Tabela 1

*Estatísticas Descritivas das Variáveis Psicológicas - Tipo Traço, em Estudo*

Variáveis / Momentos	<i>M</i>	<i>DP</i>	Min	Máx
<b>Medidas de Traço</b>				
<b>Traço Ansiedade Competitiva (SAS)</b>				
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
<b>Brief COPE</b>				
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

A Tabela 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 pré-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.

Tabela 2

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

Variáveis / Momentos	<i>M</i>	<i>DP</i>	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	2.18	0.62	1.33	3.33
Desespero	2.52	0.96	1.33	4.33
Irritação/Raiva	2.94	1.33	1.00	5.33
Ansiedade	3.42	1.10	1.67	5.00
Vergonha	1.24	0.37	1.00	2.00
Culpa	2.30	1.03	1.00	4.33
Tristeza	2.06	0.94	1.00	4.00
Frustração	2.30	0.84	1.33	4.00
Susto/Medo	1.94	0.70	1.00	3.33

*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*

A Tabela 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.

Tabela 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										

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

## DISCUSSÃO

O presente estudo procurou verificar quais as estratégias de *coping* utilizadas pelos atletas, a intensidade das diversas emoções estudadas, as relações entre o traço de ansiedade, a ansiedade pré-competitiva, e avaliações cognitivas (desafio e ameaça). 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 e Ferreira, 2006; Cruz, Matos, Osório e Vieira, 2008; Dias, 2005; Williams, Cumming, e Balanos, 2010).

No que diz respeito às estratégias de *coping*, a presente investigação demonstrou que as estratégias mais utilizadas pelos atletas incluíam o *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 um outro estudo efectuado em Portugal por Dias (2005), sugerindo neste grupo de participantes, um maior recurso a estratégias de *coping* consideradas frequentemente na literatura psicológica como mais adaptativas e ajustadas.

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, e Fonseca, 2009a; Hanin, 2000; Lazarus, 2000; Martinent e Ferrand, 2009; Nicholls, Hemmings, e Clough, 2010; Sève, Ria, Poizat, e 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. 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, e Smith, 1990). Tal permite reiterar a importância dos treinadores estimularem os seus atletas a perceberem a competição

como um desafio devido ao facto de, como sugerido em estudos anteriores (Adie, Duda, e Ntoumanis, 2010), a forma como os atletas percebem a competição ser relevante para o seu desenvolvimento psicológico e emocional.

Visto que o estudo sugere que os atletas recorrem a um vasto leque de estratégias, quer centradas nas emoções quer centradas no problema, torna-se fundamental que os atletas sejam também treinados neste âmbito, como forma de promover a eficácia e flexibilidade no processo de *coping*, e adquiram melhores competências psicológicas para melhor lidarem com as situações *stressantes* das competições desportivas. Para tal, é necessário desenvolver estratégias e programas de intervenção individualizados que incorporem técnicas que reduzam as avaliações de ameaça dos atletas e/ou desenvolvam as suas habilidades de *coping* (Dias, Cruz, e Fonseca, 2010; Dias, Cruz, e Fonseca, 2012; Rosado, Marques dos Santos, e Guillén, 2012).

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 (Cruz, Matos, Osório e Vieira, 2008; 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, e Giacobbi, 2008; Cruz, Osório, Matos, Sofia e Veiga, 2011; Dias, 2005).

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

## REFERÊNCIAS

- Adie, J., Duda, J., e Ntoumanis, N. (2010). Achievement Goals, Competition Appraisals, and the Well- and Ill-Being of Elite Youth Soccer Players Over Two Competitive Seasons. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 555-579.
- Barbosa, L. G., e 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., e 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 Coping. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., e 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., e Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18, 605-626.
- Cox, R. H., Robb, M., e Russell, W. D. (2000). Concurrent validity of the revised Anxiety Rating Scale (ARS-2). *Journal of Sport Behavior*, 23, 327-334.
- Cox, R. H., Russel, W. D., e 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., e 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.
- 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. (2003a). *Inventário de Emoções no Desporto*, Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. (2003b). *Brief Coping*, Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J.F., Matos, D. S., e 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., Matos, D., Osório, J., e 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, Rijeka, Opatija: Croácia.
- Cruz, J. F., Osório, J., Matos, D., Sofia, R., e Veiga, H. (2011). *Exploring the relationship between state threat and challenge appraisals, competitive anxiety and emotional experiences during sport competition*. Presentation at the 32nd International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR). Munster: Germany.
- Cruz, J.F., Osório, J., Peixoto, M., e Amaral, M. (2010). *Avaliações cognitivas, conteúdos da "vida emocional" e sucesso desportivo na competição: Um estudo exploratório da natureza, frequência e intensidade das emoções no andebol juvenil*. Apresentação no VII Simpósio

- Nacional de Investigação em Psicologia*. Braga: Associação Portuguesa de Psicologia e Universidade do Minho.
- Cruz, J. F., e Viana, M. F. (1993). *Manual de avaliação psicológica em contextos desportivos (Relatório técnico)*, Braga-Lisboa: Projecto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição.
- 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 Doutoramento apresentada à Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia.
- Dias, C., Cruz, J. F., e Fonseca, A. (2009a). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 9-23.
- Dias, C., Cruz, J. F., e Fonseca, A. (2009b). Anxiety and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 338-348.
- Dias, C., Cruz, J. F., e Fonseca, A. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4(1), 23-31.
- Dias, C., Cruz, J. F., e Fonseca, A. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 10(1), 52-65.
- Goetz, T., Preckel, F., Pekrun, R., e Hall, N.C. (2007). Emotional experiences during test taking: Does cognitive ability make a difference?. *Learning and Individual Differences* 17, 3-16.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hatzigeorgiadis, A., e Chroni, S. (2007). Pre-Competition Anxiety and In-Competition Coping in Experience Male Swimmers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(2), 181-188.
- Jones, M., Meijen, C., McCharty, P., e Sheffield, D. (2009). A Theory of Challenge and Threat States in Athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180.
- Lazarus, R. (1991a). Progress on cognitive-motivacional-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.
- Lazarus, R. S. (1991b). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. (2000). How Emotions Influence Performance in Competitive Sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R., e Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York.



- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., e Smith, D. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. S. Vealey e D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martinet, G., e 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.
- Nicholls, A. R., Hemmings, B., e Clough, P. J. (2010). Stress appraisals, emotions, and coping among international adolescent golfers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 346-355.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., e Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14, 249-260.
- Rosado, A., Marques dos Santos, A., e Guillén, F. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 125-147.
- Russel, W. D., e 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., e 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., e Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 25-46.
- Smith, R., Smoll, F., e Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Williams, J., Cumming, J., e 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., e Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and Sport Performance: An exploration of Happiness, Hope and Anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31, 169-188.