

RFP

CD

REVISTA PORTUGUESA DE CIÊNCIAS DO DESPORTO

2013/3

**AUTORES:**Manuela Amaral <sup>1</sup>José Cruz <sup>2</sup><sup>1</sup> Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Braga, Portugal<sup>2</sup> CiPsi – Centro de Investigação em Psicologia, Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Braga, Portugal**Natureza da percepção de ameaça e preditores das estratégias de regulação emocional na competição desportiva: Um estudo com atletas talentosos de Futebol.****PALAVRAS CHAVE:**

Avaliação cognitiva. Percepção de ameaça.

Ansiedade de rendimento.

Estratégias de regulação emocional.

Sucesso e rendimento desportivo. Futebol.

**RESUMO**

O objectivo deste estudo consistiu em explorar as associações entre a percepção de ameaça, regulação emocional e outros construtos psicológicos associados ao desempenho e sucesso 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, autocontrolo, perfeccionismo, percepção de ameaça, objectivos de realização e ansiedade do rendimento. Além da identificação dos principais conteúdos das percepções de ameaça nos jovens atletas, os resultados evidenciam que vários factores e processos cognitivos e motivacionais estão envolvidos diferencialmente na predição das estratégias de regulação emocional utilizadas pelos atletas durante a competição desportiva. Os resultados são discutidos em termos da investigação e das suas implicações teóricas e práticas para o contexto desportivo.

Correspondência: José Fernando Cruz. Escola de Psicologia (EPsi), Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057 Braga, Portugal. (jcpsium@gmail.com).

Nature of threat perception  
and predictors of emotion regulation  
strategies in competitive sport:  
A study of talented soccer players.

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to explore the associations between threat perception, emotional regulation and other psychological constructs linked with sports performance and success. Within a sample of 103 young athletes from a major Portuguese professional soccer club, a "Psychological Evaluation Questionnaire" was administered to the athletes containing several instruments and psychological measures: emotional regulation, self-control, perfectionism, threat appraisal, achievement goals and performance anxiety. Besides pointing out the main contents of threat perceptions in young athletes, the results show that several cognitive and motivational factors and processes are related in different ways with the prediction of the emotional regulation strategies used by athletes during sport competition. The results of this investigation are then discussed in the light of both practical and theoretical implications for the sport context.

**KEY WORDS:**

Cognitive appraisals. Threat perception.  
Performance anxiety. Emotion regulations strategies.  
Sport performance and success. Soccer.

O contexto desportivo, dada a sua singularidade, mostra-se um contexto único, onde 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 <sup>(3, 4, 7, 21, 28)</sup>. 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 <sup>(11, 19)</sup>.

A resposta emocional ocorre 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 <sup>(20, 21)</sup>. 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 <sup>(15)</sup>. 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, são fundamentais aspectos como a relevância da situação para os objectivos pessoais e os recursos para lidar com as exigências da situação <sup>(20, 21)</sup>. 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 natureza cognitiva, motivacional e relacional, assim como os processos envolvidos na sua activação e manutenção <sup>(7, 17, 21)</sup>.

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 <sup>(21)</sup> 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 <sup>(24, 26)</sup>. 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 <sup>(24)</sup>, 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 <sup>(33)</sup>, 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 <sup>(32)</sup>. 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* <sup>(34)</sup>, orientações motivacionais <sup>(35)</sup> e com emoções como a ansiedade <sup>(33)</sup>, orgulho, vergonha e culpa <sup>(31)</sup>.

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, parecem ser uma competência essencial para o sucesso desportivo. Saber gerir situações exigentes é uma característica fundamental para atletas excelentes <sup>(25)</sup>, não só para competirem ao seu melhor nível, como para tornar gratificante a experiência desportiva <sup>(22)</sup>. 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 <sup>(21)</sup>. Os processos de regulação emocional referem-se, portanto, 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 <sup>(17, 23)</sup>. Mas a regulação emocional não se limita apenas à diminuição ou paragem de estados emocionais negativos. Pelo contrário, para Gross <sup>(16)</sup>, esta também envolve a intensificação ou geração de estados emocionais negativos, bem como a diminuição de estados emocionais positivos, dependendo dos objetivos pessoais.

Schutz e Davis <sup>(26)</sup> 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 autculpabilização. 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 <sup>(26)</sup>. 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 <sup>(10, 27)</sup>.

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 <sup>(27)</sup>. 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 (e.g., motivação, 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 (1) 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 <sup>(4, 5, 11)</sup>. 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 nove 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 <sup>(8)</sup> da *Sport Anxiety Scale – 2 (SAS-2)* (29). 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 subescalas (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” <sup>(29)</sup> (p. 487). Os coeficientes de fidelidade encontrados neste estudo foram de .84, .69 e .69 para as subescalas de preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração, respectivamente. Para a escala total, o valor de alfa obtido foi de .78.

Escala de Objectivos de Realização no Desporto Juvenil. A versão utilizada <sup>(6)</sup> da *Achievement Goal Scale for Youth Sports* <sup>(9)</sup> foi desenvolvida 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 Likert de 5 pontos (1 = Nada verdadeiro a 5 = Muito verdadeiro). O *score* de cada subescala é calculado através do somatório dos itens que a constituem. Neste estudo, foi obtido um coeficiente alfa de fidelidade de .84 para a escala total. As subescalas 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 <sup>(6)</sup> do “Inventário Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto” <sup>(35)</sup> 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* <sup>(13)</sup>, 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 <sup>(27)</sup> 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 oito subescalas, correspondentes a outras tantas estratégias de regulação emocional (duas por cada processo). A versão “Escala de Regulação Emocional Durante a Competição Desportiva – ERDCD” utilizada, é uma versão desenvolvida e adaptada para contextos desportivos <sup>(6)</sup> 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 (alfas) encontrados foram de .83 para a subescala 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 subescala de processos de focalização na tarefa, .60 para a redução da tensão, .77 para a autculpabilização e, finalmente, .60 para a subescala de acção/ controlo pessoal.

Escala do Autocontrolo (EAC). Foi utilizada uma versão traduzida e adaptada para língua portuguesa <sup>(6)</sup> da *Self-Control Scale* <sup>(36)</sup>. Esta escala testada e aplicada em diferentes contextos de realização (como o académico ou social), pretende avaliar a capacidade das pessoas para controlarem os seus impulsos, alterarem as suas emoções e pensamentos e interromperem tendências comportamentais indesejadas <sup>(14)</sup>. A EAC é constituída por 36 itens, respondidos numa escala tipo Likert de 1 (= Nada) a 4 (= Muito). Para esta escala, no presente estudo foi obtido um coeficiente de fidelidade de .82.



## 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” ( $M = 3.88$ ). Pelo contrário, e comparativamente às outras estratégias avaliadas, as menos utilizadas são as estratégias de “pensamento desejoso” ( $M = 2.40$ ) e de “autoculpabilização” ( $M = 3.40$ ).

QUADRO 1 — Análise descritiva das variáveis psicológicas avaliadas no presente estudo.

	MÉDIA	D. PADRÃO	MÍNIMO	MÁXIMO
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
OBJECTIVOS DE REALIZAÇÃO NO DESPORTO				
orientados para a mestria	27.69	2.45	19.0	30.0
orientados para o 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

	MÉDIA	D. PADRÃO	MÍNIMO	MÁXIMO
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
Autoculpabilização	3.40	0.79	1.4	5.0
Ação 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

ITEM		M	DP	RANKING
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).

QUADRO 3 — Análises de regressão múltipla "stepwise": Preditores das estratégias de regulação emocional.

04

	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> <sub>ADJ</sub>	COEFICIENTE β ESTANDARDIZADO	F	p
Focalização na tarefa					
Luta pela perfeição	.05	.040	.222	5.25	.024
Redução da tensão					
Luta pela perfeição	.12	.112	.278	13.93	.000
Autocontrolo	.19	.174	.271	11.72	.000
Reavaliação da importância					
Ansiedade	.10	.093	.236	11.48	.001
Percepção de ameaça	.15	.133	.234	8.81	.000
Pensamento desejoso					
Percepção de ameaça	.12	.114	.272	14.16	.000
Pressão do treinador para ser perfeito	.17	.156	.217	10.41	.000
Autocontrolo	.21	.183	-.194	8.63	.000
Autoculpabilização					
Ansiedade	.05	.042	.226	5.43	.022
Congruência dos objectivos					
Luta pela perfeição	.09	.077	.260	9.57	.003
Pressão parental	.14	.123	-.235	8.18	.001
Agência pessoal					
Objectivos orientados para o ego	.07	.058	-.259	7.27	.008
Eficácia na resolução de problemas					
Luta pela perfeição	.15	.142	.322	17.94	.000
Autocontrolo	.21	.198	.259	13.59	.000

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 autocontrolo 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 autocontrolo contribuíram e explicavam significativamente 18% da sua variância. A variância da utilização da autocolpabilização 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 autocontrolo, que contribuíram e explicavam significativamente 20% da sua variância.

## **DISCUSSÃO E 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) predictoras 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 <sup>(2, 5, 11, 12)</sup> 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 autocontrolo 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 autoculpabilização 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 <sup>(24, 26, 31)</sup>.

Uma implicação deste estudo prende-se com a necessidade crescente de estudar junto dos “melhores sob pressão” <sup>(4)</sup> 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 <sup>(30, 38)</sup>. 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 contínuos e dinâmicos, e muito frequentemente não-lineares, o que reforça a necessidade futura do recurso a análises intra-individuais <sup>(27)</sup>. 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 da investigação dos processos de avaliação cognitiva da competição, nomeadamente, da percepção de ameaça e desafio na competição desportiva <sup>(11, 19, 28, 37)</sup>.

Neste sentido, tal como sugerido por Cruz <sup>(4)</sup> o que este estudo parece encorajar fortemente é a necessidade e as vantagens de investigar, futuramente, o comportamento desportivo e “alargar” da análise dos 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” (p. 221).

#### **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, e baseia-se em apresentações efectuadas no VIII *Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (Universidade de Aveiro, Junho 2013) e na “33rd Stress and Anxiety Research Society International Conference - STAR” (Palma de Maiorca, Julho 2012).

## REFERÊNCIAS

1. Almeida L, Freire T (2004). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Braga: Psiquilíbrios.
2. Barbosa LG, Cruz JF (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicol: Teor Investig Prát* 3: 523-548.
3. Cleary T, Zimmerman B (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts and novices. *J Appl Sport Psychol* 13: 185-206.
4. Cruz JF (1996). 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. *Psicol: Teor Investig Prát* 1: 161-192.
5. Cruz JF (1996). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
6. Cruz JF (2008). *Avaliação da ansiedade, motivação, autocontrolo e regulação emocional em contextos desportivos: Versões para investigação*. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.
7. Cruz JF, Barbosa L (1998). Stress, ansiedade e confronto psicológico na competição desportivas: Uma nova abordagem de natureza cognitiva, motivacional e relacional. *Psicol: Teor Investig Prát* 3: 21-70.
8. Cruz JF, Gomes AR (2007). *Escala de Ansiedade no Desporto-2*. Manuscrito não publicado. Braga, Portugal: Universidade do Minho.
9. Cumming S, Smith, R, Smoll F, Standbage M, Grossbard J (2008). Development and validation of the achievement goal scale for youth sports. *Psychol Sport Exerc* 9: 686-703.
10. Davis HA, DiStefano C, Schutz PA (2008). Identifying patterns of appraising tests in first-year college students: Implications for anxiety and emotion regulation during test taking. *J Educ Psychol* 100: 942-960.
11. Dias C, Cruz JF, Fonseca AM (2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *Span J Psychol* 12: 338-348.
12. Dias C, Cruz JF, Fonseca AM (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *Int J Sport Exerc Psychol* 10(1): 52-65.
13. Dunn JG, Dunn JC, Syrotuik D (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *J Sport Exerc Psychol* 24: 376-395.
14. Finkenauer C, Engels R, Baumeister RF (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self-control. *Int J Behav Develop* 29: 58-69.
15. Frijda N (1988). The laws of emotions. *Am Psychol* 43(5): 394-358.
16. Gross J (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol* 2: 271-299.
17. Gross J (2008). Emotion and emotion regulation: Personality processes and individual differences. In: John OP, Robins RW, Pervin LA (eds.). *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed.). New York, NY: Guilford, 701-722.
18. Hott NL, Dunn JG (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *J Appl Sport Psychol* 16: 199-219.
19. Jones MV, Meijen C, McCarthy PJ, Sheffield D (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2: 161-180.
20. Lazarus R (1999). Hope: An emotion and vital coping resource against despair. *Soc Res* 66: 653-678.
21. Lazarus R (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychol* 14: 229-252.
22. Nicholls AR, Polman RCJ (2007). Coping in sport: A systematic review. *J Sports Sci* 25: 11-31.
23. Oschner K, Gross J (2006). The neural architecture of emotion regulation. In: Gross, J (eds.). *The handbook of emotion regulation*. New York: Guildford Press.
24. Pekrun R, Elliot A, Maier M (2006). Achievement goals and discrete achievement emotions: A theoretical model and prospective test. *J Educ Psychol* 98: 583-597.

25. Sagar S, Lavalley D, Spary C (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *J Clin Sport Psychol* 3: 73-98.
26. Schutz P, Davis H (2000). Emotions and self-regulation during test-taking. *Educ Psychol* 35: 243-256.
27. Schutz P, DiStefano C, Benson J, Davis H (2004). The emotional regulation during task-taking scale. *Anxiety Stress Coping* 17: 253-269.
28. Skinner N, Brewer N (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotions. *J Sport Exerc Psychol* 26: 283-305.
29. Smith RE, Smoll FL, Cumming SP, Grossbard J (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *J Sport Exerc Psychol* 28: 479-501.
30. Stanley DM, Lane AM, Beedie CJ, Friesen AP, Devenport TJ (2012). Emotion regulation strategies used in the hour before running. *Int J Sport Exerc Psychol* 10: 159-171.
31. 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. *Pers Individ Dif* 44: 1506-1516.
32. Stoeber J, Otto K (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Pers Soc Psychol Rev* 10: 295-319.
33. 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. *Pers Individ Dif* 42: 959-969.
34. Stoeber J, Rennert D (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress, appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety Stress Coping* 21: 37-53.
35. 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. *Psychol Sport Exerc* 9: 102-121.
36. Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J Pers* 72: 271-324.
37. Thatcher J, Day M (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychol Sport Exerc* 9: 318-335.
38. Woodman T, Davis PA, Hardy L, Callow N, Glasscock I, Yuill-Proctor J (2009). Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope and anger. *J Sport Exerc Psychol* 31: 169-188.