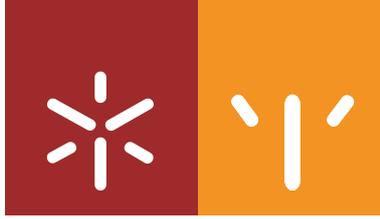


Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Carlos Humberto Gonçalves Pires

**Adaptação ao *stress* desportivo:
Estudo com jovens atletas de futebol**



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Carlos Humberto Gonçalves Pires

**Adaptação ao *stress* desportivo:
Estudo com jovens atletas de futebol**

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em Psicologia

Trabalho efetuado sob a orientação do
Doutor Rui Gomes

outubro de 2017

Índice

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Introdução	6
Método	12
Participantes	12
Instrumentos	12
Procedimento	14
Resultados	14
Estatísticas Descritivas das Variáveis em Estudo	14
Correlações entre as Variáveis em Estudo	16
Diferenças nas Variáveis em Estudo	20
Predição da Autoconfiança	23
Predição da Percepção de Rendimento Individual	25
Predição da Percepção de Rendimento Coletivo	27
Discussão	28
Referências	30

Agradecimentos

Em toda a elaboração desta dissertação tive várias influências e várias pessoas e instituições que foram oferecendo um pouco de si para me ajudar, e importa agradecer a todos eles.

Primeiro, agradecer à Universidade do Minho, em especial à escola de Psicologia, que me deram as bases para fazer este projeto, sempre com disponibilidade para o que foi necessário. Claro que importa destacar o Professor Doutor Rui Gomes com um agradecimento e gratidão especial, ele que sempre impulsionou todo o processo, como figura presente, bem-humorada e sempre pronta para o que fosse preciso.

Em segundo lugar, agradecer a todas as instituições que contribuíram para este projeto, incluindo dirigentes e treinadores, com especial agradecimento a todos os atletas que preencheram os protocolos de avaliação com enorme disponibilidade e receptividade, tal como aos encarregados de educação que autorizaram.

Aos meus amigos, que sempre me proporcionaram momentos de clareza, sanidade e ajuda durante este longo processo.

À Sara, por ser uma voz constante de incentivo e por nunca parar de me “obrigar” a fazer mais e melhor.

Por último, agradecer à minha família, que sempre se mostrou disponível para tudo o que eu precisasse e que sempre partilhou as minhas dores e alegrias.

A todos eles, um sincero obrigado.

Adaptação ao *Stress* Desportivo: Estudo com Jovens Atletas de Futebol

Resumo

Este estudo analisou o processo de adaptação a uma situação de *stress* na atividade desportiva, em jovens atletas de futebol. Participaram nesta investigação 190 atletas, sendo que todos eles eram jogadores de futebol do sexo masculino, cujas idades variaram entre os 15 e os 19 anos ($M = 17.01$; $DP = 1.04$). O protocolo de avaliação foi aplicado 24 a 48h antes de um jogo importante para os atletas, e continha instrumentos relacionados com o *stress*, avaliação cognitiva, emoções, confiança e perceção de rendimento desportivo. Os resultados demonstraram que o jogo foi percecionado como muito stressante por 36.8% dos atletas, sendo o baixo rendimento desportivo e o cometer erros as principais fontes de stress dos atletas. Atletas com maior confiança face ao jogo e maior perceção de rendimento desportivo evidenciaram uma melhor adaptação psicológica antes do jogo. Por fim, é importante considerar variáveis relativas à perceção de stress, avaliação cognitiva e emoções para melhor compreender o modo como os atletas se sentem face ao jogo e ao seu rendimento desportivo. Em síntese, é importante salientar que o processo de adaptação ao stress envolve vários fatores, que se influenciam mutuamente para explicar o modo como os atletas se sentem face à competição desportiva.

Palavras-chave: *Stress*; Avaliação Cognitiva; Emoções; Confiança; Rendimento Desportivo.

Adaptation to Stress in Sport: A Study with Young Soccer Athletes

Abstract

This study analysed the process of adaptation to a stressful situation in sport activity, in young players of football. Participated in this investigation 190 athletes, all of them male football players, whose ages varied between 15 and 19 ($M = 17.01$; $SD = 1.04$). The evaluation protocol was applied 24 to 48h before an important game to the athletes, and contained instruments about stress, cognitive appraisal, emotions, confidence and performance. Results demonstrated that the game was precepted as very stressful by 36.8% of the athletes, being low performance and committing errors the principal sources of stress to the athletes. Athletes with bigger confidence to the game and bigger perception of performance showed better psychological adaptation to the game. To conclude, is important to consider variables related to perception of stress, cognitive appraisal and emotions to better understand the way athletes feel about the game and their performance. In sum, it is important to notice that the process of adaptation to stress involves various factors, that influence each other to explain the way athletes face the sport competition.

Key-words: Stress; Cognitive Appraisal; Emotions; Confidence; Performance.

Adaptação ao Stress Desportivo: Estudo em Desporto de Alta Competição

A prática de desporto de alta competição é muito exigente para os atletas, sendo esta questão cada vez mais relevante com o aumento das competições e do nível competitivo dos adversários (Gomes, 2013). Nos jovens, a prática desportiva está relacionada, por vezes, com resultados indesejáveis (Holt & Neely, 2011). Neste caso, a participação dos jovens em atividades desportivas pode tornar-se uma experiência stressante associada a emoções desagradáveis, sendo um dos exemplos mais evidentes a ansiedade competitiva, que é responsável pela desvalorização e evitamento do desporto por parte do atleta (Neil, Hanton, Mellalieu, & Fletcher, 2011).

O *stress* resulta de uma transação contínua entre exigências do ambiente e os recursos pessoais do indivíduo envolvido nessa situação (Gomes, 2014). Lazarus, na sua perspetiva transacional (1991), diz que mais importante do que descrever as fontes de *stress*, é vital identificar as razões pelas quais um indivíduo avalia o evento como stressante. Lazarus (1995) propôs que a adaptação ao *stress* é um fenómeno individual na forma como as pessoas lidam com o *stress*. Ou seja, é importante analisar a forma como cada pessoa avalia a situação e como lida com ela. O modelo transacional de Lazarus e Folkman (1984) tem como ideia principal que um potencial evento stressante ativa a avaliação cognitiva primária. Quando um evento é percebido como ameaçador ou desafiante, a avaliação cognitiva secundária vai fornecer uma ideia dos recursos que o indivíduo tem para lidar com a situação. Lazarus e Folkman (1980), classificaram as estratégias de *coping* como direcionadas para o problema, isto é, como lidar com o problema em questão, ou direcionadas para as emoções, ou seja, com o objetivo de regular emoções, sendo que as respostas de *coping* são iniciadas depois das avaliações cognitivas e as eventuais experiências psicofisiológicas dependem da eficácia dessas avaliações e do processo de *coping*. Os resultados de *stress* irão voltar a ser alvos de avaliação cognitiva, para avaliar se são necessárias mais ações. Ou seja, a avaliação cognitiva primária, secundária e as estratégias de *coping* medeiam a relação entre *stress* e as respostas de *stress* do indivíduo. De acordo com este modelo, a avaliação cognitiva contém dois processos. A avaliação cognitiva primária refere-se à relevância dada ao que está a acontecer para a pessoa, sendo que existem três componentes que têm papel fulcral na forma como os indivíduos percebem e reagem ao evento stressante: a relevância para os objetivos do sujeito, a congruência ou incongruência com os objetivos, ou seja, se ajuda ou não o que a pessoa pretende atingir, e o tipo de envolvimento do ego. Daqui podem resultar quatro tipos de avaliações, de ameaça, de dano, de desafio, ou de benefício. A avaliação cognitiva secundária refere-se às opções de confronto

(*coping*) e prospeção, avaliando se existem recursos pessoais disponíveis para lidar com as avaliações feitas, sendo que, neste caso, os componentes são a culpa e o crédito, ou seja, quem é o responsável pelo evento, o potencial de *coping* com a situação, e a expectativa futura. Lazarus (1999) sugeriu que a avaliação primária não é sempre efetuada em primeiro lugar, nem sequer é independente da secundária, ou seja, mais do que o *timing*, importa o conteúdo da avaliação.

O desporto é uma experiência emocional para os atletas, sendo que o estado emocional de um atleta pode afetar o resultado de uma competição, influenciando a *performance* durante o treino e durante a competição (Butler, 1996). A definição de emoção, fornecida por Deci (1980), afirma que uma emoção é uma reação a um estímulo, que pode ser real ou imaginário, sendo que Lazarus (2000) define-a como uma reação psicológica organizada às relações contínuas com o ambiente. O resultado da avaliação cognitiva influencia a qualidade e intensidade das emoções que surgem na situação de *stress*, sendo que isto, por sua vez, irá influenciar o comportamento (Lazarus & Folkman, 1991) e a *performance* dos atletas (Jones, 1995b). Ou seja, a forma como os indivíduos avaliam e dão significado a um evento stressante é o que inicia uma resposta emocional, sendo que o *stress* implica sempre emoção (Lazarus e Cohen-Charash, 2001). Emoções positivas podem ter função de suporte e adaptação durante ou antes de eventos stressantes (Fredrickson, 1998), sendo que aumentam o benefício percebido na preparação para um determinado jogo e a *performance* nesse mesmo jogo (Skinner e Brewer, 2002). No desporto, emoções positivas foram identificadas como elemento chave da *performance* ótima (Lane e colab., 2010). O conceito de “direção” da emoção foi introduzido por Jones (1991) e está relacionado com o facto de um atleta poder experienciar uma emoção como positiva para a sua *performance*, sendo que outro atleta pode experienciar essa emoção como negativa.

Tem vindo a ser sugerido que quando um evento se aproxima, a avaliação cognitiva torna-se mais intensa (Lazarus e Folkman, 1984) e os aspetos ameaçadores tornam-se mais salientes (Lazarus, 1991). Skinner e Brewer (2002) descobriram que a habilidade percebida para utilizar a cognição e a emoção para facilitar a preparação e *performance* diminui quando um evento stressante se aproxima. Além disto, à medida que os atletas se vão tornando mais velhos, vão estando melhor preparados para lidar com o *stress* (Bebetsos & Antoniou, 2003) e também para assumir padrões mais flexíveis e ajustados de *coping* (Goyen & Anshel, 1998). Assim sendo, torna-se importante estudar este fenómeno juntos dos mais novos numa perspetiva de incidente crítico, ou seja, antes de um jogo importante para os atletas, que não estão tão bem preparados e aos quais se pode aumentar a sua *performance* e ajudar à sua experiência desportiva, até porque as pessoas podem ser treinadas para mudar as suas respostas a eventos

ou, pelo menos, controlar as suas reações (Gomes, 2014), sendo que são eles que reportam maiores estados de ansiedade (Campo, Mellalieu, Ferrand, Martinent & Rosnet, 2012).

Tendo por base estes aspetos, este estudo adota uma perspectiva transaccional (Lazarus, 1991), estudando todos os fatores mencionados de uma forma integrada. Mais concretamente, este estudo organiza-se em torno de três eixos fundamentais, relacionados com a adaptação a situações de *stress*.

Em primeiro lugar, procura-se caracterizar as variáveis envolvidas no processo de adaptação ao evento causador de *stress*, representado por um jogo importante a realizar por jovens atletas de futebol. Aqui, procuramos compreender melhor a situação de adaptação enfrentada pelos atletas, no que se relaciona com as fontes e fatores de *stress* que lhe estão associadas, bem como analisar as relações entre as diferentes variáveis envolvidas neste processo de adaptação ao *stress* (e.g., fatores de *stress*, avaliação cognitiva, emoções, confiança e perceção de rendimento desportivo).

Em segundo lugar, procuramos analisar até que ponto as variáveis resultantes do processo de adaptação ao *stress* competitivo (e.g., confiança, perceção de rendimento e resultado obtido no jogo) corresponderiam a diferenças nas variáveis do processo de adaptação ao *stress* competitivo (e.g., fatores de *stress*, emoções, avaliação cognitiva primária e secundária). Ou seja, será que o modo como os atletas se sentiram face ao jogo a realizar (em termos de confiança e de perceção de rendimento desportivo) e o próprio rendimento desportivo correspondeu a diferentes experiências psicológicas nas variáveis relacionadas com a adaptação ao *stress*? Por exemplo, será que atletas mais confiantes face ao jogo a realizar sentiram uma adaptação mais positiva 24 a 48h antes deste acontecimento gerador de *stress* (e.g., menor *stress*, emoções mais positivas e uma avaliação cognitiva mais adequada)? A Figura 1 apresenta um esquema da organização das variáveis na análise dos dados a esta questão.

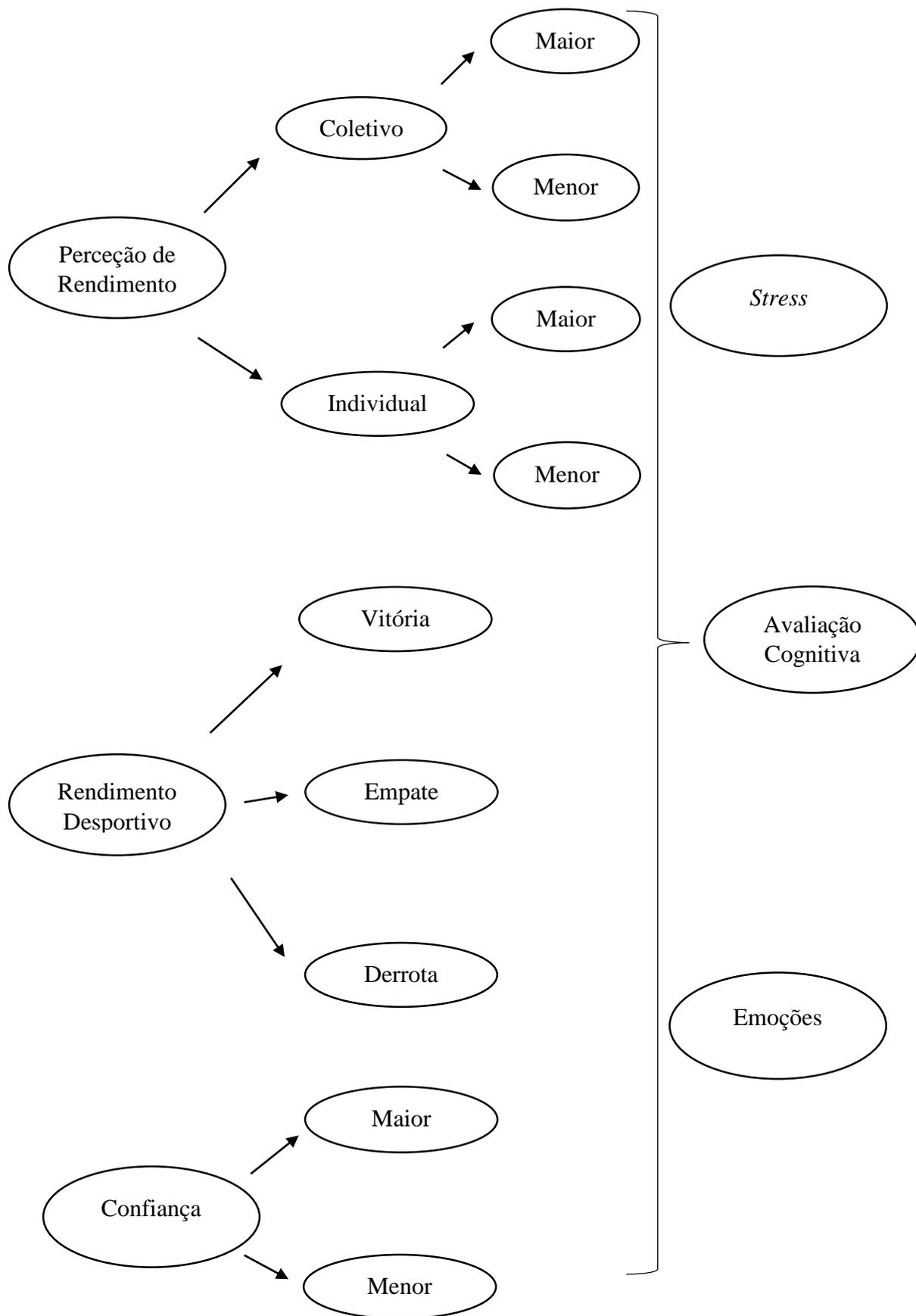


Figura 1. Impacto das variáveis de resultado no processo de adaptação ao *stress* no desporto.

Em terceiro lugar, analisou-se a importância das variáveis envolvidas na adaptação ao evento *stressor* (e.g., fatores de *stress*, avaliação cognitiva, emoções, confiança) na explicação do rendimento desportivo, tanto em termos subjetivos como objetivos. Ou seja, organizámos as variáveis de acordo com o processo de adaptação ao *stress* (e.g., fatores de *stress*, avaliação cognitiva, emoções, confiança) para se observar o quão estas dimensões explicam a perceção de rendimento individual e coletivo, assim como o rendimento objetivo alcançado no jogo, que foi medido em termos de vitória, derrota ou empate (ver Figura 2).

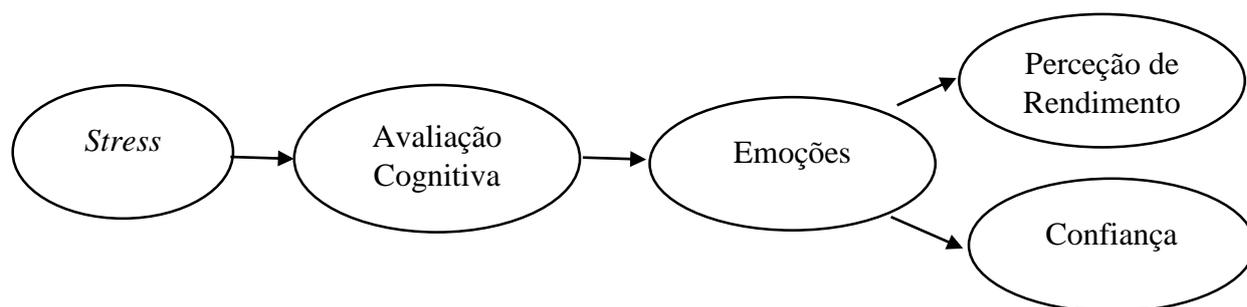


Figura 2. Impacto das variáveis de processo no resultado da adaptação ao *stress* no desporto.

Este modelo em análise colocou em conjunto o *stress*, a avaliação cognitiva, as emoções, a confiança desportiva e a perceção de rendimento desportivo, adotando-se uma perspetiva transacional na investigação do fenómeno (Lazarus, 1991; ver também Gomes, 2014). Os estudos já efetuados tendem a analisar estes fatores de forma independente, falhando na análise de toda a experiência do atleta, que envolve o *stress*, as emoções, e a forma de lidar com as situações, ou seja, ainda sabemos pouco acerca da experiência global do atleta em situações de *stress* (Nicholls, Polman & Levy, 2011).

No que se refere às fontes de *stress*, existem indicações de que a atividade desportiva pode representar um contexto de tensão e pressão para os atletas (Neil et al., 2011), importando estudar as situações que podem colocar mais complicações ao rendimento dos atletas. No caso do nosso estudo, analisámos as fontes de *stress* relacionadas com a competição desportiva em jovens atletas (onde existem menos indicações, comparativamente aos atletas adultos), sendo que a recolha de dados se focou na adaptação dos atletas a um jogo importante.

No que se refere aos processos de avaliação cognitiva, de acordo com a perspetiva transacional de Lazarus (1991), considera-se que, após a exposição dos atletas a uma situação de tensão, existe uma avaliação cognitiva primária e uma avaliação cognitiva secundária. A

primeira remete para a interpretação da importância e do significado de determinado acontecimento para o bem-estar pessoal e a segunda foca-se nos processos de *coping* disponíveis e usados pelo indivíduo para lidar com situações avaliadas como ameaçadoras, prejudiciais e desafiadoras (Turner & Jones, 2014). Apesar de ambas as dimensões serem importantes, ainda existe uma escassez de estudos que analisem o seu papel simultâneo na adaptação ao *stress*, principalmente em jovens atletas.

Quanto às emoções, e aplicando ao contexto desportivo, se o atleta perceber um acontecimento como ameaçador ou causador de mal-estar, tenderá a sentir emoções negativas, como a ansiedade, que é a reação emocional mais estudada no contexto desportivo (McCarthy, Allen, & Jones, 2013). Contudo, o inverso também pode acontecer, uma vez que perceções de maior desafio ou de potencial benefício podem provocar emoções positivas como a alegria ou a excitação. Uma vez mais, a relação entre os processos de avaliação cognitiva e as emoções está por explorar, principalmente no contexto da formação desportiva.

Enquanto variáveis indicadoras da adaptação à situação de *stress*, este estudo inclui uma medida de confiança face ao desporto, que se refere à crença do atleta que irá realizar com sucesso um comportamento desejado (Feltz, 1988), bem como uma medida de expectativa de rendimento desportivo individual e coletivo. Ao usar estas medidas, procura-se obter um maior alcance dos efeitos da adaptação ao *stress* em jovens atletas, tanto em dimensões de bem-estar psicológico (i.e., confiança) como do rendimento desportivo.

De uma forma geral, os objetivos do estudo passam pela avaliação da adaptação de jovens atletas de alta competição a situações de *stress* no desporto, analisando os aspetos que podem facilitar e tornar bem-sucedida a adaptação a situações de tensão, e também como os atletas avaliam e reagem às situações competitivas, numa perspetiva de incidente crítico, ou seja, 24 a 48h antes de uma competição exigente para o atleta.

Mais especificamente, e considerando todos os aspetos falados, formularam-se quatro objetivos:

1. Analisar e identificar as variáveis psicológicas mais experienciadas pelos atletas antes da realização de uma prova importante.
2. Analisar as relações entre *stress*, avaliação cognitiva, emoções, perceção de rendimento e confiança.
3. Identificar diferenças ao nível das variáveis psicológicas em função da confiança, da perceção de rendimento, individual e coletivo, e do resultado do jogo.
4. Observar as variáveis preditoras da perceção de rendimento subjetivo individual e coletivo, bem como da confiança.

Método

Participantes

Os participantes deste estudo foram uma amostra escolhida por conveniência, uniformizando-se em termos de sexo, modalidade, escalões desportivos e nível competitivo. Isto permitiu obter uma maior consistência na análise do fenómeno da adaptação ao *stress* numa modalidade desportiva. A amostra final consistiu em 190 atletas, sendo que todos eles eram jogadores de futebol do sexo masculino, cujas idades variaram entre os 15 e os 19 anos ($M = 17.01$; $DP = 1.04$). Todos os atletas jogavam na primeira divisão do campeonato nacional de juvenis (51.1%) ou juniores (48.9%). Relativamente ao percurso desportivo, 13 (6.8%) participantes tinham um ou mais títulos nacionais, 141 (74.2%) tinham um ou mais títulos distritais e os restantes não tinham qualquer título. Quanto à experiência, os atletas variam entre os 3 e os 15 anos de prática ($M = 9.32$; $DP = 2.02$).

Instrumentos

Questionário Demográfico: Este instrumento foi utilizado com o intuito de recolher dados relativos ao sexo, idade, clube, modalidade, divisão competitiva, escalão de formação, posição de jogo do atleta, anos de prática, internacionalizações e títulos obtidos.

Questionário de *Stress* na Competição Desportiva - QSCD (traduzido e adaptado por Gomes, 2015). Avalia as potenciais fontes de *stress* associadas ao rendimento desportivo dos atletas. Assim sendo, este instrumento avalia seis dimensões: o estado competitivo ($\alpha = .73$), rendimento desportivo ($\alpha = .82$), cometer erros ($\alpha = .85$), expectativas sociais ($\alpha = .76$), adversários ($\alpha = .86$) e lesões ($\alpha = .76$). O instrumento é constituído por 24 itens, distribuídos pelas seis subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos ($0 = Nenhum stress$; $2 = Moderado stress$; $4 = Muito stress$). A esta dimensão junta-se um item destinado a avaliar o nível geral de *stress*, também respondido no mesmo tipo de escala “Likert”. A pontuação é obtida através da soma dos valores de cada dimensão, sendo depois feita a divisão do resultado final pelo número de itens correspondentes. A análise fatorial confirmatória demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento ($\chi^2(230 \text{ g.l.}) = 429.832$, $p < .001$; $CMIN/DF = 1.869$; $RMSEA = .068$, 90% C.I. [.058; .078]; $CFI = .918$; $TLI = .902$) (Bentler, 2007).

Escala de Avaliação Cognitiva - EAC (Gomes, 2008). Medida da avaliação primária e secundária dos indivíduos (neste caso, dos atletas) face à sua atividade profissional. Na avaliação cognitiva primária, os atletas indicaram a importância e significado pessoal da situação em causa (o próximo jogo a realizar), sendo propostas três subescalas: a importância

($\alpha = .90$), a ameaça ($\alpha = .81$) e o desafio ($\alpha = .83$). Na avaliação cognitiva secundária, são avaliados os recursos que a pessoa julga possuir para lidar e resolver essa mesma situação, sendo propostas duas subescalas: o potencial de confronto ($\alpha = .88$) e a percepção de controlo ($\alpha = .74$). Todos os itens da escala são respondidos numa escala tipo “Likert” de sete pontos (*ex: 0 = Nada importante; 3 = Mais ou menos; 6 = Muito importante*). A pontuação é obtida através da soma dos valores de cada subescala, sendo depois feita a divisão do resultado final pelo número de itens correspondentes. A análise fatorial confirmatória demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento ($\chi^2(79 \text{ g.l.}) = 144.104, p < .001$; CMIN/DF = 1.824; RMSEA = .066, 90% C.I. [.049; .083]; CFI = .957; TLI = .943) (Bentler, 2007).

Questionário de Emoções no Desporto - QED (traduzido e adaptado por Gomes, 2008). Avalia os sentimentos subjetivos associados às emoções em contextos desportivos, tendo por base cinco grandes domínios direcionados para o próximo jogo dos atletas: a ansiedade ($\alpha = .75$), tristeza ($\alpha = .93$), raiva ($\alpha = .87$), excitação ($\alpha = .68$) e a alegria ($\alpha = .94$). Os três primeiros domínios avaliam reações emocionais negativas e os dois últimos avaliam reações emocionais positivas. Assim sendo, o instrumento é constituído por 22 itens distribuídos pelas cinco dimensões referidas. Os itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (*0 = Nada até 4 = Extremamente*). Adicionalmente, procura-se neste instrumento avaliar o carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo (“direção” da emoção), sendo que, para tal, é proposto para cada item do instrumento uma escala tipo “Likert” de sete pontos (*-3 = Muito negativo; 0 = Nada importante; +3 = Muito positivo*), de modo a que os atletas possam apontar o possível efeito de cada emoção na competição a realizar. A pontuação é obtida através da soma dos valores de cada dimensão, sendo depois feita a divisão do resultado final pelo número de itens correspondentes. A análise fatorial confirmatória demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento ($\chi^2(173 \text{ g.l.}) = 304.685, p < .001$; CMIN/DF = 1.761; RMSEA = .063, 90% C.I. [.052; .075]; CFI = .954; TLI = .945) (Bentler, 2007).

Inventário de Confiança no Desporto - ICD (traduzido e adaptado por Gomes, 2014). Avalia a autoconfiança dos atletas no desporto ($\alpha = .91$) incluindo cinco itens, respondidos numa escala tipo “Likert” de quatro pontos (*1 = Nada; 4 = Muito*). A pontuação é obtida através da soma dos valores, sendo depois feita a divisão do resultado final pelo número de itens. A análise fatorial confirmatória demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento ($\chi^2(5 \text{ g.l.}) = 8.717, p = .121$; CMIN/DF = 1.743; RMSEA = .063, 90% C.I. [.000; .130]; CFI = .994; TLI = .987) (Bentler, 2007).

Questionário de Perceção do Rendimento Desportivo - QPRD (Gomes, 2016). Constituído por onze itens, representando dois fatores de rendimento e um indicador de

satisfação, a perceção de rendimento desportivo individual ($\alpha = .92$), a perceção de rendimento desportivo coletivo ($\alpha = .95$) e a satisfação com o rendimento desportivo. A pontuação é obtida através da soma dos valores, sendo depois feita a divisão do resultado final pelo número de itens. A análise fatorial confirmatória demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento ($\chi^2(30 \text{ g.l.}) = 66.322, p < .001$; CMIN/DF = 2.211; RMSEA = .080, 90% C.I. [.054; .106]; CFI = .979; TLI = .969) (Bentler, 2007).

Procedimento

O estudo foi inicialmente aprovado pela Comissão Ética da Universidade do Minho (SECSH 0162015). De seguida, os clubes foram contactados por correio eletrónico ou via telefónica, para que os responsáveis diretivos e treinadores das equipas dessem o aval para a recolha de dados. A recolha de dados passou, inicialmente, pela leitura e assinatura de um consentimento informado pelos encarregados de educação no caso de atletas menores de idade, ou pelos próprios atletas quando eram maiores de idade, com todas as indicações referentes ao estudo. Após esta fase, os atletas preencheram o protocolo de avaliação que demorou entre 20 a 25 minutos a ser realizado, numa sala devidamente preparada para o efeito. Tendo por base a metodologia deste estudo, a recolha de dados foi efetuada 24 a 48h antes da realização de uma competição importante. Foram administrados 190 questionários e recolhidos 190, representando uma taxa de adesão de 100%.

Resultados

O tratamento e análise dos dados foi feito no programa SPSS (versão 24). De seguida serão relatados os procedimentos efetuados.

Estatísticas Descritivas das Variáveis em Estudo

Primeiro, foram analisados os níveis globais de *stress* que os atletas experienciaram antes da competição realizada, identificando os fatores e fontes de *stress* mais prevalentes. Como se pode verificar na Tabela 1, a maioria relatou experienciar moderado *stress* antes da realização do jogo que seguiu à recolha de dados. Relativamente aos fatores de *stress*, os valores mais elevados foram os das dimensões cometer erros e rendimento desportivo, enquanto que a dimensão dos adversários foi a relatada como menos causadora de *stress* nos atletas. Quanto às emoções, foram relatadas como mais relevantes para o rendimento desportivo a alegria e a excitação, enquanto que a raiva e a tristeza foram as relatadas como menos relevantes. Na

avaliação cognitiva, os atletas reportaram como mais relevante para o seu rendimento a dimensão da importância e do potencial de confronto. Quanto à confiança, a média ficou num valor bastante elevado, perto do valor máximo de quatro.

Tabela 1

Estatística Descritiva das Variáveis em Estudo

		Amostra total
		<i>n</i> (%)
QSCD: Nível geral de <i>stress</i>		
Nenhum <i>stress</i>		8 (4.2)
Pouco <i>stress</i>		26 (13.7)
Moderado <i>stress</i>		86 (45.3)
Bastante <i>stress</i>		53 (27.9)
Elevado <i>stress</i>		17 (8.9)
QSCD: Fatores de <i>stress</i>		
		<i>M</i> (<i>DP</i>)
Rendimento desportivo		2.30 (.79)
Cometer erros		2.25 (.82)
Estado competitivo		1.88 (.77)
Expetativas sociais		1.71 (.86)
Lesões		1.71 (.92)
Adversários		1.13 (.77)
QED: Emoções		
		<i>M</i> (<i>DP</i>)
Alegria		2.84 (1.08)
Excitação		2.67 (.92)
Ansiedade		1.30 (.76)
Raiva		.50 (.84)
Tristeza		.46 (.86)
EAC: Avaliação cognitiva		
		<i>M</i> (<i>DP</i>)
Importância		5.17 (.97)
Potencial de confronto		5.06 (.84)
Desafio		4.94 (1.10)
Perceção de controle		4.14 (1.02)
ICD: Confiança		
		<i>M</i> (<i>DP</i>)
Confiança no desporto		3.42 (.58)

Correlações entre as Variáveis em Estudo

A partir desta fase, apenas foram incluídos na base de dados participantes que avaliaram o jogo a realizar como minimamente significativo, uma vez que a adaptação ao *stress* implica que a pessoa perceba a situação como relevante para o seu bem-estar. Assim sendo, e à semelhança de estudos anteriores, estabeleceu-se como “ponto de corte” nesta dimensão da EAC, o valor igual ou inferior a dois para retirar os participantes em causa das análises seguintes (Gomes & Teixeira, 2013), tendo sido retirados seis participantes.

Para analisar as correlações entre as variáveis em estudo, procedeu-se ao cálculo dos coeficientes de correlação de *Pearson* (ver Tabela 2).

Primeiramente, nas Escalas da Avaliação Cognitiva, verificou-se a ocorrência de correlação negativa significativa entre a percepção de ameaça, percepção de desafio e potencial de confronto, ou seja, quando a percepção de ameaça aumentou, a percepção de desafio e o potencial de confronto diminuíram. Além disto, verificou-se correlação positiva significativa entre a percepção de desafio e o potencial de confronto e de controle, ou seja, quando existiu um aumento da percepção de desafio, os potenciais de confronto e controle acompanharam esse aumento. Por último, encontrou-se uma correlação positiva significativa entre o potencial de confronto e o potencial de controle, o que significa que quando um aumentou, o outro seguiu o mesmo trajeto. A juntar a isto, com estas escalas, verificou-se uma correlação negativa significativa entre a percepção de ameaça, com as emoções excitação e alegria, e a confiança, isto é, quando a situação foi percebida como ameaçadora, a excitação, alegria e confiança foram menores. Também se constatou uma correlação negativa significativa entre a percepção de desafio, e as emoções de tristeza e raiva, isto é, quando a situação foi percebida como mais desafiante, a tristeza e raiva diminuíram. Além disso, existiu uma correlação negativa significativa entre o potencial de confronto e o *stress* associado aos adversários, o que significa que quando o potencial de confronto foi maior, o *stress* associado aos adversários diminuiu. Também foi verificada uma correlação negativa significativa entre o potencial de confronto e o *stress* associado ao estado competitivo, a cometer erros, às expectativas sociais e às lesões, ou seja, quando o potencial de confronto aumentou, o *stress* associado a estes aspetos diminuiu. A juntar a isto, existiu uma correlação positiva significativa entre a percepção de ameaça e o *stress* associado ao estado competitivo, a cometer erros, a expectativas sociais, adversários e lesões, e às emoções de ansiedade, tristeza e raiva, como tal, quando a percepção de ameaça aumentou, o *stress* associado às subescalas enunciadas, tal como as emoções da raiva, tristeza e ansiedade, aumentou. Verificou-se também uma correlação positiva significativa entre a percepção de desafio, e a excitação, alegria e confiança, ou seja, se a situação foi percebida como mais

desafiante, as emoções enunciadas e a confiança aumentaram. Além disto, existiu uma correlação positiva significativa entre o potencial de confronto e o *stress* associado ao rendimento desportivo, as emoções de excitação e alegria, e a confiança, como tal, quando o potencial de confronto foi maior, o *stress* associado ao rendimento desportivo, as emoções enunciadas e a confiança, foram também maiores. Para finalizar as escalas de avaliação cognitiva, existiu uma correlação positiva significativa entre o potencial de controle, e a alegria, excitação e confiança, ou seja, quando o potencial de confronto foi mais elevado, a alegria, excitação e confiança, também o foram.

Nas subescalas de *stress* verificou-se uma correlação positiva significativa entre estado competitivo e rendimento desportivo, cometer erros, expetativas sociais, adversários e lesões, ou seja, quando o *stress* associado ao estado competitivo aumentou, o *stress* associado aos outros aspetos enunciados também aumentou. Também se verificou uma correlação positiva significativa entre rendimento desportivo e cometer erros, expetativas sociais, adversários e lesões, como tal, se o *stress* associado ao rendimento desportivo aumentou, as restantes subescalas seguiram o mesmo trajeto. Além disto, existiu uma correlação positiva significativa entre cometer erros e expetativas sociais, adversários e lesões, sendo que isto significa que quando o *stress* associado a cometer erros aumentou, o restante enunciado aumentou também. Verificou-se também uma correlação positiva significativa entre expetativas sociais e adversários e lesões, como tal, quando o *stress* associado às expetativas sociais aumentou, o *stress* associado aos adversários e a lesões aumentou também. Por último, entre as subescalas do *stress*, verificou-se uma correlação positiva significativa entre adversários e lesões, ou seja, se o *stress* associado a um aumentou, o outro também aumentou. A juntar a isto, foi verificada uma correlação negativa significativa entre adversários, e a emoção excitação e a confiança, ou seja, se o *stress* associado aos adversários aumentou, a excitação e a confiança diminuiu. Além disto, foi verificada uma correlação positiva significativa entre o estado competitivo e as emoções ansiedade e tristeza, isto é, quando o *stress* associado ao estado competitivo aumentou, as emoções ditas também aumentaram. Também foi verificada uma correlação positiva significativa entre cometer erros e a ansiedade, ou seja, se um aumentou, o outro também o fez. Verificou-se também uma correlação positiva significativa entre a subescala de expetativas sociais e a ansiedade, ou seja, o aumento de um acompanhou o aumento de outro. Para finalizar, verificou-se uma correlação positiva significativa entre o *stress* associado aos adversários e ansiedade, como tal, se o *stress* nesta subescala aumentou, a ansiedade foi também maior.

Dentro das emoções, verificou-se uma correlação negativa significativa entre a tristeza e a excitação e alegria, ou seja, se a tristeza aumentou, a excitação e alegria diminuíram. Estas

duas emoções também tiveram correlação negativa significativa com a raiva, sendo que o trajeto foi o mesmo enunciado antes. Além disto, existiu uma correlação positiva significativa entre a ansiedade e a tristeza, raiva e excitação, ou seja, se a ansiedade aumentou, as restantes três emoções também o fizeram. Por último, existiu também uma correlação positiva significativa entre tristeza e raiva, ou seja, se a tristeza aumentou, a raiva acompanhou o aumento

A confiança no desporto foi verificada como tendo correlações negativas significativas com as emoções de tristeza e raiva, ou seja, se a confiança foi maior, estas emoções foram menores. Além disto, verificou-se uma correlação positiva significativa entre a confiança e as emoções de excitação e alegria, ou seja, quanto maior foi a confiança, maior foi a excitação e a alegria.

Tabela 2

Correlações entre as Variáveis em Estudo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
EAC																
1.Percepção ameaça	--															
2.Percepção desafio	-.250**	--														
3.Potencial confronto	-.231**	.449**	--													
4.Potencial controle	-.118	.214**	.504**	--												
QSCD																
5.Estado competitivo	.224**	-.008	-.067	-.162*	--											
6.Rendimento desportivo	.123	.076	.150*	-.044	.652**	--										
7.Cometer erros	.222**	.103	-.009	-.189**	.681**	.734**	--									
8.Expetativas sociais	.220**	.028	-.066	-.161*	.614**	.604**	.663**	--								
9.Adversários	.274**	-.016	-.192**	-.107	-.447**	.317**	.396**	.590**	--							
10.Lesões	.157*	.009	-.085	-.161*	.649**	.542**	.580**	.511**	.384**	--						
QED																
11.Ansiedade	.225**	.105	-.140	-.097	.177*	.116	.216**	.220**	.192**	.138	--					
12.Tristeza	.175*	-.270**	-.105	-.035	.173*	.077	.011	.124	.084	.088	.272**	--				
13.Raiva	.166*	-.173*	-.041	.064	.092	.059	-.040	.049	.051	.060	.306**	.854**	--			
14.Excitação	-.215**	.422**	.329**	.260**	-.042	.018	-.005	-.062	-.170*	-.016	.217**	-.291**	-.183*	--		
15.Alegria	-.212**	.363**	.182*	.201**	-.083	-.011	-.011	-.108	-.067	.048	.070	-.587**	-.463**	.670**	--	
ICD																
16.Confiança	-.240**	.254**	.418**	.270**	-.133	.069	-.042	-.051	-.177*	-.112	-.118	-.315**	-.273**	.390**	.460	--

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

Diferenças nas Variáveis Psicológicas

Nesta etapa, foram analisadas as diferenças nas variáveis psicológicas do estudo em função da autoconfiança (Tabela 3), da percepção de rendimento individual (Tabela 4), da percepção de rendimento coletivo (Tabela 5) e do resultado do jogo (Tabela 6). Assim, a partir da análise da mediana da distribuição dos resultados nas dimensões da autoconfiança, percepção de rendimento individual e percepção de rendimento coletivo, foram definidos dois grupos de comparação, com valores altos e baixos nestas dimensões, sendo que a dimensão do resultado conta com três grupos, relativos aos três resultados possíveis no jogo.

Os resultados mostraram que os atletas com maior confiança demonstraram menor *stress* nas dimensões do estado competitivo, expectativas sociais, adversários e lesões, menor ansiedade, tristeza e raiva, maior excitação e alegria, menor ameaça, maior desafio, potencial de confronto e percepção de controle, e uma maior percepção de rendimento, quer individual, quer coletivo. Os atletas com maior percepção de rendimento individual demonstraram mais alegria e excitação, maior desafio, potencial de confronto e percepção de controle, e maior confiança. Os atletas com maior percepção de rendimento coletivo demonstraram menos raiva, maior excitação e alegria, e também maior confiança. Quanto ao resultado do jogo, quem perdeu apresentou maior *stress* nas dimensões estado competitivo e cometer erros, sendo que quem ganhou apresentou maior percepção de rendimento coletivo.

Tabela 3

Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Confiança

	<u>Menor</u> <u>confiança</u> <i>M (DP) (n)</i>	<u>Maior</u> <u>confiança</u> <i>M (DP) (n)</i>	<i>g.l</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
QSCD: Fatores de stress					
Estado competitivo	2.01 (.74) (108)	1.71 (.80) (76)	1, 182	6.85	.010
Expetativas sociais	1.84 (.86) (108)	1.56 (.84) (76)	1, 182	4.89	.028
Adversários	1.27 (.71) (108)	.90 (.81) (76)	1, 182	10.77	.001
Lesões	1.86 (.91) (108)	1.48 (.91) (76)	1, 182	7.82	.006
QED: Emoções					
Ansiedade	1.44 (.73) (108)	1.14 (.79) (76)	1, 182	6.90	.009
Tristeza	.61 (.92) (108)	.20 (.63) (76)	1, 182	11.31	.001
Raiva	.59 (.90) (108)	.32 (.65) (76)	1, 182	5.25	.023
Excitação	2.47 (.87) (108)	3.04 (.82) (76)	1, 182	20.11	.000
Alegria	2.55 (1.04) (108)	3.34 (.89) (76)	1, 182	28.66	.000
EAC: Avaliação cognitiva					
Ameaça	1.67 (1.23) (108)	.93 (1.24) (76)	1, 182	16.24	.000
Desafio	4.70 (1.05) (108)	5.43 (.81) (76)	1, 182	26.00	.000
Potencial de confronto	4.81 (.74) (108)	5.54 (.51) (76)	1, 182	56.37	.000
Perceção de controle	3.97 (1.00) (108)	4.48 (.86) (76)	1, 182	13.10	.000
QPRD: Perceção de rendimento					
Individual	3.57 (.76) (108)	4.30 (.53) (76)	1, 182	51.39	.000
Coletivo	3.79 (.84) (108)	4.34 (.65) (76)	1, 182	23.34	.000

Tabela 4

Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Percepção de Rendimento Individual

	<u>Menor</u> <u>rendimento</u> <u>individual</u> <i>M (DP) (n)</i>	<u>Maior</u> <u>rendimento</u> <u>individual</u> <i>M (DP) (n)</i>	<i>g.l</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
QED: Emoções					
Excitação	2.57 (.90) (125)	2.99 (.81) (59)	1, 182	9.57	.002
Alegria	2.66 (1.06) (125)	3.33 (.88) (59)	1, 182	17.56	.000
EAC: Avaliação cognitiva					
Desafio	4.83 (1.05) (125)	5.37 (.84) (59)	1, 182	11.85	.001
Potencial de confronto	4.93 (.75) (125)	5.48 (.57) (59)	1, 182	24.35	.000
Percepção de controle	4.04 (.96) (125)	4.47 (.96) (59)	1, 182	8.05	.005
ICD					
Confiança	3.30 (.54) (125)	3.74 (.39) (59)	1, 182	30.79	.000

Tabela 5

Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Percepção de Rendimento Coletivo

	<u>Menor</u> <u>rendimento</u> <u>coletivo</u> <i>M (DP) (n)</i>	<u>Maior</u> <u>rendimento</u> <u>coletivo</u> <i>M (DP) (n)</i>	<i>g.l</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
QED: Emoções					
Raiva	.58 (.86) (107)	.33 (.73) (77)	1, 182	4.38	.038
Excitação	2.59 (.91) (107)	2.86 (.85) (77)	1, 182	4.15	.043
Alegria	2.67 (1.03) (107)	3.16 (1.02) (77)	1, 182	10.19	.002
ICD					
Confiança	3.35 (.55) (107)	3.56 (.50) (77)	1, 182	6.82	.010

Tabela 6

Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Resultado

	<u>Derrota</u> M (DP) (n)	<u>Empate</u> M (DP) (n)	<u>Vitória</u> M (DP) (n)	<i>g.l</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
QSCD: Fatores de stress						
Estado competitivo	2.09 (.78) (78)	1.72 (.69) (58)	1.77 (.81) (51)	2, 184	4.86	.009
Cometer erros	2.45 (.85) (78)	2.18 (.79) (58)	2.05 (.76) (51)	2, 184	4.23	.016
QPRD: Percepção de rendimento						
Coletivo	3.83 (1.00) (78)	4.04 (.74) (58)	4.23 (.58) (51)	2, 184	3.64	.028

Predição da Autoconfiança

Nesta etapa, analisámos as variáveis que explicam a autoconfiança dos atletas antes de um jogo. Para tal foi efetuada uma análise de regressão hierárquica (método “enter”).

Foram definidos três blocos, sendo que no primeiro estão as dimensões do stress, no bloco 2 acrescentaram-se as dimensões da avaliação competitiva, e no bloco 3 acrescentaram-se as emoções (ver Tabela 7).

No bloco 1, a dimensão dos adversários revelou-se como preditora da autoconfiança, sendo que foi significativa. O modelo explicou 4% da variância. Ou seja, a autoconfiança foi predita por menor tensão associada ao adversário antes do jogo.

No bloco 2, o potencial de confronto foi preditor da autoconfiança, sendo que o modelo explicou 35% da variância. Desta forma, a autoconfiança foi predita por uma avaliação de maior potencial de confronto antes do jogo.

No bloco 3, o potencial de confronto e a alegria foram preditores da autoconfiança, sendo 41% da variância explicada pelo modelo. Ou seja, a autoconfiança foi predita por uma avaliação de maior potencial de confronto e por maior alegria antes do jogo.

Tabela 7

Modelo de Regressão para a Predição da Autoconfiança

	R^2 (R^2 Aj.)	ΔR^2	ΔF	F	β	t	IT	VIF
Bloco 1	.05 (.04)	.05	4.64*	(2, 181) 4.64*				
QSCD: Estado competitivo					-.08	-.97	.802	1.247
QSCD: Adversários					-.17	-2.15*	.802	1.247
Bloco 2	.37 (.35)	.32	22.83**	(6, 177) 17.52**				
QSCD: Estado competitivo					-.04	-.63	.770	1.299
QSCD: Adversários					-.08	-1.16	.749	1.335
EAC: Ameaça					-.10	-1.54	.807	1.240
EAC: Desafio					.07	1.08	.820	1.219
EAC: Potencial de confronto					.46	6.40**	.696	1.437
EAC: Percepção de controle					.11	1.67	.798	1.253
Bloco 3	.44 (.41)	.07	5.20**	(10, 173) 13.59**				
QSCD: Estado competitivo					-.04	-.57	.738	1.356
QSCD: Adversários					-.08	-1.18	.725	1.380
EAC: Ameaça					-.07	-1.13	.787	1.271
EAC: Desafio					-.01	-.16	.703	1.422
EAC: Potencial de confronto					.46	6.67**	.682	1.467
EAC: Percepção de controle					.72	1.09	.747	1.339
QED: Tristeza					.80	.67	.229	4.364
QED: Raiva					-.08	-.75	.272	3.682
QED: Excitação					-.04	-.54	.483	2.069
QED: Alegria					.31	3.45**	.393	2.547

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

Predição da Percepção de Rendimento Individual

Nesta regressão, foram utilizados os mesmos moldes da anterior, sendo que as variáveis preditoras da percepção de rendimento individual foram colocadas em três blocos (ver Tabela 8).

No bloco 1 foi introduzida a variável adversários relativa ao *stress*, que não se revelou como preditora.

No bloco 2 foram introduzidas as emoções, sendo que a alegria demonstrou ser preditora da percepção de rendimento individual, com o modelo a explicar 14% da variância. Ou seja, a percepção de rendimento individual foi predita por maiores níveis de alegria.

No bloco 3 foram introduzidas as variáveis de avaliação cognitiva, sendo que o potencial de confronto se revelou preditor, em conjunto com a alegria, da percepção de rendimento individual, com o modelo a explicar 41% da variância. Neste caso, a percepção de rendimento individual foi predita por uma avaliação de maior potencial de confronto e por maiores níveis de alegria antes do jogo.

Tabela 8

Modelos de Regressão Linear para a Predição da Percepção do Rendimento Individual

	R^2 (R^2 Aj.)	ΔR^2	ΔF	F	β	t	IT	VIF
Bloco 1	.02 (.001)	.02	3.46	(1, 182) 3.46				
QSCD: Adversários					-.14	-1.86	1.000	1.000
Bloco 2	.16 (.14)	.14	7.64 **	(5, 178) 6.90**				
QSCD: Adversários					-.10	-1.43	.953	1.049
QED: Tristeza					.13	.89	.241	4.154
QED: Raiva					-.01	-.09	.286	3.498
QED: Excitação					.11	1.13	.523	1.912
QED: Alegria					.35	3.22*	.398	2.514
Bloco 3	.44 (.41)	.07	5.20**	(8, 175) 10.56**				
QSCD: Adversários					-.06	-.93	.930	1.076
QED: Tristeza					.20	1.53	.235	4.251
QED: Raiva					-.07	-.55	.278	3.603
QED: Excitação					-.04	-.43	.478	2.094
QED: Alegria					.33	3.33**	.386	2.591
EAC: Desafio					.05	.71	.722	1.386
EAC: Potencial de confronto					.39	5.2**	.679	1.472
EAC: Percepção de controle					.07	.93	.760	1.316

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

Predição da Percepção de Rendimento Coletivo

Nesta regressão feita também nos mesmos moldes, foram introduzidos dois blocos (ver Tabela 9).

No bloco 1, onde foram introduzidas as emoções, a alegria revelou-se como preditora da percepção de rendimento coletivo, com o modelo a explicar 9% da variância. Ou seja, a percepção de rendimento coletivo é predita por uma maior alegria antes do jogo.

No bloco 2 foram introduzidas as variáveis de avaliação cognitiva, sendo que também a alegria se revelou preditora da percepção de rendimento coletivo, desta feita com o modelo a explicar 41% da variância.

Tabela 9

Modelos de Regressão Linear para a Predição da Percepção do Rendimento Coletivo

	R^2 (R^2 Aj.)	ΔR^2	ΔF	F	β	t	IT	VIF
Bloco 1	.11 (.09)	.11	6.68 **	(4, 180) 5.68**				
QED: Tristeza					.01	.08	.237	4.226
QED: Raiva					.01	.08	.281	3.563
QED: Excitação					.00	.04	.537	1.863
QED: Alegria					.34	3.01**	.398	2.510
Bloco 2	.44 (.41)	.07	5.20**	(7, 177) 4.67**				
QED: Tristeza					.05	.31	.232	4.309
QED: Raiva					.01	.05	.277	3.613
QED: Excitação					-.04	-.82	.485	2.060
QED: Alegria					.33	2.99**	.395	2.533
EAC: Ameaça					-.10	-1.38	.856	1.168
EAC: Desafio					.06	.74	.707	1.414
EAC: Potencial de confronto					.15	1.93	.791	1.264

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

Discussão

Os objetivos do estudo passaram pela avaliação da adaptação de jovens atletas de competição federada a uma situação de *stress* no desporto, analisando os aspetos que podem facilitar e tornar bem-sucedida a adaptação a situações de tensão bem como analisar o modo como os atletas avaliam e reagem às situações competitivas, numa perspetiva de incidente crítico (antes da realização de um jogo de elevada dificuldade). Esta análise foi realizada em torno de três eixos organizadores, relacionados com a descrição das variáveis envolvidas no processo de adaptação a uma situação e *stress*, a análise do impacto do modo como os atletas se sentiram antes da competição nas variáveis que caracterizaram o processo de adaptação ao *stress* e com a análise da importância do processo de adaptação ao *stress* na explicação do modo como os atletas se sentiram antes da competição. Para tal, foram formulados quatro objetivos que serão agora discutidos.

Relativamente ao primeiro objetivo, os resultados revelaram que os fatores de *stress* mais vivenciados pelos atletas foram o rendimento desportivo, a possibilidade de cometerem erros e o seu estado competitivo, sendo que algumas investigações apontam que as situações que causam maior *stress* para os jovens atletas durante o jogo são "errar em momentos decisivos" e "repetir os mesmos erros". (De Rose *et al.*, 2004), existindo também um estudo de Campo e colaboradores (2012) que diz que o que mais causa *stress* aos atletas é o medo de cometer um erro. Ou seja, concluiu-se alguma relação dos nossos dados com a literatura, sendo ainda de realçar que a competição desportiva pode efetivamente representar uma experiência de elevado *stress* para um número significativo de atletas (cerca de 37 por cento dos atletas).

Quanto ao segundo objetivo, as relações entre as diferentes variáveis do estudo demonstraram a importância da avaliação cognitiva na relação com as restantes variáveis. De um modo geral, os processos e avaliação cognitiva tiveram uma relação positiva com a confiança, excetuando a perceção de ameaça. Esta apresentou uma relação negativa com a confiança, como esperado, sendo que foi também a que assumiu mais relações com as dimensões de *stress*. As dimensões do *stress* associaram-se positivamente entre si, sendo que a única dimensão com relação negativa, e significativa com a confiança, foi o *stress* relacionado com os adversários. Nas emoções, as positivas (e.g., alegria, excitação) apresentaram relações positivas com as dimensões da avaliação cognitiva, com as negativas (e.g., tristeza, raiva) a apresentarem relações negativas, tal como acontece com a confiança. Os resultados vão de encontro à importância que sempre foi dada à avaliação cognitiva (Vilela & Gomes, 2015), sendo que a literatura diz que o *stress* está positivamente relacionado com a perceção de ameaça e negativamente relacionado com a perceção de desafio, potencial de *coping* e perceção de

controlo, tal como demonstrado por um estudo de Gomes, Faria e Gonçalves (2013), mas que não foi totalmente comprovado neste estudo na dimensão da perceção de desafio.

Quanto ao terceiro objetivo, os resultados demonstram a importância de maior confiança e de maior perceção de rendimento coletivo e individual na adaptação ao *stress*. Começando pela confiança, maiores valores estão relacionados com menor *stress*, correspondendo também a emoções positivas como a alegria e excitação, maiores valores de desafio, potencial de confronto e perceção de controle, e maior perceção de rendimento individual e coletivo. Relativamente à perceção de rendimento, tanto a nível individual como coletivo, maiores valores correspondem a emoções positivas e maior confiança, sendo que a individual está também associada a padrões mais positivos de avaliação cognitiva. Por fim, no que ao resultado do jogo diz respeito, maior perceção de rendimento coletivo levou à vitória, enquanto que quem perdeu apresentou maior *stress* relacionado com o estado competitivo e cometer erros. Estes dados confirmam a importância da confiança, que se diz ter um papel crucial no rendimento dos atletas (Feltz, 1988), indo de novo de encontro ao estudo de Campo e colaboradores (2012), que diz que o que mais causa *stress* aos atletas é o medo de cometer um erro.

Relativamente ao último objetivo, os modelos de regressão revelaram resultados interessantes. Começando pela confiança, o potencial de confronto e a alegria revelaram-se os maiores preditores da confiança dos atletas, com a dimensão adversários do *stress* a ter também alguma relevância, sendo que maiores valores de alegria e potencial de confronto levaram a maior confiança, com o *stress* relativo aos adversários a ser o oposto, ou seja, quanto menor, mais confiança. Isto demonstra a importância das emoções positivas que, no desporto, foram identificadas como elemento chave da performance ótima (Lane *et al.*, 2010) e da avaliação cognitiva (Gomes, 2014).

Na explicação da perceção de rendimento individual e coletivo, a alegria mostrou-se preditora em ambos os casos, sendo que maior alegria se relacionou com uma maior perceção de rendimento. No caso da perceção de rendimento individual, a dimensão de potencial de confronto da avaliação cognitiva também se revelou preditora. Mais uma vez, demonstra-se a importância da avaliação cognitiva (Gomes, 2014) e das emoções positivas (Lane *et al.*, 2010).

Para finalizar, é importante referir que este estudo foi feito na base do incidente crítico, mas poderia ser igualmente vantajoso analisar a dinâmica da adaptação ao *stress* numa perspetiva longitudinal. Além disto, um maior número de atletas permitiria uma maior generalização dos resultados. Apesar disto ficou demonstrado que as várias dimensões do estudo interagem entre si para explicar a forma como um atleta encara uma competição, como se adapta a ela, e o seu rendimento.

Referências

- Anshel, M. H., Sutarso, T., & Sozen, D. (2012). Relationship between cognitive appraisal and coping style following acute stress among male and female Turkish athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *10*(4), 290-304.
- Bentler, P. M. (2007). On tests and indices for evaluating structural models. *Personality and Individual Differences*, *42*(5), 825-829.
- Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G., & Rosnet, E. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist*, *26*(1), 62-97.
- Dewe, P., & Trenberth, L. (2012). Exploring the relationships between appraisals of stressful encounters and the associated emotions in a work setting. *Work & Stress*, *26*(2), 161-174.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and sport sciences reviews*, *16*(1), 423-458.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, *50*(3), 571.
- Goh, Y. W., Sawang, S., & Oei, T. P. (2010). The Revised Transactional Model (RTM) of occupational stress and coping: An improved process approach. *The Australian and New Zealand Journal of Organisational Psychology*, *3*, 13-20.
- Gomes, A.R. (2013). Adaptação humana no desporto: Uma perspetiva transaccional [Human adaptation in sport: A transactional perspective]. In D. Bartholomeu, J.M. Montiel, F.K. Miguel, L.F. Carvalho, & J.M.H. Bueno (Eds.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (pp. 389-410). São Paulo: Vetor Editora.
- Gomes, A.R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A.R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science.
- Gomes, A. R., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2013). Cognitive appraisal as a mediator in the relationship between stress and burnout. *Work & Stress*, *27*(4), 351-367.
- Gomes, A.R., Pereira, A.P., & Pinheiro, A.R. (2008). Liderança, coesão e satisfação em equipas desportivas: Um estudo com atletas portugueses de futebol e futsal [Leadership, cohesion and satisfaction in sporting teams: A study with Portuguese football and futsal athletes]. *Psicologia: Reflexão & Crítica*, *21*(3), 482-491.

- Gomes, A. R., & Teixeira, F. (2013). Influência dos processos de avaliação cognitiva na atividade laboral de bombeiros portugueses. *Psico-USF, 18*(2), 309-320.
- Gomes, A. R., & Teixeira, P. (2016). Stress, cognitive appraisal, and psychological health: Testing instruments for health professionals. *Stress and Health, 32*(2), 167-172. doi: 10.1002/smi.2583.
- Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*(1), 45-57.
- Hulbert- Williams, N. J., Morrison, V., Wilkinson, C., & Neal, R. D. (2013). Investigating the cognitive precursors of emotional response to cancer stress: Re- testing Lazarus's transactional model. *British journal of health psychology, 18*(1), 97-121.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist, 17*(4), 471-486.
- Junior, D. D. R., Tieco, S. C., Selibgard, D., Battencourt, E. L., de Souza Barros, J. C. T., & Ferreira, M. D. C. M. (2004). Situações de jogo como fonte de " stress" em modalidades esportivas coletivas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 18*(4), 385-395.
- Kausar, R. (2010). Stress appraisal and psychological distress in medical professionals working in emergency units. *Journal of Behavioural Sciences, 20*(2), 49.
- McCuaig Edge, H. J., & Ivey, G. W. (2012). Mediation of cognitive appraisal on combat exposure and psychological distress. *Military Psychology, 24*(1), 71.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of sport and exercise, 13*(3), 263-270.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 26*(2), 283-305.
- Troup, C., & Dewe, P. (2002). Exploring the nature of control and its role in the appraisal of workplace stress. *Work & Stress, 16*(4), 335-355.
- Verhaeghe, R., Vlerick, P., Gemmel, P., Maele, G. V., & Backer, G. D. (2006). Impact of recurrent changes in the work environment on nurses' psychological well- being and sickness absence. *Journal of advanced nursing, 56*(6), 646-656.
- Vilela, C., & Gomes, A. R. (2015). Ansiedade, Avaliação Cognitiva e Esgotamento na Formação Desportiva: Estudo com Jovens Atletas. *Motricidade, 11*(4), 104-119.

