



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA
DO PORTO

Pedro Tiago Pinto Faria

**Stresse e Competências
Psicológicas: Estudo com Jovens
Atletas**

Trabalho realizado sob orientação do
Professora Doutora Ângela Leite

Outubro 2016



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA
DO PORTO

Pedro Tiago Pinto Faria

**Stresse e Competências
Psicológicas: Estudo com Jovens
Atletas**

Tese de Mestrado

Psicologia Clínica e da Saúde

Tese defendida em provas públicas
na Universidade Lusófona do Porto no dia
24/11/2016, perante o júri seguinte:

Presidente: Prof. Doutor Diogo Lamela

Arguente: Prof. Doutora Maria Ferreira

Orientador: Prof. Doutora Ângela Leite

Outubro 2016

Declaração

Nome: Pedro Tiago Pinto Faria

Endereço eletrónico: pedro_tiago1992@live.com.pt

Título da dissertação: Stresse e Competências Psicológicas: Um Estudo com Jovens Atletas

Orientador(es): Professora Doutora Ângela Leite

Ano de conclusão: 2016

Designação do Mestrado ou do Ramo de Conhecimento do Doutoramento: Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade Lusófona do Porto, ___/___/_____

Assinatura: _____

Agradecimentos

A minha dissertação de mestrado foi resultado da colaboração de diversas entidades e pessoas.

Gostaria, em primeiro, de agradecer o empenho e a motivação de todos os atletas que participaram no estudo, e que de certa forma tornaram possível a sua realização.

Em segundo, quero agradecer à minha orientadora de dissertação de mestrado Dr. Ângela Leite pelo papel fundamental que desempenhou em todo o processo de realização do estudo.

Por último, um especial agradecimento à minha namorada Rafaela Vieira por toda ajuda e apoio durante esta etapa.

Stresse e Competências Psicológicas: Estudo com Jovens Atletas

Resumo

O presente estudo, de caráter exploratório, objetiva conhecer e compreender as relações e interações entre as competências psicológicas e os processos de avaliação cognitiva na emergência e na resposta de stresse aos estímulos e situações do contexto desportivo.

107 jovens atletas do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, de diversas modalidades e escalões competitivos, participaram no presente estudo. A todos os participantes foi administrado um protocolo de avaliação psicológica que incluía: Questionário Sociodemográfico e Desportivo, Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto e Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva – Perceção de Ameaça.

Os resultados do estudo demonstraram que as competências psicológicas desempenham um papel importante na avaliação cognitiva de ameaça, uma vez que, as competências psicológicas evidenciaram estar negativamente correlacionadas com a perceção de ameaça e também revelaram predizer negativamente os níveis de perceção de ameaça experienciados pelos jovens atletas durante a competição desportiva. O estudo contribui para a identificação dos principais conteúdos de perceção de ameaça em jovens atletas, bem como para a identificação das principais dificuldades apresentadas ao nível das competências psicológicas. Por último, este estudo evidenciou a existência de diferenças nas competências psicológicas em função da modalidade praticada, da idade de início da prática da modalidade e das horas semanais de prática desportiva.

Desta forma, o estudo permitiu concluir quanto à importância das relações e interações entre diversas variáveis e processos psicológicos interdependentes na explicação da experiência de stresse em contextos desportivos. A informação disponibilizada no presente estudo pretende contribuir para a implementação de intervenções psicológicas mais eficazes na redução dos níveis de stresse experienciados pelos jovens atletas.

Palavras-chave: Avaliação Cognitiva; Perceção de Ameaça; Competências Psicológicas; Jovens Atletas.

Stress and Psychological Skills: Study with Young Athletes

Abstract

This exploratory study aims to know and understand the relationships and interactions between psychological skills and cognitive appraisal processes in emergency and stress response to stimuli and situations in the context of sports.

107 young male athletes , aged between 10 and 16 years, of different competitive levels and sport modalities , participated in the study. A psychological assessment protocol was applied to all participants which included: Sociodemographic and Sports Survey, Psychological Skills Inventory for Sports and Cognitive Appraisal Scale in Sport Competition – Threat Perception.

The results of the study demonstrated that psychological skills play an important role in cognitive appraisal of threat, since psychological skills seem to be negatively correlated with threat perception and they also seem to negatively predict the perception threat levels experienced by young athletes during sport competition. The study contributes to the identification of the main contents of threat perception in young athletes, as well as to identify the main difficulties presented at the level of psychological skills. Finally, this study showed the existence of differences in psychological skills depending on the practiced sport modality, the age of onset of the practice modality and the weekly hours of sports.

Thus, the study allowed to conclude upon the importance of relationships and interactions between different variables and interdependent psychological processes in explaining the stress experience in the context of sports. The information available in the present study aims to contribute to the implementation of more effective psychological interventions in reducing stress levels experienced by young athletes .

Keywords: Cognitive Appraisal; Threat Perception; Psychological Skills; Young Athletes.

Índice

| | |
|---|----|
| Introdução | 8 |
| Método | 14 |
| Participantes | 14 |
| Instrumentos | 14 |
| Procedimentos | 16 |
| Análise de dados | 16 |
| Resultados | 17 |
| Propriedades psicométricas dos instrumentos | 17 |
| Análise descritiva das variáveis psicológicas em estudo | 20 |
| Correlações entre as variáveis psicológicas | 20 |
| Relações entre as competências psicológicas e a percepção de ameaça | 21 |
| Principais fontes de percepção de ameaça no desporto juvenil | 22 |
| Principais dificuldades de competências psicológicas | 23 |
| Diferenças nas competências psicológicas e na percepção de ameaça em função das variáveis desportivas | 24 |
| Discussão | 26 |
| Referências | 32 |

Lista de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas | 20 |
| Tabela 2 – Correlações entre as competências psicológicas e a percepção de ameaça | 21 |
| Tabela 3 – Ordenação decrescente das principais fontes de percepção de ameaça (Itens da EACC-PA) | 23 |
| Tabela 4 – Prevalência de dificuldades de competências psicológicas | 24 |
| Tabela 5 – Diferenças ao nível do controlo de ansiedade e motivação em função da modalidade | 25 |
| Tabela 6 – Diferenças na motivação em função da idade de início da prática da modalidade | 26 |
| Tabela 7 – Diferenças ao nível da motivação em função das horas de prática semanal | 26 |

Lista de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 – Modelo de ajustamento da Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça | 18 |
| Figura 2 – Modelo de ajustamento da subescala autoconfiança do Inventário de Competências Psicológicas para o desporto | 18 |
| Figura 3 – Modelo de ajustamento de 2º ordem do Inventário de Competências psicológicas para o desporto | 19 |

Introdução

No desporto juvenil, os níveis de stresse e outros processos psicológicos associados como a ansiedade do rendimento desportivo, são uma das principais causas para o insucesso desportivo e para o abandono da prática desportiva (Neil, Hanton, Mellalieu & Fletcher, 2011).

A literatura tem evidenciado o papel central dos processos de avaliação cognitiva, especificamente, a perceção de ameaça, na experiência de stresse, mas também o papel de outros processos psicológicos que condicionam a avaliação cognitiva e por consequência a experiência de stresse (Cruz e Barbosa, 1998; Lazarus, 1991, 2000).

O presente estudo aborda o stresse como um processo transaccional que ocorre na relação entre o indivíduo e o ambiente, procurando compreender o papel das competências psicológicas e dos processos de avaliação cognitiva na emergência da experiência de stresse no contexto desportivo.

Ao longo das décadas, várias abordagens teóricas têm tentado definir o stresse, contudo, nenhuma conseguiu reunir tanto consenso como a definição proposta por Lazarus e Folkman (1984) que entende o stresse psicológico como resultado da relação particular estabelecida entre o indivíduo e o ambiente, sendo este avaliado pelo indivíduo como excedendo os seus recursos e ameaçando o seu bem-estar. Estes autores conceptualizam o stresse como resultado de uma interação dinâmica, bidirecional e mutuamente recíproca entre o indivíduo (caraterísticas pessoais) e o ambiente (caraterísticas do contexto).

Esta definição de stresse é subjacente ao Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional de Lazarus (1991; Lazarus & Folkman, 1984), que foi adaptado ao contexto desportivo por Cruz e Barbosa (1998) e posteriormente pelo próprio Lazarus (2000). Esta abordagem cognitivista do processo de stresse pretende explicar a experiência de stresse e de outras emoções em contextos desportivos através de uma conceptualização que integra diversas variáveis (caraterísticas individuais e ambientais) e processos psicológicos (processos de avaliação cognitiva e *coping*).

De acordo com este modelo, os processos de avaliação cognitiva desempenham um papel central na emergência e experiência do stresse em contextos desportivos (Cruz, 1996; Cruz & Barbosa, 1998; Lazarus, 2000). A avaliação cognitiva é definida como o processo através do qual um indivíduo interpreta e atribui significado aos acontecimentos (Cruz & Barbosa, 1998; Lazarus 1991, 2000). Este processo de avaliação cognitiva tem por base o conceito de

“significado relacional”, que determina o significado que o indivíduo atribui à sua relação com o ambiente (Lazarus, 1991). De acordo com esta perspectiva, são estes processos de avaliação cognitiva que estão na origem de diferenças individuais relativamente ao tipo de resposta emocional que emerge perante determinadas exigências e pressões ambientais (Lazarus & Folkman, 1984). No que diz respeito ao contexto desportivo, os processos de avaliação cognitiva são fundamentais para se compreender a razão pela qual, sob as mesmas condições competitivas/desportivas (jogo, prova) a atletas diferentes geram respostas emocionais distintas (Cruz & Barbosa, 1998).

Para uma compreensão total destas diferenças, é necessário perceber os processos de avaliação cognitiva que podem englobar uma avaliação primária e uma avaliação secundária da relação atleta-situação desportiva. A avaliação cognitiva primária permite ao indivíduo avaliar a relevância e o significado de determinada situação para o seu bem-estar pessoal. A avaliação cognitiva secundária consiste na avaliação que o indivíduo faz dos seus recursos pessoais (estratégias de *coping*) disponíveis para lidar com as situações e do potencial resultado da implementação de determinadas estratégias (Cruz & Barbosa, 1998; Gomes, 2014; Lazarus, 1991, 2000).

Na avaliação cognitiva primária, o indivíduo tem de ponderar três elementos essenciais: a relevância motivacional, a (in)congruência motivacional e o tipo de envolvimento do “ego”. A relevância cognitiva consiste na avaliação da relevância e da importância que determinada situação tem nos compromissos ou objetivos pessoais; enquanto que a (in)congruência motivacional consiste na avaliação do grau de congruência ou incongruência de determinada situação ou transação com os desejos ou objetivos pessoais; e o tipo de envolvimento do “ego” consiste na avaliação do que pode estar em causa face à envolvimento do indivíduo em determinada situação relativamente à sua auto-estima, à estima social, aos ideais do “ego”, aos significados e ideais e aos valores morais (Lazarus 1991; Cruz & Barbosa, 1998). Por isso, para que determinada situação ou exigência desportiva possa potencialmente gerar stresse, a avaliação cognitiva deve apresentar uma configuração específica destes três elementos.

No processo de avaliação cognitiva das situações, e, especificamente, das situações desportivas, o indivíduo pode elaborar diferentes tipos de avaliação, de acordo com as diferentes configurações e possibilidades assumidas por cada um dos elementos anteriormente referidos. Assim, o atleta pode percecionar uma determinada exigência ou situação desportiva stressante como uma ameaça ou desafio (Dias, Cruz & Fonseca, 2012;

Lazarus, 1991, 2000; Lazarus & Folkman, 1984). A percepção de ameaça caracteriza-se pela antecipação de consequências negativas que determinada interação entre o atleta e a situação desportiva vai ter no seu bem-estar, na sua auto-estima e nos seus compromissos pessoais. Por sua vez, a percepção de desafio caracteriza-se pela antecipação de consequências positivas, potenciais ganhos de determinada situação desportiva nas várias dimensões da vida do atleta, como o aumento de competências e conhecimentos associados à prática desportiva (Gomes, 2014; Lazarus, 1991, 2000; Lazarus & Folkman, 1984).

A percepção de ameaça está associada à emergência de emoções com uma tonalidade mais negativa, como a ansiedade, raiva, culpa e vergonha (Cruz, Alves, Sofia, Amaral & Valente, 2013; Dias, Cruz & Fonseca, 2011; Sofia & Cruz, 2013), enquanto a percepção de desafio está mais associada à experiência de emoções positivas, como a felicidade (Lazarus & Folkman, 1984). A ansiedade é a principal emoção desencadeada por um desequilíbrio entre as exigências do ambiente competitivo e os recursos que o atleta julga possuir para lidar com estas, sendo a ansiedade a resposta emocional à percepção do ambiente desportivo como ameaçador ao seu bem-estar (Cruz, 2008; Cruz & Barbosa, 1998; Cruz, Matos & Ferreira, 2006).

Nem sempre a competição desportiva é percebida pelos atletas como uma atividade agradável, divertida e desafiadora, por vezes esta é percebida como uma ameaça (Barbosa & Cruz, 1997). Importa assim tentar identificar quais as razões que levam alguns atletas a perceber a competição desportiva como ameaçadora e consequentemente experienciar stresse e ansiedade. A literatura e investigação existentes atualmente no domínio do stresse e da ansiedade em contextos desportivos, permitem evidenciar que todos os atletas experienciam stresse e ansiedade independentemente do sexo, da idade, do nível competitivo e da modalidade (Amaral & Cruz, 2013; Barbosa & Cruz, 1997; Cruz, 1996; Cruz & Barbosa, 1998; Dias, Cruz & Fonseca, 2010).

De modo consensual, os estudos indicam que nos jovens atletas as principais fontes de stresse estão associadas ao medo de falhar, às preocupações com as avaliações do rendimento pelos adultos e aos sentimentos de incapacidade (Amaral & Cruz, 2013; Cruz & Barbosa, 1998).

Na procura de compreender o papel avaliação cognitiva de ameaça, Amaral e Cruz (2013) realizaram um estudo com 103 jovens atletas praticantes de futebol com o objetivo de identificar quais as principais fontes de ameaça, e para tal aplicaram a Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Percepção de Ameaça que possibilita através da análise de cada

item identificar as principais fontes de stresse. Este estudo permitiu concluir que as situações competitivas que podem gerar mais stresse em jovens atletas são: “Não atingir um objetivo 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 “Pôr em causa a imagem que tenho de mim próprio como atleta capaz”.

De acordo com a abordagem cognitivo, motivacional e relacional ao estudo do stresse, da ansiedade e de outras emoções no desporto, existe um conjunto de variáveis e fatores ambientais e individuais que podem ser vistos como potenciais antecedentes causais dos processos cognitivos mediadores das transações ou relações atleta-competição desportiva (Cruz & Barbosa, 1998). No que diz respeito aos fatores ambientais, existem seis fatores que podem influenciar a avaliação que o atleta faz, em cada situação e em cada momento da competição desportiva. Estes fatores são: a novidade da situação, o valor preditivo das características situacionais, a incerteza da situação, a iminência da situação, a sua duração e a incerteza temporal (Lazarus & Folkman, 1984). Por vezes, no contexto desportivo, o atleta não consegue obter informação fidedigna a respeito destas variáveis ambientais para avaliar as situações desportivas com que se depara, o que permite que os fatores individuais tenham um maior impacto nos processos de avaliação cognitiva (Cruz & Barbosa, 1998). Os fatores individuais que podem influenciar os processos de avaliação cognitiva incluem vários processos psicológicos como a motivação, a autoconfiança, a capacidade de concentração, as crenças e estruturas cognitivas (Cruz & Barbosa, 1998). Por exemplo, o sistema de crenças pessoais pode influenciar os significados pessoais atribuídos às potenciais consequências do fracasso no confronto com as exigências impostas pela competição. A título ilustrativo, um atleta que acredita que o seu valor pessoal depende do sucesso que tiver no desporto atribui aos resultados que obtém um significado bastante diferente de um outro atleta, para quem o valor pessoal não passa necessariamente pelos bons resultados desportivos (Cruz & Barbosa, 1998).

Nos mais variados contextos de desempenho humano, os processos de avaliação cognitiva têm assumido um papel central na determinação das experiências emocionais dos indivíduos que vão exercer um impacto nos seus níveis de desempenho e na sua capacidade de lutar pela excelência e por rendimentos excepcionais (Matos, Cruz e Almeida, 2011).

As competências psicológicas para a prática desportiva apresentam-se como uma variável individual relevante dos processos de avaliação cognitiva que ocorrem continuamente na competição desportiva (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987).

Contudo, faltam estudos que analisem as competências psicológicas e a sua relação com a avaliação cognitiva de ameaça, o stresse e ansiedade em jovens atletas, sendo difícil compreender o estado atual do conhecimento destas variáveis no desporto de iniciação.

No sentido de contribuir para o conhecimento destas variáveis, o presente estudo aborda as competências psicológicas e tenta perceber o impacto e a influência que determinadas competências psicológicas como o controlo de ansiedade, a concentração, a autoconfiança, a preparação mental, a motivação e o espírito de equipa, exercem nos processos de avaliação cognitiva da competição desportiva, e especificamente na avaliação cognitiva de ameaça.

Relativamente às competências psicológicas em jovens atletas, um estudo realizado com o objetivo de conhecer o nível de domínio das competências psicológicas numa amostra jovens atletas de diversas modalidades e de diferentes escalões competitivos, conclui que os jovens atletas apresentam um domínio reduzido das competências psicológicas (Godoy-Izquierdo, Vélez & Pradas, 2009).

Recentemente, Cruz e colaboradores (2013) realizaram um estudo para analisar as competências de concentração e a sua relação com a perceção de ameaça e com outras emoções experienciadas em contexto desportivo. Os dados do estudo revelaram que existe uma associação significativa entre as competências atencionais e a perceção de ameaça, em que maiores níveis de competências atencionais estavam associadas a menores níveis de perceção de ameaça. Esta relação pode ser explicada por diversas teorias e modelos cognitivos da ansiedade em que as baixas competências de controlo da atenção podem favorecer um processamento enviesado da atenção para a informação de natureza ameaçadora.

Um estudo recente (González-Campos, Valdivia-Moral, Zagalaz & Romero, 2015), adota uma metodologia de revisão de literatura com o objetivo de analisar diferentes estudos que abordam as competências psicológicas de autoconfiança e de controlo de stresse em atletas de futebol. Uma das conclusões extraídas sugere que, de forma consensual, os estudos analisados comprovam a existência de uma correlação negativa entre a autoconfiança e a ansiedade, o que quer dizer que níveis mais elevados de autoconfiança estão associados a níveis mais baixos de ansiedade. O estudo também sugere que os atletas apresentavam um

maior controlo de stresse, o que também pode ajudar a explicar a relação entre a autoconfiança e a ansiedade.

A literatura existente tem-se focado em investigar as diferenças existentes entre modalidades coletivas e individuais (Cruz, 1996; Godoy-Izquierdo, Vélez & Pradas, 2009), e pouca atenção se tem dado às diferenças entre modalidades coletivas, uma vez que existem características específicas de cada modalidade que podem influenciar as variáveis psicológicas. Contudo, os resultados dos estudos parecem ser consensuais quanto à experienciação de mais dificuldades nas várias competências psicológicas pelos atletas das modalidades individuais.

Como sugerem Barbosa e Cruz (1998), a experiência competitiva dos atletas parece mediar o impacto da ansiedade no rendimento e no sucesso desportivo. Como sugerem os mesmos autores, torna-se importante compreender o grau de influência da experiência competitiva do atleta nas competências de controlo de stresse e ansiedade. Desta forma, estes dados justificam a pertinência de compreender a influência da experiência desportiva (anos de prática desportiva) nas diversas competências psicológicas.

Os escassos estudos que analisaram as diferenças nos níveis de motivação em função do número de horas de prática desportiva apresentam resultados divergentes. Um dos estudos sugere a existência de uma relação positiva entre os níveis de motivação e o tempo de prática desportiva, isto é, mais tempo de prática desportiva estava relacionada com níveis mais elevados de motivação (Murcia, Gimeno e Coll, 2007). Enquanto os resultados do outro estudo indicam a existência de uma relação negativa entre os níveis de motivação e o tempo de prática desportiva (Martínez, Molinero, Jiménez, Salguero, Tuero & Márquez, 2008).

A literatura parece ser consensual quanto à importância da aplicação sistemática de programas de treino de competências psicológicas, por forma a desenvolverem competências nos atletas para lidarem de forma mais eficaz com as situações stressantes inerentes as competições desportivas, e assim reduzirem os seus níveis de stresse e ansiedade (Cruz, 1996; Godoy-Izquierdo, Vélez & Pradas, 2009; Ribeiro, Dias, Cruz, Corte-Real & Fonseca, 2014).

Mais concretamente, o presente estudo objetiva: a) Explorar e examinar as relações entre as competências psicológicas e a perceção de ameaça em jovens atletas em competição; b) Identificar as principais fontes de stresse experienciadas no contexto desportivo de formação; c) Avaliar a prevalência de dificuldades de competências psicológicas em jovens

atletas; d) Avaliar a existência de diferenças nas competências psicológicas e na percepção de ameaça em função das variáveis desportivas.

As hipóteses delineadas para tentar explicar potenciais relações entre as variáveis em estudo são: a) Espera-se que as competências psicológicas dos jovens atletas, especificamente o controlo de ansiedade, a concentração e a autoconfiança, estejam relacionadas com a avaliação de percepção de ameaça da competição desportiva; b) Espera-se que as competências psicológicas sejam preditoras da percepção de ameaça.

Método

Participantes

A amostra é constituída por 107 sujeitos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, cuja a média de idades é de 12.79 (DP = 1.48). A maior parte da amostra (64 sujeitos – 60%) frequentam o 3º ciclo; 33% da amostra (35 sujeitos) frequentam o 2º ciclo e os restantes 8 (8%) frequentam o ensino secundário.

Os participantes praticam futebol (54 / 51%) e basquetebol (53 / 50%) numa instituição desportiva. Os atletas estão agrupados por escalões; a amostra subdivide-se por escolinhas (13 – 12%), infantis (24 – 22%), iniciados (45 – 42%) e juvenis (25 – 23%).

Os sujeitos iniciaram a prática da modalidade desde em média, os 7.39 anos (DP= 2.73), sendo o intervalo dos 3 aos 14 anos. A maior parte da amostra (60 sujeitos, 56%) praticam a modalidade há mais de 5 anos; 23% da amostra (25 sujeitos) praticam há entre 3 e 5 anos; 11 sujeitos (10%) praticam há entre 2 e 3 anos; 8 sujeitos (8%) praticam há entre 1 e 2 anos e, por fim, 3 sujeitos (3%) praticam há menos de 1 ano. Quanto ao tempo de prática semanal, 86 sujeitos (80%) praticam 5 horas ou mais por semana e os restantes (21 ou 20%) praticam 4 ou menos.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Este questionário pretende avaliar dados demográficos e desportivos dos participantes, recolhendo para tal a seguinte informação: a) sexo, b) idade, c) escolaridade, d) modalidade praticada, e) escalão competitivo, f) idade de início da prática da modalidade, g) anos de prática, h) horas de prática semanal, i) qual a divisão competitiva em que está inserido.

Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (ICPD; Cruz, 1996; Mahoney et al., 1987)

Trata-se da versão portuguesa do “Psychological Skills Inventory for Sports – PSIS (Form R-5)”, sendo esta versão constituída por 45 itens, em que se pretende avaliar 6 competências psicológicas essenciais para o desempenho e sucesso desportivo: Controlo da Ansiedade, Concentração, Auto-confiança, Motivação, Preparação Mental e Espírito de Equipa.

Os itens estão organizados em 5 sub-escalas, em que cada sub-escala avalia uma competência psicológica. Os itens são respondidos numa escala do tipo Likert, de “Discordo Totalmente” a “Concordo Totalmente”, em que em cada resposta é atribuído um valor numérico entre 0 e 4, respetivamente. Os itens parafraseados de forma negativa (geralmente indicadores de um problema ou preocupação) invertem para o formato 4 – 0. Os resultados brutos de cada sub-escala são obtidos somando os valores atribuídos aos respetivos itens. Os resultados brutos são posteriormente transformados em resultados percentílicos, permitindo assim analisar os níveis relativos de competência de cada atleta (variando cada escala entre um resultado percentílico mínimo de 0 e um máximo de 100).

Os resultados mais elevados refletem maiores níveis de competência psicológica nas diferentes dimensões avaliadas.

Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva – Percepção Ameaça (EACCD – PA; Cruz, 1996)

A escala pretende avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária ou, por outras palavras, a avaliar “o que está em jogo” na competição desportiva, na perspetiva de cada atleta, o que leva a experienciar stresse e ansiedade na competição desportiva.

Na versão atual, a escala inclui 8 itens, respondidos, cada um deles, numa escala do tipo likert de 5 pontos.

O “score” total da EACC-PA, resultante da soma dos valores atribuídos a cada item, pode variar entre um valor mínimo de 8 e um máximo de 40.

Os “scores” mais elevados refletem uma tendência para percecionar a competição desportiva como mais ameaçadora ou para percecionar níveis mais elevados de ameaça ao “ego”, à auto-estima e ao bem-estar pessoal, gerados pela competição. Esta escala permite identificar quais as principais fontes de stresse e ansiedade na competição desportiva, através de uma análise item a item.

As análises fatoriais exploratórias e confirmatórias realizadas recentemente indicam que este instrumento possui propriedades psicométricas adequadas e satisfatórias, apresentado valores de consistência interna entre $\alpha = .85$ (Dias, Cruz & Fonseca, 2009) e $\alpha = .82$ (Sofia & Cruz, 2015).

Procedimentos

O comité de ética da Universidade Lusófona do Porto aprovou o presente estudo.

Após a realização do protocolo de avaliação, este foi sujeito a uma avaliação e posterior aprovação por parte do coordenador do departamento de psicologia da instituição desportiva onde foi realizada a investigação.

Procedeu-se em seguida a calendarização dos momentos de aplicação do protocolo de avaliação, bem como das condições de aplicação.

Na primeira fase do processo foi entregue a cada atleta (todos atletas eram menores de idade) um consentimento informado para preenchimento por parte dos encarregados de educação, com informação acerca dos objetivos do estudo, do carácter voluntário de participação e garantindo a confidencialidade dos dados fornecidos pelo atleta, que posteriormente é entregue no dia da aplicação do protocolo.

Na segunda fase do processo, procedeu-se aplicação do protocolo de avaliação, numa data anteriormente definida e transmitida aos atletas, antes do início do treino numa sala com as condições básicas para a sua aplicação, isto é, tentando reduzir ao máximo a influência de determinados distratores.

Análise de Dados

Inicialmente, procedeu-se à análise da normalidade da amostra com recurso ao teste Kolmogorov-Smirnov e aos coeficientes de Curtose e de Assimetria, confirmando a distribuição normal da amostra em todas as variáveis do estudo.

Em seguida, realizou-se a avaliação do modelo de ajustamento dos instrumentos utilizados recorrendo à análise factorial confirmatória através do programa AMOS. Foi ainda calculado o valor de alpha de Cronbach para cada um dos instrumentos implementados na investigação.

Por último, foram realizados testes de análise de estatística descritiva (média, desvio-padrão, percentagem, totais); e de estatística inferencial (correlação de Pearson – r - ,

predição – β - e comparação de médias – t, F). A estatística descritiva e inferencial foi calculada através do programa SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*).

Resultados

Propriedades psicométricas dos instrumentos

No sentido de garantir rigor estatístico e validade na medição das variáveis psicológicas implicadas no presente estudo procedeu-se à avaliação dos índices de ajustamento dos modelos teóricos dos instrumentos utilizados à presente amostra. Os dados obtidos das análises fatoriais confirmatórias permitiram verificar que o instrumento selecionado para avaliar a perceção de ameaça (Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Perceção de Ameaça) apresenta um bom ajustamento (Figura 1). Contrariamente, o instrumento utilizado para avaliar as competências psicológicas (Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto) não apresenta um bom ajustamento, apesar das covariâncias estabelecidas entre os erros dos itens. Primeiramente, foi realizada a avaliação dos indicadores de ajustamento do modelo de 2º ordem proposto pelo autor (Figura 3). Não foram obtidos valores indicativos de um bom ajustamento, procedeu-se à avaliação dos índices de ajustamento de um modelo de 1º ordem. Contudo, o resultado foi idêntico. Por fim, realizou-se a medição dos índices de ajustamento de cada dimensão do instrumento aos dados da amostra, tendo apenas encontrado indicadores de um bom ajustamento em relação à subescala auto-confiança (Figura 2).

Neste estudo são, também, apresentados os valores do índice de consistência interna dos diferentes instrumentos, recorrendo-se ao cálculo do coeficiente *alpha* de Cronbach.

Relativamente ao Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto (ICPD), os valores do *alpha* de Cronbach obtidos para o *score* total de competências psicológicas e para cada uma das escalas foram os seguintes: .82 para o *score* total, .54 para o controle da ansiedade, .55 para a concentração, .81 para a auto-confiança, .53 para a motivação, -.11 para a preparação mental e .32 para o espírito de equipa. Estes valores obtidos indicam que o instrumento, na sua globalidade, apresenta um bom indicador de consistência interna e de fidelidade; contudo, os valores obtidos em cada escala são inaceitáveis à exceção da escala de auto-confiança.

Na Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Perceção de Ameaça (EACC-PA) o valor do *alpha* de Cronbach obtido foi de .76. Este valor é indicador de um bom índice de

fideliidade e de consistência interna, contudo é ligeiramente inferior ao obtido em estudos anteriores (Dias, Cruz & Fonseca, 2009; Sofia & Cruz, 2015).

Figura 1 – Modelo de ajustamento da Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Perceção de Ameaça

Chi-square = 40,543 df=21 p=,006 Ratio =1,931
 CFI=,879 PCFI= ,659 GFI=,915 PGFI=,534 AGFI= ,854
 RMR=,211 RMSEA = ,094 P(RMSEA)=,054

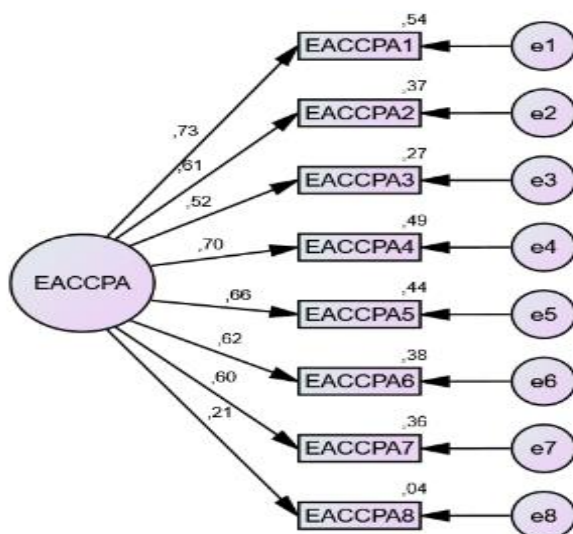


Figura 2 – Modelo de ajustamento da subescala autoconfiança do Inventário de Competências psicológicas para o Desporto

Chi-square = 41,112 df=24 p=,016 Ratio =1,713
 CFI=,938 PCFI= ,626 GFI=,922 PGFI=,492 AGFI= ,854
 RMR=,082 RMSEA = ,082 P(RMSEA)=,111

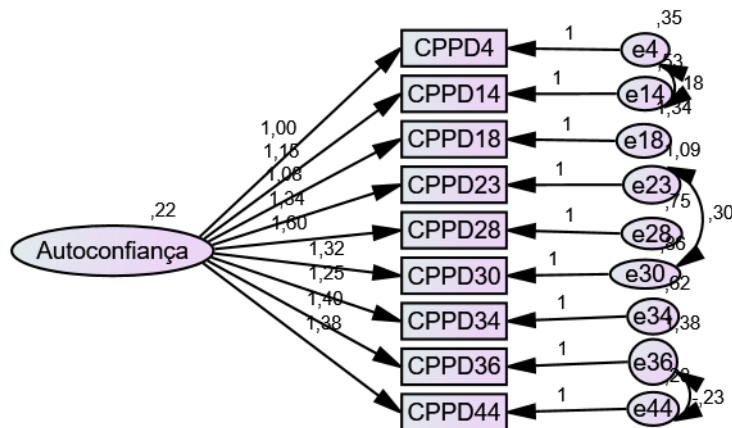
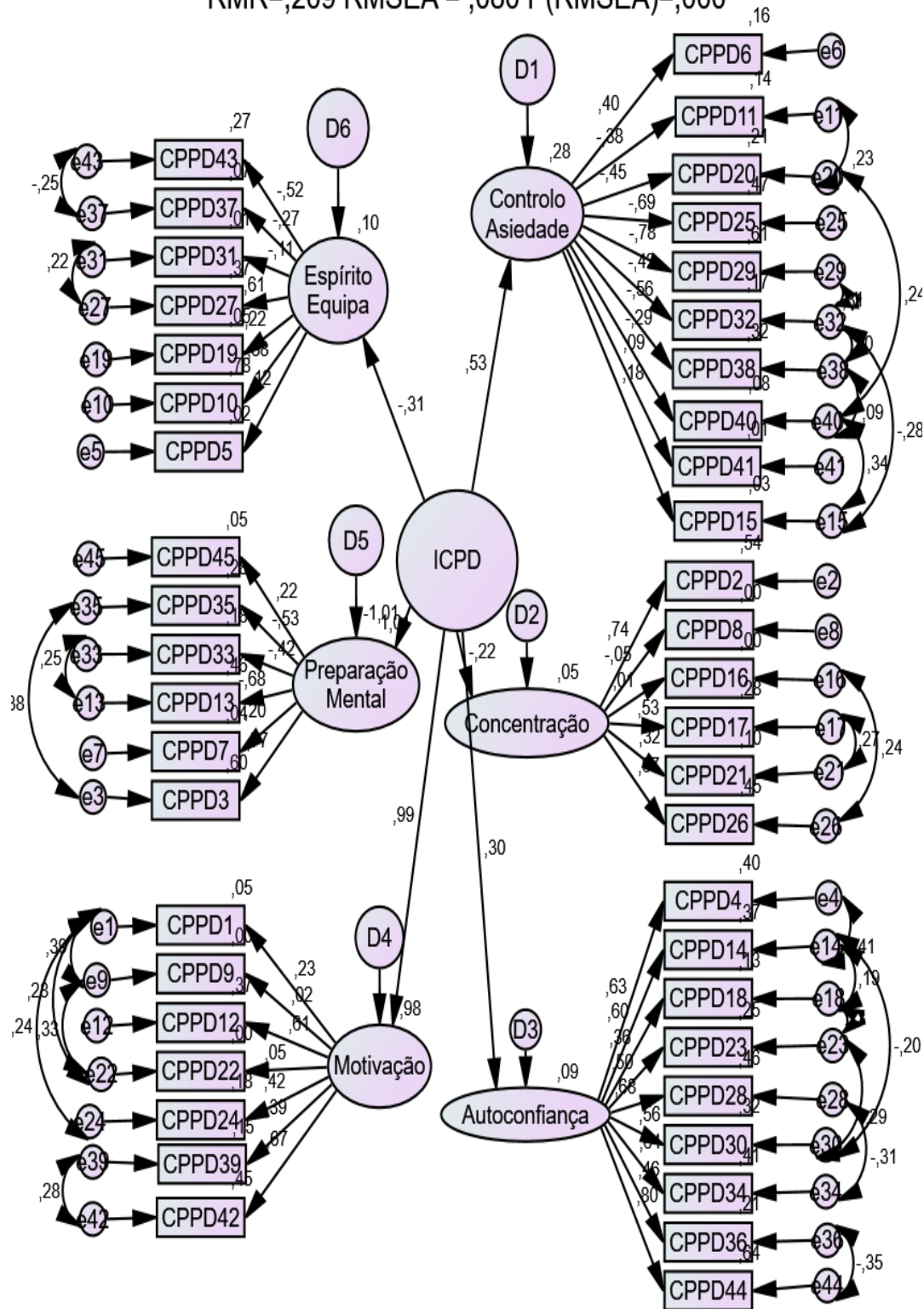


Figura 3 – Modelo de ajustamento de 2º ordem do Inventário de Competências psicológicas para o Desporto

Chi-square = 1528,605 df=914 p=,000 Ratio =1,672
 CFI=,588 PCFI= ,543 GFI=,608 PGFI=,537 AGFI= ,556
 RMR=,209 RMSEA = ,080 P(RMSEA)=,000



Análise descritiva das variáveis psicológicas em estudo

A Tabela 1 apresenta as estatísticas descritivas das variáveis psicológicas incluídas no presente estudo. Os resultados referentes à percepção de ameaça permitem verificar que, em média, os jovens atletas tendem a perceber níveis significativos de ameaça na competição desportiva ($M = 2.99$). Não obstante, existem jovens atletas em que a competição desportiva produz níveis baixos de percepção de ameaça ($M = 1.25$), enquanto noutros atletas esta tende a gerar níveis elevados de percepção de ameaça ($M = 4.88$).

Relativamente às competências psicológicas, os dados sugerem que os jovens atletas apresentam, em média, valores mais elevados nas dimensões espírito de equipa ($M = 2.99$), motivação ($M = 2.88$) e auto-confiança ($M = 2.76$) comparativamente com as outras competências psicológicas. É possível ainda verificar que a dimensão preparação mental é que apresenta os valores médios mais baixos.

Tabela 1
Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas

| Variável | M | DP | Mínimo | Máximo |
|---------------------------|------|-----|--------|--------|
| Percepção de Ameaça | 2.99 | .81 | 1.25 | 4.88 |
| Competências Psicológicas | | | | |
| Controlo de Ansiedade | 2.17 | .54 | .70 | 3.60 |
| Concentração | 2.42 | .63 | .50 | 4.00 |
| Auto-confiança | 2.76 | .68 | .44 | 4.00 |
| Motivação | 2.88 | .53 | 1.57 | 4.00 |
| Preparação Mental | 2.00 | .47 | .50 | 3.33 |
| Espírito de Equipa | 2.99 | .43 | 1.43 | 3.86 |
| Total | 2.40 | .35 | 1.16 | 3.38 |

Correlações entre as variáveis psicológicas

A análise das correlações entre as competências psicológicas e a percepção de ameaça foi realizada com base nos valores obtidos do cálculo do coeficiente de correlação de Pearson.

De um modo geral, a Tabela 2 permite verificar a existência de correlações moderadas, negativas e significativas entre a percepção de ameaça e as competências psicológicas,

especificamente, o controlo de ansiedade ($r = .44, p < .001$), a concentração ($r = .59, p < .001$) e a autoconfiança ($r = .45, p < .001$). Relativamente à motivação, à preparação mental e ao espírito de equipa observou-se também a existência de uma correlação negativa mas baixa com a perceção de ameaça, contudo não significativa.

Tabela 2
Correlações entre as Competências Psicológicas e a Perceção Ameaça

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------------------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------|----|
| 1. Perceção de Ameaça | -- | | | | | | | |
| 2. Competências Psicológicas (Total) | -.49*** | -- | | | | | | |
| 3. Controlo de Ansiedade | -.44*** | .74*** | -- | | | | | |
| 4. Concentração | -.59*** | -.80*** | .58*** | -- | | | | |
| 5. Autoconfiança | -.45*** | .87*** | .59*** | .67*** | -- | | | |
| 6. Motivação | -.07 | .64*** | .25** | .30*** | .55*** | -- | | |
| 7. Preparação Mental | -.11 | .31** | .02 | .25*** | .14 | .18 | -- | |
| 8. Espírito de Equipa | -.06 | .40** | .09 | .13 | .23** | .32*** | -.04 | -- |

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

Relação entre as competências psicológicas e a perceção de ameaça

O presente estudo pretende explorar as potenciais tipologias de relação existentes entre as competências psicológicas e a perceção de ameaça; mais concretamente, verificar a existência de uma relação de associação entre as competências psicológicas e a perceção de ameaça e de uma relação de predição entre as competências psicológicas e a perceção de ameaça.

Relativamente à relação de associação entre as competências psicológicas e a perceção de ameaça, espera-se que as competências psicológicas dos jovens atletas, especificamente o controlo de ansiedade, a concentração e a autoconfiança, estejam relacionadas com a avaliação de perceção de ameaça da competição desportiva.

Para verificar esta hipótese, aplicou-se o teste de correlação de Pearson tendo em vista a obtenção do coeficiente de correlação que nos indica a direção e a magnitude da associação entre estas duas variáveis psicológicas.

Os dados obtidos pelo teste de correlação de Pearson permitem verificar a existência de uma correlação moderada, negativa e significativa entre as competências psicológicas e a percepção de ameaça. Especificamente, os dados sugerem que o controlo de ansiedade ($r = .44, p = .000$), a concentração ($r = .59, p = .000$) e a autoconfiança ($r = .45, p = .000$) estão negativamente correlacionadas com a percepção de ameaça face à competição desportiva.

Pode assim concluir-se que, que os níveis mais elevados de competências psicológicas dos jovens atletas, especificamente controlo de ansiedade, concentração e autoconfiança, estão associados a níveis mais baixos de percepção de ameaça face à competição desportiva, e vice-versa.

Referente à segunda hipótese do estudo, procurou-se averiguar quais as competências psicológicas que poderiam prever a percepção de ameaça. Para tal efeito, procedeu-se à realização de uma análise de regressão linear múltipla para testar se as competências psicológicas são preditoras da percepção de ameaça face a competição desportiva. Para esta análise definiu-se como variável dependente (predita) a percepção de ameaça e como variáveis independentes as várias competências psicológicas, especificamente, o controlo de ansiedade, a concentração e a autoconfiança. Os resultados da análise de regressão indicam que o modelo de regressão obtido inclui a competência psicológica concentração como a única variável significativa [$R^2 = .34; \beta = -.59; F(1, 105) = 54.581; p = .000$], explicando 34% da variância dos níveis de percepção de ameaça. Os dados sugerem que a concentração é um preditor negativo da percepção de ameaça, e portanto, pode-se concluir que níveis inferiores de concentração são preditores de níveis superiores de percepção de ameaça.

Desta forma, conseguimos comprovar parcialmente a hipótese em estudo, uma vez que, somente a competência psicológica concentração é que consegue prever os níveis de percepção de ameaça face à competição desportiva.

Principais fontes de percepção de ameaça no desporto juvenil

O presente estudo procurou explorar a quantidade e a qualidade da ameaça percebida pelos jovens atletas. A Tabela 3 apresenta uma análise detalhada dos valores médios das diferentes fontes de percepção de ameaça (potencialmente geradoras de stresse e ansiedade) experienciadas pelos jovens atletas na competição desportiva.

De um modo geral, os fatores identificados como principais fontes de ameaça na competição desportiva pelos jovens atletas foram: “Poder falhar ou cometer erros em momentos decisivos” ($M = 3.50$), “Não corresponder ao que algumas pessoas esperam de

mim” (M = 3.40), “Não ter o rendimento que quero ou que pretendo ter” (M = 3.12) e “Pôr em causa a imagem que tenho de mim próprio, como um atleta capaz” (M = 3.03).

Tabela 3
Ordenação decrescente das principais fontes de percepção de ameaça (itens da EACC-PA)

| Item | M | DP | Percentagens das modalidades da Resposta | | | | |
|--|------|------|--|-------|-------|-------|-----------------|
| | | | Não se Aplica | | | | Aplica-se Muito |
| Poder falhar ou cometer erros em momentos decisivos | 3.50 | 1.30 | 9,3% | 12.1% | 24.3% | 37.4% | 16.8% |
| Não corresponder ao que algumas pessoas esperam de mim | 3.40 | 1.18 | 11.2% | 22.4% | 23.4% | 29% | 14% |
| Não ter o rendimento que quero ou que pretendo ter | 3.12 | 1.23 | 43% | 20.6% | 19.6% | 7.5% | 9.3% |
| Pôr em causa a imagem que tenho de mim próprio, como um atleta capaz | 3.03 | 1.40 | 19.6% | 17.8% | 22.4% | 20.6% | 19.6% |
| Não atingir um objetivo importante na minha carreira desportiva | 2.94 | 1.32 | 29% | 14% | 24.3% | 12.1% | 20.6% |
| Poder sofrer uma lesão grave | 2.93 | 1.40 | 10.3% | 11.2% | 25.2% | 24.3% | 29% |
| Perder aprovação ou o respeito de alguém importante | 2.81 | 1.49 | 19.6% | 16.8% | 26.2% | 24.3% | 13.1% |
| Parecer incompetente face aos outros | 2.20 | 1.32 | 22.4% | 15.9% | 25.2% | 18.7% | 17.8% |

Prevalência de dificuldades de competências psicológicas

A análise da prevalência de dificuldades de competências psicológicas apresentadas pelos jovens atletas em competição desportiva foi realizada através do cálculo da percentagem de atletas com “scores” inferiores à média dos “scores” totais obtidos em cada uma das competências psicológicas (cada sub-escala do ICPD).

Como se pode verificar na Tabela 4, os jovens atletas evidenciaram experienciar principalmente dificuldades e/ou problemas ao nível da preparação mental (52%), o controlo de ansiedade (43%) e da concentração (28%).

Os dados sugerem que, entre 9 a 52% dos jovens atletas apresentam algum tipo de dificuldade e/ou problema em uma ou mais competências psicológicas.

Tabela 4
Prevalência de dificuldades de competências psicológicas

| Dificuldade | Porcentagem de atletas* |
|-----------------------|-------------------------|
| Controlo de Ansiedade | 43% |
| Concentração | 28% |
| Autoconfiança | 12.1% |
| Motivação | 9.3% |
| Preparação Mental | 52.3% |
| Espírito de Equipa | 1.9% |

* Porcentagem de atletas com “scores” inferiores à média dos “scores” totais de cada competência psicológica (sub-escala do PSIS).

Diferenças nas competências psicológicas e na perceção de ameaça em função das variáveis desportivas

Com esta análise, pretende-se verificar a existência de diferenças ao nível das competências psicológicas e da perceção de ameaça em função da modalidade, do escalão competitivo, da idade de início da prática, dos anos de prática e do número de horas de prática semanal.

Contudo, os resultados relativos às diferenças das variáveis desportivas escalão competitivo e anos de prática da modalidade não foram apresentados, uma vez que, a variável escalão competitivo não apresenta diferenças estatisticamente significativas entre os vários escalões ao nível das variáveis psicológicas, enquanto que, a variável anos de prática da modalidade não apresenta resultados que permitam elaborar interpretações e conclusões de interesse para o presente estudo.

Relativamente, às variáveis idade de início da prática da modalidade e número de horas de prática semanal foram alvo de modificações, com vista a criar grupos que permitissem realizar comparações significativas. A variável tipo de modalidade desportiva não foi objeto de qualquer modificação.

No que se refere às diferenças nas variáveis psicológicas em função da modalidade desportiva, os dados evidenciaram a existência de diferenças estatisticamente significativas entre as modalidades ao nível das competências psicológicas, especificamente, em relação

ao controlo de ansiedade [$t(105) = 2.53; p = .013$] e à motivação [$t(105) = -3.09; p = .000$] (Tabela 5).

Em relação ao controlo de ansiedade, os atletas da modalidade de basquetebol controlam significativamente melhor os níveis de ansiedade comparativamente com os atletas que praticam futebol.

Referente à motivação, os atletas que praticam futebol exibiram níveis significativamente mais elevados de motivação comparativamente com os que praticavam basquetebol.

Tabela 5
Diferenças ao nível do controlo de ansiedade e motivação em função da modalidade

| Variáveis Psicológicas | Modalidade | | | | $t(105)$ |
|------------------------|-------------------------|-----|---------------------|-----|----------|
| | Basquetebol (n = 53) | | Futebol (n = 54) | | |
| | M | DP | M | DP | |
| Controlo de Ansiedade | 2.30 | .59 | 2.05 | .46 | 2.53* |
| Motivação | 2.69 | .55 | 3.07 | .45 | -3.09*** |

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

No sentido de verificar a existência de diferenças em função da idade de início da prática da modalidade foram, definidos dois grupos: o primeiro foi constituído por atletas que iniciaram a prática da modalidade até aos 7 anos de idade inclusive e o segundo, por atletas que iniciaram a prática da modalidade com 8 ou mais anos.

A comparação dos dois grupos, permitiu verificar diferenças estatisticamente significativas ao nível das competências psicológicas, mais concretamente em relação à motivação [$t(105) = 3.14; p = .002$]. Desta forma, os atletas que iniciaram a prática da modalidade mais precocemente experienciam níveis mais elevados de motivação do que os que a iniciaram mais tarde (Tabela 6).

Tabela 6
Diferenças na motivação em função da idade de início da prática da modalidade

| Variável Psicológica | Idade de Início da Prática da Modalidade | | | | <i>t</i> (105) |
|----------------------|--|-----|----------------------------|-----|----------------|
| | Até 7 anos (n = 59) | | 8 anos ou mais (n = 48) | | |
| | M | DP | M | DP | |
| Motivação | 3.02 | .43 | 2.71 | .60 | 3.14** |

** $p < .01$

Por último, na Tabela 7 poderão ser analisadas as diferenças em função das horas de prática semanal dos jovens atletas. Para tal efeito, procedeu-se à divisão dos participantes em dois grupos: no primeiro, os atletas que praticam até 6 horas por semana inclusive e no segundo, os atletas que praticam 7 ou mais horas por semana.

Averiguou-se que os atletas que praticam até 6 horas por semana inclusive exibem níveis significativamente superiores de motivação comparativamente com os que praticam mais horas por semana [$t(105) = 2.33$; $p = .022$].

Tabela 7
Diferenças ao nível da motivação em função das horas de prática semanal

| Variável Psicológica | Horas de Prática Semanal | | | | <i>t</i> (105) |
|----------------------|--------------------------|-----|-----------------------------|-----|----------------|
| | Até 6 horas (n = 67) | | 7 ou mais horas (n = 40) | | |
| | M | DP | M | DP | |
| Motivação | 2.97 | .49 | 2.72 | .57 | 2.33* |

* $p < .05$

Discussão

O presente estudo, de carácter exploratório, pretende conhecer e compreender o papel dos processos de avaliação cognitiva, mais especificamente a avaliação cognitiva primária (perceção de ameaça), na experiência e na resposta de stresse aos estímulos e situações do contexto desportivo. O estudo também procurou explorar o papel desempenhado pelas variáveis individuais como as competências psicológicas nos processos de avaliação cognitiva primária (perceção de ameaça), em contexto desportivo.

Na tentativa de compreender o papel desempenhado pelas competências psicológicas no processo de avaliação cognitiva primária (perceção de ameaça), o estudo pretendeu analisar a associação entre as competências psicológicas e a perceção de ameaça, e também o papel preditor das competências psicológicas na perceção de ameaça. O estudo também procurou identificar e compreender quais as principais fontes de ameaça na competição desportiva, avaliar as principais dificuldades de competências psicológicas e explorar as diferenças na perceção de ameaça e nas competências psicológicas em função das variáveis desportivas.

Numa primeira análise, foram testadas as propriedades psicométricas dos instrumentos aplicados no presente estudo (Escala de Avaliação Cognitiva da Competição – Perceção de Ameaça; Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto), através da avaliação dos índices de ajustamento dos modelos teóricos dos instrumentos e da análise dos valores de *Alpha* de Cronbach. Relativamente à EACC-PA, os dados das análises efetuadas indicam que o instrumento apresenta um bom ajustamento do modelo teórico à amostra e também um bom índice de consistência interna. Contudo, os valores das análises efetuadas ao ICPD indicam que o instrumento não apresenta um bom ajustamento nem valores de consistência interna para a maioria das dimensões do instrumento. Os resultados relativos ao instrumento que avalia as competências psicológicas devem ser interpretados com alguma reserva.

Relativamente ao primeiro objetivo, analisar as relações entre as competências psicológicas e a perceção de ameaça, os resultados do teste de Pearson sugerem que existe uma relação de correlação entre as competências psicológicas e a perceção de ameaça. Especificamente, os dados indicam que o controlo de ansiedade, a concentração e a autoconfiança estão negativamente correlacionadas com a perceção de ameaça. Estes dados confirmam a hipótese de que existe uma associação entre as competências psicológicas e a perceção de ameaça e também sugerem que níveis mais elevados de competências psicológicas estão associados a níveis mais baixos de perceção de ameaça face à competição desportiva, e vice-versa.

De facto, estes resultados permitem perceber, em parte, que qualquer resposta emocional de stresse está dependente de uma configuração que combina variáveis antecedentes (competências psicológicas), processos de avaliação cognitiva (perceção de ameaça) e as respostas comportamentais e cognitivas (Cruz & Barbosa, 1998). Assim, a combinação entre níveis elevados de competências psicológicas com níveis baixos de perceção de ameaça vão produzir respostas emocionais distintas da combinação inversa entre estes dois processos psicológicos.

Estes dados sugerem que, parcialmente, a redução dos níveis de stresse e ansiedade experienciados pelos jovens atletas pode ser conseguida através da implementação de programas de intervenção psicológicas centrados no desenvolvimento das competências psicológicas, como sugerem estudos anteriores (Cruz, 1996; Godoy-Izquierdo, Vélez & Pradas, 2009; Ribeiro et al., 2014).

As análises de regressão efetuadas evidenciaram o papel preditivo das competências psicológicas na perceção de ameaça. Mais concretamente, o modelo de regressão obtido integra a concentração como a única variável que prediz negativa e significativamente a perceção de ameaça, explicando 34% da variância dos níveis de perceção de ameaça. Pode-se assim concluir que os níveis baixos de concentração são preditores de níveis elevados de perceção de ameaça. Procurando responder à hipótese da predição, que presumia que o controlo de ansiedade e autoconfiança fossem preditores da perceção de ameaça, esta apenas foi parcialmente comprovada, uma vez que, a concentração foi a única competência psicológica capaz de prever os níveis de perceção de ameaça.

De acordo com a abordagem cognitiva, motivacional e relacional do stresse (Cruz & Barbosa, 1998; Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984), os resultados relativamente à relação de predição entre as competências psicológicas e perceção de ameaça comprovam a importância e o impacto que as competências psicológicas, mais especificamente, as competências atencionais, exercem na perceção da ameaça, e desta forma influenciam a natureza, qualidade e intensidade das respostas emocionais e comportamentais.

Estes dados corroboram os resultados de estudos anteriores que sugerem que modificações efetuadas nas competências atencionais vão ter impacto nos níveis de perceção de ameaça experienciados pelos jovens atletas em competição desportiva (Cruz et al., 2013).

Referente ao segundo objetivo, em que se pretendeu analisar as principais fontes de perceção de ameaça, os resultados obtidos no presente estudo sugerem que a possibilidade de fracasso ou insucesso em momentos decisivos, não corresponder às expectativas de outros significativos que avaliam o rendimento desportivo (por exemplo, treinadores, pais, amigos, etc.), não obter o rendimento pretendido e colocar em causa a sua auto-estima constituem os principais estímulos geradores de ameaça e consequentemente geradores de stresse e ansiedade na competição desportiva. Algumas investigações procuraram estudar as principais fontes de perceção de ameaça com atletas de alta competição (Barbosa e Cruz, 1997; Cruz, 1996; Cruz & Barbosa, 1998) bem como com jovens atletas (Amaral e Cruz, 2013) e os resultados obtidos parecem sugerir que, independentemente do tipo de contexto

desportivo (adultos de alta competição e jovens atletas), as fontes mais importantes de percepção de ameaça estão predominantemente relacionadas com o medo de falhar ou de cometer erros, não alcançar algum objetivo ou o rendimento pretendido e preocupações de ameaça ao “ego” e à auto-estima. Assim, os resultados do presente estudo relativamente às fontes de percepção de ameaça são consistentes com os resultados obtidos pelos estudos anteriormente realizados.

A abordagem cognitiva, motivacional e relacional do stresse (Cruz & Barbosa, 1998; Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984) conceptualiza os processos avaliação cognitiva, e especificamente avaliação cognitiva de ameaça, como os fatores que explicam as diferenças individuais ao nível da emergência e experiência de stresse. E tal como sugerem os resultados do presente estudo relativamente as fontes de percepção de ameaça, diferentes atletas interpretam de forma diferente situações e/ou exigências desportivas similares, o que permite concluir que situações idênticas podem conduzir a respostas emocionais distintas.

Desta forma, estes resultados comprovam o papel mediador desempenhado pelos processos cognitivos e que conduz às diferenças individuais nas razões que podem levar o atleta experienciar stresse em competição (Cruz & Barbosa, 1998).

Os resultados relativos à prevalência de dificuldades de competências psicológicas em jovens atletas indicam que entre 9 a 52% dos atletas experienciam algum tipo dificuldade e/ou problema em uma ou mais competências psicológicas. Além disso, este estudo contribui para a identificação das competências psicológicas com mais percentagem de atletas a experienciar problemas, sendo estas a preparação mental, o controlo de ansiedade e a concentração. Estes dados parecem ser coerentes com os resultados apresentados no estudo de Godoy-Izquierdo, Vélez e Prada (2009) em que os jovens atletas apresentam níveis baixos de competências psicológicas.

Por último, os resultados relativamente às diferenças nas competências psicológicas e na percepção de ameaça em função das variáveis desportivas sugerem que existem unicamente diferenças estatisticamente significativas nas competências psicológicas, do controlo de ansiedade e da motivação, em função da modalidade desportiva, da idade de início de prática da modalidade e do tempo de prática semanal.

Quanto às diferenças observadas em função da modalidade desportiva, os dados sugerem que os atletas que praticam basquetebol apresentam competências de controlo de ansiedade significativamente melhores comparativamente com os atletas que praticam futebol. Pelo contrário, os atletas que praticam futebol experienciam significativamente níveis mais

elevados de motivação comparativamente com os atletas que praticam basquetebol. A literatura têm-se focado nas diferenças existentes entre modalidades coletivas e individuais (Cruz, 1996; Godoy-Izquierdo, Vélez & Pradas, 2009) com resultados a indicarem que atletas de modalidades individuais experienciam significativamente mais dificuldades nas várias competências psicológicas. Contudo, não existem dados anteriores que permitam explicar estas diferenças, não obstante, uma das possíveis explicações poder ser atribuída ao impacto social gerado por cada umas das modalidades, sendo, o futebol uma modalidade com mais impacto social portanto geradora de níveis mais elevados de ansiedade nos atletas mas também de níveis mais elevados de motivação.

Relativamente às diferenças psicológicas em função da idade de início de prática da modalidade, os resultados sugerem que os atletas que iniciam a prática da modalidade mais precocemente experienciam níveis significativamente mais elevados de motivação comparativamente com os atletas que iniciam mais tarde. Estudos realizados anteriormente que procuraram compreender questões idênticas (anos de experiência desportiva) apresentaram resultados idênticos aos encontrados no presente estudo (Godoy-Izquierdo, Vélez & Prada, 2009). O mesmo estudo sugere que a idade e a experiência desportiva dos jovens atletas contribuem unicamente para aumentar o grau de conhecimento que o atleta possui sobre as suas próprias capacidades e habilidades, não contribuindo por si só para o desenvolvimento das competências psicológicas.

Os resultados relativos às diferenças nos níveis de motivação propõem que a quantidade de tempo de prática semanal influencia os níveis de competências motivacionais dos jovens atletas. Desta forma, atletas que praticam menos horas por semana apresentam níveis mais elevados de motivação comparativamente com os atletas que praticam mais horas por semana. Poucos estudos analisam estas duas variáveis; contudo, os resultados dos estudos existentes indicam diferenças nos níveis motivacionais apresentados pelos atletas em função do número de horas de prática desportiva (Martínez et al., 2008; Murcia, Gimeno e Coll, 2007), o que corrobora os resultados apresentados pelo presente estudo. Contudo, os resultados dos estudos não são consensuais quanto ao tipo de relação existente entre os níveis de motivação e o tempo de prática desportiva, sendo que um estudo apresenta uma relação positiva entre os níveis de motivação e o tempo de prática desportiva (Murcia, Gimeno e Coll, 2007) e o outro estudo apresenta a uma relação inversa, isto é, mais tempo de prática desportiva menos motivação apresentada pelos atletas (Martínez et al., 2008). Os resultados

do presente estudo reforçam a hipótese de que os níveis mais elevados de motivação estão associados a menos horas de prática desportiva.

O presente estudo contribui para a compreensão integral do processo de stresse na competição desportiva juvenil através da clarificação das relações e interações entre diversas variáveis e processos psicológicos interdependentes, nomeadamente, as competências psicológicas, como variável individual da personalidade que afeta os processos mediadores de avaliação cognitiva. Desta forma, é possível compreender o papel desempenhado pelas competências psicológicas e pelos processos da avaliação cognitiva na emergência das respostas emocionais emitidas pelos atletas na competição desportiva.

A informação disponibilizada relativamente à qualidade e à quantidade da perceção de ameaçada permite perceber quais os principais conteúdos que podem levar os jovens atletas a experienciar stresse na competição desportiva. Esta informação permite o planeamento de intervenções psicológicas adequadas para a construção de ambientes desportivos mais positivos através da eliminação de comportamentos inadequados dos adultos (treinadores, pais e dirigentes) e da adequação das tarefas e das competições desportivas. Este tipo de intervenção torna-se importante, uma vez que os níveis de stresse e ansiedade são as principais causas para o insucesso e para o abandono da prática desportiva (Neil et al., 2011).

Os dados relativos às dificuldades apresentadas pelos jovens atletas ao nível das competências psicológicas salientam a pertinência da implementação de programas de treino de competências psicológicas, com o objetivo de dotar os atletas de competências psicológicas que os possam ajudar a lidar de forma adequada com as pressões e exigências inerentes à competição desportiva.

As potenciais limitações do presente estudo estão relacionadas com o tamanho e composição da amostra (reduzida e baixa diversidade) e o pobre ajustamento do ICPD à amostra.

Apesar das limitações, este estudo permitiu contribuir com informação psicológica pertinente sobre os jovens atletas em competição desportiva, bem como sugerir em futuras investigações a adoção de uma abordagem mais integradora ao estudo do stresse em contexto desportivo.

Referências

- Amaral, M., & Cruz, J. (2013). Natureza da percepção de ameaça e preditores das estratégias de regulação emocional na competição desportiva: Um estudo com atletas talentosos de futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 45-59.
- Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 523-548.
- Cruz, J. (1996). Stress e ansiedade na competição desportiva: Natureza, efeitos e avaliação. Em J. Cruz, *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 173-213). Braga: SHO-Sistemas Humanos e Organizações.
- Cruz, J. (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. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, 161-192.
- Cruz, J. (1998). Avaliação da ansiedade, motivação, autocontrolo e regulação emocional em contextos desportivos: Versões para investigação. Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J., & Barbosa, L. (1998). Stress, ansiedade e confronto psicológico na competição desportiva: Uma nova abordagem de natureza cognitiva, motivacional e relacional. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 21-70.
- Cruz, J., Alves, L., Sofia, R., Amaral, M., & Valente, J. (2013). Processos cognitivos, emocionais e atencionais associados à percepção de ameaça na competição desportiva: A importância da ansiedade, interferência cognitiva e supressão de pensamentos. *Atas do II Congresso Ibero-Americano/III Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde*. Faro: CIEO - Universidade do Algarve.
- Cruz, J., Matos, D., & Ferreira, M. (2006). Escala de avaliação cognitiva da competição desportiva: Da percepção de ameaça à percepção de desafio no desporto. *Comunicação apresentada em XI Conferência Internacional - Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*. Braga: Universidade do Minho.
- Dias, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology*, 12, 338-348.

- Dias, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4, 23-31.
- Dias, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17, 1-13.
- Dias, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 52-65.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., & Pradas, F. (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 7-22.
- Gomes, R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. Em R. Gomes, & R. Resende, *Positive Human Functioning from a Multidimensional Perspective* (pp. 165-194). New York: Nova Science Publishers.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 10, 95-101.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychology*, 229-252.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martínez, R., Molinero, O., Jiménez, R., Salguero, A., Tuero, C., & Márquez, S. (2008). La motivación para la práctica en la iniciación al fútbol: influencia de la edad/categoría competitiva, el tiempo de entrenamiento y la relación con el entrenador. *Apunts Educación Física y Deportes*, 3, 46-54.
- Matos, D., Cruz, J., & Almeida, L. (2011). Excelência no desporto: Para uma compreensão da “arquitetura” psicológica dos atletas de elite. *Motricidade*, 7, 27-41.
- Murcia, J., Gimeno, E., & Coll, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25, 35-51.

- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport & Exercise, 12*, 460-470.
- Ribeiro, R., Dias, C., Cruz, J., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2014). Avaliações cognitivas, emoções e coping: Um estudo com futebolistas portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 1*, 191-207.
- Sofia, R., & Cruz, J. (2013). Relações entre a raiva, agressividade, ansiedade e a percepção de ameaça da competição desportiva: Um estudo em diferentes modalidades de contacto físico. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2*, 44-56.
- Sofia, R., & Cruz, J. (2015). Avaliação cognitiva da competição desportiva e objectivos de regulação emocional: Estudo de adaptação e validação de instrumentos numa amostra de atletas portugueses. *Psicologia, Educação e Cultura, 19*, 76-92.