AUTORES:

Cláudia Dias ¹Nuno Corte-Real ¹Rui Sofia ¹André Barreiros ^{1,2}António Manuel Fonseca ¹

¹ Centro de Investigação, Formação, Intervenção e Inovação em Desporto (CIFID), Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Portugal

² Universidade Lusófona do Porto, Portugal

<https://doi.org/10.5628/rpcd.21.S2.170>

No início era assim. Unidade na diversidade.

Psicologia

INTRODUÇÃO

Em contextos de realização, como é o caso do desporto, o desempenho e rendimento dos atletas é influenciado não apenas por fatores físicos, técnicos e táticos, mas também por múltiplos fatores e processos psicológicos. Podemos mesmo afirmar que a componente psicológica pode desempenhar um papel fundamental e decisivo no sucesso ou insucesso dos atletas e/ou das equipas, designadamente em modalidades que envolvem competências motoras complexas e precisas, como as abrangidas pelo projeto INEX. Por essa razão consideramos fundamental analisar o modo como algumas variáveis representativas de um conjunto de constructos psicológicos incluídos na avaliação do domínio psicológico do INEX se comportavam no início deste projeto.

A nível motivacional, pela sua importância na compreensão dos efeitos positivos e a longo-prazo de uma prática regular de desporto no desenvolvimento psicossocial dos atletas adolescentes, foram considerados os objetivos de realização e o clima motivacional percebido pelos atletas. Os objetivos de realização estão relacionados com o modo como os atletas definem sucesso e, concomitantemente, com a avaliação que fazem da sua competência. Esta avaliação pode ser direcionada para o progresso e a melhoria individual – sendo designada de orientação para a tarefa – ou para a comparação com o rendimento dos outros, recorrendo o atleta a critérios normativos ou socialmente comparativos – usualmente designada orientação para o ego (Dias et al., 2015; Smith et al., 2009). De uma forma geral, enquanto os atletas mais orientados para a tarefa não diferenciam esforço e competência, mantendo uma motivação elevada se sentirem que estão a progredir e a ter sucesso nas

tarefas que se propõem realizar, nos atletas orientados para o ego, a motivação manter-se-á elevada enquanto consigam mostrar-se superiores aos adversários, diminuindo quando esse não for o caso (Dias et al., 2015; Nicholls, 1989). A literatura da especialidade tem associado a orientação para a tarefa a comportamentos mais funcionais e adaptados (e.g., níveis de competência e de motivação intrínseca mais elevados, menos abandono, maior satisfação e divertimento, maior resistência ao insucesso), enquanto a orientação para o ego se tem relacionado com comportamentos desadaptados (e.g., níveis mais reduzidos de divertimento e de satisfação com a prática; índices mais elevados de abandono) (Carlin et al., 2009; Le Bars et al., 2009; Fonseca & Maia, 2000).

Os objetivos de realização podem ser analisados em combinação com o clima motivacional percebido – o conjunto de sinais gerados pelo treinador, família, e/ou amigos, percebidos pelo atleta no seu ambiente, e através dos quais este identifica ou define os principais fatores do seu sucesso ou insucesso –, porquanto os contextos de realização em que os atletas se movem e nos quais procuram mostrar a sua competência e habilidade poderão refletir-se no modo como os interpretam o sucesso (e, em última análise, ser determinantes para a manutenção, ou não, do seu envolvimento na prática de desporto) (Nicholls, 1989). O clima motivacional compreende uma orientação mais centrada na tarefa ou mestria – com foco no esforço e na melhoria pessoal – e um clima mais direcionado para o ego – em que o objetivo é a demonstração de um desempenho superior aos outros, enfatizando o rendimento pessoal ou os erros cometidos pelos atletas (Duda & Balaguer, 2007). De uma forma geral, um clima mais centrado na tarefa terá efeitos mais positivos na performance e na dinâmica da própria equipa do que um clima centrado no ego (Ommundsen et al., 2005; Sarrazin et al., 2002).

Adicionalmente, num contexto em que os atletas tentam atingir determinados objetivos e em que a competência e a habilidade são fundamentais, é natural que as emoções experienciadas pelos atletas sejam frequentemente analisadas em relação com o clima motivacional percebido e, em concomitância, com o modo como os atletas definem sucesso (ou seja, com os seus objetivos de realização). De resto, essas conclusões levaram já à reclamação da necessidade de os treinadores valorizarem e procurarem fomentar não apenas a performance, mas também o desenvolvimento psicossocial positivo dos atletas, especialmente de atletas adolescentes, estruturando intencionalmente o ambiente desportivo no sentido de favorecer o seu bem-estar emocional e de os ensinar a gerirem os seus níveis de stress, designadamente com recurso a estratégias de coping adaptativas e eficazes (Tamminen & Braun, 2017). Entre as emoções alvo de particular atenção no domínio da psicologia do desporto encontram-se a ansiedade – entendida como uma predisposição para avaliar situações competitivas como ameaçadoras e responder com reações de ansiedade estado de intensidade variada (Smith et al., 2007) – e o medo de falhar – entendido como os motivos do atleta para evitar falhar em situações de avaliação, em associação com a

antecipação de vergonha e humilhação (Conroy et al., 2001) – ambas frequentemente associadas a desempenhos desportivos menos bem-sucedidos (Lazarus, 2000; Sagar et al., 2007), *burnout* e abandono da prática desportiva (Gustafsson et al., 2011).

Felizmente, existem igualmente evidências de que esses efeitos podem ser influenciados ou ‘atenuados’ pelas estratégias de coping a que os atletas recorrem (Dias et al., 2011, 2012), ou seja, pelos mecanismos cognitivos e comportamentais que os atletas usam para fazerem face a situações stressantes e problemáticas percebidas como excedendo a capacidade de utilização dos recursos pessoais disponíveis (Lazarus, 2000) e que poderão estar na origem das emoções experienciadas pelos atletas. Apesar de parecerem não subsistir grandes dúvidas de que os atletas recorrem a diferentes estratégias de coping, muitas vezes em combinação, visando gerir a situação stressante e regular as emoções a ela inerentes (Dias et al., 2010), pouco se sabe relativamente às mudanças no tipo de estratégias usadas em diferentes estádios da adolescência, período fundamental para o desenvolvimento desportivo e psicológico dos jovens atletas (Reeves et al., 2009).

Finalmente, investigações anteriores mostraram que constructos motivacionais como o clima motivacional ou os objetivos de realização, nomeadamente em relação com uma orientação mais orientada para a tarefa (Albert et al., 2007; Duckworth & Quinn, 2009), bem como estratégias de coping eficazes (Connor-Smith & Flachsbart, 2007), parecem estar intimamente relacionados com a capacidade de os atletas manterem o compromisso e o interesse e de perseguirem os seus objetivos ao longo do tempo, ou seja, com os seus níveis de perseverança. Esta variável, que pode ser subdividida nas dimensões de consistência de interesse (i.e., permanecer leal aos compromissos ao longo do tempo) e perseverança do esforço (i.e., ser resiliente em face da adversidade) (Duckworth et al., 2007), é também relevante a longo-prazo, na medida em que prediz a retenção desportiva e é sugestiva do potencial para uma performance expert (Duckworth et al., 2011).

RESULTADOS

ANDEBOL

No que diz respeito às variáveis motivacionais incluídas na avaliação inicial dos jogadores de andebol do projeto INEX, designadamente no concernente aos climas motivacionais e aos objetivos de realização, verificou-se que, de uma forma geral, os atletas de todas as coortes percecionavam que o clima motivacional promovido no treino era mais direcionado para a tarefa/mestria do que para o rendimento ou para os erros cometidos; além disso, os andebolistas também reportaram uma orientação para a tarefa mais elevada do que a orientação para o ego.

A comparação das coortes de idade mostrou que os atletas das coortes 1 e 3 eram significativamente mais orientados para a tarefa do que os seus colegas das coortes 2 e 4 (QUADRO 1).

QUADRO 1. Clima motivacional e objetivos de realização no andebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	F (p η^2) ²	CONTRASTE ³
	(n = 24)	(n = 29)	(n = 24)	(n = 28)		
	M $\pm$ DP ¹	M $\pm$ DP	M $\pm$ DP	M $\pm$ DP		
CLIMA MOTIVACIONAL						
Tarefa	4.52 $\pm$ 0.55	4.25 $\pm$ 0.65	4.53 $\pm$ 0.44	4.25 $\pm$ 0.56	2.14ns(.06)	---
Rendimento	3.21 $\pm$ 0.78	2.98 $\pm$ 0.75	3.02 $\pm$ 0.63	3.08 $\pm$ 0.64	0.52ns(.02)	---
Ênfase nos erros	3.35 $\pm$ 1.23	3.18 $\pm$ 0.98	3.35 $\pm$ 1.20	3.10 $\pm$ 1.05	0.33ns(.10)	---
OBJETIVOS DE REALIZAÇÃO						
Tarefa	4.40 $\pm$ 0.50	4.01 $\pm$ 0.69	4.43 $\pm$ 0.52	4.02 $\pm$ 0.69	3.72*(.03)	C1, C3>C2,C4
Ego	2.94 $\pm$ 1.12	2.60 $\pm$ 1.08	2.86 $\pm$ 0.88	2.56 $\pm$ 0.75	0.99ns(.06)	---

Notas: 1: M $\pm$ DP refere-se aos valores das médias e desvios-padrão; 2: F (p η^2) refere-se ao valor da estatística F para testar a hipótese (nula) que as médias das variáveis não diferem entre si; quanto maior for tanto maior é a chance de haver diferenças significativas; p η^2 refere-se a uma estatística designada por *partial eta square* (i.e., eta quadrado parcial) que nada mais é do que uma estatística expressando a ideia de magnitude do efeito. Pode ser interpretada assim, na altura: 32% da variação total nas alturas dos voleibolistas é explicada pelo fator coorte (idade); 3: Contraste refere-se às múltiplas comparações entre as médias dos atletas das quatro coortes. Assim, C1,C3>C2,C4 significa que a média da orientação para a tarefa nos objetivos de realização das coortes 1 e 3 é significativamente mais elevada do que a dos atletas da coorte 2 e da coorte 4; (*) = p < .05; (***) = p < .001

Relativamente às emoções, uma análise genérica dos valores médios da ansiedade revelou que os níveis de preocupação eram mais elevados do que os de perturbação da concentração e os de ansiedade somática. No medo de falhar não existia uma preponderância clara de nenhuma dimensão, sendo as mais valorizadas o medo de experienciar vergonha e embaraço, o medo de desvalorização da autoestima e o medo de um futuro incerto; a dimensão com valores mais baixos foi o medo de os outros significativos perderem o interesse.

Na comparação das coortes constatou-se que os andebolistas das coortes 1 e 2 exibiam, de uma forma geral, valores de ansiedade e de medo de falhar ligeiramente mais elevados do que os das coortes 3 e 4. Contudo, as diferenças só assumiram significância estatística no respeitante à ansiedade somática (i.e., percepções dos elementos fisiológicos e afetivos da reação de ansiedade, incluindo aumento da frequência cardíaca, mãos suadas, estômago ‘embrulhado’ e/ou tensão muscular, ou boca seca; Burton, 1998) – nomeadamente entre os atletas da coorte 2 e os das duas coortes superiores (coortes 3 e 4), e no medo de experienciar vergonha e embaraço, entre as coortes 1 e 3 (QUADRO 2).

QUADRO 2. Ansiedade e medo de falhar no andebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	F (p η^2)	CONTRASTE
	(n = 24)	(n = 28 - 29)	(n = 24)	(n = 28)		
	M $\pm$ DP	M $\pm$ DP	M $\pm$ DP	M $\pm$ DP		
ANSIEDADE						
Ansiedade somática	8.86 $\pm$ 3.39	10.64 $\pm$ 4.16	8.33 $\pm$ 2.68	8.46 $\pm$ 3.16	2.71*.07)	C2>C3, C4
Perturbação da concentração	11.15 $\pm$ 3.18	10.14 $\pm$ 2.50	9.50 $\pm$ 2.69	9.82 $\pm$ 2.86	1.57ns(.04)	---
Preocupação	14.47 $\pm$ 3.01	14.32 $\pm$ 3.25	13.19 $\pm$ 4.47	13.61 $\pm$ 3.34	0.73ns(.02)	---
Total de ansiedade	34.48 $\pm$ 7.22	35.10 $\pm$ 6.93	31.02 $\pm$ 7.64	31.89 $\pm$ 7.57	1.89ns(.05)	
MEDO DE FALHAR						
Experienciar vergonha e embaraço	2.94 $\pm$ 1.18	2.59 $\pm$ 1.20	2.07 $\pm$ 0.89	2.59 $\pm$ 0.95	2.75*(.08)	C1>C3
Desvalorização da autoestima	2.76 $\pm$ 1.23	2.77 $\pm$ 1.00	2.16 $\pm$ 0.99	2.37 $\pm$ 0.92	2.16ns(.06)	---
Um futuro incerto	2.64 $\pm$ 1.18	2.69 $\pm$ 0.92	2.38 $\pm$ 0.70	2.53 $\pm$ 0.82	0.59ns(.02)	---
Outros significativos perderem o interesse	2.06 $\pm$ 1.27	2.16 $\pm$ 1.25	1.76 $\pm$ 0.98	2.07 $\pm$ 0.92	0.63ns(.02)	---
Perturbar os outros significativos	2.73 $\pm$ 1.27	2.40 $\pm$ 1.08	2.16 $\pm$ 1.02	2.41 $\pm$ 0.92	1.12ns(.03)	---
Medo de falhar global	2.62 $\pm$ 1.03	2.53 $\pm$ 0.95	2.10 $\pm$ 0.77	2.39 $\pm$ 0.73	1.63ns(.05)	---

A inspeção dos valores médios das estratégias de coping usadas pelos atletas para lidarem com situações stressantes e problemáticas na competição desportiva revelou que, independentemente da idade, os andebolistas recorriam a diversas estratégias de coping, com destaque para o coping ativo, planeamento, reavaliação positiva e aceitação, entre as mais usadas, e o uso de substâncias e o desinvestimento comportamental entre as menos usadas.

Ao compararmos as médias dos valores dos andebolistas das diferentes coortes de idade, foi possível detetar a existência de diferenças estatisticamente significativas no recurso à reavaliação positiva, apoio emocional, apoio instrumental e planeamento, tendo os andebolistas das coortes 1, 2 e 3 indicado, globalmente, valores significativamente mais elevados do que os seus colegas da coorte 4; para além disso, os atletas da coorte revelado recorrerem mais a substâncias como álcool e/ou drogas do que os seus colegas das coortes 2 a 4 (QUADRO 3).

QUADRO 3. Estratégias de coping no andebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	F (p η^2)	CONTRASTE
	(n = 23 - 24)	(n = 27 - 29)	(n = 23 - 24)	(n = 28)		
	M $\pm$ DP	M $\pm$ DP	M $\pm$ DP	M $\pm$ DP		
COPING						
Autodistração	6.42 $\pm$ 1.38	5.66 $\pm$ 1.61	5.75 $\pm$ 1.73	5.75 $\pm$ 1.35	1.33ns(.04)	---
Autoculpabilização	5.75 $\pm$ 2.05	5.39 $\pm$ 1.75	5.71 $\pm$ 1.94	5.54 $\pm$ 1.71	0.21ns(.01)	---
Coping ativo	6.67 $\pm$ 1.38	6.76 $\pm$ 1.22	6.67 $\pm$ 1.63	6.46 $\pm$ 1.20	0.25 ns(.01)	---
Reavaliação positiva	6.88 $\pm$ 1.23	6.18 $\pm$ 1.31	6.63 $\pm$ 1.44	5.82 $\pm$ 1.25	3.34*(.09)	C1,C3>C4
Apoio emocional	6.46 $\pm$ 1.53	6.39 $\pm$ 1.29	6.42 $\pm$ 1.82	5.46 $\pm$ 1.45	2.71*(.08)	C1,C2, C3>C4
Apoio instrumental	7.04 $\pm$ 1.22	6.61 $\pm$ 1.29	6.33 $\pm$ 1.61	5.71 $\pm$ 1.49	4.21**(0.11)	C1,C2>C4
Desinvestimento comportamental	3.50 $\pm$ 1.67	3.54 $\pm$ 1.53	3.29 $\pm$ 1.33	3.00 $\pm$ 1.12	0.82 (0.02)	---
Humor	4.71 $\pm$ 1.92	5.46 $\pm$ 1.99	5.88 $\pm$ 1.36	4.96 $\pm$ 2.03	1.93(.06)	---
Religião	4.54 $\pm$ 2.08	3.75 $\pm$ 2.03	3.67 $\pm$ 1.86	3.18 $\pm$ 1.61	2.25(.06)	---
Ventilação de emoções	5.54 $\pm$ 1.77	5.71 $\pm$ 1.38	5.13 $\pm$ 1.83	4.96 $\pm$ 1.43	1.30ns(.04)	---
Negação	4.50 $\pm$ 1.89	4.83 $\pm$ 2.02	3.92 $\pm$ 1.69	3.89 $\pm$ 1.57	1.76ns(.05)	---
Uso de substâncias	2.63 $\pm$ 1.21	2.07 $\pm$ 0.38	2.21 $\pm$ 0.72	2.11 $\pm$ 0.42	3.00*(.08)	C1>C2, C3, C4
Planeamento	6.83 $\pm$ 1.24	6.57 $\pm$ 1.23	6.13 $\pm$ 1.45	5.93 $\pm$ 1.21	2.67*(.07)	C1>C4
Aceitação	6.42 $\pm$ 1.50	6.29 $\pm$ 0.98	6.54 $\pm$ 1.41	5.89 $\pm$ 1.45	1.16ns(.03)	---

Finalmente, os valores médios de perseverança no esforço eram, com exceção da coorte 3, mais elevados do que os da consistência do interesse. A comparação das coortes mostrou valores médios mais elevados nas coortes 1 e 2 do que nas coortes 3 e 4 nas duas dimensões da perseverança, mas apenas se detetaram diferenças significativas na consistência do interesse entre a coorte 1 e as coortes 3 e 4 e entre as coortes 2 e 3 (QUADRO 4).

QUADRO 4. Perseverança no andebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 23 - 24)	(n = 27 - 29)	(n = 23 - 24)	(n = 28)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
PERSEVERANÇA						
Perseverança no esforço	3.78 ± 0.72	3.85 ± 0.89	3.41 ± 0.90	3.64 ± 0.79	1.32ns(.04)	---
Consistência do interesse	2.66 ± 1.07	2.98 ± 0.90	3.51 ± 0.89	3.33 ± 0.99	3.63*(.10)	C1 <C3, C4; C2<C3

BASQUETEBOL

No que concerne aos atletas de basquetebol, da análise dos resultados relativos às variáveis motivacionais, foi notório que, tal como os andebolistas, estes desportistas percecionavam, em todas as coortes, um clima motivacional mais centrado na tarefa do que na performance, indicando também valores mais reduzidos de orientação para o ego do que para a tarefa.

Não foram encontradas diferenças significativas entre os atletas das diferentes coortes (QUADRO 5).

QUADRO 5. Clima motivacional e objetivos de realização, no basquetebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	COORTE 5 (C5)	F (pη²)
	(n = 51)	(n = 56)	(n = 50)	(n = 28)	(n = 28)	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
CLIMA MOTIVACIONAL						
Tarefa	4.46 ± 0.42	4.62 ± 0.36	4.47 ± 0.42	4.46 ± 0.52	4.49 ± 0.34	1.34ns(.02)
Rendimento	2.99 ± 0.57	2.76 ± 0.69	2.79 ± 0.75	2.80 ± 0.69	2.89 ± 0.56	0.97ns(.02)
Ênfase nos erros	3.17 ± 1.13	2.69 ± 1.16	2.98 ± 0.95	2.81 ± 0.97	2.85 ± 1.08	1.50ns(.03)
OBJETIVOS DE REALIZAÇÃO						
Tarefa	4.38 ± 0.44	4.52 ± 0.47	4.52 ± 0.34	4.43 ± 0.59	4.38 ± 0.42	1.04ns(.02)
Ego	2.71 ± 0.92	2.66 ± 1.00	2.35 ± 0.87	2.52 ± 0.88	2.67 ± 0.94	1.23ns(.02)

Quanto à ansiedade, os atletas de basquetebol também reportaram, genericamente, níveis mais elevados de preocupação com a performance do que de perturbação da concentração e de ansiedade somática. Entre as consequências do medo de falhar sobressaía, para

todas as idades, o medo de vergonha e embaraço, seguido do medo de desvalorização da autoestima e medo de um futuro incerto; a dimensão menos valorizada foi o medo de os outros significativos perderem o interesse.

Não foram encontradas diferenças significativas entre as coortes, em nenhuma das emoções (QUADRO 6).

QUADRO 6. Ansiedade e medo de falhar, no basquetebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	COORTE 5 (C5)	F (pη²)
	(n = 51)	(n = 56)	(n = 50)	(n = 28)	(n = 28)	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
ANSIEDADE						
Ansiedade somática	8.86 ± 3.41	8.98 ± 4.54	9.22 ± 3.93	8.53 ± 2.69	9.37 ± 3.64	0.28ns(.01)
Perturbação da concentração	9.75 ± 3.28	10.35 ± 4.15	9.51 ± 3.33	9.28 ± 2.59	9.70 ± 2.80	0.69ns(.01)
Preocupação	12.85 ± 4.56	12.70 ± 4.63	12.72 ± 4.25	11.80 ± 3.23	13.44 ± 4.34	0.66ns(.01)
Total de ansiedade	31.46 ± 9.58	32.03 ± 11.47	31.45 ± 9.30	29.61 ± 7.03	32.52 ± 9.38	0.50ns(.01)
MEDO DE FALHAR						
Experienciar vergonha e embaraço	2.49 ± 0.96	2.41 ± 0.86	2.55 ± 0.93	2.62 ± 0.93	2.43 ± 0.78	0.40ns(.01)
Desvalorização da autoestima	2.36 ± 0.91	2.20 ± 0.90	2.32 ± 09.8	2.24 ± 0.79	2.36 ± 0.84	0.29ns(.01)
Um futuro incerto	2.17 ± 0.82	2.11 ± 0.80	2.29 ± 0.80	2.16 ± 0.76	2.31 ± 0.91	0.50ns(.01)
Outros significativos perderem o interesse	1.85 ± 0.85	1.70 ± 0.71	1.87 ± 0.81	1.85 ± 0.86	1.89 ± 0.84	0.44ns(.01)
Perturbar os outros significativos	2.01 ± 0.80	1.96 ± 0.81	2.32 ± 0.91	2.16 ± 0.84	2.12 ± 0.84	1.46ns(.03)
Medo de falhar global	2.17 ± 0.68	2.07 ± 0.63	2.27 ± 0.69	2.21 ± 0.64	2.22 ± 0.72	0.62ns(.01)

Para lidarem com situações stressantes e problemáticas, os basquetebolistas recorriam a diversas estratégias de coping, usando mais frequentemente estratégias de coping ativo, planeamento, reavaliação positiva da situação e aceitação, e com menor frequência estratégias envolvendo o uso de substâncias e o desinvestimento comportamental.

A comparação das estratégias de coping usadas pelas diferentes coortes de idade revelou diferenças significativas no apoio emocional, apoio instrumental, desinvestimento comportamental e religião, usadas mais frequentemente pelas coortes 1 e 2 do que pelas coortes 3, 4 e 5 (QUADRO 7).

QUADRO 7. Estratégias de coping no basquetebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	COORTE 5 (C5)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 50 - 51)	(n = 56)	(n = 49 - 50)	(n = 40)	(n = 27 - 28)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
COPING							
Autodistração	5.58 ± 1.63	6.09 ± 1.59	5.84 ± 1.50	5.88 ± 1.25	5.70 ± 1.49	0.81ns(.02)	---
Autoculpabilização	5.16 ± 1.87	5.29 ± 1.96	5.39 ± 1.87	5.55 ± 1.62	5.59 ± 1.42	0.40ns(.01)	
Coping ativo	6.80 ± 1.31	6.98 ± 1.15	6.96 ± 1.00	6.78 ± 1.07	6.74 ± 0.90	0.43ns(.01)	---
Reavaliação positiva	6.30 ± 1.50	6.41 ± 1.52	6.31 ± 1.47	6.15 ± 1.33	5.81 ± 1.39	0.85ns(.02)	---
Apoio emocional	6.48 ± 1.45	6.54 ± 1.45	6.18 ± 1.51	5.78 ± 1.37	5.78 ± 1.25	2.89*(.05)	C1>C4, C5; C2>C4, C5
Apoio instrumental	6.66 ± 1.47	6.64 ± 1.38	6.08 ± 1.43	5.85 ± 1.39	6.04 ± 1.40	3.17*(.06)	C1>C3, C4; C2>C3, C4
Desinvestimento comportamental	3.98 ± 1.63	3.66 ± 1.86	3.00 ± 1.46	3.10 ± 1.46	3.37 ± 1.28	3.29**(.06)	C1>C3, C4; C2>C3
Humor	4.40 ± 1.90	5.16 ± 2.08	4.88 ± 2.06	5.10 ± 1.79	5.22 ± 1.76	1.36ns(.02)	---
Religião	4.38 ± 1.66	4.21 ± 2.09	3.39 ± 1.63	3.33 ± 1.47	3.07 ± 1.54	4.83***(.08)	C1>C3, C4, C5; C2>C3, C4, C5
Ventilação de emoções	5.50 ± 1.64	5.57 ± 1.39	5.67 ± 1.38	5.65 ± 1.39	5.70 ± 1.27	0.14ns(.00)	---
Negação	4.38 ± 1.56	4.34 ± 1.73	4.33 ± 1.63	3.58 ± 1.48	4.15 ± 1.59	1.85ns(.03)	---
Uso de substâncias	2.32 ± 0.82	2.39 ± 1.04	2.22 ± 0.87	2.18 ± 0.64	2.26 ± 0.66	0.49ns(.01)	---
Planeamento	6.02 ± 1.19	6.45 ± 1.25	6.39 ± 1.19	6.40 ± 1.15	6.15 ± 1.26	1.12ns(.02)	---
Aceitação	6.22 ± 1.52	6.55 ± 1.28	6.61 ± 1.08	6.28 ± 1.18	6.48 ± 0.98	0.92ns(.02)	---

Por último, os valores médios de perseverança no esforço pareciam ser globalmente mais elevados do que os de consistência do interesse, não tendo sido encontradas diferenças entre as coortes (QUADRO 8).

QUADRO 8. Perseverança no basquetebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	COORTE 5 (C5)	F (pη²)
	(n = 50 - 51)	(n = 56)	(n = 49 - 50)	(n = 40)	(n = 27 - 28)	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
PERSEVERANÇA						
Perseverança no esforço	3.74 ± 0.72	4.03 ± 0.70	4.02 ± 0.68	4.02 ± 0.71	3.81 ± 0.72	1.70ns(.03)
Consistência do interesse	3.08 ± 0.95	3.12 ± 0.98	3.21 ± 0.89	3.58 ± 0.89	3.34 ± 0.72	2.16ns(.04)

FUTEBOL

No primeiro momento de avaliação do INEX, os atletas de futebol percecionavam, à semelhança dos seus colegas das outras modalidades envolvidas neste projeto, um clima motivacional e objetivos de realização mais orientados para a tarefa ou mestria do que para o rendimento ou ego.

Na comparação de coortes, a análise dos valores médios do clima motivacional sugeriu, genericamente, que os atletas das coortes 1 e 2 percecionavam um clima motivacional menos orientado para o rendimento e para a ênfase nos erros e mais para a tarefa do que os mais velhos, das coortes 3 e 4; no entanto, apenas foram encontradas diferenças significativas no clima motivacional centrado na tarefa, com os futebolistas da corte 4 a reportarem valores mais baixos do que os das coortes 1 e 2. Ao nível dos objetivos de realização, os atletas estavam mais centrados na tarefa e menos no ego, com os futebolistas da corte 4 a reportarem valores significativamente mais elevados de orientação para o ego do que os das coortes 1 e 2 (QUADROS 9 e 10).

QUADRO 9. Clima motivacional no futebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 24)	(n = 29)	(n = 24)	(n = 28)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
CLIMA MOTIVACIONAL						
Tarefa	4.58 ± 0.52	4.49 ± 0.54	4.39 ± 0.54	4.25 ± 0.50	3.22*(.05)	C4<C1, C2
Rendimento	2.89 ± 0.72	3.05 ± 0.81	3.22 ± 0.70	3.15 ± 0.62	1.68ns(.03)	---
Ênfase nos erros	3.00 ± 1.04	3.10 ± 1.12	2.94 ± 1.09	2.98 ± 1.02	0.22ns(.00)	---

QUADRO 10. Objetivos de realização no futebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 24)	(n = 29)	(n = 24)	(n = 28)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
OBJETIVOS DE REALIZAÇÃO						
Tarefa	4.50 ± 0.50	4.44 ± 0.52	4.35 ± 0.67	4.30 ± 0.60	1.00ns(.02)	---
Ego	2.60 ± 1.09	2.45 ± 1.02	2.76 ± 1.00	3.04 ± 0.87	3.41*(.05)	C4>C1, C2

No concernente às emoções, e tal como nas modalidades analisadas anteriormente, existia uma predominância da preocupação relativamente às outras duas componentes de ansiedade, bem como o facto de, entre todas as dimensões do medo de falhar, os futebolistas terem atribuído uma valorização mais elevada ao medo de experienciar vergonha e embaraço, ao medo de desvalorização da autoestima, e, ainda, ao medo de um futuro incerto. O medo de os outros significativos perderem o interesse voltou a assumir-se como a dimensão com valores mais baixos.

Não se registaram diferenças significativas entre as quatro coortes de idade, quer na ansiedade, quer no medo de falhar. Não obstante, a análise dos valores médios mostrou uma tendência para os atletas da coorte 1 experienciarem mais ansiedade do que os da coorte 4, enquanto no medo de falhar ocorria o mesmo nas coortes 1 e 2 relativamente à coorte 4 (QUADROS 11 e 12).

QUADRO 11. Ansiedade no futebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	F (pη²)
	(n = 35 - 40)	(n = 51)	(n = 53 - 54)	(n = 53 - 57)	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
ANSIEDADE					
Ansiedade somática	8.63 ± 3.71	8.39 ± 3.09	8.85 ± 3.31	8.56 ± 3.08	0.18ns(.00)
Perturbação da concentração	9.11 ± 2.72	9.33 ± 2.61	8.90 ± 3.18	8.40 ± 2.87	1.03ns(.02)
Preocupação	14.69 ± 3.86	12.85 ± 4.08	13.13 ± 4.32	13.08 ± 4.25	1.76ns(.03)
Total de ansiedade	32.43 ± 8.15	30.57 ± 8.20	30.88 ± 8.73	30.05 ± 8.32	0.67ns(.01)

QUADRO 12. Medo de falhar no futebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	F (pη²)
	(n = 35 - 40)	(n = 51)	(n = 53 - 54)	(n = 53 - 57)	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
MEDO DE FALHAR					
Experienciar vergonha e embaraço	2.79±0.79	2.54±0.94	2.64±1.07	2.54±0.90	0.62ns(.01)
Desvalorização da autoestima	2.66±0.87	2.58±0.89	2.47±1.10	2.32±0.82	1.15ns(.02)
Um futuro incerto	2.62±0.73	2.58±0.86	2.56±0.79	2.55±0.88	0.54ns01)
Outros significativos perderem o interesse	1.82±0.89	2.08±1.04	2.12±1.04	1.89±0.87	1.02ns(.02)
Perturbar os outros significativos	2.28±0.98	2.31±0.81	2.49±1.04	2.20±0.80	0.94ns(.02)
Medo de falhar global	2.43±0.60	2.42±0.77	2.45±0.86	2.30±0.68	0.46ns(.01)

Quanto ao coping, constatou-se mais uma vez que as usadas mais frequentemente pela generalidade das coortes incluíam o coping ativo, o planeamento, a aceitação, e o apoio social e instrumental, sendo as menos usadas o uso de substâncias e o desinvestimento comportamental.

Além disso, também se verificou que os futebolistas da coorte 4 recorriam significativamente menos do que os seus colegas mais novos das coortes 1 a 3 ao apoio emocional e ao apoio instrumental (QUADRO 13).

QUADRO 13. Estratégias de coping no futebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 35 - 40)	(n = 50 - 51)	(n = 53 - 54)	(n = 53 - 57)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
COPING						
Autodistração	5.53 ± 1.72	5.80 ± 1.54	5.89 ± 1.38	5.53 ± 1.27	0.84ns(.01)	
Autoculpabilização	5.83 ± 1.63	5.73 ± 1.73	6.06 ± 1.43	5.37 ± 1.61	1.76ns(.03)	
Coping ativo	6.68 ± 1.23	7.06 ± 1.52	6.93 ± 1.03	6.93 ± 0.94	1.03ns(.02)	
Reavaliação positiva	6.60 ± 1.30	6.55 ± 1.36	6.37 ± 1.34	6.14 ± 1.14	1.34ns(.02)	

QUADRO 13. Estratégias de coping no futebol, por coorte, no *baseline* (cont.)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 35 - 40)	(n = 50 - 51)	(n = 53 - 54)	(n = 53 - 57)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
COPING						
Apoio emocional	6.65 ± 1.29	6.63 ± 1.37	6.37 ± 1.42	5.88 ± 1.31	3.70**(.05)	C4<C1, C2, C3
Apoio instrumental	6.65 ± 1.14	6.65 ± 1.38	6.48 ± 1.22	5.98 ± 1.38	3.14*(.05)	C4<C1, C2, C3
Desinvestimento comportamental	3.35 ± 1.82	3.33 ± 1.53	3.32 ± 1.62	3.00 ± 1.24	0.63ns(.01)	
Humor	4.28 ± 1.77	4.71 ± 1.95	4.57 ± 1.98	4.82 ± 1.92	0.69ns(.01)	
Religião	3.88 ± 1.52	4.57 ± 1.75	4.31 ± 1.91	3.86 ± 1.61	2.07ns(.03)	
Ventilação de emoções	5.70 ± 1.42	5.88 ± 1.45	5.65 ± 1.42	5.32 ± 1.49	1.45ns(.02)	
Negação	4.48 ± 1.63	4.75 ± 1.82	4.50 ± 1.56	4.14 ± 1.48	1.36(.02)	
Uso de substâncias	2.08 ± 0.35	2.37 ± 0.89	2.28 ± 1.02	2.16 ± 0.56	2.23ns(.02)	
Planeamento	6.63 ± 1.23	6.71 ± 1.12	6.57 ± 1.04	6.47 ± 1.00	0.43ns(.01)	
Aceitação	6.75 ± 1.13	6.49 ± 1.42	6.56 ± 0.98	6.47 ± 1.17	0.50ns(.01)	

No que respeita à perseverança, os futebolistas indicaram, globalmente, valores médios mais elevados de perseverança no esforço do que de consistência do interesse.

Não se registaram diferenças significativas entre as coortes de idade em nenhum das duas dimensões desta variável (QUADRO 14).

QUADRO 14. Perseverança no futebol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	COORTE 4 (C4)	F (pη²)
	(n = 35 - 40)	(n = 50 - 51)	(n = 53 - 54)	(n = 53 - 57)	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
PERSEVERANÇA					
Perseverança no esforço	3.84 ± 0.76	4.04 ± 0.64	3.93 ± 0.79	3.91 ± 0.60	0.63ns(.01)
Consistência do interesse	3.63 ± 0.87	3.17 ± 0.92	3.25 ± 1.01	3.50 ± 0.74	2.55ns(.04)

POLO AQUÁTICO

No polo aquático, as variáveis motivacionais comportaram-se também de acordo com o encontrado anteriormente, com os atletas a exibirem uma maior orientação para a tarefa do que para o ego e a percecionarem um clima motivacional mais direcionado para a tarefa do que para o rendimento ou para a ênfase nos erros.

A comparação das coortes mostrou que a coorte 3 percecionava um clima motivacional significativamente mais direcionado para o rendimento do que as coortes 1 e 2. Nos objetivos de realização, realce-se o facto de, apesar de não terem sido encontradas diferenças significativas, a orientação para o ego parecer ser sucessivamente mais elevada nos atletas mais velhos (QUADRO 15).

QUADRO 15. Clima motivacional e objetivos de realização no polo aquático, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 26)	(n = 35)	(n = 6)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
CLIMA MOTIVACIONAL					
Tarefa	4.31 ± 0.64	4.56 ± 0.50	4.30 ± 0.54	1.71ns(.05)	
Rendimento	2.96 ± 0.83	2.85 ± 0.72	3.72 ± 0.74	3.33*(.09)	C3>C1,C2
Ênfase nos erros	3.08 ± 0.85	3.24 ± 0.98	2.93 ± 1.08	0.42ns(.01)	
OBJETIVOS DE REALIZAÇÃO					
Tarefa	4.27 ± 0.70	4.60 ± 0.45	4.38 ± 0.56	2.52ns(.07)	
Ego	2.41 ± 1.00	2.89 ± 0.93	2.94 ± 1.08	2.03ns(.06)	

Relativamente às emoções, registaram-se valores superiores de preocupação comparativamente às outras dimensões de ansiedade. No medo de falhar, as dimensões com valores mais elevados foram o medo de experienciar vergonha e embaraço, o medo de desvalorização da autoestima e o medo de um futuro incerto, enquanto o medo de os outros significativos perderem o interesse foi a menos valorizada.

Com poucas exceções, parecia existir uma tendência para os jogadores de polo aquático mais novos experienciarem níveis mais elevados de ansiedade e de medo de falhar do que os mais velhos, sendo as diferenças significativas no respeitante ao medo de um futuro incerto, na comparação entre as coortes 1 e 3 (QUADRO 16).

QUADRO 16. Ansiedade e medo de falhar no polo aquático, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 24)	(n = 28 - 29)	(n = 24)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
ANSIEDADE					
Ansiedade somática	10.28 ± 3.51	9.42 ± 3.40	7.83 ± 2.32	1.39ns(.04)	
Perturbação da concentração	10.48 ± 2.62	9.02 ± 2.91	8.17 ± 2.32	2.80ns(.08)	
Preocupação	12.48 ± 2.55	14.24 ± 4.18	12.42 ± 4.84	1.84ns(.06)	
Total de ansiedade	33.24 ± 7.51	32.67 ± 8.19	32.50 ± 7.89	1.39ns(.03)	
MEDO DE FALHAR					
Experienciar vergonha e embaraço	2.62 ± 0.96	2.79 ± 0.94	2.26 ± 1.13	0.84ns(.03)	
Desvalorização da autoestima	2.83 ± 1.05	2.60 ± 0.87	2.25 ± 0.76	1.06ns(.03)	
Um futuro incerto	2.99 ± 0.77	2.62 ± 1.05	1.88 ± 0.65	3.85*(.11)	C1>C3
Outros significativos perderem o interesse	2.07 ± 1.08	1.77 ± 1.02	2.03 ± 1.52	0.56ns(.02)	
Perturbar os outros significativos	2.45 ± 1.05	2.28 ± 0.98	1.93 ± 1.00	0.66ns(.02)	
Medo de falhar global	2.59 ± 0.81	2.41 ± 0.82	2.07 ± 0.90	1.05ns(.03)	

No que concerne às estratégias de coping com situações stressantes, os atletas recorriam mais frequentemente às estratégias de coping ativo, aceitação, reavaliação positiva, planeamento e apoio social e instrumental e menos ao uso de substâncias e ao desinvestimento comportamental.

O desinvestimento comportamental era significativamente mais usada pelos atletas da coorte 1 do que pelos da coorte 2 (QUADRO 17).

Relativamente à perseverança, os valores de perseverança no esforço eram mais elevados do que os de consistência do interesse.

A comparação das médias dos valores das coortes permitiu detetar diferenças significativas, com a coorte 1 a apresentar valores significativamente mais elevados do que a coorte 2 (QUADRO 18).

QUADRO 17. Estratégias de coping no polo aquático, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 26)	(n = 33 - 35)	(n = 6)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
COPING					
Autodistração	5.77 ± 1.61	5.61 ± 1.82	5.67 ± 2.07	0.06ns(.00)	
Autoculpabilização	5.04 ± 1.40	5.30 ± 1.67	4.33 ± 2.25	0.95ns(.03)	
Coping ativo	6.35 ± 1.16	6.70 ± 1.45	6.00 ± 1.10	0.87ns(.03)	
Reavaliação positiva	5.96 ± 1.46	6.18 ± 1.65	6.14 ± 1.14	0.16ns(.01)	
Apoio emocional	6.12 ± 1.56	6.45 ± 1.50	5.67 ± 1.97	0.79ns(.03)	
Apoio instrumental	6.04 ± 1.28	6.18 ± 1.45	5.33 ± 1.97	0.89ns(.12)	
Desinvestimento comportamental	4.50 ± 1.88	3.27 ± 1.51	3.17 ± 1.60	4.31*(.01)	C1>C2
Humor	4.85 ± 1.97	5.42 ± 2.11	4.67 ± 2.42	0.72ns(.02)	
Religião	4.69 ± 1.57	4.12 ± 2.00	4.00 ± 1.79	0.83ns(.03)	
Ventilação de emoções	5.38 ± 1.39	5.33 ± 1.43	5.00 ± 2.10	0.17ns(.01)	
Negação	4.54 ± 1.88	4.45 ± 1.70	3.50 ± 1.52	0.88ns(.03)	
Uso de substâncias	2.62 ± 1.39	2.45 ± 1.03	2.00 ± 0.00	0.71ns(.02)	
Planeamento	6.08 ± 1.09	6.21 ± 1.36	5.50 ± 2.26	0.70ns(.02)	
Aceitação	6.04 ± 1.15	6.70 ± 1.13	6.17 ± 2.23	2.08ns(.06)	

QUADRO 18. Perseverança no polo aquático, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 26)	(n = 33 - 35)	(n = 6)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
PERSEVERANÇA					
Perseverança no esforço	3.78 ± 0.72	3.85 ± 0.89	3.41 ± 0.90	1.32ns(.04)	---
Consistência do interesse	2.66 ± 1.07	2.98 ± 0.90	3.51 ± 0.89	3.63*(.10)	C1 <C3, C4; C2<C3

VOLEIBOL

Por último, e tal como nos outros desportos, também no voleibol os resultados indicaram, no respeitante à motivação, a existência de uma preponderância da orientação para a tarefa ou mestria relativamente ao ego ou performance, quer ao nível dos objetivos de realização, quer do clima motivacional percebido.

A comparação das coortes revelou apenas diferenças significativas no clima motivacional orientado para a tarefa, com os atletas mais novos da coorte 2 a indicarem valores significativamente mais elevados do que os da coorte 3. Por outro lado, embora as diferenças não tenham assumido significância estatística, os valores médios pareceram também sugerir uma relação do clima motivacional orientado para o rendimento e dos objetivos de realização centrados no ego com a idade, com os mais novos a reportarem sucessivamente valores mais reduzidos do que os mais velhos (QUADRO 19).

QUADRO 19. Clima motivacional e objetivos de realização no voleibol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 13)	(n = 47)	(n = 34)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
CLIMA MOTIVACIONAL					
Tarefa	4.28 ± 0.51	4.43 ± 0.56	4.09 ± 0.45	4.32*(.09)	C2>C3
Rendimento	3.10 ± 0.81	3.16 ± 0.85	3.43 ± 0.72	1.44ns(.03)	---
Ênfase nos erros	3.12 ± 1.12	2.94 ± 1.15	3.22 ± 0.96	0.65ns(.01)	---
OBJETIVOS DE REALIZAÇÃO					
Tarefa	4.45 ± 0.57	4.27 ± 0.72	4.29 ± 0.58	0.40ns(.01)	---
Ego	2.61 ± 1.30	2.73 ± 1.12	3.22 ± 0.88	2.58ns(.05)	---

Quanto às emoções, os valores médios da preocupação voltaram a evidenciar-se relativamente às outras duas dimensões da ansiedade, ocorrendo o mesmo nas dimensões do medo de falhar relacionadas com o medo de experienciar vergonha e embaraço, medo de desvalorização da autoestima e medo de um futuro incerto. A dimensão relativa ao medo de os outros significativos perderem o interesse voltou a assumir-se como a menos valorizada.

Adicionalmente, apesar de não terem sido encontradas diferenças significativas entre as coortes na ansiedade e no medo de falhar, parecia existir uma tendência para os atletas da coorte 1, com idades mais baixas, apresentarem, de uma forma genérica, valores de

ansiedade mais elevados do que os atletas da corte 4; contrariamente, no medo de falhar, e com exceção do medo de experienciar vergonha e embaraço, a tendência global assumia uma direção contrária, com os mais novos a exibirem valores médios mais reduzidos do que os mais velhos (QUADRO 20).

QUADRO 20. Ansiedade e medo de falhar no voleibol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	F (pη²)
	(n = 22)	(n = 50)	(n = 34)	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
ANSIEDADE				
Ansiedade somática	9.55 ± 2.82	9.68 ± 3.88	9.35 ± 3.92	0.08ns(.00)
Perturbação da concentração	10.91 ± 3.16	10.17 ± 3.61	9.81 ± 2.63	0.78ns(.02)
Preocupação	14.21 ± 4.27	13.37 ± 4.68	13.76 ± 3.95	0.29ns(.01)
Total de ansiedade	34.66 ± 7.65	32.95 ± 9.90	32.93 ± 8.85	0.31ns(.01)
MEDO DE FALHAR				
Experienciar vergonha e embaraço	2.99 ± 0.94	2.83 ± 0.91	2.97 ± 1.15	0.25ns(.01)
Desvalorização da autoestima	2.60 ± 1.30	2.68 ± 0.86	2.94 ± 1.16	0.80ns(.02)
Um futuro incerto	2.44 ± 1.00	2.49 ± 1.00	2.65 ± 0.84	0.36ns(.01)
Outros significativos perderem o interesse	2.14 ± 1.19	2.28 ± 1.19	2.58 ± 1.20	0.91ns(.02)
Perturbar os outros significativos	2.20 ± 1.05	2.43 ± 1.01	2.74 ± 1.05	1.60ns(.03)
Medo de falhar global	2.48 ± 0.93	2.54 ± 0.81	2.78 ± 0.94	0.91ns(.02)

No respeitante às estratégias de coping, a mais utilizada pelos voleibolistas de todas as idades era o coping ativo, podendo também realçar-se a aceitação, o apoio emocional e instrumental, a reavaliação positiva e o planeamento. Entre as menos usadas sobressaía o uso de substâncias, a religião e o desinvestimento comportamental.

Quando se compararam as coortes de idade, verificou-se que os das coortes 1 e 2 recorriam significativamente mais do que os mais velhos (coorte 3) ao apoio emocional e ao apoio instrumental. Para além disso, os voleibolistas da coorte 1 envolviam-se mais frequentemente em comportamentos de negação do que os das coortes 2 e 3 (QUADRO 21).

QUADRO 21. Estratégias de coping no voleibol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	F (pη²)	CONTRASTE
	(n = 26)	(n = 33 - 35)	(n = 6)		
	M ± DP	M ± DP	M ± DP		
COPING					
Autodistração	5.50 ± 1.44	5.82 ± 1.70	5.79 ± 1.86	0.29(.01)	---
Autoculpabilização	5.82 ± 1.74	5.54 ± 2.02	5.50 ± 1.61	0.22(.00)	---
Coping ativo	6.91 ± 1.23	6.78 ± 1.23	6.65 ± 1.76	0.34(.01)	---
Reavaliação positiva	6.59 ± 1.50	6.16 ± 1.50	6.24 ± 1.30	0.70(.01)	---
Apoio emocional	6.55 ± 1.37	6.30 ± 1.61	5.50 ± 1.64	3.77*(.07)	C1, C2>C3
Apoio instrumental	6.82 ± 1.38	6.18 ± 1.47	5.21 ± 1.79	7.78***(.13)	C1,C2>C3
Desinvestimento comportamental	4.05 ± 2.01	3.14 ± 1.48	3.35 ± 1.47	2.46(.05)	---
Humor	5.32 ± 2.06	5.14 ± 2.15	5.62 ± 1.65	0.59(.01)	---
Religião	4.55 ± 1.84	3.74 ± 2.16	3.91 ± 1.94	1.21(.02)	---
Ventilação de emoções	6.14 ± 1.52	5.38 ± 1.64	5.62 ± 1.23	1.95(.04)	---
Negação	5.27 ± 1.75	3.80 ± 1.70	4.32 ± 1.82	5.42**(.10)	C1>C2,C3
Uso de substâncias	2.55 ± 1.10	2.40 ± 1.12	2.38 ± 0.85	0.19(.00)	---
Planeamento	6.68 ± 1.17	6.16 ± 1.56	6.41 ± 1.33	1.09(.02)	---
Aceitação	6.77 ± 1.23	6.58 ± 1.44	6.32 ± 1.27	0.79(.02)	---

Finalmente, no respeitante à perseverança, os valores de perseverança no esforço eram mais elevados do que os de consistência do interesse, não tendo sido, porém, encontradas diferenças significativas entre as coortes (QUADRO 22).

QUADRO 22. Perseverança no voleibol, por coorte, no *baseline*

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	COORTE 1 (C1)	COORTE 2 (C2)	COORTE 3 (C3)	F (pη²)
	(n = 26)	(n = 33 - 35)	(n = 6)	
	M ± DP	M ± DP	M ± DP	
PERSEVERANÇA				
Perseverança no esforço	4.04 ± 0.81	3.93 ± 0.72	3.96 ± 0.62	0.13ns(.00)
Consistência do interesse	2.58 ± 0.83	2.95 ± 1.05	2.92 ± 0.89	0.79ns(.02)

DISCUSSÃO E CONCLUSÕES

Reconhecendo a complexidade e multidimensionalidade do fenómeno da excelência no desporto, o projeto INEX – *In search of excellence in sport* – assumiu uma perspetiva inclusiva, abraçando a contribuição de diferentes domínios – biológico, proficiência de jogo, psicológico e contextual - em cinco modalidades coletivas – andebol, basquetebol, futebol, polo aquático e voleibol. No domínio psicológico foram avaliados distintos processos e fatores psicológicos, articulados entre si no modo como poderiam fornecer informação relativamente à questão em análise, ou seja, a excelência no desporto - e que podem ser interpretados quer a partir das similaridades encontradas nos resultados das diferentes modalidades, quer com base nas especificidades de cada uma.

O QUE PODEMOS ENCONTRAR DE COMUM NAS DIVERSAS MODALIDADES?

Em termos genéricos, os resultados encontrados nos respeitante às variáveis avaliadas no domínio psicológico revelaram alguns aspetos que parecem constituir-se como comuns ou transversais aos desportos considerados no INEX.

Variáveis motivacionais

Atendendo aos resultados de alguma investigação produzida sobre a motivação em contextos desportivos coletivos, particularmente a relacionada com os efeitos do clima motivacional e dos objetivos de realização ao nível dos pensamentos e comportamentos dos atletas, esperávamos que os desportistas das diferentes modalidades envolvidas no projeto INEX não só evidenciassem níveis inequivocamente superiores de orientação para a tarefa do que para o ego, mas também que percecionassem um clima motivacional mais orientado para a tarefa ou mestria do que para a performance, o que se veio a verificar. Com efeito, são diversos os estudos que identificaram a existência de determinadas relações entre objetivos de realização e/ou um clima motivacional mais orientados para a tare-

fa – isto é, que promovam o esforço, a melhoria e a aprendizagem cooperativa, fornecendo uma continuidade da experiência desportiva da mais alta qualidade (Smith et al., 2009; O'Rourke et al., 2014) - e um conjunto alargado de consequências interpessoais adaptativas e experiências psicossociais positivas (e.g., comportamentos prossociais, confiança, autoestima, competência, motivação intrínseca, afeto positivo, performance e envolvimento, relação treinador-atleta, aceitação dos pares, necessidades psicológicas básicas), enquanto objetivos de realização e climas mais centrados na performance e no ego se associam frequentemente a consequências desadaptativas (e.g., afeto negativo, comportamento antissocial, baixo nível envolvimento; abandono desportivo) (e.g., Boixados, et al., 2004; Bortoli et al., 2012; Curran et al., 2015; Ommundsen et al., 2005).

Emoções

Em paralelo, saliente-se a presença, natural e esperada, de ansiedade e de medo de falhar na competição desportiva. No que diz respeito especificamente à ansiedade, verificou-se que, independentemente da idade e da modalidade, todos os desportistas reportaram valores mais elevados de preocupação (i.e., preocupações negativas com potenciais consequências negativas pessoais e sociais de um mau desempenho; Sarason, 1984) do que de perturbação da concentração (i.e., dificuldade em focar em pistas relevantes para a tarefa e em pensar de forma clara na situação competitiva; Nideffer & Sagal, 2006) e de ansiedade somática. Estes resultados confirmam que populações de atletas mais jovens são capazes de discriminar as componentes cognitiva e somática de ansiedade (Grossbard et al., 2009), sugerindo especificamente que, em termos de autoperceção emocional, os adolescentes entre os 11 e os 15 anos envolvidos na avaliação inicial INEX conseguiam ter consciência dos seus pensamentos e emoções. Este é um processo que sabemos desenvolver-se gradualmente ao longo da infância e adolescência (Berk, 1994) e que pode ser facilitado pelo facto de o desporto jovem possuir potencial para promover um ambiente apropriado para a facilitação de consequências desenvolvimentais positivas, entre as quais se inclui a regulação das emoções (Fraser-Thomas et al., 2005).

Quanto ao medo de falhar, importa sublinhar a maior valorização, na generalidade das modalidades, das dimensões relacionadas com o medo de experienciar vergonha e embaraço, o medo de desvalorização da autoestima, e ainda, o medo de um futuro incerto. A importância atribuída às primeiras duas dimensões não será alheia ao facto de, em relação com uma maior maturidade sociocognitiva, a adolescência se constituir como uma fase desenvolvimental em que há um aumento da importância atribuída ao valor pessoal e social, e, em concomitância, com uma ampliação do medo de avaliação social (a qual é inseparável do contexto desportivo) (Westenberg et al., 2004, 2010). Acresce o facto de os presentes dados dizerem respeito a modalidades coletivas, nas quais as ações individuais e o contributo individual de cada atleta para o (in)sucesso da equipa são sempre avalia-

dos num contexto coletivo pelos colegas de equipa, treinadores, espetadores e pais, entre outros (Sagar & Jowett, 2012), o que certamente também contribui para a experiência e medo de falhar em relação com a vergonha, o embaraço e a desvalorização da autoestima. Ainda relativamente às emoções, uma outra comunalidade encontrada em quase todas modalidades, com exceção do basquetebol e do voleibol, respeita ao facto de, na comparação das coortes, os atletas mais novos terem reportado, de uma forma global, valores médios de ansiedade e de medo de falhar mais elevados do que os atletas mais velhos (com diferenças estatisticamente significativas na ansiedade somática e no medo de experienciar vergonha e embaraço no andebol e no medo de um futuro incerto no polo aquático). Estes resultados podem ser relacionados com evidências de que, mais ou menos a partir dos 11-12 anos, começa a haver uma maior ênfase na vitória e, consequentemente, níveis de pressão mais elevados, comparativamente a idades mais baixas (Crocker et al., 2004). Com efeito, a adolescência é considerada um período em que os jovens desenvolvem uma clara reatividade ao stress (Nicholls et al., 2009) - o qual, como é do conhecimento geral, está na origem das emoções (Lazarus, 2000) -, sem terem ainda adquirido, na sua maior parte, competências psicológicas que os ajudem a lidar com a pressão a que são sujeitos. A aquisição dessas competências ocorre usualmente de forma progressiva, e é natural que as experiências iniciais associadas com a ansiedade e com o medo de falhar sejam encaradas, quase invariavelmente, como prejudiciais para o desempenho. Posteriormente, à medida que se dá um desenvolvimento de competências e estratégias cognitivas, geralmente através de experiências naturais de aprendizagem e/ou de vários métodos educativos, os atletas podem aprender a (re)interpretar os seus sintomas de ansiedade e de medo, e poderá haver lugar a uma interpretação facilitativa dos mesmos (Hanton & Jones, 1999).

Estratégias de coping

O anteriormente referido alargamento do repertório de estratégias de coping durante a adolescência (Nicholls et al., 2009) poderá ajudar a explicar porque é que os atletas do INEX das diferentes modalidades recorriam a um conjunto diversificado de comportamentos de coping em situações stressantes e problemáticas, devendo ainda ser devidamente valorizada a circunstância de a generalidade destes desportistas fazer um uso mais frequente de estratégias teoricamente consideradas funcionais e adaptativas (e.g., coping ativo, planeamento, reavaliação positiva da situação, aceitação) e menos frequente de estratégias disfuncionais (e.g., uso de substâncias, desinvestimento comportamental, negação, religião). Além disso, estes resultados são também consistentes com a ideia de que os atletas recorrem muitas vezes a um complexo processo de confronto psicológico que implica o recurso a diversas estratégias, muitas vezes em simultâneo (Dias et al., 2011, 2012; Dugdale et al., 2002).

Em paralelo, consideramos dever ser realçado o facto de, genericamente, os atletas mais novos recorrerem, mais do que os mais velhos, não apenas a estratégias adaptativas como o apoio emocional (i.e., procura de simpatia, conforto e/ou compreensão de outra pessoa) e o apoio instrumental (i.e., procura de assistência, informação ou conselhos sobre o que fazer), mas também a estratégias como o desinvestimento comportamental (i.e., desistir ou retirar esforços da tentativa de atingir o objetivo com o qual o stressor está a interferir, com diferenças significativas no andebol, basquetebol e polo aquático), o uso de substâncias (com diferenças significativas no andebol), a religião (i.e., recorrer a apoio ou conforto espiritual e/ou religioso, com diferenças significativas no basquetebol), ou a negação (com diferenças significativas no voleibol), geralmente encaradas como menos adaptativas, essencialmente porque não se centram na resolução ativa do problema ou situação stressante, ou na gestão emocional das emoções dele decorrentes. Pode então especular-se que os desportistas mais velhos estariam também já mais maduros cognitivamente nos seus comportamentos de coping, o que se pode ter refletido não apenas numa maior autonomia, que os levava a sentirem menos necessidade de procurarem apoio naqueles que os rodeavam – importando sublinhar que em praticamente todas as modalidades esta diferença se assumiu como significativa –, mas também num menor recurso a estratégias teoricamente menos funcionais e eficazes (Williams & McGillicuddy-De Lisi, 1999).

Perseverança

Por último, apenas em duas das cinco modalidades envolvidas na avaliação inicial do INEX foram encontradas diferenças significativas na perseverança em função da coorte: no andebol (consistência do esforço) e no polo aquático (perseverança no esforço). Esta quase ausência de diferenças global é algo surpreendente, porquanto se sabe que a perseverança resulta de mensagens específicas que os indivíduos recebem dos seus ambientes relativamente ao sucesso, esforço e competência, juntamente com crenças internalizadas sobre o esforço, competência e sucesso (Duckworth et al., 2007). Por outras palavras, o clima motivacional em que os atletas estão envolvidos e as orientações cognitivas que adotam podem ajudar a explicar a perseverança: quando os atletas percebem que os treinadores criam um clima que valoriza o envolvimento no trabalho (Boixadós et al., 2004), o crescimento pessoal, o esforço e a participação (Seifriz et al., 1992), mostrando que o esforço e a perseverança compensam no que diz respeito a conseguirem alcançar os seus objetivos, surgem padrões de sucesso mais adaptativos. Nessa medida, considerando, como foi analisado anteriormente, que parecia existir uma tendência clara para uma maior orientação motivacional para a tarefa do que para o ego em todas as modalidades e coortes, seria razoável supor que, para além do andebol e do polo aquático, também no futebol e no voleibol poderiam surgir diferenças nesta variável.

E QUE DIFERENÇAS EXISTIAM?

Em paralelo com as semelhanças exploradas anteriormente, foram também evidentes algumas especificidades interessantes nos resultados encontrados nas cinco modalidades envolvidas no projeto INEX.

Variáveis motivacionais

Um primeiro aspeto a realçar respeita ao facto de, no âmbito dos objetivos de realização, os andebolistas terem indicado valores significativamente mais elevados de orientação para a tarefa do que os seus colegas mais velhos. Não obstante estes resultados parecem convergir com os de outros estudos (Mora et al., 2014; Xiang & Lee, 2002), importa sublinhar que as crianças se vão tornando progressivamente mais capazes de compreender que o resultado de uma tarefa depende quer do seu esforço, quer da sua competência, e a partir dos 11 anos ocorrem mudanças cognitivas que permitem que as suas autopercepções se tornem mais precisas, recorrendo à habilidade ou competência, em vez do esforço, para avaliarem o seu desempenho (Nicholls, 1989). Começam então a ser capazes de comparar as suas competências com as dos outros (e, logo, a assumirem uma orientação para o ego), eventualmente com diminuição da sua competência percebida. Logo, a promoção de um ambiente que fomente um clima orientado para a tarefa nesta fase – que coincide com as coortes mais baixas dos andebolistas – pode ser determinante na modelagem das suas percepções de competência (Kipp, 2018).

Em contraste, no futebol encontrou-se um clima motivacional significativamente mais orientado para a tarefa nos atletas mais novos, comparativamente aos mais velhos, bem como níveis mais elevados de objetivos de realização centrados no ego nos mais velhos. O enquadramento do futebol não apenas como a modalidade mais praticada em Portugal, mas também como aquela na qual os atletas frequentemente mais depositam esperanças em tornar-se um dia jogadores profissionais, bem como o exigente contexto competitivo que replica cada vez mais o modelo adulto à medida que os atletas avançam na idade, poderão ajudar a explicar o porquê de os atletas mais velhos estarem mais orientados para o ego, ajudando ainda a sustentar a hipótese de que os treinadores dos futebolistas das coortes inferiores estariam menos orientados para a ênfase na tarefa do que aqueles que treinavam coortes superiores.

No caso do polo aquático, os resultados vão em certa medida no mesmo sentido, mostrando que os atletas mais velhos percecionavam, em comparação com os seus colegas mais novos, um clima motivacional mais direcionado para o rendimento, ou seja, para a promoção da comparação social, onde 'ganhar é a chave para o sucesso'. Parece assim que também nesta modalidade os atletas de diferentes coortes percecionam atitudes diferentes dos treinadores, atitudes essas que, como vimos relativamente ao futebol, poderão estar relacionadas com o facto de o ambiente competitivo se ir tornando cada vez mais

exigente e orientado para a performance (Ryska & Yin, 1999), com mais ênfase na vitória e na comparação social (Smith, Cumming, & Smoll, 2008). Em todo o caso, e não obstante na literatura da especialidade existirem evidências, em diversas modalidades, que atestam igualmente uma perceção mais elevada de um clima motivacional orientado para o rendimento em jovens desportistas mais velhos (Halliburton & Weiss, 2002; Mora et al., 2014), importa recordar que um tipo de clima que valoriza o resultado e promove a comparação social e a rivalidade pode resultar em consequências menos positivas ao nível do bem-estar psicológico, ansiedade, autoestima, (in)satisfação com o ambiente desportivo, ou comportamentos morais (Balaguer et al., 1999; Mora et al., 2014; Ommundsen et al., 2005). Logo, estes resultados devem ser encarados com precaução.

Por último, no basquetebol não foram encontradas diferenças significativas entre os atletas das distintas coortes nas variáveis motivacionais, o que poderá refletir simplesmente uma certa estabilidade nos objetivos de realização e no clima motivacional percebido pelos jovens basquetebolistas. No entanto, sendo esta uma análise transversal, os dados não nos permitem perceber se os atletas mais velhos considerados nesta avaliação inicial teriam, em idades mais baixas, resultados similares aos atuais nas variáveis motivacionais avaliadas.

Emoções

Paralelamente, o basquetebol também se destacou das outras modalidades do projeto INEX nas emoções reportadas pelos atletas, designadamente no medo de falhar, pois não obstante todos os desportos valorizarem, como mencionado anteriormente, as dimensões de medo de experienciar vergonha e embaraço, medo de desvalorização da autoestima e medo de um futuro incerto, no basquetebol, o medo de experienciar vergonha e embaraço assumiu uma clara preponderância relativamente às outras dimensões, em todas as coortes (o que não aconteceu de forma tão notória nas restantes modalidades). Este é um aspeto a ser tido em atenção, uma vez que a experiência de vergonha e embaraço foi já associada a níveis mais elevados de stress psicológico e a um sentido reduzido de realização no desporto (Conroy et al., 2002; Gustafsson et al., 2017).

Por outro lado, apesar de no andebol, no futebol, no polo aquático e no voleibol, não ter sido evidente uma dominância transversal clara de nenhuma das três dimensões antes referidas, podem ser salientados os valores médios algo mais elevados do medo de um futuro incerto, nestas modalidades, comparativamente ao basquetebol. Por outras palavras, os basquetebolistas pareciam um pouco menos receosos relativamente ao seu futuro enquanto jogadores da modalidade do que os seus colegas das outras modalidades. Na verdade, apenas os atletas mais velhos do polo aquático apresentaram valores médios de medo de um futuro incerto mais baixos dos que os do basquetebol (sendo também significativamente mais baixos do que os dos jogadores mais novos). No que respeita ao basquetebol, estes da-

dos, em conjunto com a inexistência de diferenças (ou tendências) nas variáveis motivacionais e emocionais em função da idade, permitem aventar a hipótese de os baixos valores do medo de falhar poderem estar relacionados com características do modelo competitivo no basquetebol que promovam menos pressão competitiva e mais estabilidade motivacional.

Ainda em relação com as emoções, um resultado que pode ser considerado peculiar diz respeito ao facto de, no voleibol, ao contrário de todas as outras modalidades, parecer existir uma tendência para os atletas mais velhos exibirem níveis mais elevados de medo de falhar do que os mais novos. Apesar de as diferenças não serem significativas, importará refletir sobre o que poderá estar na base destes resultados, eventualmente analisando as características da modalidade, nomeadamente ao nível do contexto desportivo e social.

Estratégias de coping

Quanto às estratégias de coping, anteriormente foi referido que os atletas das cinco modalidades avaliadas recorriam mais frequentemente a estratégias consideradas adaptativas e funcionais do que a estratégias disfuncionais e que os mais velhos, globalmente, usavam mais estratégias funcionais do que os mais novos. No entanto, importará destacar o caso dos atletas de andebol, pois nesta modalidade os atletas mais novos recorriam mais do que os mais velhos a estratégias como o uso de substâncias – uma estratégia que não poderá ser vista como adaptativa, independentemente da situação –, apresentando também valores significativamente mais baixos de consistência do interesse (perseverança) – um constructo que pode, em conjunto com as estratégias de coping, ser utilizado para analisar a atitude dos atletas nas competições e eventos adversos – e que no caso presente mostrou que os atletas mais novos perseveravam menos face a obstáculos e dificuldades.

Não obstante numa primeira análise estes resultados poderem ser considerados algo inquietantes, importa que sejam colocados em perspetiva, não apenas porque os valores médios absolutos sugerem um uso pouco frequente de substâncias como álcool ou drogas, mas também porque os andebolistas mais novos também recorriam mais que os seus colegas mais velhos às estratégias de reavaliação positiva, planeamento, apoio emocional e apoio instrumental. Estas estratégias são consideradas eficazes e funcionais no que diz respeito à gestão de situações stressantes, podendo contribuir para a diminuição de emoções prejudiciais (Lazarus & Folkman, 1984; Dias et al., 2011, 2012).

Por outro lado, recordando interpretações anteriores, nomeadamente quando evocamos que os níveis de ansiedade e de medo de falhar mais elevados nos atletas mais novos em relação aos mais velhos poderiam estar relacionados com o facto de a aquisição de competências para lidar com situações stressantes e problemáticas ser feita de forma gradual e progressiva, estes dados relativos às estratégias de coping usadas pelos andebolistas podem sugerir que os atletas mais novos ainda não usavam as estratégias mais funcionais com suficientemente frequência, ou então que o faziam ainda de forma ineficaz.

Paralelamente, entre as estratégias disfuncionais cuja frequência de utilização revelou ser significativamente mais elevada nas coortes de idade mais baixas do que nas mais elevadas, sublinhe-se o desinvestimento comportamental no polo aquático e no basquetebol, ou a negação no voleibol, ambas estratégias de evitamento cujo uso poder ser considerado preocupante se ocorrer em situação de treino ou de competição, principalmente se implicar que os colegas de equipa cessam, coletivamente, os seus esforços para atingirem objetivos comuns (desinvestimento), ou se recusam a acreditar que o stressor é real e tentam agir como se ele não existisse (negação) (Carver et al., 1989).

IMPLICAÇÕES PARA O TREINADOR

1. *Que cuidados deve ter o treinador relativamente ao ambiente que promove em treino e em competição? De um ponto de vista psicológico, a que aspetos deverá estar particularmente atento?*

Em primeiro lugar, importa sublinhar que não obstante ser claro que os jovens atletas desportistas das diferentes modalidades estavam, de uma forma geral, mais orientados para a tarefa do que para o ego, ou seja, para a melhoria dos seus próprios desempenhos ao invés da comparação dos seus desempenhos com os de outros atletas, percecionando climas motivacionais consistentes com esses objetivos de realização, surgiram alguns indícios que apontam para objetivos de realização e climas motivacionais mais orientados para o ego ou menos para a tarefa, em atletas mais velhos. Apesar de ser expectável que idades mais elevadas sejam geralmente associadas com mais anos de participação no desporto de competição, onde o sucesso é tipicamente definido em termos normativos (Kavussanu et al., 2006), estes resultados poderão, ainda assim, constituir-se como importantes pistas para os comportamentos a adotar pelos treinadores. Com efeito, apesar de reconhecermos que pode ser uma tarefa difícil, pois à medida que os atletas amadurecem e participam em níveis competitivos mais elevados a vitória vai ocupando um espaço crescente, o que pode levar a que os treinadores não sejam facilmente convencidos de que o foco na tarefa seja benéfico para os atletas, será importante, ainda assim, formar-se o que Jansen e Dale (2002) denominaram treinadores com 'credibilidade', isto é, treinadores cuja definição de êxito ultrapassa a vitória ou a derrota e que são percebidos pelos atletas como fonte de apoio, como alguém que os anima a serem mais autodeterminados e autorregulados. Estes treinadores compreendem que, geralmente, têm mais poder sobre o tipo de clima motivacional que eles próprios estabelecem nos treinos e nas competições do que sobre o resultado da competição (i.e., as vitórias e as derrotas), sendo capazes de providenciar um ambiente e experiência desfrutáveis para os jovens atletas.

Além disso, o ambiente desportivo que rodeia o atleta, criado essencialmente com base no clima motivacional, pode também ser um fator crítico no favorecimento de emoções prejudiciais como o medo de falhar ou a ansiedade, as quais, por refletirem a insegurança e/ou incompetência dos atletas, se podem constituir como um risco para o seu bem-estar geral e desenvolvimento social (Conroy et al., 2001; O'Rourke et al., 2014; Sagar et al., 2007), sendo mesmo uma das principais razões na base do *burnout* e/ou abandono da prática desportiva (Gustafsson et al., 2017). Nessa medida, importa que treinador não ignore os sinais de ansiedade e/ou medo de falhar quando estes ocorrem, pois os jovens desportistas continuam a sentir os seus efeitos e isso pode constituir uma sólida barreira à sua participação desportiva presente e futura.

Por outras palavras, os treinadores devem estar particularmente atentos a sinais de ansiedade e de medo de falhar nos atletas, aprendendo a reconhecer e a identificar o estado ótimo de ativação de cada atleta individualmente e proporcionando condições que promovam esse estado. Para tal, será importante ter em consideração não apenas as exigências do jogo nas diferentes modalidades, mas também a influência diferenciada das dimensões de ansiedade e de medo de falhar na performance, as quais poderão exigir diferentes tipos de intervenção: um atleta com valores elevados na componente somática da ansiedade, por exemplo, pode ser particularmente responsivo a intervenções direcionadas para o controlo da ativação (e.g., treino de relaxamento), enquanto outro com níveis elevados de perturbação da concentração pode beneficiar de uma abordagem cognitiva mais orientada para o controlo atencional (Grossbard et al., 2009).

2. *E que cuidados deverá ter quando lida com atletas de diferentes idades?*

Considerando que, globalmente, as coortes mais baixas evidenciavam valores médios de ansiedade e de medo de falhar mais elevados, parecendo ainda depender mais de alguns comportamentos que usualmente não têm os efeitos positivos ao nível do coping com situações stressantes e problemáticas, os treinadores deverão encorajar os atletas, especialmente os mais novos e menos experientes - mas não só, pois para além de a experiência de ansiedade e de medo de falhar ser altamente individualizada, no caso do voleibol, por exemplo, os atletas mais velhos experienciavam níveis mais elevados de medo de falhar que os mais novos - a desenvolverem um repertório robusto de competências que os ajudem e protejam contra os efeitos prejudiciais das emoções competitivas.

Nesse sentido poderão, por exemplo, ser desenhadas possibilidades para os atletas experienciarem ansiedade e medo de falhar associando estas emoções a competências de coping funcionais direcionadas para o desempenho desportivo, focando o processo adaptativo na melhoria da perceção de competência e de recursos pessoais como a autoconfiança, bem como recursos sociais como o apoio social, que podem ser postos em ação em todos os momentos da performance desportiva. Outras estratégias ao alcance do treinador incluem

colocar em perspectiva as exigências desportivas, as expectativas e as experiências de insucesso dos atletas, ou desafiar as suas perceções do significado de falhar no desporto, desenvolvendo uma orientação para o processo em vez do resultado (Sagar et al., 2009).

Com efeito, em linha com o referido anteriormente a propósito das variáveis motivacionais, se os atletas forem envolvidos em critérios orientados para a tarefa quando avaliam os seus sucessos e insucessos, não apenas como forma de analisarem os seus resultados, mas também como forma de aprenderem a valorizar o erro como meio de aprendizagem, emoções como a ansiedade e o medo de falhar serão contrariadas, enquanto a satisfação e o compromisso desportivo serão favorecidos. No fundo, o que se pede é que os treinadores contribuam para o desenvolvimento da metacognição dos seus atletas (e.g., autoconsciência de estratégias de coping), sendo certo que, à medida que se tornam mais maduros, os atletas conseguirão monitorizar e regular melhor os seus próprios estados emocionais (Reeves et al., 2009). E esse desenvolvimento pode, em grande medida, ser implementado pelo treinador, ajustando os seus métodos de treino e o ambiente competitivo de modo a facilitar objetivos individuais e de equipa e criando condições que, ao longo do tempo, promovam a perseverança dos atletas, ajudando-os a manterem um esforço e envolvimento consistentes, visando sempre a melhoria da sua performance e da sua posição no desporto.

REFERÊNCIAS

- Albert, E., Petrie, T. A., & Moore, E. W. G. (2019). The relationship of motivational climates, mindsets, and goal orientations to grit in male adolescent soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 265-278. doi:10.1080/1612197X.2019.1655775
- Balaguer, I., Duda, J. L., & Crespo, M. (1999). Motivational climate and goal orientations as predictors of perceptions of improvement, satisfaction and coach ratings among tennis players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9, 381-388.
- Berk, L. E. (1994). *Child development* (3rd ed.). Allyn and Bacon.
- Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M., & Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(4), 301-317. doi:10.1080/10413200490517977
- Bortoli, L., Messina, G., Zorba, M., & Robazza, C. (2012). Contextual and individual influences on antisocial behaviour and psychobiosocial states of youth soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 397-406. doi:10.1016/j.psychsport.2012.01.001
- Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Fitness Information Technology.
- Carlin, M., Salguero, A., Márquez, S., & Garcés de los Fayos, E. J. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 85-99.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
- Crocker, P. R. E., Hoar, S. D., McDonough, M. H., Kowalski, K. C., & Niefer, C. B. (2004). Emotional experience in youth sport. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 353-356). Fitness Information Technology.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080-1107. doi:10.1037/0022-3514.93.6.1080
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76-90. doi:10.1080/10413200252907752
- Conroy, D. E., Poczwadowski, A., & Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 300-322.
- Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2014). Perceived coach behaviors and athletes' engagement and disaffection in youth sport: The mediating role of the psychological needs. *International Journal of Sport Psychology*, 45(6), 559-580.
- Dias, C., Corte-Real, N., Barreiros, A., Brustad, R., & Fonseca, A. M. (2015). Porque equacionam os jovens abandonar a prática desportiva? Estudo realizado com crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, das regiões Norte, Centro e Sul de Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 11(2), 67-83. doi:10.5628/rpcd.11.02.67
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepcion de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: Diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17, 1, 1-13.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52-65. doi:10.1080/1612197X.2012.645131
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the short grit scale (GRIT-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.

- Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Tsukayama, E., Berstein, H., & Ericsson, K. A. (2011). Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the national spelling bee. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 174-181.
- Duda, J. L., & Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. In S. Jowett & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 117-130). Human Kinetics. doi:10.5040/9781492595878.ch-009
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 16(1), 20-33.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. doi:10.1080/1740898042000334890
- Fonseca, A. M., & Maia, J. (2000). A *motivação dos jovens para a prática desportiva federada: Um estudo com atletas das regiões Centro e Norte de Portugal com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos*. Ministério da Juventude e do Desporto e Centro de Estudos e Formação Desportiva, Portugal.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 22(2), 153-166. doi:10.1080/10615800802020643
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24. doi:10.1080/1750984X.2010.541927
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113. doi:10.1016/j.copsyc.201705.002
- Hanton, S., & Jones, G. (1999). The effects of a multimodal intervention program on performers: II. Training the butterflies to fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13(1), 22-41. doi:10.1123/tsp.13.1.22
- Halliburton, A. L., & Weiss, M. R. (2002). Sources of competence information and perceived motivational climate among adolescent female gymnasts varying in skill level. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(4), 396-418.
- Jansen, J., & Cale, G. (2002). *The seven secrets of successful coaches*. Janssen Peak Performance.
- Kavussanu, M., Seal, A. R., & Phillips, D. R. (2006). Observed prosocial and antisocial behaviors in male soccer teams: Age differences across adolescence and the role of motivational variables. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(4), 326-344. doi:10.1080/10413200600944108
- Kipp, L.E. (2018). Developmental considerations for working with young athletes. In C. J. Knight, C. G. Harwood, D. Gould (Eds.), *Sport psychology for young athletes* (pp. 33-42). Routledge.
- Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Human Kinetics.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Le Bars, H., Gernignon, C., & Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19(2), 274-85. doi:10.1111/j.1600-0838.2008.00786.x
- Mora, A., Sousa, C., & Cruz, J. (2014). The motivational climate, self-esteem and anxiety in young players in a basketball club. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 3(117), 43-50. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/3).117.04
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Morley, D., & Taylor, N. (2009). Coping and coping effectiveness in relation to a competitive sport event: Pubertal status, chronological age, and gender among adolescent athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 299-317. doi:10.1123/jsep.31.3.299
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- Nideffer, R., & Sagal, M. (2006). Concentration and attention control training. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 382-403). McGraw-Hill.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P.-N., & Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 23(9), 977-989. doi:10.1080/02640410500127975
- O'Rourke, D., Smith, R., Smoll, F. L., & Cumming, C. (2014). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(1), 39-59. doi:10.1123/jsep.29.1.39
- Reeves, C.W., Nicholls, A.R., & McKenna, J. (2009). Stressors and coping strategies among early and middle adolescent premier league academy soccer players: Differences according to age. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 31-48.
- Ryska, T. A., & Yin, Z. (1999). Dispositional and situational goal orientations as discriminators among recreational and competitive league athletes. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 335-342.
- Sagar, S. S., & Jowett, S. (2012). Communicative acts in coach-athlete interactions: When losing competitions and when making mistakes in training. *Western Journal of Communication*, 76(2), 148-174. doi:10.1080/10570314.2011.651256
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 25(11), 1171-1184. doi:10.1080/02640410601040093
- Sagar, S. S., Lavalley, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 73-98. doi:10.1123/jcsp.3.1.73
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929-938. doi:10.1037/0022-3514.46.4.929
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418.
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(4), 375-391.
- Smith, R. E., Cumming, S. P., & Smoll, F. L. (2008). Development and validation of the motivational climate scale for youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 116-136.
- Smith, R., Smoll, F. L., & Cumming, C. (2009). Motivational climate and changes in young athletes' achievement goal orientations. *Motivation and Emotion*, 33(2), 173-183. doi:10.1007/s11031-009-9126-4
- Tamminen, C., & Braun, K. A. (2017). Psychological considerations of adolescents in sport and performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology*. Oxford University Press. doi:10.1093/acrefore/9780190236557.013.178
- Westenberg, P. M., Drewes, M. J., Goedhart, A. W., Siebelink, B. M., & Treffers, P. D. A. (2004). A developmental analysis of self-reported fears in late childhood through mid-adolescence: Social-evaluative fears on the rise? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(3), 481-495. doi:10.1111/j.1469-7610.2004.00239.x
- Westenberg, P. M., Gullone, E., Bokhorst, C. L., Heyne, D., & King, N. (2007). Social evaluation fear in childhood and adolescence: Normative developmental course and continuity of individual differences. *British Journal of Developmental Psychology*, 25, 471-483.
- Williams, K., & McGillicuddy-De Lisi, A. (1999). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20(4), 537-549. doi:10.1016/S0193-3973(99)00025-8
- Xiang, P., & Lee, A. (2002). Achievement goals, perceived motivational climate, and students' self-reported mastery behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(1), 58-65. doi:10.1080/02701367.2002.10608992