



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Patrícia Morgado Simões

Autocontrolo, *coping* e controlo atencional em situações de *stress* e pressão competitiva: Estudo exploratório no basquetebol



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Patrícia Morgado Simões

Autocontrolo, *coping* e controlo atencional em situações de *stress* e pressão competitiva: Estudo exploratório no basquetebol

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Psicologia Aplicada

Trabalho efetuado sob a orientação do

Professor Doutor José F. Cruz

outubro de 2015

DECLARAÇÃO

Nome: Patrícia Morgado Simões

Endereço eletrónico: pg25785@alunos.uminho.pt

Número do Cartão de Cidadão: 14078141

Título da dissertação: Autocontrolo, *coping* e controlo atencional em situações de *stress* e pressão competitiva: Estudo exploratório no basquetebol

Orientador: Professor Doutor José F. Cruz

Ano de conclusão: 2015

Designação do Mestrado: Mestrado em Psicologia Aplicada

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

Universidade do Minho, 16 de outubro de 2015

Assinatura: _____

Índice

Introdução	6
Método	13
Participantes	13
Instrumentos	13
Procedimento	16
Análise de dados	16
Resultados	16
Análises descritivas	16
Correlações de <i>Pearson</i>	18
Análises das diferenças de médias	23
Discussão	25
Conclusão	27
Referências	28

Agradecimentos

À minha família, por todo o apoio, carinho, confiança e por me ter proporcionado esta oportunidade. Foram vocês que tornaram isto possível, obrigada.

À Leonor Cruz, pela paciência incondicional e pelas palavras certas, no momento certo.

Ao Professor Doutor José Cruz, pelo conhecimento transmitido e a orientação prestada.

Ao Doutor Rui Sofia e aos restantes membros do grupo de investigação, pela sua disponibilidade para auxiliar quando necessário e partilha de conhecimentos e experiências.

A todos os meus amigos, pelo apoio e confiança que me transmitem.

**Autocontrolo, *coping* e controlo atencional em situações de stress e pressão competitiva:
Estudo exploratório no basquetebol**

O contexto desportivo está associado a elevados níveis de pressão, constituindo um bom palco para a exploração de processos relacionados, como o autocontrolo, o *coping* e o controlo atencional. Este estudo pretende averiguar as relações existentes entre as variáveis mencionadas, e também a influência da supressão de pensamentos e da avaliação cognitiva da competição nas mesmas. A amostra é composta por 123 jogadores de basquetebol, 53 raparigas e 70 rapazes, com idades entre 14 e 25 anos ($M = 16,55$; $DP = 2,334$). Para isso recorreu-se à utilização de medidas que avaliam o controlo atencional, o reinvestimento na tomada de decisão, o autocontrolo, as estratégias de *coping*, a supressão de pensamentos e os níveis de ansiedade. Os resultados promovem uma melhor compreensão do efeito da ansiedade no controlo atencional, no autocontrolo e nas estratégias de *coping*, através das relações significativas entre estas variáveis. A avaliação cognitiva da competição e a supressão de pensamentos também apresentam correlações com as variáveis referidas. Os resultados permitem aprofundar algumas informações sobre estes processos no contexto desportivo, constituindo implicações importantes para a prática.

Palavras-chave: Controlo atencional, *coping*, autocontrolo, reinvestimento, ansiedade

Self-control, coping and attentional control under stress and competitive pressure: An exploratory study in basketball

The sports context is associated with higher levels of pressure, composing a good setting for the exploration of related processes, such as self-control, coping and attentional control. This study aimed to assess existing associations between mentioned variables and the influence of thoughts suppression and cognitive appraisal of competition. Sample is composed by 123 basketball players, 53 female and 70 male, with age ranging 14 and 15 years old ($M = 16,55$; $SD = 2,334$). Measures of attentional control, decision-specific reinvestment, self-control, coping strategies, thought suppression and anxiety levels were used. Results showed an effect of anxiety in attentional control, self-control and coping strategies, through significant associations between variables. Cognitive appraisal of competition and thought suppression showed correlations with remaining variables. Present data allows deepened information about the sports context processes and meaningful implications for practice.

Key-words: Attentional control, coping, self-control, reinvestment, anxiety

Introdução

O contexto desportivo é muito exigente a nível psicológico (Kinrade, Jackson, & Ashford, 2015), em especial a alta competição, que devido às suas características faz com que a pressão psicológica, o stress e a ansiedade estejam constantemente associados (Cruz, 1996; Cruz & Barbosa, 1997).

Os processos de autorregulação, a nível cognitivo, emocional e atencional, tornam-se, assim, fundamentais para a obtenção da excelência (Schutz, DiStefano, Benson, & Davis, 2004, as cited in Amaral & Cruz, 2013), sendo que Schmeichel e Baumeister (2010, as cited in Englert, Zwemmer, Bertrams, & Oudejans, 2015) consideram que a atenção seletiva é o aspeto mais importante devido à influência que tem nos restantes domínios de autocontrolo.

O controlo voluntário da atenção (Derryberry & Reed, 2001), isto é, o controlo atencional, constitui um desses processos. A atenção é fundamental para a aprendizagem das técnicas, pois permite a criação e o desenvolvimento de representações cognitivas (Derryberry & Reed, 1996, as cited in Derryberry & Reed, 2002).

Esta função é essencial no desporto, também, devido à quantidade e diversidade de estímulos a que os jogadores são sujeitos (Nieuwenhuys & Oudejans, 2012), tornando-se substancial para a sua performance a escolha dos que são relevantes para a tarefa e, por sua vez, desprezar os que são irrelevantes (Derryberry & Reed, 2002; Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007; Nieuwenhuys & Oudejans, 2012).

Eysenck et al. (2007) desenvolveram a Teoria do Controlo Atencional (TCA), que deriva da Teoria da Eficiência do Processamento (TEP, Eysenck & Calvo, 1992), que se centra no controlo atencional em situações de pressão e stress, exigindo esforços cognitivos para o seu desempenho (Eysenck et al., 2007).

A definição de controlo atencional adotada pelos autores baseia-se na de Yantis (1998) que defende que a atenção pode ser direcionada em função dos objetivos (“*top-down*”) ou dos estímulos (“*bottom-up*”). A primeira ocorre quando existe um controlo deliberado da atenção, dirigindo os seus esforços para a obtenção dos objetivos e propósitos, em contraste, se a atenção for dirigida pelos estímulos, a pessoa foca-se na informação que sobressai, mesmo que esta não seja relacionada com as suas metas (Eysenck et al., 2007; Yantis, 1998).

Embora distintos, é usual recorrer a uma combinação dos dois tipos (Yantis, 1998). Contudo, segundo esta teoria, a ansiedade promove uma dominância do sistema orientado pelos estímulos em relação ao sistema orientado pelos objetivos, perturbando o equilíbrio

entre os dois sistemas, o que faz com que a atenção dos jogadores passe a ser orientada maioritariamente pelos estímulos, externos e/ou internos (Eysenck et al., 2007).

Uma das diferenças entre a TEP e a TCA é que a primeira apenas refere que a ansiedade diminui a eficiência do executivo central, enquanto que a TCA especifica que os processos afetados são a inibição e o “*shifting*” (Eysenck & Calvo, 1992; Eysenck et al., 2007; Eysenck & Derakshan, 2011). A inibição consiste no esforço para bloquear os estímulos distratores, de forma a manter o foco na informação relevante para a execução da tarefa, e o “*shifting*” refere-se à capacidade de alternância entre tarefas concorrentes (Eysenck et al., 2007; Eysenck & Derakshan, 2011).

As teorias da distração, incluindo a TCA, consideram que o “*choking*” sob pressão, isto é, o decréscimo de desempenho sob pressão, na presença de incentivos e de elevados níveis de motivação para obter sucesso (Jackson, Beilock, & Kinrade, 2013, as cited in Kinrade, Jackson, & Ashford, 2015), resulta da redução da capacidade da memória de trabalho devido à sobrelotação provocada pela informação irrelevante e pelas preocupações (Beilock, Kulp, Holt, & Carr, 2004).

Apesar de diversos estudos confirmarem estes efeitos da ansiedade no controlo atencional e, conseqüentemente, na performance desportiva, estes nem sempre se verificam (Derryberry & Reed, 2002; Eysenck et al., 2007; Eysenck & Derakshan, 2011). Algumas pessoas com elevados níveis de ansiedade recorrem a estratégias compensatórias que lhes permite alcançar os mesmos resultados das pessoas menos ansiosas (Derryberry & Reed, 2002; Eysenck et al., 2007; Eysenck & Derakshan, 2011). Estes esforços adicionais permitem que a eficácia seja igual entre os dois grupos, no entanto, fazem com que a eficiência das pessoas mais ansiosas seja menor (Derryberry & Reed, 2002; Eysenck et al., 2007; Eysenck & Derakshan, 2011). Outro aspeto menos positivo sobre estas estratégias é o facto de os seus recursos serem limitados, podendo não estar disponíveis quando os atletas necessitam (Derryberry & Reed, 2002; Eysenck et al., 2007; Eysenck & Derakshan, 2011).

Apesar das suposições e hipóteses da TCA sobre os efeitos da ansiedade, esta não clarifica qual o processo subjacente ao controlo voluntário da atenção, na presença de ansiedade (Englert & Bertrams, 2015).

Como referido anteriormente, a regulação atencional consiste num ato de autocontrolo (Englert & Bertrams, 2015; Schmeichel & Baumeister, 2010, as cited in Englert, Zwemmer et al., 2015). A capacidade para controlar e modificar as respostas impulsivas e usuais, a fim de alcançar um objetivo a longo-prazo, em detrimento da recompensa e do prazer imediatos, designa-se autocontrolo (Baumeister, Vohs & Tice, 2007). Este é essencial para a integração

social dos sujeitos, pois, através do controlo de impulsos, permite que os comportamentos sejam adaptados e ajustados (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Promove também uma gestão mais eficaz das atividades diárias, porque impede a cedência ao prazer imediato em prol dos objetivos a longo-prazo, sendo mais provável alcançar sucesso e, conseqüentemente, maiores níveis de felicidade e bem-estar (Tangney et al., 2004).

Todavia, este é um recurso limitado, que se vai esgotando através da realização de tarefas consecutivas que exijam autocontrolo, não podendo ser restaurado de imediato (Baumeister et al., 1994, as cited in Baumeister et al., 2007). A este fenómeno dá-se a designação de “esvaziamento do ego” (*ego depletion*) (Baumeister et al., 1998, as cited in Englert & Bertrams, 2015). Estes decréscimos, conseqüentemente, prejudicam a performance nas tarefas posteriores (Baumeister et al., 2007), quer sejam, ou não, do mesmo domínio (Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010, as cited in Wagstaff, 2014).

O autocontrolo foi comparado a um músculo pois, a sua energia é limitada, gastando-se com o esforço despendido; a resistência ao “esvaziamento do ego” pode ser treinada e melhorada (Baumeister et al., 2007); quando as pessoas antecipam que irão necessitar dessa energia posteriormente, reservam alguma (Muraven, Shmueli, & Burkley, 2006, as cited in Baumeister et al., 2007), tal como acontece com os músculos na prática de exercício físico. A total escassez de energia de autocontrolo apenas acontece em situações extremas, sendo possível atenuar o “esvaziamento do ego” através de algumas técnicas, como os incentivos (Muraven & Slessareva, 2003, as cited in Baumeister et al., 2007) e a indução de estados emocionais positivos (Tice, Baumeister, Shmueli, & Muraven, 2007). Baumeister et al. (2007) consideram que estas estratégias não repõem a energia, pelo contrário, fazem com que se gaste os poucos recursos que ainda existem.

As tarefas perceptivo-motoras requerem atenção seletiva, de forma a ignorar estímulos irrelevantes (Wilson et al., 2009, as cited in Englert, Bertrams et al., 2015), ou seja, é necessário autocontrolo para que o indivíduo regule a sua atenção (Englert, Bertrams et al., 2015). Quanto maior for a capacidade de autocontrolo, mais eficaz será a inibição dos estímulos irrelevantes para a tarefa (Englert, Zwemmer et al., 2015).

Foi proposto, então, que o processo que permite regular a atenção, sob pressão, é o autocontrolo (Englert & Bertrams, 2015; Englert, Zwemmer et al., 2015). Existe evidência que pessoas ansiosas mas com elevados níveis de autocontrolo tendem a obter melhor performance cognitiva e perceptivo-motora, em tarefas que necessitem de atenção seletiva, comparativamente às pessoas ansiosas com baixo autocontrolo (Bertrams, Englert, Dickhäuser, & Baumeister, 2013, as cited in Englert, Zwemmer et al., 2015).

Outra perspectiva que tenta explicar o “*choking*” sob pressão é a Teoria do Reinvestimento (Masters & Maxwell, 2008; Masters, Polman, & Hammond 1993). O reinvestimento consiste na “tendência para introduzir controlo consciente num movimento através do isolamento e do foco nos componentes específicos do mesmo” (Masters et al., 1993, p.664), ou seja, o jogador foca a atenção em si, na execução dos seus movimentos, tentando controlá-los através do processamento de conhecimento explícito (Masters & Maxwell, 2004, as cited in Kinrade, Jackson, Ashford, & Bishop, 2010).

Masters et al. (1993) retratam três possíveis componentes do reinvestimento, o “*cognitive failure*”, o “*rehearsal*” e a “*self-awareness*”. O primeiro ocorre quando os comportamentos e as intenções da pessoa não são congruentes (Broadbent et al., 1982, as cited in Masters et al., 1993). Quando se recorda e revive situações emotivas, designa-se de “*rehearsal*”. Por último, a “*self-awareness*” consiste num foco interno, que pode derivar de uma situação temporária ou permanente, ampliando os pensamentos de auto-avaliação (Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975, as cited in Masters et al., 1993). A “*self-awareness*” pode ser privada, isto é, foco nos pensamentos, ou pública, que consiste na “consciência do *self* como objeto social” (Kinrade et al., 2010, p.1128).

Fitts & Posner (1967, as cited in Masters, 1992) consideram que nas fases iniciais de aquisição de uma técnica, o conhecimento se baseia mais em conhecimento explícito, sendo o desempenho mais lento, com mais erros e requer maior esforço. Por sua vez, quando a técnica já está automatizada a execução é mais rápida, requer menos esforço e apoia-se em conhecimento implícito (Fitts & Posner, 1967, as cited in Masters, 1992). O facto de se tentar controlar os seus componentes do movimento, quando já se domina o mesmo, quebra a sua automaticidade, sendo que este fenómeno é muito recorrente em situações de pressão e stress (Masters, 1992; Masters et al., 1993).

O conhecimento explícito baseia-se na consciência das regras do movimento, sendo possível manipulá-las, em oposição, quando as pessoas não têm consciência do conhecimento, não sendo possível controlá-lo, designa-se de implícito (Masters, 1992). Assim, Masters (1992) defende que se uma técnica for adquirida através de conhecimento implícito, existe menor probabilidade de esta ser afetada pelo stress e ansiedade, pois não influencia a sua automaticidade.

Beilock (2007, as cited in Kinrade et al., 2010) considera que, em situações de pressão, a memória de trabalho dos jogadores é ocupada por preocupações, o que aumenta o foco nos componentes e na execução dos movimentos. Assim, as tarefas que requerem memória de trabalho são afetadas quando existem atividades concorrentes que também

necessitam desses recursos, enquanto que se uma técnica já estiver automatizada, não necessita de memória de trabalho, tendo menos probabilidade de ser afetada sob pressão (Kinrade et al., 2010). O nível de complexidade da tarefa funciona como moderador desta relação, sendo mais usual reinvestir em tarefas que exigem a coordenação de diversos componentes simultaneamente (Kinrade et al., 2015; Masters & Maxwell, 2008).

O desporto é um contexto muito instável e inconstante, sendo necessário que os atletas se ajustem constantemente, efetuando julgamentos e decisões eficazes num curto espaço de tempo (Kinrade et al., 2010). Quando existe maior ponderação nas decisões, a performance tende a piorar, pois o processamento explícito inibe a eficácia e a velocidade da avaliação (Smeeton, Williams, Hodges, & Ward, 2005, as cited in Kinrade et al., 2010).

A fim de identificar os indivíduos que têm tendência para tomar más decisões em situações com restrição de tempo, Kinrade et al. (2010) desenvolveram a “*Decision-Specific Reinvestment Scale*” (Escala de Reinvestimento Específico das Decisões, ERED), tendo por base a “*Reinvestment Scale*” (Masters et al., 1993). Esta foca-se no controlo consciente dos processos de tomada de decisão e na ruminação acerca de decisões e ações passadas (Kinrade et al., 2010). É composta por duas subescalas, o reinvestimento e a ruminação, sendo que a primeira avalia a influência da consciência nos processos de tomada de decisão, e a segunda, a ruminação sobre decisões efetuadas em situações passadas (Kinrade et al., 2010).

Kinrade et al. (2015) consideram que a memória de trabalho é necessária para efetuar uma decisão eficaz, em função da informação disponível, contudo, como a execução da resposta é automática, não requer memória de trabalho.

O controlo consciente e os pensamentos ruminativos tornam o processamento de informação mais lento, assim, as pessoas que reinvestem mais nas suas decisões não conseguem processar a mesma quantidade de informação, o que resulta numa pior decisão, comparativamente às pessoas com menores níveis de reinvestimento (Kinrade et al., 2015).

Como é possível verificar, existe evidência que a ansiedade tem impacto na atenção (Nieuwenhuys & Oudejans, 2012), no entanto, a experienciação, ou não, desta emoção depende da avaliação cognitiva que o sujeito efetua sobre a situação (Lazarus & Folkman, 1984; Sofia & Cruz, 2015).

As pessoas atribuem um significado a cada situação que experienciam, através dos processos de avaliação cognitiva, determinando se são benéficas ou prejudiciais para o seu bem-estar (Lazarus & Folkman, 1984). Este aspeto aplica-se à competição desportiva, podendo ser percecionada como uma ameaça ou como um desafio (Lazarus, 2000, as cited in Sofia & Cruz, 2015).

Quando a competição é percebida como ameaça, relaciona-se com stress e ansiedade, enquanto que se for considerada um desafio, tende a ser avaliada como uma experiência positiva e agradável (Dias, Cruz, & Fonseca, 2009; Ribeiro, Dias, Cruz, Corte-Real, & Fonseca, 2014). Apesar do seu contraste evidente, Lazarus e Folkman (1984) referem que a percepção de ameaça e desafio podem ocorrer em simultâneo, sendo até bastante usual.

Para efetuar este processo os indivíduos recorrem à avaliação da situação e das exigências implícitas, designada de avaliação primária, e à avaliação dos recursos e estratégias que possuem para lidar com os acontecimentos, isto é, avaliação secundária (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1991, as cited in Sofia & Cruz, 2015).

Os atletas sentem-se ansiosos quando percebem que os seus recursos não são suficientes para lidar com as exigências impostas (Cruz, 1996, as cited in Cruz, Alves, Sofia, Amaral, & Valente, 2013). Quando esta avaliação ocorre, os sujeitos tentam lidar com as exigências recorrendo a “mudanças contantes nos esforços cognitivos e comportamentais” (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141), designadas de estratégias de *coping*. Assim, o *coping* medeia a avaliação cognitiva e a resposta emocional (Lazarus & Folkman, 1988, as cited in Sofia & Cruz, 2015).

Na literatura estão presentes duas perspetivas acerca da estabilidade do *coping* ao longo do tempo, podendo ser visto como traço (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989, as cited in Dias, Cruz, & Fonseca, 2012; Miller, 1987, as cited in Dias et al., 2012), ou como um processo dinâmico (Lazarus & Folkman, 1984).

Usualmente estas estratégias são divididas em dois grupos, as que se focam no problema, que pretendem identificar e definir o problema, criar soluções alternativas e selecionar uma delas, enquanto que as focadas nas emoções, tentam regular a resposta emocional e/ou reduzir os níveis de ansiedade, não atuando diretamente na situação (Lazarus & Folkman, 1984). Estas últimas tornam-se desajustadas quando utilizadas por muito tempo e se o jogador conseguir controlar o stressor (Roth & Cohen, 1986, as cited in Dias, Cruz, & Fonseca, 2010).

Alguns autores referem a existência de uma terceira categoria, designada de *coping* de evitamento, que ocorre quando a pessoa tenta evitar uma situação, ou retirar o foco atencional da mesma (Folkman & Moskowitz, 2004, as cited in Dias et al., 2012). Foi proposto, também, que esta constitui uma estratégia focada nas emoções (Folkman & Moskowitz, 2004, as cited in Dias et al., 2012). No desporto é recorrente a combinação dos três tipos de estratégias, mas também são utilizadas de forma isolada (Dias et al., 2012).

Considera-se que uma estratégia, ou a combinação de várias, é eficaz quando esta consegue atenuar os níveis de stress e ansiedade (Dias et al., 2010; Nicholls & Polman, 2007, as cited in Dias et al., 2012). A sua eficácia depende das características e exigências da situação e do perfil do jogador (Compas, 1987, as cited in Dias et al., 2010; Gould, Finch, & Jackson, 1993, as cited in Dias et al., 2010; Ntoumanis, Edmunds, e Duda, 2009, as cited in Ribeiro et al., 2014). Consequentemente, a seleção da estratégia depende da avaliação da situação, isto é, do significado que lhe foi atribuído (Kim & Duda, 2003, as cited in Dias et al., 2012; Lazarus & Folkman, 1984).

Jogadores que percecionam a situação como ameaçadora e com elevados níveis de ansiedade recorrem mais a estratégias de *coping* focadas nas emoções e de evitamento (Dias, Cruz, & Fonseca, 2012; Sofia & Cruz, 2015). A utilização de estratégias mais eficazes está associada a maiores níveis de satisfação e a uma melhor performance desportiva (Anshel, Sutarso, & Juvenille, 2009, as cited in Dias et al., 2012; Nicholls & Polman, 2007, as cited in Dias et al., 2012).

Uma outra estratégia que pretende contribuir para a regulação das emoções negativas é a supressão de pensamentos (Cruz et al., 2013) Esta é utilizada quando os pensamentos geram emoções desagradáveis (Wegner, 1992, as cited in Wegner & Zanakos, 1994), consistindo na tentativa de “retirar” o pensamento da consciência (Blumberg, 2000), porém é considerada desadaptativa (Koester, Stoetens, Braet & De Raedet, 2008, as cited in Cruz et al., 2013). Cruz et al. (2013) verificaram que a supressão de pensamentos se relaciona positivamente com a perceção de ameaça e com elevados níveis de ansiedade.

A supressão engloba dois processos mentais, um consciente em que o sujeito tenta focar-se em distratores, e um inconsciente que enaltece o pensamento suprimido (Wegner, 1992, as cited in Wegner & Zanakos, 1994; Wenzlaff & Wegner, 2000), aumentando a acessibilidade ao mesmo (Wegner & Zanakos, 1994).

A altura em que o acesso ao pensamento é máximo, coincide com o surgimento de tarefas que exijam recursos cognitivos, diminuindo a ação do processo consciente (Wegner & Zanakos, 1994). Uma maior acessibilidade ao pensamento origina uma maior expressividade da emoção associada (Wegner et al., 1990, as cited in Wegner & Zanakos, 1994) e pode aumentar os níveis de preocupação sobre o mesmo (Blumberg, 2000).

A literatura indica que a supressão pode ter o efeito oposto ao pretendido, originando mais pensamentos indesejados (Wegner, 2009, as cited in Cruz et al., 2013) e faz com que seja mais difícil remover a atenção dos mesmos (Cruz et al., 2013). Wenzlaff e Wegner

(2000) referem que a ocorrência do pensamento suprimido torna-se ainda mais frequente após a supressão, na ausência de controlo consciente.

Tendo em conta a literatura revista anteriormente, o presente estudo tem como objetivo explorar as possíveis relações entre controlo atencional, autocontrolo e *coping*, em situações que geram ansiedade. De forma a conhecer melhor estes processos, também foi tido em conta a avaliação cognitiva que os jogadores fazem da competição desportiva e a sua tendência para suprimir pensamentos, como estratégia para lidar com as exigências da competição. Averiguar as diferenças em função da idade, do sexo e entre grupos com diferentes níveis de reinvestimento na tomada de decisão, também constitui um objetivo do estudo.

Método

Participantes

Participaram 123 jogadores de basquetebol, 53 do sexo feminino (43,1%) e 70 do sexo masculino (56,9%), com idades compreendidas entre 14 e 25 anos ($M = 16,55$; $DP = 2,334$). Estes distribuíam-se pelos escalões de sub-16 masculinos ($n = 25$; 20,3%) e femininos ($n = 12$; 9,8%), sub-18 masculinos ($n = 38$; 30,9%), sub-19 femininos ($n = 24$; 19,5%) e seniores masculinos ($n = 7$; 5,7%) e femininos ($n = 17$; 13,8%). As equipas seniores disputavam campeonatos a nível nacional ($n = 16$; 13,0%), sendo que oito jogadores (6,5%) competiam profissionalmente. Os restantes escalões encontravam-se a competir a nível distrital ($n = 99$; 80,5%), somente numa segunda fase da época desportiva poderiam ter acesso às fases nacionais. O número médio de anos de prática federada varia entre zero e 15 anos ($M = 5,849$; $DP = 3,5528$).

Instrumentos

Brief COPE. O autor que desenvolveu este instrumento foi Carver (1997), sendo que Cruz (2003, as cited in Dias et al., 2009) foi o responsável pela tradução e adaptação para a língua portuguesa. Dias et al. (2009) efetuaram a validação exploratória e confirmatória deste instrumento, tendo já sido utilizada em diversos estudos (e.g. Dias et al., 2010, 2012). Tem como objetivo avaliar as estratégias e o estilo de *coping* utilizado. É composto por 14 subescalas, cada uma com dois itens, dando um total de 28 itens. As subescalas são as seguintes: (a) aceitação; (b) confronto ativo; (c) desinvestimento; (d) negação; (e) humor; (f) planeamento; (g) reavaliação positiva; (h) religião; (i) auto-culpabilização; (j) auto-distração; (k) abuso de substâncias; (l) apoio emocional; (m) apoio instrumental; e (n) ventilação. O formato de resposta é numa escala *Likert* de 4 pontos, em que 1 corresponde a “Nunca utilizo

esta estratégia” e 4 a “Utilizo muitas vezes esta estratégia”. Através da soma dos itens é possível obter o “score” de cada subescala, em que os valores podem variar entre 2 e 8 pontos. Valores mais elevados na subescala indicam uma maior utilização da estratégia correspondente.

Escala Breve de Autocontrolo (EAC). A *Brief Self-Control Scale (Brief SCS)* pretende avaliar as diferenças individuais no traço de autocontrolo e foi desenvolvida por Tangney et al. (2004). A tradução e adaptação para a população portuguesa foram realizadas por Cruz (2008, as cited in Cruz, Sofia et al., 2013). É constituída por 13 itens e consiste na versão reduzida da Escala de Autocontrolo (*Self-Control Scale – SCS*), sendo esta composta por 36 itens. As respostas são dadas através de uma escala Likert entre 1 (“De maneira nenhuma”) e 5 (“Mesmo muito”) e é possível obter um valor total de autocontrolo, somando todos os itens, podendo este variar entre 13 e 65 pontos. Resultados mais elevados refletem maiores níveis de autocontrolo. Para este estudo foi necessária a exclusão do item 1, ficando assim com um *alpha* de Cronbach de .73.

Escala de Ansiedade no Desporto–2 (EAD-2). Consiste na versão traduzida e adaptada por Cruz e Gomes (2007, as cited in Amaral & Cruz, 2013), da *Sport Anxiety Scale–2 (SAS-2)* desenvolvida por Smith, Smoll, Cumming e Grossbard (2006). Pretende avaliar o traço de ansiedade competitiva e é composta por 15 itens que se encontram distribuídos por três escalas: (a) ansiedade somática; (b) preocupação; e (c) perturbação da concentração. Cada escala engloba 5 itens, que são respondidos numa escala Likert de 1 (“Nada”) a 4 (“Muito”). É possível obter o “score” de cada subescala através da soma dos itens correspondentes a cada uma e a soma dos resultados das mesmas permite calcular o valor total da Ansiedade Competitiva. O valor de cada escala pode variar entre 5 e 20 pontos e o “score” total entre 15 e 60 pontos. Maiores níveis de ansiedade competitiva traduzem-se em resultados mais elevados. A escala e as suas subescalas apresentam bons níveis de fiabilidade ($\alpha = .83$ ansiedade somática; $\alpha = .89$ preocupação; $\alpha = .85$ perturbação da concentração; $\alpha = .88$ ansiedade total).

Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva – Perceção de ameaça e perceção de desafio (EACCD-PA-PD). Foi desenvolvida por Cruz (2008, as cited in Sofia & Cruz, 2015), sendo composta por 16 itens, distribuídos por duas escalas: (a) perceção de ameaça, com 11 itens; e (b) perceção de desafio, com 5 itens. Esta escala provém da *Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva – Perceção de Ameaça (EACCD-PA)* de Cruz (1994, 1996, 1997, as cited in Sofia & Cruz, 2015; Dias et al., 2009), contudo a primeira versão não contava com a subescala de perceção de desafio. As respostas são dadas numa

escala de Likert entre 1 (“Não se aplica”) e 5 (“Aplica-se muito”), e através da soma dos itens é possível obter o “*score*” das subescalas, sendo que o da percepção de ameaça pode variar entre 11 e 55 pontos e o da percepção de desafio entre 5 e 25 pontos. Os resultados permitem averiguar se o jogador percebe a competição como ameaça e/ou desafio. Nesta amostra a percepção de ameaça apresenta um *alpha* de Cronbach de .83 e a percepção de desafio um de .69.

Escala de Controle Atencional (ECA). Derryberry e Reed (2002) desenvolveram a *Attentional Control Scale (SCS)*, a fim de avaliar as diferenças individuais no controlo voluntário da atenção. Esta avalia a capacidade de foco, isto é, o evitamento de distrações, a habilidade de alternar a atenção entre tarefas e de controlo flexível dos pensamentos (Derryberry & Reed, 2001). Contém 20 itens e estes são respondidos numa escala *Likert* entre 1 (“Quase nunca”) e 4 (“Sempre”). A soma dos itens permite obter o “*score*” total, podendo variar entre 20 e 80 pontos, e valores mais elevados são característicos de um melhor controlo atencional. Alguns autores propõem uma estrutura de dois fatores, sendo estes o “*shifting*”, capacidade para alterar o foco atencional em função do que se pretende alcançar, e a focalização, competência para manter o foco atencional na presença de distratores (Ólafsson, et al., 2011), contudo neste estudo apenas vai ser utilizado o score total da escala, apresentando um *alpha* de Cronbach de .80.

Escala de Reinvestimento Específica de Decisões (ERED). A *Decision-Specific Reinvestment Scale (DSRS)*, criada por Kinrade et al. (2010) tem como objetivo avaliar a capacidade dos indivíduos para exercer controlo consciente sobre os processos de tomada de decisão, em situações que provocam stress e pressão. A subescala de reinvestimento é composta por seis itens e a de ruminação por sete itens, gerando um total de 13 itens. As respostas são dadas numa escala *Likert* entre 0 (“Nada característico em mim”) e 4 (“Muitíssimo característico em mim”), e o valor de cada subescala é obtida pela soma dos itens. Valores mais elevados refletem maiores níveis de reinvestimento, sendo possível averiguar se os indivíduos recorrem mais ao reinvestimento ou à ruminação. No presente estudo as subescalas deste instrumento apresentam boa fiabilidade ($\alpha = .73$ reinvestimento; $\alpha = .82$ ruminação).

Inventário de Supressão de Pensamentos (ISP). Consiste na versão traduzida e adaptada por Cruz & Alves (2006, as cited in Cruz et al., 2013) do *White Bear Suppression Inventory (WBSI)* (Wegner & Zanakos, 1994). Constituído por 15 itens, as respostas são dadas numa escala *Likert* de cinco pontos (1 “Discordo totalmente” – 5 “Concordo totalmente”). Os resultados podem variar entre 15 e 75 pontos, sendo calculados pela soma dos itens. Este

instrumento mede a propensão dos indivíduos para recorrerem à supressão de pensamentos, assim quanto maior for o valor obtido mais frequente é a utilização desta estratégia e apresenta um alpha de Cronbach de .91.

Todas as escalas foram administradas no formato de traço, avaliando a tendência e predisposição geral dos indivíduos nas variáveis avaliadas.

Procedimento

Os diversos clubes foram contactados e, após as suas autorizações para aplicar o instrumento aos jogadores, foram agendados os dias para entrega do mesmo. Primeiramente foi efetuada uma exposição dos objetivos do estudo, aos jogadores e treinadores, e reforçou-se a sinceridade das respostas, referindo que não existiam respostas corretas nem erradas e que os dados eram confidenciais.

De forma a garantir a confidencialidade, o questionário foi entregue a cada jogador num envelope que continha, também, um consentimento informado e, no caso dos jogadores com menos de 18 anos, um consentimento para os pais/encarregados de educação. As respostas foram individuais, tendo sido pedido previamente aos jogadores para não partilharem ideias entre si.

Análise dos dados

A análise dos dados foi efetuada através do *software* “*Statistical Package for Social Sciences*” (SPSS, versão 22), recorrendo a análises descritivas, correlações de *Pearson*, análise das diferenças entre grupos, através de testes *t*.

Resultados

Análises descritivas

Foi calculada a média, o desvio-padrão, o valor mínimo e máximo para cada variável estudada, referentes à totalidade da amostra (Tabela 1).

De realçar que o domínio da ansiedade mais experienciado foi a preocupação (M = 14,3; DP = 3,63). As três estratégias de *coping* mais utilizadas pelos jogadores foram o *coping* ativo (M = 6,7; DP = 1,12), o planeamento (M = 6,1; DP = 1,25) e a aceitação da realidade (M = 6,0; DP = 1,14), em contraste, as menos usadas foram o uso de substâncias (M = 2,5; DP = 1,20), a religião (M = 3,3; DP = 1,65) e o desinvestimento comportamental (M = 3,4; DP = 1,41).

Tabela 1

Estatísticas Descritivas das Variáveis em Estudo

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo
ERED					
Reinvestimento	122	15,3	4,03	1,00	24,00
Ruminação	122	16,2	6,06	1,00	28,00
EACC-PA-PD					
Percepção de ameaça	123	36,3	7,91	17,00	54,00
Percepção de desafio	123	20,4	2,76	13,00	25,00
ISP					
Supressão de pensamentos	122	53,7	11,19	17,00	75,00
EAD-2					
Ansiedade somática	122	8,6	2,97	5,00	19,00
Preocupação	122	14,3	3,63	7,00	20,00
Perturbação da concentração	122	8,1	2,49	5,00	15,00
Ansiedade total	122	31,0	7,08	17,00	49,00
EAC					
Autocontrolo	123	42,0	6,70	24,00	56,00
ECA					
Controlo atencional	123	54,5	7,63	37,00	74,00
Brief COPE					
Auto-distração	123	5,5	1,47	2,00	8,00
<i>Coping</i> ativo	123	6,7	1,12	3,00	8,00
Negação	123	4,1	1,63	2,00	8,00
Uso substâncias	123	2,5	1,20	2,00	8,00
Apoio emocional	123	5,4	1,55	2,00	8,00
Apoio instrumental	123	5,6	1,54	2,00	8,00
Desinvestimento comportamental	123	3,4	1,41	2,00	8,00
Ventilação de emoções	123	5,1	1,54	2,00	8,00
Reavaliação positiva	123	6,0	1,33	3,00	8,00
Planeamento	123	6,1	1,25	2,00	8,00
Humor	123	5,2	1,77	2,00	8,00
Aceitação realidade	123	6,0	1,14	3,00	8,00
Religião	123	3,3	1,65	2,00	8,00
Auto-culpabilização	123	5,5	1,68	2,00	8,00

Correlações de Pearson

Relativamente às relações entre as variáveis em estudo, é possível verificar a existência de diversas correlações significativas (Tabela 2).

A fim de perceber se a idade poderia ter impacto nas variáveis, efetuou-se uma correlação de *Pearson*, no entanto, ao contrário do esperado, esta apenas se relacionou, positivamente, com duas estratégias de *coping*, o planeamento e a auto-culpabilização.

As subescalas da ERED relacionaram-se com diversas variáveis, sendo que o reinvestimento se correlaciona de forma positiva com a perceção de ameaça e desafio, com a supressão de pensamentos, com todas as subescalas da EAD-2 e com a maioria das estratégias de *coping*, exceto a religião e o uso de substâncias. As relações entre a ruminação e as restantes variáveis são idênticas com as do reinvestimento, contudo, esta não se relaciona com tantas estratégias de *coping* e correlaciona-se negativamente com o autocontrolo, $r = -,236, p < 0,01$.

O controlo atencional relaciona-se de forma negativa com a supressão de pensamentos, com a perturbação da concentração e com o score total da ansiedade. Um resultado a salientar é a correlação positiva com o autocontrolo, $r = ,516, p < 0,01$. Relativamente às estratégias de *coping*, este relaciona-se positivamente com o *coping* ativo, o planeamento e a aceitação da realidade e, negativamente, com a negação, uso de substâncias, desinvestimento comportamental e ventilação de emoções.

O autocontrolo, para além das relações já referidas, apresenta uma relação negativa com a perceção de ameaça, com a supressão de pensamentos e com as subescalas da EAD-2, exceto a preocupação. A única estratégia com que se relaciona positivamente é o *coping* ativo, apresentando associações negativas com a negação, uso de substâncias, desinvestimento comportamental, ventilação de emoções e auto-culpabilização.

A avaliação da competição desportiva como ameaça está associada à supressão de pensamentos, à ansiedade e os indivíduos recorrem mais a estratégias como a auto-distração, negação, desinvestimento comportamental, ventilação de emoções e auto-culpabilização. A perceção de desafio também se relaciona com a supressão de pensamentos, com a preocupação e a estratégias como a auto-distração, *coping* ativo, apoio emocional e instrumental, reavaliação positiva, planeamento e aceitação da realidade. Verifica-se, ainda, uma correlação positiva entre estas duas subescalas, $r = ,349, p < 0,01$.

Embora a seleção das estratégias de *coping* varie consoante o tipo de ansiedade experienciado, a negação, a ventilação de emoções e a auto-culpabilização apresentam relações positivas com todos os domínios da ansiedade.

É possível ainda verificar, na Tabela 2, a existência de correlações entre as diversas estratégias de *coping*, sendo que algumas se relacionam positivamente com a supressão de pensamentos.

Tabela 2

Correlações de Pearson entre Idade, Reinvestimento, Avaliação Cognitiva, Supressão de Pensamentos, Ansiedade, Autocontrole, Controlo Atencional e Coping

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Idade	1											
ERED												
2.Reinvestimento	,014	1										
3.Ruminação	,024	,435**	1									
EACC-PA-PD												
4.Perceção ameaça	-,063	,284**	,601**	1								
5.Perceção desafio	-,059	,364**	,298**	,349**	1							
ISP												
6.Supressão de pensamentos	,014	,292**	,491**	,473**	,301**	1						
EAD-2												
7.Ansiedade somática	-,064	,220*	,278**	,434**	-,019	,305**	1					
8.Preocupação	-,110	,219*	,496**	,611**	,250**	,392**	,454**	1				
9.Perturbação da concentração	-,004	,192*	,308**	,340**	-,096	,232*	,451**	,301**	1			
10.Ansiedade total	-,085	,272**	,479**	,615**	,087	,411**	,811**	,809**	,695**	1		
EAC												
11.Autocontrole	-,162	-,013	-,236**	-,264**	,126	-,330**	-,214*	-,154	-,438**	-,323**	1	
ECA												
12.Controlo atencional	-,134	,123	-,029	-,128	,096	-,196*	-,163	-,039	-,267**	-,183*	,516**	1
Brief COPE												
13.Auto-distração	,080	,229*	,300**	,340**	,294**	,504**	,287**	,326**	,170	,347**	-,115	-,063

14. <i>Coping</i> ativo	,102	,304**	,171	,055	,403**	,241**	-,073	,018	-,206*	-,094	,261**	,231**
15. Negação	-,132	,185*	,202*	,357**	,018	,325**	,295**	,242**	,485**	,419**	-,334**	-,343**
16. Uso de substâncias	,052	,137	,086	,092	-,127	,008	,133	-,063	,455**	,183*	-,251**	-,202*
17. Apoio emocional	,156	,303**	,183*	,105	,234**	,266**	,103	0,44	,141	,115	-,020	,006
18. Apoio instrumental	,126	,286**	,184*	,174	,273**	,250**	,080	,141	,090	,137	-,051	,019
19. Desinvestimento comportamental	-,127	,221*	,274**	,330**	-,032	,189*	,309**	,189*	,555**	,422**	-,310**	-,339**
20. Ventilação de emoções	,107	,304**	,295**	,206*	,066	,329**	,211*	,200*	,212*	,266**	-,186*	-,184*
21. Reavaliação positiva	,128	,312**	-,001	,031	,203*	,076	,115	,044	-,153	,017	,063	,037
22. Planeamento	,224*	,306**	,250**	,023	,299**	,171	-,038	,159	,102	,102	,077	,223*
23. Humor	,092	,213*	,064	-,003	,019	,091	,041	,025	,010	,034	-,129	-,031
24. Aceitação realidade	,140	,212*	,051	-,110	,181*	,006	-,181*	-,031	-,111	-,131	,070	,311**
25. Religião	,035	,170	,028	,151	,157	,122	,170	,211*	,153	,233**	,079	,041
26. Auto-culpabilização	,195*	,402**	,470**	,363**	,154	,418**	,266**	,398**	,404**	,458**	-,286**	-,031

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

Tabela 2 (continuação)

Correlações de Pearson entre Idade, Reinvestimento, Avaliação Cognitiva, Supressão de pensamentos, Ansiedade, Autocontrole, Controle Atencional e Coping

	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Brief COPE														
13.Auto-distração	1													
14.Coping ativo	,243**	1												
15.Negação	,244**	-,077	1											
16.Uso de substâncias	,050	-,114	,358**	1										
17.Apoio emocional	,183*	,181*	,292**	,157	1									
18.Apoio instrumental	,190*	,234**	,309**	,158	,725**	1								
19.Desinvestimento comportamental	,298**	-,183*	,556**	,345**	,202*	,139	1							
20.Ventilação de emoções	,155	,206*	,335**	,169	,258**	,317**	,215*	1						
21.Reavaliação positiva	,086	,345**	,005	,023	,202*	,247**	-,165	,125	1					
22.Planeamento	,180*	,469**	,045	-,013	,225*	,269**	-,059	,264**	,360**	1				
23.Humor	,059	,114	,085	,089	,122	,134	-,026	,129	,405**	,341**	1			
24.Aceitação realidade	-,081	,283**	-,194*	-,051	-,006	,067	-,186*	,018	,237**	,309**	,255**	1		
25.Religião	,156	,124	,221*	,156	,158	,110	,190*	,240**	,064	,150	,043	-,036	1	
26.Auto-culpabilização	,167	,177	,247**	,148	,174	,261**	,290**	,276**	,120	,431**	,174	,139	,217*	1

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

Análises de diferenças de médias

Foram efetuadas análises para apurar as diferenças nas médias obtidas, em função do sexo (Tabela 3) e dos níveis de reinvestimento no processo de tomada de decisão (Tabela 4).

As raparigas obtiveram resultados mais elevados em praticamente todas as variáveis estudadas, exceto no autocontrolo, no controlo atencional, no uso de substâncias, no humor e na aceitação da realidade.

Recorrendo ao teste *t* foi possível identificar que as raparigas, comparativamente aos rapazes, recorrem mais à ruminação, à supressão de pensamentos e à auto-distração, avaliam a competição como mais ameaçadora e experienciam níveis mais elevados de ansiedade (Tabela 3).

Tabela 3

Diferenças Estatisticamente Significativas em Função do Sexo

	Sexo masculino		Sexo feminino		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
ERED						
Ruminação	14,3	5,64	18,7	5,72	-4,225	,000
EACC-PA-PD						
Perceção de ameaça	33,9	7,29	39,5	7,62	-4,111	,000
ISP						
Supressão de pensamentos	49,8	10,83	58,8	9,56	-4,779	,000
EAD-2						
Ansiedade somática	8,0	2,99	9,3	2,79	-2,552	,012
Preocupação	13,4	3,38	15,5	3,62	-3,361	,001
Ansiedade total	29,3	6,88	33,2	6,76	-3,194	,002
Brief COPE						
Auto-distração	5,1	1,37	6,2	1,35	-4,479	,000

Tabela 4

Diferenças Estatisticamente Significativas em Função do Nível de Reinvestimento

	Baixo reinvestimento		Alto reinvestimento		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
ERED						
Reinvestimento	11,0	3,62	19,7	1,62	-12,37	,000
Ruminação	13,7	6,26	19,0	5,86	-3,65	,000
EACC-PA-PD						
Percepção de ameaça	33,8	8,29	39,4	7,40	-2,96	,004
Percepção de desafio	19,6	2,83	21,2	3,12	-2,37	,021
ISP						
Supressão de pensamentos	50,6	12,05	58,2	10,86	-2,73	,008
EAD-2						
Ansiedade somática	7,9	2,37	9,4	3,47	-2,101	,039
Ansiedade total	29,6	6,92	33,2	7,16	-2,17	,034
Brief COPE						
Auto-distração	5,1	1,35	6,2	1,39	-3,32	,001
<i>Coping</i> ativo	6,3	1,29	6,9	1,02	-2,37	,020
Apoio emocional	4,9	1,69	6,1	1,24	-3,16	,002
Apoio instrumental	5,3	1,58	6,4	1,43	-2,93	,005
Desinvestimento comportamental	3,2	1,19	4,1	1,57	-2,91	,005
Ventilação de emoções	4,7	1,66	5,8	1,02	-3,09	,003
Reavaliação positiva	5,7	1,20	6,6	1,34	-2,81	,006
Humor	4,9	1,56	5,7	1,76	-2,12	,038

A amostra foi dividida em função dos resultados obtidos na ERED, isto é, dos níveis de reinvestimento, criando um grupo com baixo reinvestimento ($n = 40$), correspondente ao percentil 25, e outro com alto ($n = 31$), percentil 75. O grupo que efetua elevado reinvestimento obteve médias superiores em todas as variáveis, exceto no autocontrole.

Novamente recorreu-se a um teste t para verificar quais as diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos nos resultados das restantes variáveis (Tabela 4). Os jogadores com valores mais elevados na ERED percebem a situação como mais ameaçadora e/ou desafiante, experienciam mais ansiedade, utilizam mais a supressão de pensamentos, auto-distração, coping ativo, apoio emocional, apoio instrumental, desinvestimento comportamental, ventilação de emoções, reavaliação positiva e humor.

Discussão

Este estudo exploratório no basquetebol pretendeu contribuir para a melhor compreensão das relações existentes entre três importantes conceitos no contexto desportivo: controlo atencional, autocontrole e *coping*. Foram incluídas medidas de supressão de pensamentos e de avaliação cognitiva da competição para permitir uma exploração mais completa e aprofundada.

O controlo atencional é considerado um dos processos de autorregulação mais importantes e influentes (Englert, & Bertrams, 2015), assim, torna-se essencial conhecer quais os processos que permitem potenciá-lo, ou pelo contrário, prejudicá-lo.

A relação positiva encontrada entre o controlo atencional e o autocontrole suporta a hipótese de que níveis mais elevados de autocontrole estão associados a um maior controlo atencional (Englert & Bertrams, 2015; Englert, Bertram et al., 2015; Englert, Zwemmer et al., 2015). Nos estudos de Englert e Bertrams (2012) e de Englert, Zwemmer et al. (2015) o autocontrole permitiu que as pessoas ansiosas obtivessem um melhor desempenho, comparativamente aos ansiosos com “esvaziamento do ego”, em tarefas que exigiam precisão, como os lançamentos-livres no basquetebol e dardos. Estes resultados sugerem que o autocontrole é importante para uma inibição eficaz dos estímulos irrelevantes, aumentando a probabilidade de sucesso (Englert, Bertrams et al., 2015). Neste estudo também se verificou que o autocontrole atenua os efeitos da ansiedade, através das relações negativas com a ansiedade somática, a perturbação da concentração e ansiedade total.

A ansiedade, mais precisamente a perturbação da concentração e a ansiedade total, e a supressão de pensamentos associam-se a níveis inferiores de controlo atencional, tal como no

estudo de Cruz et al. (2013). Neste caso, confirma-se que a supressão não constitui uma estratégia eficaz para a regulação da atenção.

As teorias da distração defendem que com o aumento da pressão e ansiedade os indivíduos tendem a focar-se na informação irrelevante para a tarefa, reduzindo o controlo atencional (Beilock et al., 2004), o que pode explicar a relação negativa encontrada entre estas variáveis. O facto de os participantes reportarem maiores níveis de preocupação, comparativamente às outras dimensões da ansiedade, também reforça esta perspetiva pois, sob pressão, a memória de trabalho é “invadida” por preocupações, reduzindo o processamento de informação relevante (Beilock et al., 2004).

No entanto, também foram encontradas evidências de uma relação que suporta as hipóteses das teorias de “*self-focus*”. As relações positivas do reinvestimento e ruminação, com todas as componentes da ansiedade, reforçam que a pressão pode aumentar o controlo consciente das decisões (Masters, 1992).

Poderá o reinvestimento ser considerado um tipo de estímulo distrator? O foco no controlo do movimento ou na tomada de decisão pode constituir informação irrelevante para a tarefa (Kinrade et al., 2015), na perspetiva da TCA (Eysenck et al., 2007). Podendo mesmo constituir uma preocupação, pois os atletas tendem a recorrer a esta estratégia quando pretendem aumentar a probabilidade de serem bem sucedidos, supondo que assim estão a ser mais “cuidadosos” nas ações (Beilock et al., 2004). Seria interessante no futuro explorar a relação entre as duas perspetivas, sendo também oportuno explorar se o tipo de tarefa tem influência nestas perspetivas, ou seja, alguns tipos de tarefas podem ser mais propensos à ocorrência de reinvestimento ou de distrações. Beilock et al. (2004) refere que as teorias de “*self-focus*” têm tido mais suporte pois a maioria dos estudos recorre a tarefas perceptivo-motoras já automatizadas, adequando-se mais a esta perspetiva.

Um processo determinante na experiência desportiva é a avaliação cognitiva, pois este determina a forma como o jogador interpreta a situação e lhe atribui um significado, e conseqüentemente, como se sentirá em relação a ela (Lazarus & Folkman, 1984). Embora seja usual pensar que a perceção de ameaça e de desafio se excluem, estas podem surgir perante a mesma situação (Lazarus & Folkman, 1984), o que é confirmado neste estudo pela correlação positiva entre elas. Contudo, verifica-se que a perceção de ameaça se relaciona com níveis mais elevados de ansiedade do que a perceção de desafio, apesar de esta se associar à preocupação. Esta informação vai ao encontro das conclusões obtidas em diversos estudos (e.g. Cruz, 1996; Cruz et al., 2013; Dias et al., 2012; Ribeiro et al., 2014).

A seleção das estratégias de *coping*, pelos atletas, depende desta avaliação. Se a competição for percebida como uma ameaça é mais provável o recurso à auto-distração, negação, desinvestimento comportamental, ventilação de emoções e auto-culpabilização, que normalmente são consideradas estratégias menos adaptativas (Sofia & Cruz, 2015). Se for encarada como um desafio tende a promover estratégias como o *coping* ativo, apoio emocional e instrumental, auto-distração, reavaliação positiva, planeamento e aceitação da realidade, como no estudo de Ribeiro et al. (2014).

Níveis mais elevados de controlo atencional e de autocontrolo estão associados à adoção de estratégias consideradas mais adaptativas na literatura (Ribeiro et al., 2014) e a uma menor tendência para suprimir pensamentos.

Os participantes do sexo feminino obtiveram valores mais elevados em praticamente todas as variáveis avaliadas, existindo algumas diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos. Nos estudos de Cruz (1996) e de Dias et al. (2010) as raparigas também obtiveram resultados mais elevados de ansiedade cognitiva e somática e de perceção de ameaça. Ainda em concordância com estes estudos, os rapazes também reportaram um maior consumo de substâncias como forma de lidar com o stress.

A criação de dois grupos em função do nível de reinvestimento permitiu verificar que a tendência para controlar mais ou menos as suas ações e decisões influencia a avaliação que os jogadores fazem da competição, os níveis de ansiedade, a escolha das estratégias de *coping* e o recurso à supressão de pensamentos. O grupo de elevado reinvestimento apenas obteve uma média inferior ao outro grupo no autocontrolo. Este é um resultado interessante pois o reinvestimento constitui uma tentativa de controlo dos próprios movimentos ou decisões, exigindo que o jogador realize esforços para se auto-controlar. Contudo a subescala de ruminação relaciona-se negativamente com o autocontrolo, o que indica que o reinvestimento acaba por ser um processo “irónico”, pois tem o efeito oposto ao pretendido.

Conclusão

A capacidade para manter os níveis habituais de desempenho, sob pressão, é essencial no contexto desportivo (Laborde et al., 2015). Assim, a investigação sobre os processos que suportam essa competência constitui uma ferramenta que permite aprimorar a compreensão dos mesmos e, subsequentemente, desenvolver estratégias de intervenção mais eficazes par auxiliar os jogadores.

Este estudo contribuiu para a continuação da validação da Escala de Reinvestimento Específica de Decisões (Kinrade et al., 2010), da Escala de Ansiedade no Desporto-2 (Smith et al., 2006; adaptada por Cruz & Gomes, 2007, as cited in Amaral & Cruz, 2013) e do Inventário de Supressão de Pensamentos (Wegner & Zakatos, 1994; adaptada por Cruz & Alves, 2006, as cited in Cruz et al., 2013).

O recurso exclusivo a medidas de auto-relato constitui uma limitação do estudo, pois a informação depende da percepção do sujeito e as respostas também podem ser influenciadas pela deseabilidade social. A combinação de diversas formas de avaliação é uma mais-valia para a qualidade da informação. O tipo de estudo também condiciona as propriedades e a diversidade da informação, como o *design* adotado foi transversal, os resultados obtidos são mais limitados do que se o estudo tivesse sido longitudinal.

O facto de o estudo ter sido efetuado apenas com jogadores de basquetebol limita a generalização dos resultados a outros desportos, contudo permite retirar conclusões mais específicas sobre esta modalidade.

Referências

- Amaral, M., & Cruz, J. F. (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*, *13*, 45–59.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, *16*, 351–355. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Beilock, S. L., Kulp, C. A., Holt, L. E., & Carr, T. H. (2004). More on the fragility of performance: Choking under pressure in mathematical problem solving. *Journal of Experimental Psychology: General*, *133*, 584–600. doi:10.1037/0096-3445.133.4.584
- Blumberg, S. J. (2000). The white bear suppression inventory: revisiting its factor structure. *Personality and Individual Differences*, *29*, 943–950. doi:10.1016/s0191-8869(99)00245-7
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine*, *4*, 92–100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401_6

- Cruz, J. F. (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. F., 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. In S.N. Jesus, J.L. Pais-Ribeiro, M. Resende, M.G. Heleno, G. Buéla-Casal & J.M. Tobal (Eds.), *Atas do II Congresso Ibero-Americano / III Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde* (pp. 1-25). Faro: CIEO – Universidade do Algarve
- Cruz, J. F., Sofia, R. M., Osório, J., Valente, J., & Silva, J. P. R. (2013). Autocontrolo no desporto: Estudo de adaptação e validação da " Brief Self-Control Scale". In A. Pereira, M. Calheiros, P. Vagos e col. (Eds.). *Actas do VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1221-1331). Aveiro: APP – Associação Portuguesa de Psicologia.
- Derryberry, D., & Reed, M. A. (2001). A multidisciplinary perspective on attentional control. In: C. Folk, & B. Gibson (Eds.), *Attraction, distraction, and action* (volume 133): multiple perspectives on attentional capture (pp. 325–347). Amsterdam: Elsevier.
- Derryberry, D., & Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology, 111*, 225–236.
doi:10.1037/0021-843x.111.2.225
- Dias, C.S., Cruz, J. F., & Fonseca, A.M. (2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of portuguese instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology, 12*, 338-348. doi: 10.1017/S1138741600001736
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sport Sciences, 4*, 23-31.
- 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*, 52–65.
doi:10.1080/1612197x.2012.645131
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 34*, 580–599.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2015). Integrating attentional control theory and the strength model of self-control. *Frontiers in Psychology, 6*, 1-6. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00824

- Englert, C., Bertrams, A., Furley, P., & Oudejans, R. R. D. (2015). Is ego depletion associated with increased distractibility? Results from a basketball free throw task. *Psychology of Sport and Exercise, 18*, 26–31. doi:10.1016/j.psychsport.2014.12.001
- Englert, C., Zwemmer, K., Bertrams, A., & Oudejans, R. R. D. (2015). Ego depletion and attention regulation under pressure: Is a temporary loss of self-control strength indeed related to impaired attention regulation? *Journal of Sport & Exercise Psychology, 37*, 127–137. doi:10.1123/jsep.2014-0219
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition & Emotion, 6*, 409–434. doi:10.1080/02699939208409696
- Eysenck, M. W., & Derakshan, N. (2011). New perspectives in attentional control theory. *Personality and Individual Differences, 50*, 955–960. doi: 10.1016/j.paid.2010.08.019
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion, 7*, 336–353. doi:10.1037/1528-3542.7.2.336
- Kinrade, N. P., Jackson, R. C., & Ashford, K. J. (2015). Reinvestment, task complexity and decision making under pressure in basketball. *Psychology of Sport and Exercise, 20*, 11–19. doi:10.1016/j.psychsport.2015.03.007
- Kinrade, N. P., Jackson, R. C., Ashford, K. J., & Bishop, D. T. (2010). Development and validation of the Decision-Specific Reinvestment Scale. *Journal of Sports Sciences, 28*, 1127–1135. doi:10.1080/02640414.2010.499439
- Laborde, S., Musculus, L., Kalicinski, M., Klämpfl, M. K., Kinrade, N. P., & Lobinger, B. H. (2015). Reinvestment: Examining convergent, discriminant, and criterion validity using psychometric and behavioral measures. *Personality and Individual Differences, 78*, 77–87. doi:10.1016/j.paid.2015.01.020
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Masters, R. S. W. (1992). Knowledge, knerves and know-how: The role of explicit versus implicit knowledge in the breakdown of a complex motor skill under pressure. *British Journal of Psychology, 83*, 343–358. doi:10.1111/j.2044-8295.1992.tb02446.x
- Masters, R., & Maxwell, J. (2008). The theory of reinvestment. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 1*, 160–183. doi:10.1080/17509840802287218
- Masters, R. S. W., Polman, R. C. J., & Hammond, N. V. (1993). “Reinvestment”: A dimension of personality implicated in skill breakdown under pressure. *Personality and Individual Differences, 14*, 655–666. doi:10.1016/0191-8869(93)90113-h

- Nieuwenhuys, A., & Oudejans, R. R. D. (2012). Anxiety and perceptual-motor performance: toward an integrated model of concepts, mechanisms, and processes. *Psychological Research*, 76, 747–759. doi:10.1007/s00426-011-0384-x
- Ólafsson, R. P., Smári, J., Guðmundsdóttir, F., Ólafsdóttir, G., Harðardóttir, H. L., & Einarsson, S. M. (2011). Self reported attentional control with the Attentional Control Scale: Factor structure and relationship with symptoms of anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 777–782. doi:10.1016/j.janxdis.2011.03.013
- Ribeiro, R., Dias, C., Cruz, J. F., 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*, 9, 191-207
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 479-501.
- Sofia, R.M. & Cruz, J.F. (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.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 379–384. doi:10.1016/j.jesp.2006.05.007
- Wagstaff C, R. D. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 401–412. doi:10.1123/jsep.2013-0257
- Wegner, D. M., & Zanakos, S. (1994). Chronic Thought Suppression. *Journal of Personality*, 62, 615–640. doi:10.1111/j.1467-6494.1994.tb00311.x
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought Suppression. *Annual review of psychology*, 51, 59–91. doi:10.1146/annurev.psych.51.1.59
- Yantis, S. (1998). Control of visual attention. In H. Pashler (Ed.), *Attention* (pp. 223–256). Hove, UK: Psychology Press.