



4 - 6 Fevereiro 2010 - Universidade do Minho – Braga

## AVALIAÇÕES COGNITIVAS, CONTEÚDOS DA “VIDA EMOCIONAL” E SUCESSO DESPORTIVO NA COMPETIÇÃO DESPORTIVA: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO DA NATUREZA, FREQUÊNCIA E INTENSIDADE DAS EMOÇÕES NO ANDEBOL JUVENIL

José Fernando A. Cruz, Joana Osório, Manuela Amaral & Manuela Peixoto

Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Braga

**Introdução.** A competição desportiva, tal como noutras situações de realização, gera um vasto leque de emoções, existindo uma crença comum de que um estado emocional apropriado antes e durante a competição são a chave para o sucesso. Até há pouco tempo, uma grande parte da pesquisa empírica centrou-se principalmente no estudo do stress competitivo e de uma emoção negativa associadas (e.g., ansiedade competitiva). Contudo, a vida emocional em contextos desportivos envolve uma dinâmica complexa de emoções múltiplas. Avaliações e reavaliações cognitivas são processos chave na geração de emoções, assim como na regulação emocional, e dependem da “lente emocional” e do significado do que está a acontecer em situações de desempenho de alto risco, motivadas e direcionadas para o objectivo (Frijda, 2006; Lazarus, 1991, 2000; Scherer, 2006; Skinner & Brewer, 2004; Smith, 2006). A relação entre avaliação, emoções e objectivos está bem documentada. Recentemente, tem surgido um interesse acrescido na compreensão das diferentes emoções que ocorrem em contextos desportivos e que poderão estar associadas a um funcionamento óptimo e ao bem-estar dos indivíduos em variados contextos de realização.

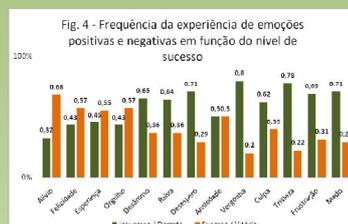
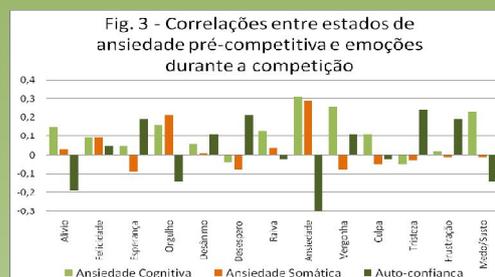
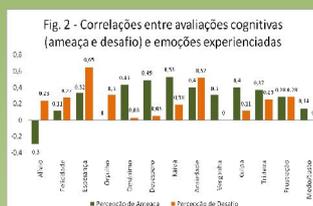
**Objectivo.** Este estudo exploratório teve como objectivo central a análise do papel dos processos e percepções de avaliação cognitiva (ameaça e desafio) na experiências e conteúdos emocionais (natureza, frequência e intensidade) dos atletas de duas equipas jovens de andebol, em jogos com diferente relevância motivacional (baixa, moderada e/ou alta) e diferentes resultados / níveis de sucesso desportivo (alto/vitória vs baixo/derrota).

### Método

**Participantes:** Participaram no estudo um total de 20 jovens atletas pertencentes a duas equipas de andebol (escalões juvenil e júnior masculinos), com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos (M=15.5), que competiam nos respectivos campeonatos nacionais.

**Medidas e Procedimentos:** Todas as medidas tipo - estado foram administradas, em cada uma das equipas e ao longo da época, 15 a 20 minutos antes e “durante” (avaliação retrospectiva - “depois”), em 3 jogos com diferentes níveis de relevância motivacional (importância do jogo; M= 5.8 ; escala de 1 a 7). Antes dos jogos foram recolhidas medidas das percepções / estados de ameaça e desafio (AACCD-PA/PD; Cruz et al., 1996; 2006) e da ansiedade pré-competitiva (CSAI-2; Martens et al., 1990) ansiedade cognitiva, somática e auto-confiança; no final, foram avaliadas retrospectivamente a ocorrência e intensidade de diferentes emoções discretas (experiências emocionais agradáveis/positivas e desagradáveis/negativas) (Cruz, 2003). No total, foram recolhidos dados de 6 jogos (3 vitórias e 3 derrotas). Para efeitos do presente estudo, a análise de dados recolhidos nos diferentes momentos do ciclo de desempenho desportivo, resultou num total de 59 observações registadas, tratadas como independentes e inter-individualmente.

### Resultados



### Resultados

A análise da Fig. 1 permite constatar que, independentemente do resultado final, as emoções positivas foram as mais frequentemente experienciadas pelos atletas durante os jogos, com a ansiedade, a raiva e o desânimo a constituírem as principais emoções negativas/desagradáveis experienciadas. No entanto, o perfil da frequência de experiências emocionais parece mudar de forma clara, com todas as emoções positivas a serem prevalentes em face de sucesso e, inversamente, todas as emoções negativas (particularmente a vergonha, tristeza, desespero e medo) a ocorrerem ainda com maior frequência (que as positivas) em situações de insucesso/derrota (Fig. 4). Relativamente às relações entre avaliações cognitivas (ameaça e desafio) pré-competitivas e as emoções experienciadas durante a competição (avaliadas retrospectivamente), a Fig. 2 ilustra bem o padrão significativo de relações entre a avaliação de ameaça “antes” e quase todas as emoções positivas e negativas “durante” a competição (excepto felicidade, orgulho e medo). A percepção de desafio antes dos jogos apenas se correlacionou de forma positiva e significativa com a esperança e a ansiedade. Dois dados adicionais e interessantes (Fig. 3): a) o padrão de relações quase inexistente entre diferentes dimensões da ansiedade pré-competitiva e emoções durante os jogos; e b) só a ansiedade se correlacionou de forma significativa com as três dimensões da ansiedade pré-competitiva (cognitiva, somática e auto-confiança). Na intensidade das emoções em diferentes situações (Fig. 5), foi evidente uma maior e significativa intensidade face ao insucesso, e um padrão diferencial mais claro para as emoções negativas, com níveis mais baixos em situações de sucesso vitória.

### Conclusões

Os resultados sugerem uma grande variedade e o impacto potencial de diversas emoções (positivas e negativas), experienciadas em co-ocorrência e processadas em simultâneo, com intensidade variável. Apontam também para o papel decisivo das avaliações cognitivas, assim como para processos emocionais dinâmicos e em constante mudança. No entanto, as diferenças intra e inter-individuais parecem estar subjacentes à “lente emocional” dos indivíduos antes e durante a competição. Apesar da natural limitação do estudo (transversal e inter-individual), os dados potenciam a riqueza e singularidade da “vida emocional” e da “cultura” motivacional no desporto. Conhecer as “formas de ser” existentes, permite melhorar o conhecimento sobre os processos de regulação emocional em contextos desportivos, capturando a “história completa” do clima e do “contágio” emocional (Cruz et al, 2006). Será possível então desenhar e implementar intervenções psicológicas cruciais para atletas, treinadores e pais, tendo em vista a promoção de ambientes de aprendizagem e ensino centrados no bem-estar, satisfação e auto-realização em contextos desportivos.