Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Beatriz Martins Gonçalves

Adaptação a um Evento *Stressante* em Jovens Atletas de Futebol Federados

Junho de 2018

Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Beatriz Martins Gonçalves

Adaptação a um Evento *Stressante* em Jovens Atletas de Futebol Federados

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em Psicologia

Trabalho efetuado sob a orientação do

Professor Doutor Rui Gomes

Junho de 2018

Índice

Agradecimentos iii
Resumo iv
Abstract v
Adaptação a um Evento *Stressante* em Jovens Atletas de Futebol Federados 6
Método 11
Participantes 11
Instrumentos 11
Procedimento 13
Análise de Dados 14
Resultados 14
Estatísticas Descritivas das Variáveis em Estudo 14
Correlações entre as Variáveis em Estudo 16
Papel Mediador da Avaliação Cognitiva 19
Discussão 23
Referências 28

Índice de tabelas

Tabela 1. *Estatísticas Descritivas das Variáveis em Estudo* 15
Tabela 2. *Correlações entre as Variáveis em Estudo* 18
Tabela 3. *Efeito de Mediação: Índices de Ajustamento dos Modelos Estruturais* (*N* = 370) 21
Tabela 4. *Efeito de Mediação: Índices de Ajustamento dos Modelos Estruturais* (*N* = 358) 23

Índice de figuras

Figura 1. Modelo de mediação total na relação entre os fatores de *stress*, avaliação cognitiva e confiança 20
Figura 2. Modelo de mediação parcial na relação entre os fatores de *stress*, avaliação cognitiva e perceção de rendimento desportivo 22

Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer ao meu orientador, Professor Doutor Rui Gomes, pelo grande apoio, orientação e pelo exemplo de excelência proporcionados ao longo deste percurso académico.

Quero agradecer também à Doutora Clara, pela disponibilidade e pelos conselhos transmitidos, que me foram tão úteis para a concretização deste projeto.

A todos os membros dos Grupo de Investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano (ARDH) pelo encorajamento nesta etapa tão importante.

A todas as instituições e clubes, encarregados de educação, treinadores e atletas, por toda a simpatia e interesse demonstrados. Muito obrigada pela colaboração e profissionalismo demonstrados.

A todos os meus amigos que tive o prazer de conhecer desde o meu primeiro dia na Universidade do Minho. Obrigada pelos laços criados ao longo destes anos e por todos os momentos de diversão e partilha.

À Margarida, Inês e à Rita, por todos os momentos que já vivemos juntas e por toda a força que me transmitiram ao longo destes anos.

À Anabela e ao Márcio, pela amizade, pelo convívio e por todas as palavras incentivadoras.

À Marta, por ter sido a minha companheira ao longo deste percurso. Obrigada pelos conselhos e pela cumplicidade e por me transmitires essa boa disposição contagiante.

Ao Tiago, pela enorme ajuda prestada, pelas palavras de incentivo nos momentos mais difíceis, pela força, carinho e por me impulsionar a fazer sempre mais e melhor.

Por último, queria agradecer aos meus pais, por todo o apoio, carinho e dedicação ao longo de todo o meu percurso, por acreditarem sempre nas minhas capacidades e por me proporcionarem sempre as melhores oportunidades.

Muito obrigada a todos!

Resumo

Este estudo teve como objetivo perceber como é que os jovens atletas de alta competição se adaptam, lidam e reagem a uma situação específica de *stress* no desporto. Participaram 373 jovens atletas do sexo masculino a competir no campeonato nacional de futebol, com idades dos 14 aos 19 anos (*M* = 16.93; *DP* = 1.00). O protocolo de avaliação incluiu um Questionário Demográfico, Questionário de *Stress* na Competição Desportiva, Escala de Avaliação Cognitiva, Questionário de Perceção do Rendimento Desportivo e o Inventário de Confiança no Desporto. Os resultados indicaram que a maioria dos atletas apontam como principais fontes de *stress* a possibilidade de obterem um rendimento desportivo negativo ou abaixo do esperado e a possibilidade de cometerem erros. Foi também observado que a avaliação cognitiva mediou parcialmente a relação estabelecida entre os fatores de *stress* e a perceção de rendimento desportivo e mediou totalmente a relação entre os fatores de *stress* e a confiança. Em suma, torna-se importante ter em conta o papel dos processos de avaliação cognitiva na adaptação ao *stress* por parte dos jovens atletas, sugerindo a continuação de investigação futura relativamente a esta temática.

Palavras-chave: *Stress*, Avaliação Cognitiva, Confiança, Rendimento Desportivo, Modelo Transacional.

Abstract

The aim of this study was to understand how young federate athletes, adapt, deal with, and react themselves to a specific stressful situation in sports. The target group was 373 youth male athletes, between 14 to 19 years of age (*M* = 16.93; *DP* = 1.00), who are competing in the national football championship. The evaluation protocol included a Demographic Questionnaire, the Questionnaire of Competitive Stressors in Sport, Cognitive Appraisal Scale, Sport Performance Perception Questionnaire and Sport Confidence Inventory. The results revealed that the majority of the athletes pointed out as main sources of stress, the possibility of obtaining a negative or lower than expected sports performance and the possibility of making mistakes. It was also revealed that the cognitive appraisal partially mediated the established relationship between the stress factors and sports performance perception and totally mediated the relationship between the stress factors and confidence. In conclusion, it is important to take into account the role of the cognitive appraisal processes in adaptation to stress by youth athletes, suggesting a further investigation in the future on this theme.

Keywords: Stress, Cognitive Appraisal, Confidence, Performance, Transactional Model.

Adaptação a um Evento *Stressante* em Jovens Atletas de Futebol Federados

No decorrer dos tempos, cada vez mais o *stress* se tem instaurado na vida humana e no seu dia-a-dia, sendo considerado um fenómeno comum. Muitas vezes, a palavra *stress* remete para aspetos negativos e prejudiciais ao bom funcionamento do ser humano; contudo, trata-se de um fenómeno adaptativo e essencial à nossa sobrevivência (Davies, 1989). Este conceito pode ser definido como as exigências que o ambiente coloca sobre o indivíduo, surgindo *stress* quando este julga não possuir os recursos (pessoais ou sociais) necessários para lidar com as exigências de uma dada situação que é considerada importante para si (Davies, 1989). Isto leva a que o indivíduo percecione que não tem controlo sobre a situação (Vaz Serra, 2000).

No entanto, existem acontecimentos que podem ser causadores de *stress* para alguns indivíduos e para outros não. De acordo com Lazarus (1999), a existência de inúmeras variações intra-individuais indicam que um dado acontecimento, por si só, não é suficiente para definir o que é *stress*, mas sim, o significado que cada pessoa constrói acerca da situação. Assim, isto faz com que sejam ativadas as respostas de *stress*.

O *stress*, fundamental e inevitável na vida do ser humano, está presente em inúmeros contextos, um dos quais o contexto desportivo, sendo este conceito um dos focos mais estudados dentro da psicologia do desporto (Hanton, Thomas, & Mellalieu, 2009; Turner & Jones, 2014). Um dos motivos pelo qual o *stress* tem vindo a ser alvo de inúmeras investigações, diz respeito à natureza *stressante* do desporto de alta competição e às exigências que estes ambientes colocam sobre os atletas (Hanton et al., 2009). O desporto juvenil apresenta inúmeras vantagens para os atletas, entre as quais, o desenvolvimento de estilo de vida saudável e uma melhoria na saúde física, o desenvolvimento de competências de cooperação, de liderança, responsabilidade e disciplina (Côté & Fraser-Thomas, 2007). Porém, nem sempre isto acontece, e a formação desportiva pode estar muitas vezes associada à obtenção de resultados indesejáveis e a um malefício para o desenvolvimento dos jovens atletas devido a um conjunto de problemas existentes neste contexto de formação (Gomes, 2011; Holt & Neely, 2011). Como é demonstrado na literatura, com o aumento dos anos de prática, os atletas vão vivenciando elevados níveis de *stress* (Thatcher & Day, 2008). Deste modo, compreender e identificar os motivos que levam um indivíduo a considerar uma situação como *stressante*, e o facto de haver uma grande tendência a associar o *stress* a situações externas de adversidade e que prejudicam a ação humana, fez com que a investigação aumentasse o seu interesse pelo estudo da adaptação ao *stress* (Nogueira & Gomes, 2014).

Perceber a adaptação humana a situações *stressantes* pode tornar-se algo complexo e desafiante e, esta complexidade, está muitas vezes relacionada com a ambiguidade do conceito de *stress*, com os fatores que explicam o funcionamento humano perante situações de *stress* e com as caraterísticas da situação associadas às reações de *stress* (Gomes, 2014a). No entanto, torna-se importante proceder à explicação da adaptação ao *stress* em contextos onde os indivíduos têm que desempenhar tarefas de elevada exigência, como é o caso do contexto desportivo. É importante compreender como é que os jovens atletas lidam com a pressão existente nos contextos de alto rendimento, uma vez que a envolvência em práticas desportivas pode tornar-se um aspeto adverso/negativo e *stressante* na vida destes jovens (Nogueira & Gomes, 2014).

Segundo Tamminen, Crocker, e McEwen (2016), a adaptação a contextos desportivos é um processo de ajustamento contínuo às mudanças físicas, sociais e psicológicas no ambiente desportivo, sendo que os funcionamentos físico, social, psicológico e emocional dos atletas são resultados dinâmicos e encontram-se em constante mudança. Na prática desportiva, os atletas bem-sucedidos têm uma grande facilidade em atingir os seus objetivos, mas nem sempre são confrontados com aspetos positivos, tendo mesmo que enfrentar e ajustar-se aos desafios para atingirem um desempenho ótimo. Ainda segundo estes autores, uma definição de adaptação deve abordar as respostas físicas, emocionais, comportamentais e cognitivas dos atletas às exigências e desafios com o qual se deparam (Tamminen, Crocker, & McEwen, 2016).

Um dos modelos que tem recebido mais atenção no âmbito do desporto e que tem contribuído para a compreensão de uma forma integrada da adaptação ao *stress* é o Modelo Transacional Cognitivo, Motivacional e Relacional de Lazarus (Lazarus, 1991, 1999). Este modelo garante que o *stress* não é uma propriedade apenas do indivíduo ou do ambiente, mas sim uma transação entre estes dois elementos, onde a experiência dinâmica de *stress* é melhor explicada quando os fatores "indivíduo" e "ambiente" são analisados em conjunto. Quando se procede ao estudo das reações humanas a situações de *stress*, este deve ser visto como um processo psicológico em que estão envolvidos fatores cognitivos, motivacionais e relacionais (Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984). Assim, a relação dinâmica entre o indivíduo e o meio pode ser explicada através da análise do significado que cada pessoa atribui à sua relação com o meio ambiente (Lazarus & Folkman, 1984).

Segundo Lazarus (1991), o *stress* ocorre quando uma pessoa avalia as exigências externas como excedendo as suas capacidades e recursos para lidar com essas exigências. Neste sentido, o *stress* pode ser entendido como uma transação entre os recursos que cada pessoa possui e as

exigências do ambiente, em que a experiência de mal-estar deriva de uma discrepância entre o que é exigido e os recursos pessoais para lidar com essas exigências (Lazarus, 1991).

No contexto da prática desportiva, quando os atletas percecionam a atividade desportiva como muito exigente, mediante os recursos pessoais que possuem, são geradas reações de *stress* (Vilela & Gomes, 2015). Deste modo, os processos de confronto psicológico assumem grande relevância, sendo que as reações de *stress* por parte dos atletas face às situações desportivas, derivam de processos de avaliação cognitiva que são responsáveis pela interpretação e pela gestão dessas mesmas situações (Lazarus, 1991).

Como referido anteriormente, a avaliação cognitiva é um dos processos envolvidos na reação a situações de *stress* e, por isso, é considerada um fator chave da transação entre o indivíduo e o ambiente e na compreensão da adaptação humana a situações de *stress*. No Modelo Transacional de Lazarus (1991), são descritas duas componentes da avaliação cognitiva: a avaliação cognitiva primária (análise que o indivíduo faz do significado que a situação de *stress* tem para si, verificando se esta está de acordo com os seus objetivos, valores e crenças) e a avaliação cognitiva secundária (análise dos recursos que a pessoa julga possuir para lidar com a situação de *stress*). Quando os atletas avaliam a situação como *stressante*, podem decorrer daqui quatro tipo de avaliações: (a) ameaça, em que os atletas antecipam que algo de negativo pode ocorrer no futuro; (b) desafio, em que avaliam a situação como estimulante e antecipam ganhos; (c) benefício, onde se verificam vantagens da situação no indivíduo; e (d) perda/dano, quando se verificam efeitos negativos da situação no indivíduo (Gomes, 2013; Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1999). Resumidamente, a avaliação cognitiva primária diz respeito à interpretação do acontecimento *stressante* por parte do sujeito, enquanto que a avaliação cognitiva secundária determina quais as respostas que irão ocorrer perante a situação *stressante* (Gomes, 2014a). Duas das dimensões pertencentes à avaliação cognitiva primária referidas anteriormente foram analisadas neste estudo (i.e., perceção de ameaça e perceção de desafio). Relativamente à avaliação secundária, foram incluídas as dimensões potencial de confronto (avalia até que ponto um indivíduo se sente capaz e se tem recursos suficientes para lidar com a situação) e perceção de controlo (avalia até que ponto um indivíduo sente que tem poder de decisão e controlo sobre as exigências da situação) (Gomes, Faria, & Gonçalves, 2013).

Outro aspeto relevante, e ainda dentro da temática da avaliação cognitiva, é a possibilidade desta variável poder mediar a relação entre eventos *stressantes* e os resultados desses eventos, como é avançado pelo modelo interativo proposto por Gomes (2014a). O processo de *stress* muda constantemente tendo em conta a relação dinâmica entre o indivíduo e o ambiente e as mudanças que

daí advêm são influenciadas pelos processos de avaliação cognitiva (Lazarus & Folkman, 1984). Estes processos de avaliação cognitiva têm um papel de elevada importância na compreensão da adaptação humana ao *stress*, uma vez que a experiência de *stress* depende da maneira como o indivíduo avalia a situação e dos seus recursos pessoais para a enfrentar (Lazarus, 1991). Assim, importa perceber que tipo de relação existe entre o *stress* e os processos de avaliação cognitiva, tendo sido escolhidas para este estudo as variáveis confiança e a perceção de rendimento desportivo como variáveis de resultado.

No contexto desportivo, a confiança contribui de forma positiva para lidar com o *stress* e a pressão na competição (Gucciardi, Jackson, Coulter, & Mallett, 2011). É caraterizada como o grau de certeza relativamente à capacidade para atingir sucesso (Vealey, 1986), bem como uma caraterística chave na distinção entre atletas bem-sucedidos e mal-sucedidos (Plakona, Parčina, Ludvig, & Tuzović, 2014), em que muitos atletas afirmam que esta se trata de um estado psicológico frágil (Vealey, 2009). Assim, a confiança pode ser vista como um "modificador mental", uma vez que parece influenciar o modo como os atletas respondem e pensam acerca do que lhes acontece na prática desportiva (Vealey, 2009), tornando-se desta forma uma dimensão de extrema importância no estudo dos processos psicológicos dos atletas.

Os atletas de alta competição, são muitas vezes expostos a diversas situações e fatores *stressantes*, tanto em contexto de treino como em competições (Gustafsson, Sagar, & Stenling, 2017). Estes aplicam um grande esforço na sua atividade e os resultados que atingem através do seu desempenho podem ter consequências nas suas carreiras desportivas (Conroy et al., 2001). Na investigação realizada dentro da psicologia do desporto, tem vindo a ser demonstrado que os efeitos do *stress* no rendimento tanto podem ser percebidos de forma positiva como negativa (e.g. Jones & Hardy, 1990). Alguns estudos demonstram que a avaliação de desafio está associada à facilitação e a um bom desempenho, enquanto que a avaliação de ameaça está associada a um comprometimento e a um pior desempenho por parte dos atletas (Freeman & Rees, 2009; Lazarus, 1999; Skinner & Brewer, 2002). Posto isto, também se torna importante estudar qual a influência do *stress* e da avaliação cognitiva no rendimento desportivo por parte dos atletas.

Considerando as investigações realizadas no âmbito da adaptação ao *stress* no contexto desportivo, é possível verificar que os fatores psicológicos desempenham um papel importante tanto na adaptação como no rendimento desportivo (Cox, Shannon, McGuire, & McBride, 2010; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis, & Theodorakis, 2011). No entanto, inúmeras das variáveis psicológicas (e.g. fatores de *stress*, avaliação cognitiva, emoções) envolvidas neste processo, têm sido estudadas como entidades separadas, tornando difícil a captação da experiência geral de *stress* por parte dos atletas

(Nicholls, Polman, & Levy, 2012). Deste modo, torna-se fundamental analisar conjuntamente estas variáveis (e.g. fatores de *stress*, avaliação cognitiva, confiança e perceção de rendimento desportivo), de forma a colmatar esta lacuna existente na literatura, dando principal atenção à análise do papel mediador da avaliação cognitiva na relação estabelecida entre as variáveis antecedentes (i.e., fatores de *stress*), a avaliação cognitiva e as variáveis de resultado (i.e., confiança e perceção de rendimento desportivo).

Tendo em conta os aspetos referidos anteriormente, este estudo tem por base a perspetiva transacional de Lazarus (Lazarus 1991; Lazarus, 1999), e está organizado em torno de dois tópicos principais.

No primeiro tópico, pretende-se caraterizar e verificar qual a relação entre as variáveis envolvidas no processo de adaptação ao *stress* por parte dos atletas (e.g. fatores de *stress*, avaliação cognitiva, confiança e perceção de rendimento desportivo), através da análise de correlações, tendo em conta uma situação de específica de *stress*, (i.e., um jogo importante). No contexto desportivo, existem diversos fatores de *stress* (ou *stressores*) que estão associadas ao rendimento desportivo dos atletas. O termo *stressor* é definido como as exigências ambientais (i.e., estímulos) que são colocados sobre os indivíduos (Fletcher, Hanton, & Mellalieu, 2006). Neste estudo, os fatores de *stress* referem-se apenas aos que estão relacionados com a competição desportiva, visto que se trata de um estudo que tem por base um evento crítico (i.e, jogo importante). Desta forma, torna-se importante estudar quais as situações que podem influenciar o funcionamento dos atletas, devido à natureza *stressante* do contexto desportivo (Hanton et al., 2009; Neil, Hanton, Mellalieu, & Fletcher, 2011).

No segundo tópico do estudo, após a caraterização das variáveis, procura-se analisar o papel mediador da avaliação cognitiva na relação estabelecida entre os fatores de *stress*, a avaliação cognitiva, a confiança e a perceção de rendimento desportivo. Como já foi referido anteriormente, os processos de avaliação cognitiva desempenham um papel fundamental na adaptação humana ao *stress*, uma vez que esta adaptação pode ser melhor entendida quando se assume o papel mediador da avaliação cognitiva entre uma determinada situação de *stress* e os resultados que advêm da mesma (Lazarus, 1991). Desta forma, para testar este efeito mediador, foram realizados vários modelos de mediação. Inicialmente, foi estabelecido o modelo de efeito direto. Este modelo assume uma relação direta entre os fatores de *stress* e a confiança e entre os fatores de *stress* e a perceção de rendimento desportivo. De seguida, foram testados os modelos de mediação total e parcial. No modelo de mediação total, foi assumida a relação entre os fatores de *stress*, a avaliação cognitiva e a confiança, bem como a relação entre os fatores de *stress*, a avaliação cognitiva e a perceção de rendimento

desportivo (individual e coletivo). Por fim, no modelo de mediação parcial, mantêm-se as ligações referidas no modelo de mediação total, no entanto, são inseridas as relações diretas entre os fatores de *stress* e a confiança e entre os fatores de *stress* e a perceção de rendimento desportivo.

Em síntese, este estudo tem como objetivo verificar como é que os jovens atletas de alta competição se adaptam, lidam e reagem a uma situação específica de *stress* no desporto, através de uma metodologia de "incidente crítico", 24 a 48 horas antes de um jogo importante para os atletas. Deste modo, foram formulados os seguintes objetivos:

(a) Analisar a experiência psicológica dos atletas antes da realização de um jogo importante.

(b) Analisar a relação entre as variáveis psicológicas envolvidas no processo de adaptação ao *stress* por parte dos atletas (fatores de *stress*, avaliação cognitiva, confiança e perceção de rendimento desportivo).

(c) Analisar o papel mediador da avaliação cognitiva na relação estabelecida entre os fatores de *stress*, a avaliação cognitiva e a confiança.

(d) Analisar o papel mediador da avaliação cognitiva na relação estabelecida entre os fatores de *stress*, a avaliação cognitiva e a perceção de rendimento desportivo (individual e coletivo).

Método

Participantes

Este estudo é constituído por uma amostra não probabilística por conveniência, composta por 373 jovens atletas de futebol federados, de equipas a competir no campeonato nacional de futebol (1ª Divisão). Todos os atletas são do sexo masculino, com idades entre os 14 e os 19 anos (M = 16.93; DP = 1.00), em que 194 pertencem ao escalão juvenis (52.0%) e 179 ao escalão juniores (48.0%). Em relação aos principais títulos obtidos pelos atletas, 90 (24.1%) alcançaram pelo menos um título competitivo, enquanto que 283 (75.9%) afirmaram não ter ganho qualquer título. No que diz respeito aos anos de prática em competições oficiais da modalidade de futebol, estes variam entre um e 15 anos (M = 9.13; DP = 2.18).

Instrumentos

Questionário demográfico. Composto por 10 itens, onde os participantes responderam a questões como o sexo, a idade, o clube desportivo, modalidade, divisão competitiva, escalão, posição de jogo, anos de prática em competições oficiais, número de internacionalizações e títulos conseguidos.

Questionário de *Stress* na Competição Desportiva (QSCD) (Gomes, 2015). Este instrumento avalia as potenciais fontes de *stress* associadas ao rendimento desportivo e que estão diretamente relacionadas com a competição desportiva. É constituído por 24 itens, distribuídos por seis dimensões: estado competitivo (quatro itens; α = .77), rendimento desportivo (quatro itens; α = .80), cometer erros (quatro itens; α = .86), expectativas sociais (quatro itens; α = .76), adversários (quatro itens; α = .88) e lesões (quatro itens; α = 74). Todos os itens são respondidos numa escala tipo *Likert* de cinco pontos (0 = *Nenhum stress*; 2 = *Moderado stress*; 4 = *Elevado stress*). Neste questionário é ainda incluído um item que avalia o nível geral de *stress* relativamente ao jogo/competição que os atletas irão disputar, respondido através de uma escala tipo *Likert* (0 = *Nenhum stress* até 4 = *Elevado stress*). A pontuação é obtida através da soma dos valores dos itens de cada dimensão, sendo este valor dividido pelo número total de itens. Valores mais elevados significam maiores níveis de *stress* em cada uma das dimensões avaliadas. A análise fatorial confirmatória demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento (χ^2(233 *g.l.*) = 623.409, p < .000; CMIN/DF = 2.676; RMSEA = .067, 90% C.I. [.061; .074]; CFI = .917; TLI = .901) (Bentler, 2007).

Escala de Avaliação Cognitiva (EAC) (Gomes, 2008). Esta escala é baseada no modelo transacional de Lazarus (1991; Lazarus & Folkman, 1984) e tem como objetivo avaliar duas dimensões: avaliação cognitiva primária e avaliação cognitiva secundária. Dentro da avaliação cognitiva primária estão incluídas três subescalas: importância (três itens; α = .90), ameaça (três itens; α = .80) e desafio (três itens; α = .82). No que diz respeito à avaliação cognitiva secundária, esta inclui duas subescalas: potencial de confronto (três itens; α = .86) e perceção de controlo (três itens; α = .79). É constituída por 15 itens, respondidos numa escala tipo *Likert* de sete pontos (0 = *Nada importante*; 3 = *Mais ou menos*; 6 = *Muito importante*). A pontuação é obtida através da soma dos valores dos itens de cada dimensão, sendo este valor dividido pelo número total de itens. Valores mais elevados significam *scores* mais altos em cada uma das dimensões, indicando uma maior perceção de importância, ameaça e desafio, bem como um maior potencial de confronto e maior perceção de controlo. A análise fatorial confirmatória demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento (χ^2(80 *g.l.*) = 133.797, p < .000; CMIN/DF = 1.672; RMSEA = .043, 90% C.I. [.029; .055]; CFI = .957; TLI = .943) (Bentler, 2007).

Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD) (Gomes, 2016). Este questionário tem como objetivo avaliar a perceção do rendimento desportivo por parte de cada atleta, permitindo obter dois indicadores globais de perceção de rendimento: ao nível individual e coletivo. É constituído por oito itens, divididos em duas subescalas: perceção de rendimento desportivo individual (quatro

itens, α = .91), perceção de rendimento desportivo coletivo (quatro itens, α = .93). Serão respondidos numa escala tipo *Likert* de cinco pontos (1 = *Não concordo*; 5 = *Concordo totalmente*). A pontuação é obtida através da soma dos valores dos itens de cada dimensão, sendo este valor dividido pelo número total de itens. *Scores* mais elevados correspondem a uma maior perceção de sucesso desportivo. A análise fatorial confirmatória demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento (χ^2(17 *g.l.*) = 35.983, p < .005; CMIN/DF = 2.117; RMSEA = .055, 90% C.I. [.029; .080]; CFI = .993; TLI = .988) (Bentler, 2007). O ajustamento foi alcançado após a remoção de dois itens, um pertencente à dimensão perceção de rendimento individual e outro à dimensão perceção de rendimento coletivo.

Inventário de Confiança no Desporto (ICD) (Gomes, 2014b). A versão original foi desenvolvida por Vierimaa, Erickson, Côté, e Gilbert (2012) e adaptada por Gomes (2014). Este instrumento avalia a autoconfiança dos atletas face ao desporto (α = .90) e é constituído por cinco itens respondidos numa escala tipo *Likert* de quatro pontos (1 = *Nada*; 4 = *Muito*). A pontuação é obtida através da soma dos valores dos itens de cada dimensão, sendo este valor dividido pelo número total de itens. Valores mais elevados correspondem a níveis mais elevados de confiança pelos atletas. A análise fatorial confirmatória demonstrou boas propriedades psicométricas do instrumento (χ^2(3 *g.l.*) = 3.702, p = .295; CMIN/DF = 1.234; RMSEA = .025, 90% C.I. [.000; .094]; CFI = .999; TLI = .998) (Bentler, 2007).

Procedimento

Este estudo foi realizado em diversas equipas de futebol a competir no campeonato nacional, tendo sido submetido num primeiro momento à Comissão Ética da Universidade do Minho (SECSH 0162015). Inicialmente, os clubes desportivos foram contactados via *e-mail* ou contacto telefónico de modo a solicitar a participação neste estudo. Após a aceitação dos pedidos de participação, foi agendada uma data para se proceder à recolha de dados, tendo esta ocorrido 24 a 48h antes do jogo. Todos os atletas tiveram acesso a um consentimento informado onde, de forma detalhada, foi incluída informação referente ao estudo e este foi assinado pelos encarregados de educação ou treinadores, no caso dos atletas menores de idade. É ainda de salientar que os participantes realizaram este estudo de forma voluntária, tendo sido garantida a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos, bem como a não associação do nome dos participantes às respostas dos questionários. Ao aceitarem participar, os atletas procederam ao preenchimento do questionário, individualmente, numa sala disponibilizada por cada clube. O preenchimento teve uma duração de aproximadamente 25 minutos. Dado que a recolha foi efetuada presencialmente, a taxa de adesão foi de 100%.

Análise de Dados

Os dados deste estudo foram recolhidos num único momento (*design* transversal) com recurso a metodologias de investigação de natureza quantitativa e foram analisados através do *software* IBM® SPSS®, versão 24.0. Para analisar as associações entre as variáveis em estudo (fatores de *stress*, avaliação cognitiva, confiança e perceção de rendimento desportivo), foram realizados os coeficientes de correlação de *Pearson*.

O modelo de equações estruturais foi utilizado para testar o papel mediador na avaliação cognitiva na relação estabelecida entre os fatores de *stress* e a confiança e entre os fatores de *stress* e a perceção de rendimento desportivo (individual e coletivo). Para tal, recorreu-se ao programa AMOS 24.0. Antes de se proceder à análise de cada modelo estrutural, foi necessário verificar a existência de *outliers*, tendo sido necessário reduzir a base de dados para 370 participantes no caso da análise da relação estabelecida entre os fatores de *stress*, a avaliação cognitiva e a confiança. A análise da relação entre os fatores de *stress*, a avaliação cognitiva e a perceção de rendimento desportivo, levou a uma redução da base de dados para 358 participantes. De seguida, de forma a analisar o ajustamento dos modelos (direto, parcial e total), utilizaram-se diversos indicadores referidos na literatura (Marôco, 2014), tais como: o Qui-quadrado (χ^2), o *Root Mean Square Error of Approximation* (*RMSEA*, Steiger, 1990), em que valores < .05 indicam um ajustamento muito bom e valores >= .08 indicam um ajustamento aceitável; o *Comparative Fit Index* (*CFI*, Bentler, 1990), em que valores próximos de .95 indicam um ajustamento excelente e valores > .09 indicam um bom ajustamento e o *Tucker-Lewis Index* (*TLI*, Bentler & Bonett, 1980), em que valores melhores que .90 indicam um ajustamento aceitável.

Resultados

Estatísticas Descritivas das Variáveis em Estudo

Na Tabela 1, estão representadas as estatísticas descritivas que correspondem às diferentes variáveis em estudo (fatores de *stress*, avaliação cognitiva, confiança e perceção de rendimento desportivo individual e coletivo), observando-se os valores das frequências, valores médios, percentuais e desvios padrão correspondentes a cada dimensão. Em relação aos níveis gerais de *stress*, um elevado número de atletas (44.8%) apresentou moderado *stress* relativamente a um jogo importante que iriam realizar 24 a 48h após o momento da recolha de dados. No que se refere aos fatores de *stress*, a dimensão de *stress* rendimento desportivo foi classificada pelos atletas como mais causadora de *stress*, enquanto que a dimensão de *stress* adversários foi indicada como menos causadora de

stress. Na escala da Avaliação Cognitiva os atletas apresentam uma maior perceção de importância e uma menor perceção de ameaça relativamente ao jogo a realizar. Quanto à perceção de rendimento desportivo e à confiança dos atletas face ao desporto, estes apresentam uma maior perceção de rendimento a nível coletivo em comparação com o nível individual e elevados níveis de confiança.

Tabela 1
Estatísticas Descritivas das Variáveis em Estudo

	Amostra total
QSCD: Nível geral de *stress*	***n (%)***
Nenhum *stress*	18 (*7.3*)
Pouco *stress*	99 (*39.9*)
Moderado *stress*	111 (*44.8*)
Bastante *stress*	17 (6.9)
Elevado *stress*	3 (*1.2*)
QSCD: Fatores de *stress*	***M (DP)***
Rendimento desportivo	2.33 (0.*75*)
Cometer erros	2.25 (0.*85*)
Estado competitivo	1.94 (0.*80*)
Expetativas sociais	1.84 (0.*89*)
Lesões	1.70 (0.*84*)
Adversários	1.05 (0.*79*)
EAC: Avaliação cognitiva	***M (DP)***
Importância	5.19 (0.*98*)
Potencial de confronto	5.08 (0.*83*)
Desafio	4.88 (*1.22*)
Perceção de controlo	4.07 (*1.10*)
Ameaça	1.35 (*1.30*)
QPRD: Perceção de rendimento	***M (DP)***
Coletivo	4.09 (0.*85*)
Individual	3.93 (0.*82*)
ICD: Confiança	***M (DP)***
Confiança no desporto	3.45 (0.*55*)

Correlações entre as Variáveis em Estudo

Começando pelas dimensões da Escala de Avaliação Cognitiva, foi possível observar que a perceção de ameaça apresentou correlações positivas significativas com todas as dimensões da escala de *stress* na competição. Assim, quanto mais os atletas percecionarem a situação como ameaçadora, maiores os níveis de *stress* associados às dimensões: estado competitivo, rendimento desportivo, cometer erros, expectativas sociais, adversários e lesões. Por outro lado, foi possível verificar a existência de correlações negativas significativas entre a perceção de ameaça e as variáveis perceção de desafio e confronto, perceção de rendimento individual e coletivo e confiança. Isto significa que uma menor perceção de ameaça está associada a maiores níveis de perceção de desafio e confronto, uma maior perceção de rendimento individual e coletivo e a maiores níveis de confiança.

Em relação à perceção de desafio, esta apresentou correlações positivas significativas com o potencial de confronto, a perceção de controlo, com as dimensões rendimento desportivo e cometer erros, com a perceção de rendimento individual e coletivo e com a confiança. Como tal, uma maior perceção de desafio está associada a maiores valores nas variáveis com ela correlacionadas.

No que diz respeito ao potencial de confronto, observaram-se correlações positivas significativas entre o potencial de confronto e a perceção de controlo, bem como entre o potencial de confronto e a perceção de rendimento individual e coletivo e confiança, ou seja, quanto maior o potencial de confronto, maior é a perceção de controlo, a perceção de rendimento e a confiança. Verificou-se também a presença de correlações negativas significativas entre a perceção de confronto e todas as dimensões da escala de *stress*, à exceção do estado competitivo, o que significa que quanto maior a perceção de controlo, maiores os níveis de *stress* associados às dimensões.

Relativamente à perceção de controlo, verificou-se a existência de correlações positivas significativas com a perceção de rendimento individual e coletivo e com confiança e correlações negativas significativas com as dimensões de *stress* estado competitivo, cometer erros e expectativas sociais. Ou seja, quando maior a perceção de controlo, maior é a perceção de rendimento individual e coletivo e a confiança e menor os níveis de *stress* associados às dimensões estado competitivo, cometer erros e expectativas sociais.

Nas subescalas de *stress*, foi possível verificar que todos os fatores de *stress* se correlacionaram positivamente entre si. Também se verificou que apenas a dimensão de *stress* adversários se correlacionou negativamente com a perceção de rendimento individual e coletivo. À exceção da dimensão rendimento desportivo, todas as outras se correlacionaram negativamente com a confiança desportiva.

Por último, verificaram-se correlações positivas significativas entre a perceção de rendimento individual e coletivo e destas duas com a confiança, o que significa que uma maior perceção de rendimento individual e coletivo está associada a uma maior confiança por parte dos atletas. Todos os resultados das correlações entre as variáveis estão apresentados na Tabela 2.

Tabela 2

Correlações entre as Variáveis em Estudo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
EAC													
1. Ameaça	–												
2. Desafio	-.107*	–											
3. Confronto	-.264**	.286**	–										
4. Controlo	-.046	.150**	.420**	–									
QSCD													
5. Estado comp.	.209**	.080	-.109*	-.128*	–								
6. Rendimento. desp.	.156**	.122*	.064	-.018	.644**	–							
7. Cometer erros	.245**	.118*	-.133*	-.109*	.662**	.703**	–						
8. Expec. sociais	.257**	.021	-.184**	-.112*	.615**	.582**	.645**	–					
9. Adversários	.316**	.005	-.253**	-.022	.447**	.307**	.432**	.613**	–				
10. Lesões	.194**	.027	-.105*	-.091	.630**	.544**	.521**	.473**	.337**				
QPRD													
11. Individual	-.136*	.254**	.397**	.263**	-.031	.055	-.047	-.093	-.188**	.003	–		
12. Coletivo	-.130*	.239**	.222**	.120*	-.021	.021	.001	-.053	-.127*	.020	.526**	–	
ICD													
13. Confiança	-.209**	.232**	.484**	.263**	-.122*	.027	-.109*	-.136**	-.219**	-.109*	.595**	.423**	–

Nota. * $p < .05$. ** $p < .01$

Papel Mediador da Avaliação Cognitiva

Nesta etapa do estudo, testou-se o papel mediador da avaliação cognitiva na relação estabelecida entre os fatores de *stress*, a avaliação cognitiva (perceção de ameaça e desafio, perceção de controlo e potencial de confronto) e a confiança e entre os fatores de *stress*, a avaliação cognitiva e a perceção de rendimento (individual e coletivo). De seguida, serão analisados os resultados detalhadamente.

Fatores de *Stress* e Confiança. Para testar a relação entre os fatores de *stress*, a avaliação cognitiva e a confiança, foi construído o modelo de efeito direto que estabeleceu uma relação direta desde os fatores de *stress* e avaliação cognitiva até à confiança. No modelo de mediação parcial foram adicionadas relações desde os fatores de *stress*, passando pela avaliação cognitiva até à confiança. Por fim, no modelo total, foram estabelecidas ligações diretas desde os fatores de *stress* até à confiança. Após terem sido testados estes modelos, observou-se que o modelo de mediação parcial obteve melhores índices de ajustamento com os dados ($\chi^2(735) = 1371.279$, $p < .000$, RMSEA = .048 (90% C.I. [.044; .052], $p_{close} = .738$); CFI = .919; TLI = .910) (ver Tabela 3). No entanto, depois de se proceder à comparação dos valores de Qui-quadrado entre o modelo de mediação parcial e o modelo de mediação total, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($\Delta\chi^2(11) = 98.383$; $p < .001$), pelo que se optou pela utilização do modelo de mediação total (ver Figura 1), uma vez que apresenta melhores valores nos indicadores: *p*-close e CFI. As diferenças entre os valores de Qui-quadrado entre o modelo de mediação parcial e o modelo de efeito direto foram estatisticamente significativas ($\Delta\chi^2(14) = 116.546$; $p < .001$), assim como as diferenças entre o modelo de mediação total e o modelo de efeito direto ($\Delta\chi^2(8) = 109.674$; $p < .001$).

Os resultados das correlações e coeficientes de regressão do modelo de mediação total estão representados na Figura 1. Posto isto, verificou-se que o modelo de mediação total explicou 28% da variância associada à confiança. Além disso, o modelo explicou 18% da variância associada à perceção de ameaça, 4% associada à perceção de controlo, 9% associada à perceção de desafio e 19% associada ao potencial de confronto.

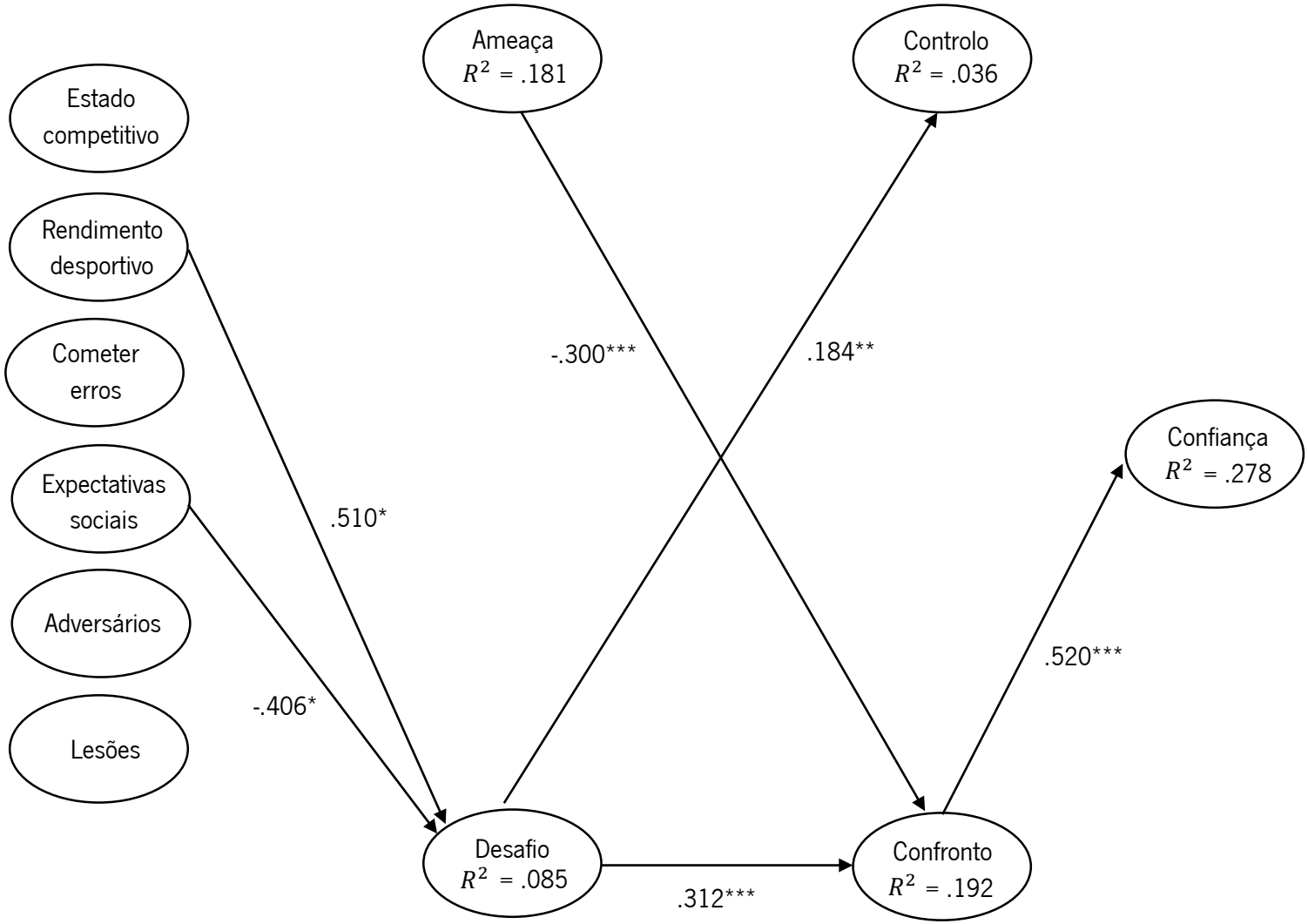


Figura 1. Modelo de mediação total na relação entre os fatores de *stress*, avaliação cognitiva e confiança.
Nota. Apenas as relações significativas estão assinaladas.

Tabela 3

Efeito de Mediação: Índices de Ajustamento dos Modelos Estruturais (*N* = 370)

Modelos Estruturais	$\chi 2$	*df*	RMSEA	*p*-close	CFI	TLI
1. Efeito direto	1487.825	749	.052	.230	.906	.898
2. Mediação total	1378.151	741	.048	.761	.919	.911
3. Mediação parcial	1371.279	735	.048	.738	.919	.910

Fatores de *Stress* e Perceção de Rendimento. Para testar a relação entre os fatores de *stress*, a avaliação cognitiva e a perceção de rendimento desportivo, foi construído o modelo de efeito direto que estabeleceu uma relação direta desde os fatores de *stress* e avaliação cognitiva até ao rendimento individual e coletivo. No modelo de mediação parcial foram adicionadas relações desde os fatores de *stress*, passando pela avaliação cognitiva até ao rendimento individual e coletivo. Por fim, no modelo total, foram acrescentadas ligações desde os fatores de *stress* até ao rendimento individual e coletivo. Após terem sido testados estes modelos, observou-se que o modelo de mediação parcial obteve melhores índices de ajustamento com os dados ($\chi^2(852) = 1546.076$, $p < .000$; RMSEA = .048 (90% C.I. [.044;.052], $p_{close} = .832$); CFI = .926; TLI = .918) (ver Tabela 4), pelo que se optou pela utilização deste modelo (ver Figura 2). Depois de se proceder à comparação dos valores de Qui-quadrado entre o modelo de mediação parcial e o modelo de mediação total, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre estes dois modelos ($\Delta\chi^2(11) = 116.539$; $p < .005$), e também entre o modelo de mediação parcial e o modelo de efeito direto ($\Delta\chi^2(2) = 98.91$; $p < .005$).

Os resultados das correlações e coeficientes de regressão do modelo de mediação parcial estão representados na Figura 2. Assim, o modelo de mediação parcial explicou 54% da variância associada à perceção de rendimento individual e 91% da perceção de rendimento coletivo, bem como 18% da variância associada à perceção de ameaça, 3% associada à perceção de controlo, 22% associada à perceção de desafio e 15% associada ao potencial de confronto.

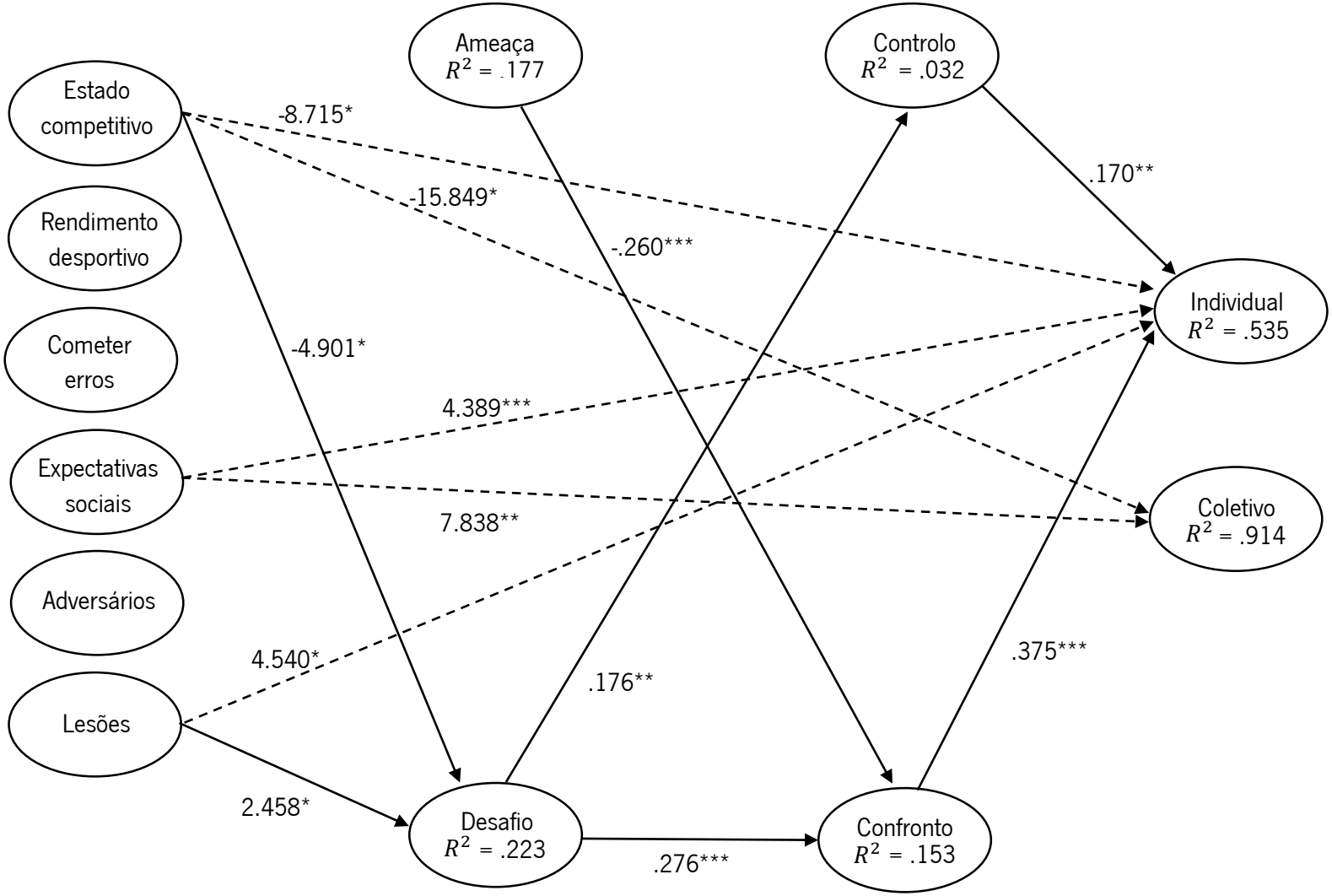


Figura 2. Modelo de mediação parcial na relação entre os fatores de *stress*, avaliação cognitiva e perceção de rendimento desportivo.
Nota. Apenas as relações significativas estão assinaladas.

Tabela 4

Efeito de Mediação: Índices de Ajustamento dos Modelos Estruturais (*N* = 358)

Modelos Estruturais	$\chi 2$	*df*	RMSEA	*p*-close	CFI	TLI
1. Efeito direto	1644.459	863	.050	.431	.916	.908
2. Mediação total	1662.088	863	.051	.335	.914	.906
3. Mediação parcial	1546.076	852	.048	.832	.926	.918

Discussão

O principal objetivo deste estudo foi analisar e perceber como é que os jovens atletas de alta competição se adaptam, lidam e reagem a uma situação específica de *stress* no desporto (i.e. realização de um jogo importante). Foi também importante examinar a relação entre o *stress*, a avaliação cognitiva, a perceção de rendimento desportivo e a confiança de uma forma integrada, de modo a promover uma visão geral e uma análise mais holística acerca da experiência de *stress* no desporto em jovens atletas de futebol.

Em relação ao primeiro objetivo, em que foram analisadas de forma descritiva as variáveis em estudo, verificou-se que 29.3% dos atletas apresentaram níveis moderados de *stress* relativamente ao jogo importante que iriam realizar. Estes dados vão ao encontro do que é demonstrado na literatura, uma vez que vários estudos indicam que o desporto de alta competição é muitas vezes caraterizado como sendo um ambiente *stressante* e que, muitas vezes, apresenta situações que podem ser percebidas pelos atletas como ameaçadoras, desafiadoras ou causadoras de *stress* (Gustafsson, Sagar, & Stenling, 2017; Hanton, Thomas, & Mellalieu, 2009). A experiência de *stress* que é vivenciada pelos atletas, parece relacionar-se com a possibilidade de apresentarem um rendimento desportivo negativo ou abaixo do esperado e a possibilidade de falharem ou cometerem erros em momentos importantes do jogo, tendo sido estes os fatores mais indicados como causadores de *stress*. Algumas investigações também demonstram este padrão de resultados, uma vez que a pressão constante para obter uma boa performance, baixa performance e o medo de falhar, também foram alguns dos fatores de *stress* mais reportados pelos atletas de alta competição (Noblet & Gifford, 2002; Sagar, Busch, & Jowett, 2010). Tanto a pressão constante que é exercida nos atletas, bem como a preocupação como o facto de poderem ter uma baixa performance, tudo isto demonstra o caráter competitivo e a necessidade de os atletas alcançarem altos níveis de desempenho (Noblet & Gifford, 2002). Isto reforça a ideia de que o contexto desportivo muitas vezes proporciona um ambiente de elevado *stress* para os atletas.

No que diz respeito ao medo de falhar e à possibilidade de cometer erros, um estudo de Sagar, Lavallee, e Spray (2007) sugere como consequências principais a perceção diminuída do *self*, o não ter sentimentos de realização e o "custo" emocional do fracasso. Posteriormente, num estudo realizado por Sagar, Lavallee, e Spray (2009), o medo de falhar levou a um aumento das cognições negativas e a uma maior preocupação por parte dos atletas adolescentes que, por sua vez, levou a que se sentissem com maiores níveis de *stress*, ansiedade e preocupação, interferindo na sua motivação. Estes estudos demonstram que o medo de falhar pode ter implicações para os atletas adolescentes ao nível do *stress* e dos transtornos emocionais (Gustafsson, Sagar, & Stenling, 2017). Assim, torna-se importante investigar e perceber que fatores de *stress* é que os atletas mais experienciam dentro do contexto desportivo, uma vez que podem trazer consequências indesejáveis tanto para a performance como para o desenvolvimento pessoal.

No segundo objetivo, que diz respeito às relações estabelecidas entre as variáveis em estudo, observou-se que, de facto, a avaliação cognitiva apresenta um papel importante na relação com as outras dimensões do estudo, destacando-se a relevância de dois aspetos presentes nos resultados. Em primeiro lugar, todas as dimensões da avaliação cognitiva se correlacionaram entre si, à exceção da relação entre a perceção de ameaça e da perceção de controlo. Relativamente à perceção de ameaça, esta correlacionou-se positivamente com todas as dimensões da escala de *stress* competitivo, o que significa que, quanto maior é a perceção de ameaça, maiores são os níveis de *stress* associados a cada dimensão da escala de *stress*, o que vai ao encontro do que é mencionado na literatura (Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984). Em segundo lugar, verificou-se uma associação positiva significativa entre a perceção de desafio e as dimensões de rendimento desportivo e cometer erros. Isto sugere para o facto de os atletas verem a possibilidade de obterem um rendimento desportivo negativo ou abaixo do esperado e a possibilidade de poderem falhar e cometer erros graves em momentos importantes do jogo, como algo desafiante e motivador e não tanto como uma situação negativa ou ameaçadora.

Também foi possível verificar que todas as dimensões da avaliação cognitiva se correlacionaram com as dimensões da perceção de rendimento desportivo e com a confiança, o que reforça a importância dos processos de avaliação cognitiva na relação com estas variáveis. Estes resultados também apontam para o possível efeito dos processos de avaliação cognitiva na adaptação ao *stress* por parte dos atletas, tendo em conta situações *stressantes* presentes no contexto desportivo (Gomes, 2014b; Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984).

Relativamente ao terceiro objetivo, em que se analisou o papel mediador da avaliação cognitiva na relação estabelecida entre os fatores de *stress* e a confiança, os resultados indicaram que esta relação é melhor explicada se for atribuído à avaliação cognitiva um papel mediador total. Verificou-se que quanto maior é o nível de *stress* relacionado com a possibilidade dos atletas obterem um rendimento negativo ou abaixo do esperado e quanto menor o nível de *stress* relacionado com a possibilidade dos atletas não corresponderem ao que os outros esperam e sentir críticas negativas, maior é a perceção de desafio. O facto de existir uma maior perceção de desafio, levou a que houvesse um maior potencial de confronto (i.e. até que ponto os atletas sentem que possuem os recursos necessários para lidar com as exigências de uma dada situação), o que vai ter um impacto positivo na confiança dos atletas. Ou seja, para um melhor entendimento desta relação entre os fatores de *stress* e a confiança experienciada pelos atletas, é necessário considerar o modo como os atletas avaliam a situação *stressante* com que se deparam. Estes resultados são congruentes com a perspetiva de Lazarus e Folkman (1984) e Gomes (2014b), em que estes referem a importância do papel mediador da avaliação cognitiva na relação entre um evento *stressante* e os resultados que daí advêm.

Por fim, no último objetivo deste estudo, analisou-se o papel mediador da avaliação cognitiva na relação estabelecida entre os fatores de *stress* e a perceção de rendimento desportivo, tanto individual como coletivo. Os resultados obtidos indicaram que para melhor entender esta relação, é necessário atribuir à avaliação cognitiva um papel de mediação parcial, ou seja, para além dos caminhos de mediação via avaliação cognitiva, também se deve ter em conta os efeitos diretos entre as variáveis. Relativamente a este modelo de mediação parcial, os efeitos diretos revelaram aspetos interessantes. Assim, a dimensão expectativas sociais, obteve ligações diretas positivas e significativas com a perceção de rendimento individual e coletivo, o que significa que quanto maiores os níveis de *stress* relacionados com a possibilidade dos atletas não corresponderem ao que os outros esperam e sentirem críticas negativas por parte destas pessoas, maior vai ser a perceção de rendimento individual, bem como a perceção de rendimento coletivo. O mesmo padrão de resultados foi verificado no que diz respeito às lesões, em que se verificaram ligações diretas entre esta dimensão e a perceção de rendimento individual, o que quer dizer que quanto maiores os níveis de *stress* relacionados com a possibilidade dos atletas se lesionarem ou jogarem lesionados, maior é a perceção de rendimento individual. Também se verificou que quanto maiores os níveis de *stress* associados a esta dimensão, maior será a perceção de desafio por parte dos atletas que, por sua vez, leva a um aumento do potencial de controlo e a um impacto positivo na perceção de rendimento individual.

Segundo Lazarus e Folkman (1984), as avaliações de desafio podem suscitar nos indivíduos uma vontade de confrontar a fonte de *stress*, e estas podem ser vistas como forças quase positivas. Isto indica que estas avaliações podem contribuir para a orientação emocional positiva relativamente a uma dada situação, em que os indivíduos acreditam que da interação com um *stressor* poderá surgir um resultado favorável (Palmwood & McBride, 2017).

No que diz respeito à dimensão de *stress* estado competitivo, esta estabeleceu ligações diretas negativas significativas com a perceção de rendimento individual e coletivo, ou seja, quanto menores os níveis de *stress* relacionados com o nível de preparação não ser o mais adequado para a realização do jogo, maior é a perceção de rendimento individual e coletivo. Verificou-se também que o facto de existir um maior nível de *stress* relacionado com esta dimensão levou a uma menor perceção de desafio por parte dos atletas que, por sua vez, deu origem a um aumento do potencial de confronto, influenciando de forma positiva a perceção de rendimento individual. Estes dados corroboram a ideia de que a avaliação de desafio está muitas vezes associada à facilitação e a um bom desempenho (Freeman & Rees, 2009; Skinner & Brewer, 2002).

Todos os resultados analisados anteriormente, confirmam e reforçam o que tem vindo a ser demonstrado na literatura através da perspetiva transacional (Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984), acerca da importância dos processos de avaliação cognitiva na explicação do fenómeno de adaptação humana ao *stress* (Goh, Sawang, & Oei, 2010; Gomes, Faria, & Vilela, 2017). Assim, tanto os treinadores como os psicólogos presentes em cada equipa, devem ter em conta a avaliação cognitiva no momento de intervir com os atletas. No entanto, também devemos ter em atenção o facto de neste estudo não se verificar um padrão uniforme na relação entre o *stress*, a avaliação cognitiva e as variáveis de resultado. Ou seja, isto demonstra que no estudo da adaptação ao *stress* e nos programas de intervenção aplicados aos atletas, se deve ter em conta cada fator de *stress* em particular, não tratando o *stress* apenas como um fator único e global.

Para além da relevância da informação e resultados obtidos neste estudo, algumas limitações devem ser abordadas. Uma delas diz respeito à generalização da amostra. Pelo facto de se tratar de uma amostra apenas constituída por jogadores de futebol e do sexo masculino, não é possível generalizar os resultados à população desportiva (e.g., outras modalidades, divisões competitivas).

Outra das limitações deste estudo, consiste no facto de se tratar de um estudo transversal, ou seja, não nos é possível inferir causalidade entre as variáveis. No entanto, há autores que referem que quando existem poucos estudos acerca de um fenómeno para orientar a pesquisa experimental, é necessário recorrer ao *design* transversal (Crocker, Mosewich, Kowalski, & Besenski, 2010). Posto isto,

é sugerido que investigações futuras se foquem na procura de relações dinâmicas e contínuas entre o *stress*, a avaliação cognitiva, a confiança e a perceção de rendimento desportivo, através de uma perspetiva longitudinal.

Apesar das limitações referidas anteriormente, é de grande relevância que estudos futuros tenham em conta as implicações práticas relacionadas com o fenómeno de adaptação ao *stress*. Os resultados obtidos através deste estudo, podem contribuir para melhorar e desenvolver o trabalho realizado pelas equipas de futebol e respetivo treinadores e pelos psicólogos do desporto. Torna-se importante trabalhar com os atletas a forma como avaliam cada situação *stressante* com que se deparam. Como é referido por Lonsdale e Howe (2004), para cada indivíduo, uma dada situação tanto pode ser positiva e/ou negativa, sendo de grande importância encorajar os atletas a enfrentarem cada situação de uma forma mais positiva e que a avaliem como mais desafiadora. A reestruturação cognitiva pode desempenhar aqui um papel útil (Lonsdale & Howe, 2004) para que cada atleta identifique e recorra a pensamento alternativos e mais adaptativos relacionados com um determinado acontecimento. O facto de anteciparem situações que possam proporcionar algum tipo de ameaça ou *stress*, e ao aplicarem estratégias adequadas para lidar com as mesmas, isto pode contribuir para que haja uma avaliação mais positiva da situação.

Concluindo, torna-se evidente a contribuição dos dados obtidos neste estudo para um melhor esclarecimento da experiência de adaptação ao *stress* por parte dos jovens atletas. Ficou também evidente a interação estabelecida entre as diversas variáveis em estudo e que estão envolvidas na adaptação humana ao *stress*. É ainda de salientar a importância do papel dos processos de avaliação cognitiva na relação entre o *stress* e a confiança e o rendimento desportivo, reforçando-se assim a necessidade de estudo futuros investigarem de forma mais detalhada esta temática no desporto juvenil.

Referências

Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological Bulletin*, *107*, 238-246.

Bentler, P. M. (2007). On tests and indices for evaluating structural models. *Personality and Individual Differences*, *42*(5), 825-829. doi:10.1016/j.paid.2006.09.024

Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin, 88*, 588-606.

Chris L. & Bruce L. H. (2004). Stress and challenge appraisals of acute taxing events in rugby. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2*(1), 7-23. doi: 10.1080/1612197X.2004.9671730

Conroy, D. E., Poczwardowski, A., & Henschen, K. P. (2001). Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, *13*(3), 300-322. doi: 10.1080/104132001753144428

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. Crocker (Ed.), *Sport Psychology: A Canadian Perspective* (pp. 270–98). Toronto, ON: Pearson.

Cox, R. H., Shannon, J. K., McGuire, R. T., & McBride, A. (2010). Predicting subjective athletic performance from psychological skills after controlling for sex and sport. *Journal of Sport Behavior, 33*(2), 129.

Crocker, P. R. E., Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., & Besenski, L. J. (2010). Coping: research design and analysis issues. In A. R. Nicholls (Ed.), *Coping in sport: theory, methods, and related constructs*. New York: Nova Science Publishers.

Davies, D. (1989). *Psychological factors in competitive sport.* England: Psychology Press.

Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton, & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp. 321-374). Hauppauge NY: Nova Science.

Freeman, P., & Rees, T. (2009). How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*(4), 429-441.

Goh, Y. W., Swang, S., & Oei, T. P. S. (2010). The revised Transactional Model (RTM) of Occupational Stress and Coping: An improved process approach. *The Australian and New Zealand Journal of Organisational Psychology*, *3*, 13-20. doi: 10.1375/ajop.3.1.13

Gomes, A. R. (2013). Adaptação humana no desporto: Uma perspetiva transacional. In D. Bartholomeu, J. M. Montiel, F. K. Miguel, L. F. Carvalho, & J. M. H. Bueno (Eds.), *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (pp. 389-410). São Paulo: Vetor Editora.

Gomes, A. R. (2014a). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science.

Gomes, A. R. (2014b). *Inventário de Confiança no Desporto (ICD).* Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2015). *Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD).* Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R. (2016). *Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo* (QPRD). Relatório técnico não publicado. Braga: Escola de Psicologia, Universidade do Minho.

Gomes, A. R., Faria, S., & Gonçalves, A. M. (2013). Cognitive appraisal as a mediator in the relationship between stress and burnout. *Work & Stress, 27*(4), 351-367. doi: 10.1080/02678373.2013.840341

Gomes, A. R., Faria, S., & Vilela, C. (2017). Anxiety and burnout in young athletes: The mediating role of cognitive appraisal. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27*(12), 2116-2126. doi: 10.1111/sms.12841

Gomes, A.R. (2008). *Escala de Avaliação Cognitiva.* Relatório técnico não publicado. Braga: Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(4), 423-433. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.02.005

Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 27*(12), 2091-2102. doi: 10.1111/sms.12797

Hanton, S., Thomas, O., & Mellalieu, S. D. (2009). Management of competitive stress in elite sport. *International Olympic Committee Sport Psychology Handbook*, 30-42.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 6*(4), 348-356.

Holt, N. L., & Neely, K. C. (2011). Positive youth development trough sport: A review. *Revista de Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio Y El Deporte, 6*(2), 299-316. Retrieved from http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126249009

Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (pp. 247–277). Chichester: John Wiley.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University.

Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotions: A new synthesis*. London: Free Association.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações* (2ª ed.). Pêro Pinheiro, Portugal: ReportNumber.

Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(4), 460-470. doi: 10.1016/j.psychsport.2011.02.001

Nicholls, A. R., Polman, R. C., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(3), 263-270. doi:10.1016/j.psychsport.2011.12.003

Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(1), 1-13.

Nogueira, J. M., & Gomes, A. R. (2014). Compreender o *estresse* no esporte: Contribuição das perspectivas transacionais sobre a adaptação humana. In J. M. Montiel, D. Bartholomeu, & M. S. Andrade (Eds.), *Perspectivas em aprendizagem humana* (pp. 57-82). São Paulo: Memnon Edições.

Palmwood, E. N., & McBride, C. A. (2017). Challenge vs. Threat: the Effect of Appraisal Type on Resource Depletion. *Current Psychology*, 1-8. Retrieved from https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12144-017-9713-6

Plakona, E., Parčina, I., Ludvig, A., & Tuzović, A. (2014). Self-confidence in sport. *Sport Science, 7*, 47-55.

Sagar, S. S., Busch, B. K., & Jowett, S. (2010). Success and failure, fear of failure, and coping responses of adolescent academy football players. *Journal of Applied Sport Psychology*, *22*(2), 213-230. doi: 10.1080/10413201003664962

Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. M. (2007). Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, *25*, 1171–1184. doi: 10.1080/02640410601040093

Sagar, S. S., Lavallee, D., & Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminar investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *3*, 73–98.

Skinner, N., & Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 678-692. doi: 10.1037//0022-3514.83.3.678

Steiger, J. H. (1990). Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research, 25*(2), 173-180.

Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2016). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In R. Gomes, R. Resende, & A. Alberquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective* (pp.143-162). New York: Nova Science.

Thatcher, J., & Day, M. C. (2008). Re-appraising stress appraisals: The underlying properties of stress in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(3), 318-335. doi: 10.1016/j.psychsport.2007.04.005

Turner, M. J., & Jones, M. V. (2014). Stress, emotions and athletes' positive adapation to sport: Contributions from a transactional perspective. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds), *Positive human functioning from a multidimensional perspective* (Vol. 1, pp. 85-111). New York: Nova Science Publishers.

Vaz Serra, A. (2000). A vulnerabilidade ao *stress*. *Psiquiatria Clínica, 21*(4), 261-278.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology, 8*, 221-246.

Vealey, R. S. (2009). Confidence in sport. In B.W. Brewer (Ed.), *Sport Psychology* (pp. 43-52). Oxford, UK: Wiley-Blackwell.

Vierimaa, M., Erickson, K., Côté, J., & Gilbert, W. (2012). Positive youth development: A measurement framework for sport. *International Journal of Sports Science & Coaching, 7*(3), 601-614.

Vilela, C., & Gomes, A. R. (2015). Ansiedade, avaliação cognitiva e esgotamento na formação desportiva: estudo com jovens atletas [Anxiety, Cognitive Appraisal and Burnout in Sport: A Study with Young Athletes]. *Motricidade*, *11*(4), 104-119.