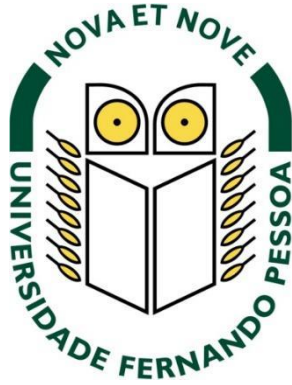


Ana Catarina Sousa



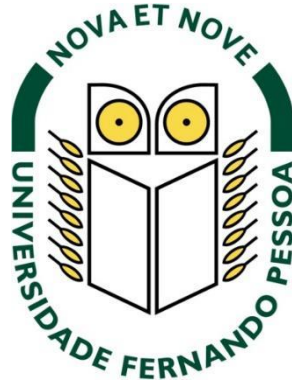
**Gestão Emocional: O significado das emoções no contexto desportivo e a perceção de rendimento em jovens atletas de futebol**

Universidade Fernando Pessoa  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto, 2023



Ana Catarina Sousa



**Gestão Emocional: O significado das emoções no contexto desportivo e a perceção de rendimento em jovens atletas de futebol**

Universidade Fernando Pessoa  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto, 2023

**Gestão Emocional: O significado das emoções no contexto desportivo e a perceção de rendimento em jovens atletas de futebol**



Declaro que atesto a originalidade deste trabalho,

Ana Sousa

(Ana Catarina Carvalho dos Santos Sousa – 36684@ufp.edu.pt)

Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob orientação da Prof. Doutora Isabel Silva.

## **Resumo**

O impacto social e individual do desporto é cada vez maior, o que tem influenciado a exigência emocional associada ao desporto (Santos & Alves, 2019). As emoções são fundamentais para o desempenho e bem-estar dos atletas (Lazarus, 2000a). Por isso, vários autores apontam a necessidade de especificar mais as temáticas de investigação para a psicologia do desporto em concreto e de modo individualizado para os atletas, de forma a possibilitar uma maior personalização dos programas de intervenção destinados a jovens atletas. (Cece et al., 2019; Giang et al., 2023; Martinent et al., 2018; Stough et al., 2009).

Na presente dissertação de mestrado, procura-se aprofundar o conhecimento científico sobre algumas componentes que afetam a perceção de rendimento desportivo, em jovens atletas de futebol. Assim, tem como objetivo principal compreender como os atletas percecionam o seu rendimento em situações emocionalmente exigentes. Combinando um Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD) (Gomes, 2016), um guião de entrevista semiestruturada e um questionário sociodemográfico, com o intuito de explorar a perceção de rendimento individual e coletivo dos atletas, bem como a descrição e exploração de exemplos concretos e enriquecedores.

Participaram no estudo 10 jovens atletas, do sexo masculino, cujas idades estão compreendidas entre os 11 e os 15 anos. Os dados recolhidos mostram que existem alguns fatores que, de forma geral, afetam a experiência desportiva dos atletas. Dentre os quais, a perceção que os atletas têm sobre o erro, que mostrou influencias negativas na confiança e motivação, por vezes, aumentando os níveis de frustração dos participantes. Erros passados mostraram ter um peso significativo na perceção atual de rendimento individual dos atletas.

*Palavras-Chave:* Rendimento, Emoções, Bem-estar, Psicologia do Desporto, Jovens atletas, Perceção

## *Abstract*

The social and individual impact of sports is increasingly significant, which has influenced the emotional demands associated with sports (Santos & Alves, 2019). Emotions are fundamental for athletes' performance and well-being (Lazarus, 2000a). Therefore, several authors point out the need for more specific research, tailored to the field of sports psychology and individualized for athletes, in order to enable greater personalization of intervention programs for young athletes (Cece et al., 2019; Giang et al., 2023; Martinent et al., 2018; Stough et al., 2009).

In this study, we seek to deepen the scientific knowledge about certain components that affect the perception of sports performance in young soccer athletes. Thus, the main objective is to understand how athletes perceive their performance in emotionally demanding situations. This is achieved by combining a Sports Performance Perception Questionnaire (Gomes, 2016), a semi-structured interview guide, and a sociodemographic questionnaire, with the aim of exploring the individual and collective performance perception of athletes, as well as describing and exploring specific and enriching examples.

Ten male young athletes, aged between 11 and 15 years, participated in the study. The collected data show that there are some factors that generally affect the athletes' sports experience. Among these, the perception that athletes have about mistakes was found to have negative influences on confidence and motivation, sometimes increasing participants' frustration levels. Past mistakes were shown to have a significant impact on the current perception of individual performance by athletes.

*Keywords:* Performance, Emotions, Well-being, Sport Psychology, Young athletes, Perception

## **Agradecimentos**

Este trabalho representa o final de um ciclo e o princípio de um sonho. Por tal, agradeço a todos os que contribuíram para que o mesmo fosse possível.

Em primeiro lugar, à minha família, pelo apoio em todos os momentos, por estarem sempre ao meu lado, a apoiar-me em cada passo do caminho. Aos meus pais, por acreditarem em mim e serem a calma nos dias de tempestade. À minha irmã e ao meu cunhado pela presença, incentivo e compreensão. Aos meus sobrinhos por serem a alegria e inspiração que tanto precisei.

Ao Zé, por tornar tudo mais fácil, pela paciência e, sobretudo, pelo amor. Agradeço por teres sido força quando elas me faltaram.

À Universidade Fernando Pessoa, por ter sido casa durante tantos anos.

À minha Orientadora, Professora Doutora Isabel Silva, por todo o conhecimento, paciência e apoio, neste caminho que nem sempre foi simples.

Ao Futebol Clube do Porto e à Dragon Force, pela oportunidade, pelas experiências e por me permitir crescer enquanto futura psicóloga.

A todo o Departamento de Psicologia e Pedagogia Dragon Force, em especial à Dra. Inês Miguel, por toda a confiança e apoio. Aos meus colegas pelos conselhos e ajuda.

À Dragon Force Gondomar e a todos os que fazem dela especial, por me terem acolhido e por terem sido família.

Finalmente, a todos os alunos Dragon Force, por serem, verdadeiramente, o sentido e também o propósito.

## Índice

Resumo .....	V
<i>Abstract</i> .....	VI
Agradecimentos .....	VII
Índice de Tabelas .....	XI
Introdução .....	12
<b>PARTE I- Enquadramento Teórico.....</b>	<b>15</b>
1. O Conceito de Saúde .....	16
1.1 Saúde no Contexto Desportivo .....	16
1.2 Saúde numa Perspetiva Socioemocional .....	17
2. O Desporto.....	18
2.1 Futebol .....	18
2.2 Motivação para a Prática Desportiva .....	19
2.3 Modalidades Coletivas e as suas Exigências .....	19
3. Evolução do Papel do Psicólogo do Desporto.....	21
4. Competências Psicológicas em Contexto Desportivo .....	22
4.1 Emoções.....	23
4.1.1 Emoções Básicas .....	25
4.1.2 Emoções Autoconscientes.....	25
4.1.3 Emoções Adaptativas e Desadaptativas, Secundárias e Instrumentais .....	26
4.2 Emoções no Contexto Desportivo .....	27
4.2.1 Inteligência Emocional.....	29
5. Perceção .....	30
5.1 Perceção de Rendimento.....	30
5.2 Perceção de Sucesso .....	31
<b>PARTE II- Estudo Empírico .....</b>	<b>33</b>
Introdução.....	34

1. Método.....	36
1.1 Participantes.....	36
1.2 Materiais .....	38
1.2.1 Questionário Sociodemográfico .....	38
1.2.2 Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD).....	38
1.2.3 Guião de Entrevista .....	40
1.3 Procedimento .....	40
2. Resultados.....	43
2.1 Perceção de rendimento individual.....	43
2.1.1 Rendimento Desportivo Pretendido .....	44
2.1.2 Objetivos Desportivos Pessoais .....	44
2.1.3 Sucesso Desportivo Desejado .....	45
2.1.4 Progresso Pretendido das Capacidades .....	45
2.1.5 Satisfação Enquanto Atleta .....	46
2.2 Perceção de Rendimento Coletivo.....	47
2.2.1 Rendimento Coletivo Pretendido .....	47
2.2.2. Alcance dos Objetivos Desportivos Coletivos.....	47
2.2.3 Sucesso Desportivo Desejado Coletivo .....	48
2.2.4 Competências Coletivas Demonstradas .....	49
2.2.5 Satisfação Sobre a Integração no Grupo .....	49
2.3 Categorias e Subcategorias das Entrevistas .....	50
2.3.1 Categorias e subcategorias associadas ao rendimento .....	52
2.3.2 Categorias e subcategorias associadas a exigências sentidas.....	53
2.3.3 Categorias associadas às emoções emergentes no contexto desportivo.....	56
2.4 Cotações Individuais do QPRD .....	57
3. Discussão.....	60
Conclusão .....	64

Referências .....	66
Anexos .....	78

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> Caracterização sociodemográfica dos participantes quanto à sua idade, naturalidade, posição em que joga, idade de início de prática no futebol, idade de início de competição e prática de outra modalidade (N=10).....	36
<b>Tabela 2</b> Domínios e itens do Questionário de Percepção de Rendimento Desportivo ..	39
<b>Tabela 3</b> Percepção de rendimento individual face ao rendimento desportivo pretendido (N=10). .....	44
<b>Tabela 4</b> Percepção de rendimento individual face ao alcance dos objetivos desportivos pessoais (N=10). .....	45
<b>Tabela 5</b> Percepção de rendimento individual face ao sucesso desportivo desejado (N=10). .....	45
<b>Tabela 6</b> Percepção de rendimento individual face ao progresso pretendido das capacidades (N=10). .....	46
<b>Tabela 7</b> Percepção de rendimento individual face à satisfação enquanto atleta (N=10). .....	46
<b>Tabela 8</b> Percepção de rendimento coletivo face ao rendimento pretendido (N=10).....	47
<b>Tabela 9</b> Percepção de rendimento coletivo face ao alcance de objetivos desportivos (N=10). .....	48
<b>Tabela 10</b> Percepção de rendimento coletivo face ao alcance do sucesso desportivo desejado (N=10). .....	48
<b>Tabela 11</b> Percepção de rendimento coletivo face à demonstração de um nível elevado de competências/capacidades (N=10). .....	49
<b>Tabela 12</b> Percepção de rendimento coletivo face à satisfação em relação à integração no grupo (N=10). .....	49
<b>Tabela 13</b> Categorias e subcategorias das entrevistas .....	51
<b>Tabela 14</b> Cotações individuais do Questionário de Percepção de Rendimento Desportivo .....	58

## **Introdução**

As mudanças, não só físicas, como sociais e emocionais, ligadas à adolescência podem associar-se a maiores dificuldades a nível mental e emocional (Giang et al., 2023). A literatura evidencia que a adolescência é um período fulcral para o desenvolvimento de hábitos, tanto sociais como emocionais, que serão importantes para o bem estar mental futuro (Cohen & Cohen, 2013). Sendo que, os hábitos destacados pela literatura passam, por exemplo, pelo desenvolvimento de competências para lidar e resolver problemas e a aquisição de estratégias para gerir emoções (Cohen & Cohen, 2013).

Além disso, a literatura comprova que as particularidades do contexto desportivo tornam evidente a existência de emoções desagradáveis e agradáveis, enquanto estimulam a comparação e avaliação, constante, dos atletas, tanto de forma individual como com os pares (Sabiston et al., 2020). Refletindo, por isso, as exigências inerentes ao contexto desportivo, que se mostram não só físicas, como também psicológicas e emocionais e que poderão implicar na saúde e bem estar dos seus participantes. Assim, vários autores demonstram que a intervenção psicológica no desporto, através do desenvolvimento de competências que permitam a evolução pessoal e social dos intervenientes, tem impactos firmes no rendimento desportivo, traduzindo-se em melhorias significativas em pontos como a qualidade de vida e a satisfação com a mesma (Cox et al., 2010; Hatzigeorgiadis et al., 2011).

Dessa forma, torna evidente a importância de uma intervenção específica para cada modalidade uma vez esta integra particularidades que desempenham um papel importante e distinto nos indivíduos (Arias et al., 2016). O presente estudo, visa sobretudo a compreensão da perceção do rendimento dos atletas mediante as experiências emocionais vividas em contexto desportivo e os significados que atribuem às emoções experienciadas.

Procura-se compreender como os atletas percebem o seu rendimento em situações emocionalmente exigentes. Desse modo, a sua perceção permite conhecer como os atletas compreendem e percebem, na globalidade, o seu rendimento relativamente ao seu percurso desportivo e a compreensão destes face às situações emocionalmente difíceis, bem como os significados que atribuem ao que sentem. Além disso, a compreensão de como os atletas se sentem em relação às exigências e dificuldades que

surtem agregadas ao desporto de competição, permitirá perceber como estão relacionados a percepção do seu rendimento e o significado que atribuem ao que sentem face às exigências experienciadas.

A constante presença de emoções, por vezes em simultâneo, na vida da população geral, tem motivado a investigação da sua influência tanto no bem estar como no desempenho dos indivíduos (Martinent & Nicolas, 2016). À semelhança, a experiência desportiva é, constantemente, marcada pela presença de emoções, tanto de teor agradável como desagradável, podendo ambas ter efeitos no desempenho que não têm necessariamente de ser congruentes com o teor da emoção. Não é uma experiência idêntica para todos os atletas, uma vez que podem experimentar emoções distintas ao longo da época competitiva e percecioná-las de forma distinta também (Hanin, 2007a; Lazarus, 2000a; Martinent et al., 2018). De facto, algumas emoções têm variabilidades inconstantes ao longo da época, estando presentes com intensidades diferentes ao longo da mesma (Martinent et al., 2018). Por isso, torna-se pertinente verificar o significado que os atletas lhes atribuem, para potenciar uma gestão e manuseamento, de forma favorável, das mesmas. Além disso, a literatura mostra que o mesmo nível de competição poderá ser percebido pelos atletas de formas distintas. Tornando-se esta percepção evidente através de sintomas apresentados ou pela ideia que estes têm da situação e do que sentem, podendo atuar de forma facilitadora ou prejudicial para o seu rendimento (Ntoumanis & Biddle, 2000).

Por isso, mostra-se pertinente que surjam investigações que tenham como foco o que o atleta sente e como este perceciona o seu próprio desempenho. Uma vez que atletas com capacidades equivalentes podem apresentar desempenhos díspares de acordo com a sua percepção da situação, sobre as suas capacidades para atingir o objetivo e utilizar ferramentas para, face a uma adversidade, regular-se emocionalmente (Bédard et al., 2021).

O presente trabalho contempla duas partes, a primeira diz respeito a um enquadramento teórico da temática abordada e a segunda ao estudo empírico realizado. Assim, a primeira parte tem como objetivo primordial a exposição do estado da arte no que concerne ao conceito de saúde e as suas implicações nos vários contextos de vida. Bem como uma exploração do contexto desportivo, as suas exigências emocionais e uma breve revisão das competências psicológicas essenciais para o contexto do desporto, destacando as emoções e a percepção. A segunda parte tem como objetivo principal a

Gestão Emocional: O significado das emoções no contexto desportivo e a perceção de rendimento em jovens atletas de futebol

descrição do estudo empírico em questão, abordando os seus objetivos, a caracterização dos participantes, a exposição dos instrumentos utilizados, o procedimento adotado, bem como os resultados obtidos e respetiva discussão. Finalmente apresenta-se uma conclusão em que se abordam algumas limitações do presente estudo, orientações para estudos futuros e orientações para a intervenção.

## **PARTE I- Enquadramento Teórico**

## 1. O Conceito de Saúde

Embora a literatura evidencie que pessoas saudáveis estão, efetivamente, livres de doenças, o conceito de saúde envolve mais. Nessa medida, apenas a ausência de doença não implicará satisfação, nem possibilitará ao indivíduo desfrutar mais da sua vida (Straub, 2014). Assim sendo, em 1984, um documento de reflexão da Organização Mundial da Saúde propôs uma atualização ao conceito de saúde, na medida que se deixasse de observar a saúde como sendo um estado e que se passasse a apresentar como um processo ou um recurso para a vida do dia a dia (WHO, 1948; 1986).

Desse modo, a saúde pode ser vista como a capacidade de um indivíduo ou grupo em concretizar metas e suprir necessidades, assim como adaptar-se ou enfrentar desafios. Ela representa um recurso que enriquece o dia a dia, não o próprio propósito da vida. Trata-se de um conceito positivo que valoriza tanto os recursos sociais e pessoais, quanto as habilidades físicas (WHO, 1986).

Nesse contexto, à luz de uma abordagem de desenvolvimento, a saúde é considerada como um estado normativo na vida das pessoas, ou seja, é o estado padrão. Por outro lado, a doença é vista como algo fora do comum. Portanto, a saúde é percebida como um recurso pessoal para o bem-estar (Pais Ribeiro, 2005).

### *1.1 Saúde no Contexto Desportivo*

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2014), a prática de exercício físico pode ser benéfica para a saúde, em vários aspetos, tanto físicos como emocionais e psicológicos. Assim, o exercício surge, de uma forma global, associado a uma ferramenta para melhorar o bem-estar dos indivíduos. Frequentemente, a prática de exercício físico surge associada ao conceito de saúde, sendo percebida como um meio para a melhoria da mesma (Pais Ribeiro, 2005). Nesse sentido, Küttel e Larsen (2020) definiram a saúde mental no desporto de elite como um estado dinâmico de bem-estar, que permite aos atletas a atribuição de um propósito e significado, tanto no desporto como na vida, através do desenvolvimento de relações positivas e de habilidades sociais importantes. Acrescentam ainda que o contexto do desporto poderá ser fundamental para

a aprendizagem de estratégias para lidar com desafios transversais aos vários contextos de vida (Küttel & Larsen, 2020).

Apesar do desporto ter múltiplos benefícios para a saúde, não é uma solução única para todos, porque nem todos se irão identificar ou poderão sentir-se pressionados, o que terá um impacto significativamente negativo na sua saúde. Assim, embora a participação de atividade física regular pareça ser benéfica para a saúde mental (Hamer et al., 2009; Lindwall et al., 2014) a literatura mostra que as exigências do contexto desportivo, tanto a nível de intensidade de treino e competição, como dificuldades emocionais particulares dos atletas, podem comprometer o seu bem-estar mental (Gulliver et al., 2015; Rice et al., 2016).

### *1.2 Saúde Numa Perspetiva Socioemocional*

De acordo com a visão de Pais Ribeiro (2005) o conceito de saúde completa, por um lado, engloba o bem-estar físico, mental e emocional e, por outro, será um recurso para a vida e não um fim. Existem diferentes abordagens no que se refere à saúde mental dos adolescentes, a literatura tem depositado um grande foco na abordagem que se concentra nas competências socioemocionais (Gueldner et al., 2020). A perspetiva socioemocional da saúde surge associada ao desenvolvimento positivo e bem sucedido da saúde mental (Furlong et al., 2020). Dessa forma, uma perspetiva socioemocional tem sido alvo de interesse (Cruice et al., 2003; Giang & Huynh, 2022).

A investigação demonstra que um indivíduo com um nível bom de saúde de uma perspetiva socioemocional apresenta padrões cognitivos internos, maioritariamente associados a crenças positivas sobre si mesmo e ao equilíbrio emocional, permitindo-lhes responder de forma eficaz ao vários desafios emocionais e sociais (Giang et al., 2023; Giang & Huynh, 2022; Weare & Gray, 2003). Evidências mais recentes comprovam que existem alguns fatores subjetivos que podem afetar a saúde socioemocional, como é o caso da autoavaliação da competência individual (Furlong et al., 2020). Dessa forma, a compreensão aprofundada dos fatores que afetam a saúde a nível socioemocional possibilitará a criação de recursos que permitam a redução de problemas de saúde mental posteriores na idade adulta (Giang et al., 2023).

## **2. O Desporto**

O desporto pode ser caracterizado como um conjunto de atividades desportivas individuais ou coletivas que estão debaixo de regras comuns globais, praticados desde as escolas desportivas até à idade adulta, de tempo livre ou como alta competição/rendimento (Becker Junior., 2001)

A literatura evidencia que a elaboração concreta de uma definição para Desporto de Alto Rendimento não é de simples compreensão. No entanto, parece haver um elemento comum, que é a presença de um elevado nível de performance. Isso exige do praticante a otimização de diversos processos, incluindo os de natureza cognitiva, de modo a atingir o seu máximo potencial (Garcia, 2017). Portanto, destaca-se a relevância de realizar pesquisas e intervenções específicas para cada modalidade, uma vez que, para além das semelhanças que possam partilhar, é essencial compreender as diferenças existentes (Arias et al., 2016).

Dessa forma, o desempenho desportivo apresenta uma estrutura complexa, o que leva a crer, segundo a perspetiva de Weineck (2005), que o treino deve ser abordado de maneira igualmente complexa. Isso implica considerar uma intervenção que abranja vários fatores, permitindo ao atleta otimizar o seu desempenho com base nas suas capacidades individuais.

### *2.1 Futebol*

O Futebol é um descrito pela literatura como um jogo infinito, composto por várias dimensões, a memória, a emoção e os sonhos, remetendo à linha do tempo que está constantemente presente do passado, presente e futuro (Valdano, 2016). O jogo de futebol é caracterizado pela interação de duas equipas, em constantes momentos de colaboração e oposição, cujas equipas em confronto disputam objetivos que poderão ser comuns (Garganta, 1997). O futebol poderá ser definido como um jogo coletivo que é constituído por individualidades cujos relacionamentos fazem aparecer uma dinâmica funcional, agindo como um sistema. Como tal, torna-se necessário olhar para uma equipa de futebol como um sistema (Gomes, 2013).

## *2.2 Motivação Para a Prática Desportiva*

A literatura caracteriza a motivação como sendo uma das variáveis cognitivas fundamentais para a adoção e manutenção de hábitos desportivos, uma vez que representará a força da iniciação, direção, intensidade e persistência de um comportamento específico orientado para um objetivo semelhante (Buckworth & Dishman, 2007). Desse modo a motivação é fundamental para a continuidade dos atletas no contexto desportivo (Vasconcelos-Raposo et al., 2013). Alguns autores diferenciam as orientações motivacionais dos atletas. Por um lado, a orientação para a tarefa que representa a preocupação do atleta para se desenvolver em termos de competências e habilidades na melhoria de uma tarefa, cujo foco principal passa pela auto superação (Vasconcelos-Raposo & Mahl, 2005). Por outro lado, a orientação para o ego cujo objetivo principal não é a superação de si mesmo, mas sim a superação com base na comparação com os outros decorrente de uma necessidade de superioridade face aos pares (Vasconcelos-Raposo & Mahl, 2005).

Como referido, existem vários fatores que podem motivar o desejo pela prática desportiva, sendo estes mais ou menos complexos (Lindner & Kerr, 2001; Vasconcelos-Raposo et al., 2013; Vasconcelos-Raposo & Mahl, 2005). Por isso, a literatura evidencia que aquilo que motiva os atletas para praticar um determinado desporto poderá ter influência futura tanto na motivação, como no seu bem-estar e saúde num geral (Fox et al., 2000). Dessa forma, o desempenho e rendimento de atletas, sobretudo no futebol de competição, poderão ser afetados de formas distintas por diversos fatores, como é o caso das emoções (Lazarus, 2000a; Sit & Lindner, 2005). Assim, demonstra-se a importância do desenvolvimento de competências de (re)conhecimento das emoções em contexto desportivo, tanto pelos atletas como pelos treinadores (Thelwell et al., 2008; Zizzi et al., 2003).

## *2.3 Modalidades Coletivas e as suas Exigências*

As modalidades coletivas, possuem características específicas. Por um lado, têm particularidades técnicas e organizacionais, como o facto de terem uma unidade de jogo de carácter imprevisível, tanto no que respeita o resultado como no que se refere às

diferentes ações dos atletas (Tani et al., 2006). Será por isso, difícil a padronização de ações motoras e ou de cooperação entre os diferentes colegas, uma vez que estas englobam, por exemplo, uma tomada de decisão e resolução de problemas frequentemente muito rápida (Tani et al., 2006). Um desporto coletivo, requer uma equipa que trabalha em função de um mesmo objetivo, sendo tudo compartilhado, sejam as vitórias e as derrotas, sejam as responsabilidades (Silva et al., 2009; Silvério & Srebo, 2012).

Uma grande parte da literatura no que respeita a prática de modalidades coletivas, tem enfatizado como os potenciais aspetos positivos da influência dos grupos no desempenho, produtividade e bem-estar dos atletas (Weinberg & Gould, 2017). Apesar disso, Christian Buys (1978), mostra que praticar um desporto de grupo poderá ter consequências negativas por exemplo na ociosidade social, autoengano, conformidade e por exemplo desindividualização.

A ociosidade social pode refletir-se no futebol através da redução do empenho e esforço de alguns indivíduos da equipa. Existem alguns fatores que podem aumentar a probabilidade de ociosidade social, dessa forma algumas pesquisas mostram que uma diminuição na produtividade individual associada à ociosidade social pode ocorrer com maior frequência pelo facto do indivíduo ter maior dificuldade de avaliar o seu desempenho individual, se perceber a tarefa desenvolvida como de pouca importância ou se considerar que a sua contribuição para o resultado é excessiva (Hanrahan & Gallois, 1993; Heuze & Brunel, 2003; Karau & Williams, 1993; Weinberg & Gould, 2017) Além disso, o atleta pode desinvestir caso perceçione os seus colegas como tendo maior capacidade ou sendo superiores (Heuze & Brunel, 2003; Karau & Williams, 1993). Desse modo a ociosidade social pode refletir-se de forma física, cognitiva, perceptiva e também avaliativa, por exemplo, associada a uma maior dificuldade de avaliar a qualidade do rendimento individual (Heuze & Brunel, 2003; Karau & Williams, 1993).

Assim, sendo o futebol uma modalidade coletiva, parece pertinente abordar alguns pontos chave, apontados pela literatura, sobre aquilo que se poderão refletir em exigências emocionais para os atletas, cujo aprofundamento permitirá intervenções futuras particularizadas para o contexto em que se inserem.

### **3. Evolução do Papel do Psicólogo do Desporto**

As funções do psicólogo do desporto têm vindo a mudar ao longo do tempo, uma vez que, no início, o foco estava na compreensão dos processos psicológicos envolvidos nas atividades físicas. De facto, numa fase inicial, houve um trabalho de observação, descrição e explicação dos fatores psicológicos que afetam a prática desportiva (Serpa, 2017). Existiram, posteriormente, algumas tentativas de prever ou controlar o desempenho desportivo, que não progrediram pela falta tanto de métodos como de instrumentos adaptados. Atualmente, o foco primordial da psicologia do desporto passa pela melhoria do desempenho desportivo, através de métodos e abordagens específicos. (Serpa, 2017). Além disso, a Psicologia do Desporto tem um papel de destaque no que se refere à recuperação do atleta, principalmente no seu bem-estar psicológico (Weinberg & Gould, 2017).

A Psicologia do Desporto baseia-se em todo o conhecimento científico proveniente da Psicologia de forma geral, com enfoque específico na aplicação desses princípios ao contexto desportivo. Desse modo, está fixada em investigação científica cujo foco principal reside nos aspetos psicológicos diretamente relacionados ao desempenho desportivo e ao bem-estar de todos os envolvidos, como atletas, equipa técnica, organização e familiares (Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP], 2021).

O objetivo central do Psicólogo do Desporto é promover o crescimento pessoal e social dos atletas, bem como desenvolver competências psicológicas que aprimorem o seu desempenho desportivo. Nesse sentido, desempenha um papel crucial nos níveis de êxito e na realização de metas individuais, de grupo e/ou organizacionais (OPP, 2021). A literatura demonstra que intervenções psicológicas no desporto, centradas no desenvolvimento de habilidades que fomentam o progresso pessoal e social dos envolvidos, têm efeitos positivos significativos no desempenho desportivo. Essas melhorias refletem-se tanto no setor pessoal quanto, futuramente, profissional. Por isso, poderão influenciar áreas como a qualidade de vida e satisfação pessoal dos atletas (Cox et al., 2010; Hatzigeorgiadis et al., 2011).

Portanto, a pesquisa evidencia que intervenções direcionadas aos atletas e às suas características específicas, como as suas emoções, por exemplo, possibilitam o desenvolvimento de competências importantes para enfrentar situações desafiadoras.

Diversos estudos enfatizam a importância da intervenção psicológica através de programas individualizados e adaptados tanto aos atletas quanto às necessidades particulares de cada modalidade (Cece et al., 2019; Dias et al., 2013; Goleman, 2012, 2011; Gouveia, 2001; Sencadas, 2019; Tamminen et al., 2021). Para, dessa forma, proporcionar uma gestão emocional consistente ao longo da época desportiva (Campo et al., 2012; Cece et al., 2019; Martinent et al., 2018; Stough et al., 2009).

#### **4. Competências Psicológicas em Contexto Desportivo**

A literatura mostra que as exigências do contexto desportivo revelam não só a importância das dimensões emocionais e cognitivas no desempenho e rendimento desportivo como a necessidade de estratégias adequadas para lidar com as adversidades inerentes ao mesmo (De Rose Júnior, 2002; De Rose Júnior et al., 1996; Pujals & Vieira, 2008). Assim sendo, Weinberg e Gould (2017), defendem que atletas com habilidades físicas aparentemente semelhantes poderão ter desempenhos em jogo distintos, face às competências psicológicas que possuem. Desse modo, alguns autores procuraram avaliar e identificar estratégias ou competências psicológicas em atletas bem sucedidos, dentre as quais se destacaram maiores níveis autoconfiança, níveis mais controlados de ansiedade e maior orientação para a o desempenho próprio e na tarefa. (Gould; et al., 1981; Gould; et al., 1992; Gould et al., 1993; Mahoney et al., 1987; Mahoney & Avener, 1977),

Além disso, a literatura ainda comprova que, regularmente, os atletas demonstram um rendimento superior em treino do quem em jogo. Paiva e Silva (2008), destacam que poderá estar associado aos níveis diferentes de ansiedade percecionados. Assim, tanto a vivência como a interpretação dada à ansiedade também poderá ser distinta em ambos os contextos, levando alguns a caracterizarem a ansiedade como estimulante do desempenho e outros como impeditiva do mesmo (Interdonato et al., 2010; Paiva & Silva, 2008 ). Dessa forma, cada atleta possui um nível de ansiedade determinado como ideal para o seu desempenho (Hanin, 2007b), salientando a importância de conhecimento e reconhecimento das emoções vivenciadas.

Desse modo, é possível compreender que as variáveis psicológicas têm uma importância significativa em todas as áreas de funcionamento associadas ao desporto de competição. Algumas competências destacadas pela literatura são a autoconfiança, o

autocontrolo, habilidades interpessoais, como discurso interno construtivo, auto regulação emocional (Dali et al., 2023; Gimeno et al., 2007; Highlen & Bennet, 1979; Mahoney et al., 1987; Martinez et al., 1993; Meyers et al., 1979; Mon-López et al., 2023). Assim, a literatura indica que um maior conhecimento destas variáveis poderá ajudar os atletas a otimizarem o seu desempenho e por consequência obterem resultados desportivos superiores (Gimeno et al., 2007). Por isso, permitirá a redução do impacto de variáveis que poderão afetar a continuidade no desporto a longo prazo.

#### *4.1 Emoções*

Goleman (2012) descreve as emoções como orientadoras, no entanto, a definição precisa de emoção tem sido debatida durante muito tempo, devido à dificuldade de se chegar a uma definição que englobe todas as facetas da complexidade do que constitui uma emoção.

A literatura aponta um acordo entre vários autores quanto a três elementos que surgem durante a experiência de uma emoção, e que estão, direta ou indiretamente, presentes em muitas das definições propostas (Dias et al., 2013). Sendo estes, alterações físicas, como por exemplo, o aumento da frequência cardíaca em situações de confronto com um adversário mais forte ou mudanças na expressão facial. A investigação destaca também, tendências para a ação, ou seja, inclinações naturais para agir de uma determinada forma com o objetivo de dar uma resposta à emoção, por exemplo, fugir quando se sente medo. Por último, o facto de se tratar de uma experiência subjetiva, remetendo ao aspeto interno das emoções, por outras palavras, aquilo que os indivíduos sentem subjetivamente, a título de exemplo, sentir tristeza após uma derrota (Dias et al., 2013).

Um exemplo de uma definição que abrange as três componentes supramencionadas é a de Lazarus e Lazarus (1994), em que os autores descrevem as emoções como sendo reações complexas e subjetivas, como raiva, ansiedade ou amor. As emoções podem ser manifestadas de forma mais evidente, como um impulso para a ação, como fugir, ou poderão ser menos evidentes como, por exemplo, através de mudanças corporais intensas, como o aumento da frequência cardíaca (Lazarus & Lazarus, 1994).

Atualmente, a compreensão das emoções em contexto desportivo assenta sobre duas teorias, por um lado a teoria cognitivo-motivacional-relacional (Lazarus, 1991, 2000a, 2000b), que se direciona para a definição dos antecedentes das emoções, com o intuito de compreender e prever como um atleta se sentirá em distintas situações competitivas. Por outro lado, a teoria das Zonas Individualizadas de Funcionamento Ótimo (Hanin, 2000), que tem como objetivo a determinação das consequências das várias emoções no desempenho desportivo.

A investigação evidencia que as emoções desempenham um papel fundamental na interpretação das experiências, sendo cruciais para a construção do sentido do *self* e para a organização pessoal dos indivíduos (Fredrickson, 2001; Janelle et al., 2020). Cada emoção molda a relação do indivíduo com o ambiente, com outros indivíduos e consigo mesmo. Assim sendo, as emoções são essenciais para a sobrevivência e bem-estar, sendo indicadores fundamentais de eventos importantes. Por exemplo, no caso do medo que alerta sobre perigos iminentes, a tristeza ao mesmo tempo que pode manifestar perdas e também comunica necessidades, também a raiva que pode ajudar na proteção por auxiliar no estabelecimento de limites e remover obstáculos, e o prazer que indica a existência de algo que pode trazer recompensas, incentivando os indivíduos a aproximarem-se de determinados objetos ou situações (Elliot et al., 2004; Fredrickson, 2001; Greenberg, 2002).

As emoções que surgem automaticamente desempenham um papel fundamental na primeira avaliação das situações. Após experienciar uma emoção, o indivíduo pode avaliar e decidir sobre ela, por exemplo, se deve seguir essa emoção ou procurar modificá-la, integrando alguns processos automáticos e reflexões conscientes. No entanto, nem sempre é possível alterar as emoções simplesmente através de pensamentos mais realistas ou racionais (Greenberg, 2004). Por isso, é importante compreender que grande parte dos indivíduos, tendencialmente, procura emoções que tragam satisfação e tenta evitar aquelas que causam desconforto. Uma vez que, as emoções fornecem informações sobre o que está a acontecer e o que é verdadeiramente relevante na vida do indivíduo. Assim sendo, a procura pela satisfação que a literatura evidencia pode traduzir-se numa fonte de motivação que impulsiona na busca de relações interpessoais ou a seguir determinados objetivos, ressaltando a importância das emoções na vida de todos os seres humanos (Mendes & Falcone, 2014).

#### 4.1.1 *Emoções Básicas*

A literatura defende que as emoções básicas surgem por volta dos nove meses de vida, surgindo das experiências emocionais das crianças. Ocorrem com uma regulação cognitiva ou comportamental mínima e são frequentemente despoletadas por um início rápido e uma avaliação automática (Izard, 1971). Por isso, à medida que os indivíduos crescem e as capacidades cognitivas de ordem superior se desenvolvem, as emoções e as cognições trabalham em conjunto de forma a regular as respostas emocionais básicas (Lewis et al., 1992; Stipek, 1995). Exemplos de emoções básicas são o medo, a tristeza, a felicidade e a surpresa, embora existam outras emoções que alguns autores consideram que poderão constituir-se como básicas, como por exemplo, o interesse ou o desprezo, pelas suas expressões comuns (Ekman & Cordaro, 2011; Izard, 1971; Panksepp & Watt, 2011; Tracy & Randles, 2011).

#### 4.1.2 *Emoções Autoconscientes*

A literatura define as emoções autoconscientes como mecanismos adaptativos que evoluíram para facilitar a realização de objetivos sociais, organizando e motivando comportamentos fundamentais para determinadas interações sociais. Nesse sentido, emoções como a vergonha, culpa, inveja e orgulho desempenham um papel fundamental na regulação dos pensamentos e comportamentos dos indivíduos (Campos, 1995; Fischer & Tangney, 1995; Keltner & Buswell, 1997; Tracy & Robins, 2004, 2007).

A distinção das emoções autoconscientes para as emoções básica acontece na avaliação e reflexão do *self* (Tangney & Tracy, 2012). Uma vez que, enquanto as emoções básicas, como a tristeza, podem envolver algum grau de autorreflexão, as emoções autoconscientes requerem essa autorreflexão para serem desencadeadas (Tracy & Robins, 2004). Desse modo, autores evidenciam que o funcionamento das emoções autoconscientes depende de habilidades cognitivas mais avançadas, uma vez que estas emoções se baseiam na autoconsciência e na autorrepresentação (Lagattuta & Thompson, 2007; Stipek, 1995).

Deste modo, as emoções autoconscientes surgem de forma mais tardia, aquando do desenvolvimento da capacidade de autorreflexão sobre si mesmo e a compreensão da perspectiva do outro. Assim sendo, o autoconceito mostra-se fundamental para o desenvolvimento de autorreflexões não só sobre a sua aceitação dos acontecimentos como da capacidade de reconhecer padrões pelos quais os seus comportamentos ou características poderão ser avaliados, permitindo a produção de comportamentos valorizados e o evitamento de atitudes que possam resultar em desaprovação social (Lewis, 1995; Tangney & Dearing, 2002; Tracy & Robins, 2004).

#### *4.1.3 Emoções Adaptativas e Desadaptativas, Secundárias e Instrumentais*

A literatura aponta que as emoções podem ser divididas em quatro tipos de respostas (Mendes, 2015):

Respostas primárias adaptativas que são respostas que se mostram fundamentais para a sobrevivência uma vez que preparam um indivíduo para a ação e o auxiliam a lidar com as situações. Desse modo as emoções primárias adaptativas ajudam através de respostas diretas, úteis e passageiras, tendo uma grande capacidade de organizar e influenciar as ações dos indivíduos (Greenberg, 2002, 2010).

As respostas primárias desadaptativas estão sobretudo baseadas nas aprendizagens passadas e vivências do indivíduo, sobretudo aquelas que são traumáticas. Dessa forma as emoções primárias adaptativas estão ligadas às estruturas da memória que abordam os elementos afetivos, cognitivos e comportamentais de forma rápida e automática (Mendes, 2015). Traduzindo-se por isso numa memória emocional que o indivíduo tem que contém não só as suas experiências pessoais como determinadas respostas inatas para as mesmas. Dessa forma, as respostas emocionais desadaptativas surgem de forma automática uma vez que cognitivamente se impôs um significado a determinadas situações que será expresso através de uma emoção básica (Greenberg, 2010; Timulak, 2015; Timulak & McElvaney, 2015). Assim sendo, as emoções primárias desadaptativas são ativadas quando existe uma situação no momento que o indivíduo identifica como sendo semelhante a situações passadas negativas. Ao contrário das respostas primárias adaptativas, as emoções primárias desadaptativas não contribuem para a resolução de problemas, pelo contrário, resultam normalmente de uma grande

ativação emocional, pensamentos catastróficos e que irão influenciar de forma negativa o comportamento do indivíduo, desqualificando-o (Greenberg, 2002, 2004, 2010).

As respostas emocionais secundárias são consideradas pela literatura como defesas. Assim, resultam da dificuldade dos indivíduos de aceitarem uma emoção primária, que poderá ter um impacto doloroso, influenciando as ações dos indivíduos de forma contrária, através da transformação da emoção original, por exemplo medo como proteção da raiva (Elliot et al., 2004; Greenberg, 2002). As respostas emocionais secundárias podem também surgir em situações em que o indivíduo se sente de uma determinada forma, por exemplo a raiva quando o indivíduo se sente fragilizado (Greenberg, 2002). Além disso, as emoções secundárias, como a ansiedade decorrente de uma preocupação excessiva, podem ocorrer em resposta a determinadas cognições. A literatura explica que, estas emoções, habitualmente, são expressas através de queixas e ressentimento, por exemplo, em tom de acusação ou culpa, no caso (Shahar, 2014).

Alguns autores revelam que as respostas emocionais instrumentais decorrem de estratégias para a obtenção de algo, como por exemplo a raiva com o objetivo de intimidar (Elliot et al., 2004).

#### *4.2 Emoções no Contexto Desportivo*

A literatura evidencia que a componente social e orientada para a realização presente no contexto desportivo implica, frequentemente, comparações, tanto com os outros e como para com o próprio indivíduo, resultando em avaliações frequentes. Assim sendo, durante toda a época desportiva estão presentes várias emoções agradáveis e desagradáveis. Além disso, estas emoções são, muitas vezes, manifestadas a outros e experienciadas e reguladas na presença dos pares (Sabiston et al., 2020).

A pressão, o subsequente stress e as emoções vivenciados pelos atletas são mais intensos quando estão em jogo objetivos altamente valorizados (Lazarus, 2000a). De acordo com Lazarus (2000a), as emoções exercem um impacto significativo no desempenho e bem-estar dos atletas, tornando-se, assim, uma área de grande destaque no contexto da alta competição. Estas revelam-se notavelmente importantes, tanto em termos de respostas fisiológicas, como cognitivas (Mayer et al., 2000). A literatura

frequentemente realça o impacto das emoções no funcionamento cognitivo, mais especificamente, reconhecendo que os estados emocionais podem influenciar os processos de pensamento que, por sua vez, afetarão o desempenho desportivo (tanto de maneira positiva como negativa) (Janelle et al., 2020; Jones, 2003; Vast et al., 2010).

Goleman (2012) menciona que as emoções são delicadas, devido à sua natureza variável e suscetível a mudanças e transformações. Ele observa que, do seu ponto de vista, não existem palavras suficientemente abrangentes para capturar todas as nuances da emoção. As emoções exercem influência na variabilidade do desempenho desportivo. Da mesma forma, a experiência desportiva é constantemente marcada pela presença de emoções, tanto positivas como negativas, ambas capazes de afetar o desempenho (tanto de maneira funcional como disfuncional), sem que isso seja necessariamente congruente com o tipo de emoção. Esta experiência não é uniforme para todos os atletas, pois podem vivenciar emoções diferentes ao longo da época competitiva e interpretá-las de formas distintas (Hanin, 2007a; Lazarus, 2000a; Martinent et al., 2018).

A literatura sugere que, no contexto desportivo, a classificação das emoções fará mais sentido de acordo a sua valência e não relativa ao seu impacto no desempenho desportivo. Por exemplo, autores sugerem descrever as emoções como agradáveis (por exemplo felicidade) ou desagradáveis (por exemplo raiva) (Jones et al., 2005; Lazarus, 1991; Ruiz & Hanin, 2011).

A investigação destaca ainda que, apesar de não ser uma variável ainda muito estudada, poderá ser importante compreender a duração das emoções, uma vez que, tal trará mais informações para a entendimento do papel que estas desempenham no rendimento desportivo. A investigação desenvolvida por Martinent et al., (2012) analisou precisamente a duração das emoções vivenciadas durante a competição. Vários autores revelaram que as emoções estão presentes em toda o período competitivo, mas, com variabilidades distintas e que algumas emoções estão presentes durante a época desportiva, mas outras são apenas momentâneas (Dias et al., 2013; Hanin, 2007a; Martinent et al., 2018; Martinent et al., 2012). Justificando, assim, a importância de investigar o significado que os atletas atribuem a essas emoções, com o objetivo de promover uma gestão favorável das mesmas (Hanin, 2007a; Lazarus, 2000a).

#### *4.2.1 Inteligência Emocional*

A gestão das emoções adquire uma importância crucial no contexto do desempenho desportivo. Essa abordagem tem origem no conceito de Inteligência Emocional (IE), inicialmente formulado por Salovey e Mayer (1990) e, depois, ampliado por Goleman (1995). Devido ao potencial impacto que possui sobre o desempenho e o bem-estar, tem sido objeto de investigação em várias áreas (Stough et al., 2009). A IE engloba a compreensão, identificação e regulação das emoções, bem como as respostas subsequentes face às informações emocionais recebidas (Laborde et al., 2016; Lazarus, 2000a).

Estudos recentes revelaram que pontuações mais elevadas de IE estão associadas a trajetórias emocionais benéficas, o que corrobora achados anteriores com enfoque semelhante (Cece et al., 2019; Laborde et al., 2016) ou seja, atletas que obtêm pontuações elevadas em IE no início da época, ao utilizarem essas habilidades para superar os desafios que surgem durante a competição, confirmam o efeito positivo da IE sobre as emoções (Cece et al., 2019). Dessa forma, em sintonia com Lazarus (2000a), é compreensível que uma melhor identificação, compreensão, regulação e utilização das emoções não só permitem modular o desempenho desportivo, mas também a forma como os atletas avaliam as suas experiências e competências. Vários autores ressaltam a importância da IE e como uma autoavaliação mais precisa das competências dos atletas possibilita uma monitorização mais favorável ao desempenho máximo (Cece et al., 2019; Levillain et al., 2022). Isso enfatiza a necessidade de intervenções direcionadas e adaptadas aos atletas, uma vez que em ambos os estudos, as respostas emocionais variam consideravelmente em algumas situações, influenciadas por diversas características únicas da vida de cada atleta (Cece et al., 2019; Levillain et al., 2022).

Com base nisso, a investigação incentiva e destaca a importância da IE no âmbito do desempenho desportivo (Laborde et al., 2014), sublinhando que uma exploração mais profunda desse conceito e das emoções poderia ser particularmente benéfica e relevante para o desenvolvimento de intervenções mais sólidas no contexto da prática desportiva. Isso permitiria que a implementação dessas estratégias fosse mais eficaz e duradoura (Martinent et al., 2018). A literatura enfatiza diferenças emocionais significativas entre atletas, que são afetadas de formas diferentes de acordo com três variáveis: o desporto praticado, a idade e a experiência na gestão de diferentes emoções. Isso destaca as

pressões diárias enfrentadas pelos jovens atletas de elite e as particularidades de certos desportos, que podem, por exemplo, mais frequentemente desencadear respostas emocionais específicas (Cece et al., 2019; Martinent et al., 2018).

Deste modo, além da compreensão das trajetórias emocionais dos atletas ao longo das competições desportivas, a literatura sugere a comparação e análise das suas pontuações de IE. A consideração das competências emocionais dos atletas poderá ser um contributo na compreensão de direções adaptativas ou desadaptativas no contexto desportivo (Levillain et al., 2022).

## **5. Perceção**

A literatura mostra que o mesmo nível de competição poderá ser percebido pelos atletas de formas distintas. Tornando-se esta perceção evidente através de sintomas apresentados ou pela ideia que estes têm da situação e do que sentem, podendo atuar de forma facilitadora ou prejudicial para o seu rendimento (Ntoumanis & Biddle, 2000).

### *5.1 Perceção de Rendimento*

Deste modo, a perceção que um atleta tem do seu rendimento ou do seu desempenho numa determinada tarefa pode influenciar a qualidade do mesmo. No sentido que, pensamentos positivos sobre determinadas condições não têm necessariamente de ter consequências igualmente positivas. Isto é, o pensamento positivo ou a perceção positiva/favorável nem sempre é facilitador do desempenho e o pensamento negativo nem sempre é prejudicial para o desempenho (Lazarus, 2000a).

De forma a realizar uma análise do rendimento desportivo, mais completa, parece pertinente que surjam investigações que tenham como foco o que o atleta sente e como este percebe o seu próprio desempenho. Atletas com capacidades equivalentes podem apresentar desempenhos díspares de acordo com a sua perceção da situação e sobre as capacidades para atingir o objetivo e as ferramentas que utilizam para, face a uma adversidade, regular-se emocionalmente (Bédard et al., 2021). Naturalmente, torna-se

pertinente dar ênfase à consciência que o atleta tem de si enquanto pessoa dentro do contexto desportivo.

Cox (2007), demonstra que o desempenho anterior de um atleta num momento competitivo poderá ter influências fortes na sua visão sobre si mesmo, influenciando-a. Além disso, existe, posteriormente, uma tendência de comparação com os outros (Cox, 2007).

## *5.2 Percepção de Sucesso*

A complexidade emocional do contexto desportivo revela-se sobretudo em momentos de maior pressão, ansiedade ou exigência, como é o caso dos jogos (Craft et al., 2003). O desempenho desportivo de um atleta durante um jogo em momentos decisivos poderá influenciar a sua percepção de rendimento num geral e, por consequência, influenciar a sua percepção de sucesso (Cowden, 2016; Gould et al., 2002).

A definição concreta de sucesso mostra-se exigente, uma vez que este se estrutura tendo por base as experiências subjetivas dos atletas, sobretudo, porque a percepção dos atletas sobre essas vivências também será distinta (Iancheva & Kuleva, 2017). A experiência subjetiva pode levar a diferentes resultados comportamentais e emocionais, podendo ter efeitos pessoais positivos e negativos.

A investigação caracteriza o sucesso como uma experiência subjetiva, cuja avaliação do resultado das atividades e esforços irá influenciar, positiva ou negativamente, o mesmo. Além disso, a compreensão dos vários construtos envolventes no desporto podem influenciar a percepção de sucesso dos atletas, como por exemplo, o resultado (Iancheva & Kuleva, 2017). Alguns atletas podem perceber o resultado como o objetivo ou produto de uma competição e por isso, este ser a sua base para a sua definição de alcance do sucesso desportivo.

Na mesma medida, a percepção de sucesso dos atletas poderá influenciar os seus comportamentos futuros. Dessa forma, a percepção de sucesso pode agir como motivador ou fator de desincentivo de comportamentos (Cowden, 2016; Gould et al., 2002; Iancheva & Kuleva, 2017).

Assim sendo, a percepção de sucesso de um atleta pode basear-se em dimensões diferentes, por causa de alguns fatores como as particularidades da personalidade, as estratégias e ferramentas de regulação emocional (Iancheva & Kuleva, 2017). Como salienta Haglind (2004), as capacidades dos atletas para lidar com a sua forma de pensamento e o seu comportamento são especialmente importantes para o resultado de uma determinada competição, época e carreira desportiva global, o que, conseqüentemente, afetará a percepção que os atletas têm de sucesso.

Gestão Emocional: O significado das emoções no contexto desportivo e a perceção de rendimento em jovens atletas de futebol

## **PARTE II- Estudo Empírico**

## **Introdução**

Ainda que presentes no dia a dia de todos os indivíduos, as emoções são fundamentais para o desempenho e bem-estar dos atletas (Lazarus, 2000a). Por isso, torna-se fundamental a existência de mais investigações que se focalizem no desporto, nos atletas enquanto individuais, traduzindo-se em perspetivas mais detalhadas e aprofundadas (Dias, et al., 2009).

O interesse pelo estudo das emoções em contexto desportivo tem aumentado exponencialmente. A investigação focalizada nas emoções e na sua regulação, debaixo da Psicologia do Desporto, tem vindo a ser um centro de bastante interesse e crescente investimento em estudos (Campo et al., 2012; Cerin et al., 2000; Dias et al., 2013). Apesar da literatura mostrar um aumento do interesse pelo estudo das emoções, vários autores apontam a necessidade de especificar mais as temáticas de investigação, para a psicologia do desporto em concreto e para os atletas. Vários autores encorajam o recurso a abordagens qualitativas (Dias et al., 2009; Dias et al., 2013; Gouveia, 2001) e que se adaptem melhor às características específicas da população em questão, no ambiente em que esta se encontra inserida (Cece et al., 2019; Dias et al., 2013; Giang et al., 2023; Gouveia, 2001; Sencadas, 2019; Tamminen et al., 2021). A pesquisa aponta para a necessidade de investir na procura de informação mais individualizada, focalizando-se no atleta enquanto pessoa singular e nas suas capacidades de se gerir emocionalmente no decorrer da competição. Com o intuito de personalizar os programas de intervenção destinados a estes atletas (Cece et al., 2019; Martinent et al., 2018; Stough et al., 2009). Outros autores salientam igualmente a necessidade de existir uma análise mais focalizada nos desportos específicos, tendo em conta as particularidades das experiências emocionais sentidas de modalidade para modalidade (Campo et al., 2012).

Ao longo dos anos o impacto social do desporto aumentou significativamente o que, por consequência, ampliou a responsabilidade dos atletas e daqueles que estão diretamente envolvidos na atividade. Por isso, surgiram alterações ao nível da exigência emocional (Santos & Alves, 2019). Desta forma, parece existir uma necessidade de maiores planos de intervenção, sobretudo na camada em questão, no caso, adolescentes. Principalmente, pela existência de informação acerca desta fase particular do desenvolvimento, ser composta por múltiplos desafios pessoais, que parecem carecer de intervenções concretas, que fomentem hábitos de vida funcionais (Giang et al., 2023). O

contexto desportivo é repleto de exigências psicológicas, que precisam de uma boa gestão por parte dos atletas, de modo que estes consigam manejar o seu impacto, não só no seu desempenho desportivo, como na sua vida (Cece et al., 2019; Martinent et al., 2018).

O objetivo geral do presente estudo de natureza mista este é compreender como os atletas percecionam o seu rendimento em situações emocionalmente exigentes. Este estudo tem também como objetivos específicos:

- Conhecer como os atletas compreendem e percecionam, na globalidade, o seu rendimento relativamente ao seu percurso desportivo;

- Compreender como se sentem em relação às exigências e dificuldades que surgem associadas ao desporto de competição;

- Conhecer a compreensão dos atletas face às situações emocionalmente difíceis e que significados estes atribuem ao que sentem;

- Perceber se a perceção do seu rendimento está associada ao significado que atribuem ao que sentem face às exigências experienciadas.

## 1. Método

### 1.1 Participantes

Será realizada uma breve caracterização sociodemográfica dos participantes quanto à sua idade, naturalidade, posição em que joga, idade de início de prática no futebol, idade de início de competição e prática de outra modalidade (Tabela 1).

**Tabela 1**

*Caracterização sociodemográfica dos participantes quanto à sua idade, naturalidade, posição em que joga, idade de início de prática no futebol, idade de início de competição e prática de outra modalidade (N=10).*

		<i>n</i>	%
<b>Idade</b>	11 anos	1	10%
	12 anos	3	30%
	13 anos	3	30%
	14 anos	1	10%
	15 anos	2	20%
<b>Naturalidade</b>	Porto	5	50%
	Gondomar	5	50%
<b>Posição em que joga</b>	Avançado	4	40%
	Médio	1	10%
	Defesa	5	50%
	Guarda	0	0%
	Redes	0	0%
<b>Idade em que começou a praticar futebol</b>	3 anos	1	10%
	4 anos	1	10%
	5 anos	3	30%
	7 anos	1	10%
	8 anos	1	10%
	10 anos	1	10%

		<i>n</i>	%
	11 anos	1	10%
	14 anos	1	10%
<b>Anos de</b>	1-3 anos	4	40,0%
<b>futebol de</b>	3-6 anos	3	30,0%
<b>competição</b>	6-9 anos	3	30,0%
<b>Prática de</b>	Não	4	40,0%
<b>outra</b>	Sim	6	60,0%
<b>modalidade</b>			

O presente estudo com um desenho transversal e de natureza mista, contou com a participação de 10 jovens atletas de futebol, pertencentes aos escalões sub 13, sub 14, sub 14/15 e sub 15, que se encontravam no momento da sua participação no presente estudo em escalões de competição. Consideraram-se como fatores de inclusão para a participação: Ter idade compreendida entre os 11 e os 15 anos, praticar futebol de competição, praticar futebol de 11 e falar português, os responsáveis legais darem o seu consentimento informado para a sua participação e os jovens concordarem em participar. Os fatores de exclusão: Ter menos de 11 anos e mais de 15 anos, não praticar futebol de competição e não falar português.

A amostra estudada, não-probabilística, de conveniência, foi constituída por 10 indivíduos do sexo masculino, maioritariamente com a idade compreendida entre os 12 e os 13 anos, naturais do Porto ou Gondomar (Tabela 1).

Relativamente à posição de jogo, metade da amostra era constituída por atletas que jogavam como defesa, os restantes como avançados e médios (Tabela 1).

No que respeita a idade de início da prática do futebol, esta encontra-se distribuída entre os 3 e os 14 anos, tendo a maioria começado a praticar aos 5 anos. Já o número de anos de prática de futebol de competição situa-se de forma maioritária entre o 1 e os 3 anos (tabela 1). Dispondo-se de forma equitativa o intervalo dos 3 a 6 anos e dos 6 a 9 anos (tabela 1). Na amostra estudada, a maioria já praticou outro desporto (tabela 1).

## 1.2 Materiais

Este estudo de investigação combina os seguintes instrumentos de avaliação, *Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD)* (Anexo A) (Gomes, 2016), *Questionário Sociodemográfico* e um *Guião de Entrevista Semiestruturada*, ambos desenvolvidos de raiz no âmbito desta investigação.

### 1.2.1 Questionário Sociodemográfico

O Questionário Sociodemográfico (Anexo B), criado para o presente estudo teve como objetivo recolher informações relacionadas com a idade, anos de prática do desporto, anos de prática de futebol de competição e experiências desportivas anteriores.

### 1.2.2 Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD)

Questionário desenvolvido por Gomes (2016) tem como intuito a avaliação da perceção do rendimento individual e coletivo dos atletas. O QPRD é constituído por dez itens, que representam dois fatores de rendimento desportivo, a perceção de rendimento desportivo individual (5 itens) e a perceção de rendimento desportivo coletivo (5 itens) (Tabela 2). Os itens do questionário são respondidos numa escala tipo “*Likert*” de cinco pontos (1 = Não concordo; 2 = Concordo um pouco; 3 = Concordo moderadamente, 4 = Concordo bastante e 5 = Concordo totalmente). A cotação e interpretação dos dados do instrumento é igual nos diferentes contextos. A pontuação final é calculada pela soma dos valores dos itens e posterior divisão pelo número de itens. No que respeita a interpretação das cotações, os valores mais altos em cada dimensão representam uma perceção mais elevada de rendimento.

## Tabela 2

*Domínios e itens do Questionário de Percepção de Rendimento Desportivo.*

<b>Domínio</b>	<b>Itens</b>
<b>Percepção de Rendimento Individual (Itens 1 a 5)</b>	1. Tive o rendimento desportivo que pretendia; 2. Atingi os meus objetivos desportivos; 3. Alcancei o sucesso desportivo que desejava; 4. Melhorei as minhas capacidades ao nível que pretendia; 5. Senti-me satisfeito(a) como atleta.
<b>Percepção de Rendimento Coletivo (Itens 6 a 10)</b>	6. Teve o rendimento desportivo que pretendíamos; 7. Atingiu os objetivos desportivos; 8. Alcançou o sucesso desportivo que desejávamos; 9. Demonstrou um nível elevado de competência/capacidade; 10. Fez-nos sentir satisfeitos(as) por fazer parte deste grupo.

Por isso, o QPRD permite a obtenção de dois indicadores globais de percepção de rendimento desportivo, um a nível individual e o outro coletivo. O instrumento conta com duas versões, uma versão retrospectiva, ou seja, avalia a percepção do rendimento alcançado no passado, por exemplo, a época desportiva passada ou até ao momento presente e uma versão antecipatória, que avalia a percepção dos atletas sobre o rendimento que preveem alcançar no futuro, por exemplo, o próximo jogo. No presente estudo, tendo em vista os objetivos estabelecidos, a versão do instrumento que será utilizada é QPRD (Atletas: Versão retrospectiva- Até ao momento atual).

Quanto às qualidades psicométricas do QPRD, o instrumento revelou apresentar uma boa consistência interna ( $\alpha=.88$ ), ser válido para medir a percepção de rendimento no desporto em situação de competição e possuir validade preditiva de critério através da

predição, positiva e significativa, da satisfação de necessidade de competência e da motivação autónoma sobre o rendimento dos atletas (Lourenço et al., 2018).

### *1.2.3 Guião de Entrevista*

O Guião de entrevista semiestruturada (Anexo C), composto por perguntas abertas e exploratórias, de forma a encorajar o participante à descrição e promoção da exploração, através de exemplos concretos e enriquecedores. As questões que compõem o guião de entrevista apesar de estarem pré estruturadas são passíveis de serem modificadas e/ou substituídas por outras que pareçam pertinentes, mediante o decorrer da entrevista. Tendo sempre como objetivo máximo a recolha de informações relevantes de modo que permitam a resposta aos objetivos gerais e específicos do estudo. As questões abordadas, de uma forma geral, procuram compreender a perspetiva dos atletas em relação ao seu percurso desportivo, explorar as exigências experienciadas e respetivas estratégias, bem como, explorar experiências emocionais significativas e o seus impactos, no seu desempenho e bem-estar.

### *1.3 Procedimento*

Para acesso ao grupo de participantes, inicialmente foi enviado um e-mail (Anexo D) para a Coordenadora do Departamento de Psicologia da Dragon Force, com o pedido de autorização de acesso à população alvo, para a realização do presente estudo de investigação, que o encaminhou para a Auditoria da mesma e após revisão do e-mail, este foi enviado para a Direção Executiva, que fez chegar a resposta. O projeto conta com o parecer positivo da Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, tendo sido assegurada, a manutenção dos padrões de ética do estudo, também a possibilidade do educando de se retirar deste a qualquer momento e, tendo como garantia o foco na beneficência e não maleficência, foi ainda mencionado que apenas seriam recolhidas informações pertinentes ao estudo e que, em momento algum, seria retirada alguma informação que permitisse a posterior identificação do atleta.

Após a obtenção das devidas autorizações, o contacto com os responsáveis legais foi estabelecido através do envio de um e-mail modelo (Anexo E) pelo Departamento de Psicologia e Pedagogia Dragon Force. Foi explicado o estudo, o seu âmbito e foram esclarecidas todas as condições e termos, como as informações acerca do projeto, objetivos, natureza e confidencialidade. Além disso, referiu-se que os dados recolhidos seriam apenas utilizados para fins de investigação e que durante a mesma estes só seriam acessíveis à investigadora e à orientadora. No e-mail enviado constava a informação para o levantamento do Consentimento Informado fornecido pela Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa (Anexo F) na Secretaria da escola Dragon Force, para ser assinado e posteriormente entregue. Após a assinatura do Consentimento Informado pelo representante legal, foi formulada uma lista de potenciais participantes para contacto posterior. Este contacto foi realizado num dia em que o atleta em questão teria treino, não tornando necessária à sua deslocação com vista à obtenção do assentimento. O procedimento para o contacto com os participantes foi definido com o treinador, de forma a não perturbar a realização do treino, sendo este efetuado numa sala à parte permitindo a exposição clara das informações pertinentes, anteriormente mencionadas e o esclarecimento de possíveis dúvidas. Apenas após o assentimento do atleta este teria reunidas todas as condições para participação na investigação.

No que respeita os instrumentos de avaliação utilizados, os autores do Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo disponibilizam na integra a utilização do instrumento para investigações, desde que seja respeitada a autoria do mesmo (Gomes, 2016).

Após estarem reunidas as condições, os participantes responderam aos questionários na versão informática (formato Google Forms), de forma a garantir um ambiente seguro, a privacidade e o anonimato no preenchimento dos mesmos. Foi criado um código *quick response* (QR Code), com o link que possibilitava o acesso aos questionários. Antes dos questionários foi exibida uma folha de rosto com a apresentação do estudo (Anexo G). O preenchimento do instrumento demorou cerca de 10 minutos para cada participante. No que respeita as entrevistas, estas foram realizadas numa sala isolada da restante escola, depois do preenchimento do questionário tendo como orientação o guião de entrevista semiestruturada previamente elaborado. Cada questão poderia ou não ser abordada de acordo com a resposta do participante, além disso, foram acrescentadas algumas questões que, no momento, pareceram pertinentes para a

exploração mais profunda das dimensões abordadas. De forma a garantir a obtenção de um consentimento verdadeiramente informado, livre e esclarecido sobre o registo de som, foi fornecido aos responsáveis legais dos participantes o consentimento informado fornecido pela Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa. Novamente, uma vez que os participantes em questão são capazes de expressar a sua opinião, antes da entrevista foi pedida a sua autorização de registo de som, através de um assentimento.

Foi realizado um estudo de natureza mista, combinando-se as abordagens quantitativas e qualitativas. Para análise dos dados quantitativos apresenta-se estatísticas descritivas (frequências e percentagens). Para análise qualitativa, o presente estudo adota como referencial metodológico a *Grounded Theory*, envolvendo um conjunto de procedimentos qualitativos, baseando-se na análise dos dados de pesquisa, que inicialmente podem estar desorganizados, como referido por Rennie, Phillips e Quartaro (1988). Trata-se de uma abordagem metodológica abrangente para a formulação de teorias, que se desenvolve à medida que os dados são recolhidos e analisados de forma sistemática (Glaser & Strauss, 1967; Strauss & Corbin, 1994).

Após a realização de todas as entrevistas, uma vez que foram gravadas em áudio, procedeu-se à sua transcrição garantindo um registo completo de tudo o que cada participante expressou (Anexo H). Os momentos de pausa ou interrupções no discurso, como tosses, suspiros ou risos, não foram registados, uma vez que não se mostraram relevantes para os objetivos do estudo. Considerou-se pertinente a supressão de algumas informações partilhadas na transcrição das entrevistas, uma vez, que poderiam colocar em causa a identificação dos participantes. As informações que foram suprimidas encontram-se identificadas por parênteses retos ([...]).

Seguiu-se uma abordagem sistemática de codificação, acompanhando as orientações de alguns autores (Strauss & Corbin, 1994; Rennie et al., 1988). As categorias foram desenvolvidas a partir dos dados e foram progressivamente definidas e ajustadas à medida que o processo de codificação avançava.

Após a leitura de cada uma das entrevistas, procedeu-se à elaboração de um resumo dos principais temas abordados que cada entrevista sugere. Estas sínteses possibilitam a obtenção de uma ideia geral daquilo que é dito por cada entrevistado. De seguida realizou-se a categorização das frases/ideias dos participantes tendo por base a terminologia utilizada pelos mesmos. A análise das entrevistas permitiu identificar e

organizar várias categorias temáticas que emergiram do discurso dos entrevistados. Esse processo de categorização dividiu os elementos do discurso e deu uma estrutura às informações recolhidas, já que cada categoria é formada por termos-chave que representam o significado central dos conceitos que se pretendia compreender, conforme descrito por Strauss e Corbin (1998). Em seguida, cada categoria descritiva é agrupada em diferentes categorias de nível mais abstrato. Após isso, foram agrupadas categorias mais amplas que englobam várias categorias conceptuais e são comuns a essas categorias conceptuais em diferentes entrevistas. Por fim, para construir hierarquias de categorias, o processo envolveu a categorização cumulativa e a identificação de relações entre as várias categorias conceptuais e as categorias centrais em cada domínio. De seguida, estruturou-se hierarquicamente o discurso dos participantes, de forma a abranger uma perspetiva grupal das categorias definidas. Tendo terminado a codificação das entrevistas, procedeu-se à síntese descritiva do discurso do grupo.

Todo o processo, incluindo a análise das entrevistas, foi realizado pela investigadora do presente estudo. Além disso, a análise foi realizada manualmente, não sendo sustentada pelo uso de qualquer suporte informático para o tratamento dos dados.

## **2. Resultados**

Para análise dos dados quantitativos apresenta-se estatísticas descritivas (frequências e percentagens). Serão apresentados os resultados do presente projeto de investigação, considerando os principais objetivos do mesmo, recorrendo a uma análise estatística dos dados recolhidos através do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

### *2.1 Perceção de Rendimento Individual*

No que respeita a perceção de rendimento individual, foram analisadas várias dimensões, de acordo com itens abordados no QPRD. Nomeadamente, a obtenção rendimento desportivo pretendido, a perceção sobre o alcance de objetivos desportivos

individuais, o sucesso desportivo desejado, ao progresso pretendido das capacidades e a satisfação enquanto atleta.

### 2.1.1 *Rendimento Desportivo Pretendido*

Relativamente aos jogos realizados até ao momento, em relação ao rendimento desportivo pretendido, a maioria dos atletas concorda (80%) que o rendimento obtido é congruente com o desejado. Numa perspetiva mais específica, 30% da amostra concorda de forma moderada com a afirmação e 30% concorda totalmente (Tabela 2). Por outro lado, uma menor percentagem da amostra (20%) não considera que o rendimento desportivo tenha sido conforme esperado (Tabela 3).

### **Tabela 3**

*Perceção de rendimento individual face ao rendimento desportivo pretendido (N=10).*

<b>Tive o rendimento desportivo que pretendia</b>	<b><i>n</i></b>	<b>%</b>
Não concordo	2	20%
Concordo um pouco	1	10%
Concordo moderadamente	3	30%
Concordo bastante	1	10%
Concordo totalmente	3	30%

### 2.1.2 *Objetivos Desportivos Pessoais*

No que diz respeito aos objetivos desportivos 90% dos atletas da amostra considera que estes foram atingidos, em oposição aos 10% que não pensam ter atingido os objetivos traçados (Tabela 4).

**Tabela 4**

*Perceção de rendimento individual face ao alcance dos objetivos desportivos pessoais (N=10).*

<b>Atingi os meus objetivos desportivos</b>	<i>n</i>	%
Não concordo	1	10%
Concordo um pouco	1	10%
Concordo moderadamente	3	30%
Concordo bastante	2	20%
Concordo totalmente	3	30%

### *2.1.3 Sucesso Desportivo Desejado*

Em relação ao sucesso desportivo 30% da amostra não o considera como alcançado e apenas 30% o considera bastante e totalmente. Dessa forma, apesar de 70% dos atletas considerar que alcançou o sucesso desejado, 20% concordam pouco, 20% concordam moderadamente (Tabela 5).

**Tabela 5**

*Perceção de rendimento individual face ao sucesso desportivo desejado (N=10).*

<b>Alcancei o sucesso desportivo que desejava</b>	<i>n</i>	%
Não concordo	3	30,0%
Concordo um pouco	2	20,0%
Concordo moderadamente	2	20,0%
Concordo bastante	2	20,0%
Concordo totalmente	1	10,0%

### *2.1.4 Progresso Pretendido das Capacidades*

No que concerne à melhoria das capacidades no nível pretendido pelos atletas, a totalidade da amostra considera que concorda (100%), dos quais, 60% o considera

totalmente, 20% concorda bastante, 10% concorda moderadamente e 10% concorda pouco (Tabela 6).

**Tabela 6**

*Perceção de rendimento individual face ao progresso pretendido das capacidades (N=10).*

<b>Melhorei as minhas capacidades ao nível que pretendia</b>	<i>n</i>	%
Não concordo	0	0%
Concordo um pouco	1	10%
Concordo moderadamente	1	10%
Concordo bastante	2	20%
Concordo totalmente	6	60%

#### 2.1.5 Satisfação Enquanto Atleta

A maioria da amostra (90%) considera que se sente satisfeito como atleta, dos quais 40% considera essa satisfação na totalidade. Da restante amostra, 20% concorda bastante e 30% concorda moderadamente sentir-se satisfeita enquanto atleta. Apesar disso, 10% da amostra não concorda que se sentiu satisfeita enquanto atleta (Tabela 7).

**Tabela 7**

*Perceção de rendimento individual face à satisfação enquanto atleta (N=10).*

<b>Senti-me satisfeito(a) como atleta</b>	<i>n</i>	%
Não concordo	1	10%
Concordo um pouco	0	00%
Concordo moderadamente	3	30%
Concordo bastante	2	20%
Concordo totalmente	4	40%

## 2.2 Perceção de Rendimento Coletivo

Em relação à exposição dos resultados referente à perceção de rendimento coletivo, foram analisados os resultados obtidos, tendo em consideração o rendimento coletivo pretendido, o alcance dos objetivos coletivos, sucesso coletivo desejado, o nível de competência demonstrado pela equipa e a satisfação em relação à integração na equipa.

### 2.2.1 Rendimento Coletivo Pretendido

No que respeita o rendimento desportivo, os atletas consideram, de uma forma geral, que este foi congruente com o que pretendiam. Dessa forma, 90% da amostra concorda com a afirmação, dos quais 30% concorda totalmente, 30% concorda bastante, 20% concorda moderadamente e 10% concorda pouco, os restantes (10%) não concordam (Tabela 8).

**Tabela 8**

*Perceção de rendimento coletivo face ao rendimento pretendido (N=10).*

<b>Teve o rendimento desportivo que pretendíamos</b>	<i>n</i>	%
Não concordo	1	10%
Concordo um pouco	1	10%
Concordo moderadamente	2	20%
Concordo bastante	3	30%
Concordo totalmente	3	30%

### 2.2.2. Alcance dos Objetivos Desportivos Coletivos

No que respeita os objetivos desportivos da equipa, 80% dos atletas concordam com a afirmação, dos quais 50% dos participantes consideram moderadamente que estes foram atingidos, 30% concorda totalmente. Por outro lado, 20% da amostra não concorda que os objetivos desportivos tenham sido alcançados (Tabela 9).

**Tabela 9**

*Perceção de rendimento coletivo face ao alcance de objetivos desportivos (N=10).*

<b>Atingiu os objetivos desportivos</b>	<i>n</i>	%
Não concordo	2	20%
Concordo um pouco	0	0%
Concordo moderadamente	5	50%
Concordo bastante	0	0%
Concordo totalmente	3	30%

### *2.2.3 Sucesso Desportivo Desejado Coletivo*

Relativamente ao sucesso desportivo desejado, a maioria da amostra concorda com a afirmação, dos quais, 30% concorda totalmente, 10% concorda bastante, 20% concorda moderadamente e 30% concorda um pouco. Novamente, 10% da amostra não concorda que a equipa tenha alcançado o sucesso desportivo expectado (Tabela 10).

**Tabela 10**

*Perceção de rendimento coletivo face ao alcance do sucesso desportivo desejado (N=10).*

<b>Alcançou o sucesso desportivo que desejávamos</b>	<i>n</i>	%
Não concordo	1	10%
Concordo um pouco	3	30%
Concordo moderadamente	2	20%
Concordo bastante	1	10%
Concordo totalmente	3	30%

#### 2.2.4 Competências Coletivas Demonstradas

No que toca ao nível elevado de competências demonstrado pela equipa, metade da amostra (50%) considera que concorda totalmente com a afirmação, 10% concorda bastante, 20% concorda moderadamente e 20% concorda um pouco. Por isso, a totalidade, ainda que em graus distintos, considera que a equipa demonstrou um nível elevado de capacidades ao longo da época desportiva (Tabela 11).

**Tabela 11**

*Perceção de rendimento coletivo face à demonstração de um nível elevado de competências/capacidades (N=10).*

<b>Demonstrou um nível elevado de competência/capacidade</b>	<i>n</i>	%
Não concordo	0	00,0%
Concordo um pouco	2	20,0%
Concordo moderadamente	2	20,0%
Concordo bastante	1	10,0%
Concordo totalmente	5	50,0%

#### 2.2.5 Satisfação Sobre a Integração no Grupo

Em relação à satisfação pela pertença no grupo, a grande maioria da amostra (70%) concorda totalmente com a afirmação, 20% concorda bastante e 10% concorda moderadamente (Tabela 12).

**Tabela 12**

*Perceção de rendimento coletivo face à satisfação em relação à integração no grupo (N=10).*

<b>Fez-nos sentir satisfeitos(as) por fazer parte deste grupo</b>	<i>n</i>	%
Não concordo	0	0%
Concordo um pouco	0	0%

<b>Fez-nos sentir satisfeitos(as) por fazer parte deste grupo</b>	<i>n</i>	%
Concordo moderadamente	1	10%
Concordo bastante	2	20%
Concordo totalmente	7	70%

### 2.3 *Categorias e Subcategorias das Entrevistas*

A análise das entrevistas, realizada de acordo com a *Grounded Analysis*, permitiu a sistematização da informação recolhida em algumas categorias, decorrentes do discurso dos participantes. Esta categorização decorre de determinados termos chave utilizados pelos participantes, identificando o significado central de cada conceito (Fonte, 2003, 2005; Strauss & Corbin, 1998). Assim, surgiram várias categorias e subcategorias que serão apresentadas e sistematizadas (Tabela 13).

Assim sendo, nas questões relacionadas com a categoria “Rendimento” surgiram as seguintes categorias secundárias “Percepção de rendimento técnico” e “Percepção de rendimento geral individual”. Já nas questões associadas às “Exigências” surgiram como categorias secundárias “Exigências emocionais”, “Exigências Técnicas” e “Estratégias para lidar com as exigências”. No que diz respeito às questões relacionadas com as “Emoções” resultou como categoria secundária o “Medo” cuja subcategoria principal foi “Ansiedade” originando as subcategorias secundárias “Medo de errar”, “Medo de entrar em jogo” e “Medo de não ter o rendimento esperado.”

**Tabela 13**

*Categorias e subcategorias das entrevistas.*

<b>Categoria principal</b>	<b>Categorias secundárias</b>	<b>Subcategorias principais</b>	<b>Subcategorias secundárias</b>
<b>Rendimento</b>	Perceção de rendimento técnico	Posição de jogo Golos marcados	
	Perceção de Rendimento geral individual	Motivação Lesões Frustração Confiança	
	Exigências emocionais	Desmotivação	Comparação com os pares Ausência do contexto por um período prolongado
	<b>Exigências Sentidas</b>	Erro Domínio técnico Adaptação à posição Nível de competição	
<b>Emoções emergentes no contexto desportivo</b>	Estratégias para lidar com as exigências		
	Medo	Ansiedade	Medo de errar Medo de entrar em jogo Medo de não ter o rendimento esperado

### 2.3.1 *Categorias e subcategorias associadas ao rendimento*

A formulação de questões associadas ao rendimento possibilita a compreensão dos significados que os participantes atribuem à dimensão. Uma vez que o rendimento é simultaneamente algo do momento imediato e um conjunto de eventos passados, as questões relacionadas com o mesmo possibilitaram o entendimento da perspetiva do atleta no momento presente e no passado em relação à sua “ Perceção de rendimento técnico” e, “Perceção de rendimento geral individual”. Possibilitando ainda compreender se a perceção do rendimento dos atletas participantes está mais orientada para o desempenho ou para os resultados obtidos ao longo da época.

De uma forma global, os atletas caracterizam o seu rendimento como uma evolução. Os participantes retratam o rendimento ao longo do tempo e no momento presente. Alguns relatos, revelam uma perceção de um balanço positivo, ponderando momentos bons e momentos menos positivos. Nas suas palavras “*de uma forma geral o balanço é positivo*” (P1), “*Acho que no geral o meu rendimento é bom, porque eu esforcei-me ao máximo porque ao longo do tempo tive algumas dificuldades e esforcei-me para melhorar*” (P2), “*Acho que ao longo dos anos, não há muitos, mas dos que fiz tenho melhorado*” (P3), “*não estou tão mal como quando comecei, evolui moderadamente*” (P4), “*Melhorei bastante*” “*quando se começa a jogar futebol não se tem assim muita prática e depois vai-se evoluindo cada vez mais, em cada treino*” (P9).

Apesar desta visão evolutiva positiva mostrada por uma grande parte dos participantes, existem alguns que trazem uma visão oposta, em alguns relatos associado ao número de golos marcados “*Tive um bom rendimento dentro de campo, mas acho que podia ter sido melhor, porque não consegui marcar golos sempre que podia*” (P5), “*sou um jogador não tão completo porque tenho coisas a melhorar*” (P9) “*falho a fazer passes, falho golos que não devia falhar*” (P9).

Surgem ainda visões evolutivas menos positivas associadas à posição de jogo atual “*Penso que já tive melhor, quando jogava a central, agora mudei para lateral*” (P7), “*Acho que o meu rendimento está pior por causa desta mudança*” (P7) e sobre questões motivacionais “*Acho que o meu rendimento sobe e baixa, oscila*” (P8), “*Porque às vezes estou incentivado para jogar, tem a ver com a minha motivação para jogar*” (P8).

Por último, existem relatos dos participantes, tendo em consideração o momento presente, que revelam a sua perceção sobre o seu rendimento individual afetada pelo tempo de jogo e treino, relacionada com lesões *“Acho que ao longo dos anos acho que foi bom, menos esta época que para mim não foi lá muito boa, apesar de para a equipa ter sido.”* (P10), *“Estive muito tempo parado (...) fui operado”* (P10), *“Houve uma altura onde eu apanhei uma doença e não pude jogar (...) depois voltei, correr-me dois jogos bem e depois os outros correram mal (...) o meu rendimento caiu”* (P3).

Parece, existir uma divisão do grupo entre os que consideram o seu rendimento, até ao momento, como uma evolução positiva e os que consideram que existem alguns aspetos que afetam a sua visão do seu rendimento, como golos marcados, mudanças de posição de jogo, lesões e desmotivação. Surgem as subcategorias principais *“Posição de jogo”* e *“Golos marcados”* associadas ao *“Rendimento Técnico”* e *“Motivação”* e *“Lesões”* remetentes à categoria secundária *“Rendimento geral individual”*. Assim, os relatos dos atletas, parecem mostrar que a sua visão sobre o rendimento se baseia em dois momentos temporais, o passado e o presente, sendo que o peso de cada um é variável consoante a experiência individual. Além disso, existem vários fatores que, de acordo com o momento, parecem afetar a perceção do rendimento, de uma forma mais ou menos prolongada.

### 2.3.2 *Categorias e Subcategorias Associadas a Exigências Sentidas*

As exigências sentidas destacadas pelos participantes permitem o conhecimento aprofundado das necessidades encontradas no contexto desportivo, quer a nível mental, emocional ou físico. No que respeita a categoria *“Exigências sentidas”* com base nos relatos dos participantes surgem duas categorias secundárias *“Exigências emocionais”* e *“Exigências técnicas”*, associadas aos maiores desafios emocionais e práticos identificados pelos atletas.

#### a) *Exigências Emocionais*

No que respeita as *“Exigências emocionais”* surgem subcategorias principais relacionadas com *“Frustração”*, *“Ficava sempre irritado por não conseguir fazer as coisas como queria. Ao ponto de pensar que já não ia ser capaz de fazer isso nunca”*

(P5). Por vezes, a frustração parece mostrar-se mais evidente em situações onde o resultado ou o rendimento não vão ao encontro do esperado *“Sinto-me um pouco frustrado e depois, no final, fico chateado.”* (P1).

Os atletas destacam ainda dificuldades de confiança, tanto ao longo da época desportiva como no decorrer do jogo, nas palavras dos participantes *“No início tive muitas dificuldades ao nível da confiança (...) porque do meu ponto de vista não jogava muito bem, logo não tinha confiança em mim mesmo”* (P2) por não obterem o rendimento esperado em determinados momentos da época desportiva ou por erros que ocorreram em momentos passados, que influenciam a percepção atual das capacidades do atleta, como é possível de ver através do relato *“Tenho dificuldades em ter confiança. “Fomos a penaltis e eu já sabia que ia falhar e eu avisei que não queria bater. Porque já tinha falhado antes.”* (P8).

Ao nível da confiança, pode-se destacar ainda o relato de exteriorização de um estado emocional não correspondente ao vivenciado internamente pelo atleta, nas palavras do participante *“Às vezes posso mostrar uma coisa, mas sinto-me de outra (...) pareço calmo, mas na realidade na minha cabeça estou muito inseguro”* (P6) *“sinto-me a tremer e fico a pensar que posso cometer um erro e isso faz com que eu fique ainda mais nervoso”*(P6). Surgindo, assim, a subcategoria secundária “Confiança”. Desse modo, referente à confiança foram manifestadas dificuldades de autoconfiança, em situações onde os atletas percecionam o seu rendimento como inferior ou percecionam a situação demasiado exigente, resultando em incerteza face ao desempenho e algumas manifestações físicas como tremores.

Tendo como base o relato *“Fui um bocado abaixo e senti-me desmotivado. Foi difícil levantar-me, tanto para voltar a estar motivado como para voltar a jogar bem”* (P3) surge a subcategoria principal “Desmotivação”, da qual advém a subcategoria secundária “Ausência do contexto por um período prolongado” uma vez que os atletas referem que voltar de uma lesão e não obter o rendimento esperado a curto ou médio prazo se tem mostrado fator de desmotivação, como mostra o relato *“houve uma altura onde eu apanhei uma doença e não pude jogar. Depois voltei, correr-me dois jogos bem e depois os outros correram mal, fui um bocado abaixo e senti-me desmotivado.”* (P3).

Além disso, surge a subcategoria secundária “Comparação com os pares” com base na perspetiva dos atletas da exigência de *“tentar acompanhar os meus colegas, ao*

*nível deles, na mesma competição, neste caso. Ou seja, no meu escalão havia sempre alguém diferente e com muitas mais capacidades que eu e era muito difícil para mim acompanhar esse ritmo. Ficava a duvidar e desmotivava”* (P4). Assim, os participantes descrevem e dividem as exigências motivacionais relacionadas com as dificuldades de rendimento, associadas a uma lesão ou um período afastado do contexto e a dificuldades por comparação com o desempenho dos pares.

Por último e de forma evidente, surge a categoria secundária relacionada com o “Erro”, uma vez que através dos relatos dos participantes foi possível identificar que o erro ou a falha, tanto antes como após o seu surgimento, se retratou como uma das principais exigências emocionais identificadas pelos atletas. Dessa forma, nas suas palavras *“Fico a pensar que posso cometer um erro e isso faz com que eu fique ainda mais nervoso por exemplo aconteceu-me no jogo (...) depois associei a esse erro tudo o que aconteceu”* (P6), *“eu já sabia que ia falhar e eu avisei que não queria bater. Porque já tinha falhado antes.”* (P8), *“Por exemplo quando erro depois penso logo que não sou assim tão bom. Sinto-me sempre um bocado triste, reflete-se nos treinos”* (P9). Assim sendo, os relatos dos atletas mostram que um erro passado influencia a sua percepção no presente em relação ao rendimento que esperam ter no jogo e um erro durante o jogo impacta a sua percepção do desempenho global no mesmo.

#### b) Exigências Técnicas

Dentro das exigências mencionadas, o atletas também trouxeram alguns relatos de “Exigências técnicas” seja do “Domínio técnico” como *“chutar fora da área.”* (P5), ou a “Adaptação à posição” através do relato *“Agora mudei para lateral e como tenho de fazer muitas vezes a linha é mais cansativo e eu sinto que tenho pouca resistência para isso. Acho que o meu rendimento está pior por causa desta mudança (...) Tenho dificuldade em ser agressivo. Houve uma altura em que eu era mais agressivo, mas agora como tenho medo de fazer faltas sinto-me limitado”* (P7) e “Nível de competição”, por mostrarem através das suas palavras que *“tentar acompanhar os meus colegas, ao nível deles, na mesma competição, neste caso.”* (P4), *“cada vez é mais difícil sinto muitas as exigências para o rendimento esperado.”* (P10). Desse modo, os participantes refeririam que a habilidade para competências técnicas específicas, dos atletas ou dos pares e dificuldades de adaptação à posição de jogo, mostraram ser exigências do contexto que têm refletido impacto na sua percepção de rendimento individual.

c) Estratégias para Lidar com as Exigências

Inserido na categoria secundária “Estratégias para lidar com as exigências”, os relatos dos atletas mostram que estes desenvolvem algumas estratégias para lidar com as exigências emocionais que tem vindo a sentir. Destacam o aumento do esforço e empenho durante os treinos para melhorar física e tecnicamente *“do meu ponto de vista não jogava muito bem, logo não tinha confiança em mim mesmo. Depois, comecei a treinar e a jogar mais e vi que estava a melhorar e por isso tenho mais confiança do que no início.”* (P2). Além disso, alguns relatos dos participantes revelam que utilizam momentos passados onde sentiram que foram capazes de enfrentar dificuldades para se encorajar em questões presentes *“acabou por se tornar uma lição para o futuro. Caso alguma época ou uma lesão, se eu não tiver rendimento total, para nunca desistir e continuar a trabalhar. Depois de pensar melhor naquilo que tenho e tinha feito”* (P3). *“Quando superei as coisas poderia voltar a fazê-lo.”* (P6). *“Se tive a coragem para me juntar a isto também consigo ter coragem para evoluir e ser melhor.”* (P4). Mostra-se ainda pertinente salientar um relato que surge de dificuldades associadas à comparação com os pares, onde o atleta menciona que desenvolveu estratégias para evoluir tecnicamente, através dos colegas e do *feedback* do treinador. Como menciona *“eu tentei começar a fazer de mim uma esponja, aprender e absorver dos outros. Observava o que os outros tinham que eu não tinha e tentei moderar a pressão, para aprender com eles. Foi difícil, mas consegui também pela ajuda da minha equipa e equipa técnica, mas sobretudo comigo mesmo.”* (P4).

### 2.3.3 Categorias Associadas às Emoções Emergentes no Contexto Desportivo

No que respeita a exploração das emoções em contexto desportivo, através do relato dos jovens atletas surgiu a subcategoria principal “Ansiedade” derivada da categoria secundária “Medo”. Isto porque, quando perguntado aos participantes sobre o medo estes trouxeram experiências cujo foco se encontrava na ansiedade pré competitiva, em relação ao seu desempenho, a cometer erros ou ao resultado. Pelas palavras dos atletas, foi possível compreender que estes experienciam, ao longo da época desportiva, distintos receios. Várias vezes os atletas retificavam a questão colocada, de forma que

fosse ao encontro daquilo que era sentido por eles, por isso, surgem as subcategorias secundárias, utilizando os termos chave usados pelos atletas para se referirem à ansiedade.

Assim sendo, a subcategoria secundária “Medo de errar”, onde parece que os atletas demonstram que antes de um jogo aquilo que experienciam de desagradável é o medo de falhar “*Senti muitas vezes medo de errar. Porque há coisas que eu treino muito, muito e nos treinos saem mesmo bem e eu quero chegar aos jogos e fazer igual e não consigo. É disso que tenho medo antes de entrar em jogo, tenho medo de fazer e dar errado.*” (P9). Além disso, parece evidenciar-se o medo dos atletas de não terem o rendimento esperado durante o jogo, pelas suas palavras existem exemplos específicos de situações em que experienciaram medo de não ter o rendimento esperado, “*Por exemplo, chegar a um jogo, bastante exigente, olhar para trás para jogos, se calhar não tão a esse nível e pensar que nesse jogo eu não me tinha desenvolvido da melhor maneira e aí pensar que se fui assim naquele jogo, abaixo, neste mais difícil se calhar ainda vai ser pior*” (P4), “*Quando estava no banco e ficava com medo de ter de entrar, tinha medo de não ajudar a equipa e piorar por causa desta dificuldade dos passes.*” (P7) “*Sobretudo nestes jogos em que ia magoado. Sentia medo por causa das limitações físicas, que elas me impedissem.*” (P3), “*Senti que não ia conseguir fazer as coisas, sentia-me mal por sentir isso.*” (P5).

Parece pertinente destacar que, por vezes, as emoções vivenciadas pelos atletas se tornam debilitantes e afetam o seu rendimento, “*Psicologicamente, sem estar relacionado com a doença que tive ou a lesão, esse medo afetava me limitava me mentalmente e afetava me na forma de jogar.*” (P3), “*Fico muito nervoso e parece que as coisas não me saem como supostamente deviam.*” (P8). Por outro lado, alguns atletas destacam sentir-se ansiosos em relação ao resultado, que é um fator cuja controlabilidade foge ao alcance dos jovens. Por isso, esta exigência referida parece não ter como foco o rendimento ou a tarefa, mas sim, o resultado “*Senti ansiedade. Porque queria ganhar e tinha medo de não conseguir*” (P10).

#### 2.4 Cotações Individuais do QPRD

Depois de uma visão de grupo das informações importa destacar alguns casos particulares que parecem pertinentes para os objetivos do presente estudo (Tabela 14).

**Tabela 14**

*Cotações individuais do Questionário de Percepção de Rendimento Desportivo.*

Participante	Percepção de rendimento	Percepção de rendimento
	individual	coletivo
Participante 1	4,4	4
Participante 2	3,6	3,4
Participante 3	3,2	3
Participante 4	3,4	3
Participante 5	3,4	4,2
Participante 6	4,2	4,8
Participante 7	1,4	2
Participante 8	2,4	2,6
Participante 9	5	5
Participante 10	4,2	5

No que diz respeito a percepções de rendimento mais baixas, torna-se pertinente destacar a pontuação dos Participantes 7 e 8. No caso, em relação à percepção de rendimento individual pontuaram 1,4 e 2,4 respetivamente. Estes valores são considerados valores baixos. Em concordância, o relato dos atletas parece evidenciar que têm uma percepção significativamente baixa do seu rendimento “*Penso que já tive melhor*” (P7), “*Acho que o meu rendimento está pior*” (P7), “*Acho que o meu rendimento às vezes sobe e baixa, oscila*” (P6), “*eu já sabia que ia falhar*” (P6).

No que diz respeito a percepções de rendimento mais altas, torna-se pertinente destacar a pontuação dos Participantes 1 e 9, pontuando 4,4 e 5, respetivamente na percepção de rendimento individual. Quando questionado aos atletas sobre as exigências emocionais sentidas, o Participante 1 não considera ter sentido exigências “*Não me lembro de ter sentido alguma dificuldade ou exigência.*” (P1). O Participante 9 destaca que a principal dificuldade está relacionada com a confiança associada ao erro, como refere “*Por exemplo quando erro e depois penso logo que não sou assim tão bom.*” (P9). Contudo, quando questionado sobre se já sentiram medo de não ter o rendimento esperado, existe uma discordância. O Participante 1 revela “*Medo não, porque eu sinto que normalmente entro no campo sem pressão. Eu faço por dar o meu melhor e como não sinto pressão externa, não me sinto pressionado, nem nunca tive medo de nada, os*

*misters ajudam bastante.*” (P1). Já o Participante 9 destaca que frequentemente sentiu medo, associado sobretudo ao medo de errar “*Senti muitas das vezes, medo de errar (...) tenho medo de fazer e dar errado.*” (P9). Portanto, apesar de representarem as pontuações mais altas e, inclusive, o Participante 9 apresentar uma pontuação máxima de rendimento individual, é também o que expressa maiores dificuldades, exigências e consequentemente estratégias. Uma vez que, durante a realização da entrevista o seu foco dirigiu-se muito para o erro, contudo, frequentemente relata que o vê como uma dimensão presente e necessária para a evolução “*Não acho que sou pior jogador porque todo o jogador que é bom tem de errar. Eu acho que não é só por errar uma vez que vou desanimar em relação a mim. Um jogador para ser melhor vai ter de errar muitas vezes.*” (P9). Apesar disso, retrata também que, por vezes, esse medo de errar o limita, sobretudo em situação de jogo, “*mas esse medo de errar acho que me prende muito e descontrola esse pensamento*” (P9).

Vale a pena salientar o relato do Participante 3, que revelou estar afastado durante algum tempo do contexto por estar doente, quando regressou, sentiu que o seu rendimento tinha caído e que teria muitos aspetos para trabalhar, técnicos e físicos. Isto porque, comparado com os pares estaria muito atrasado, na sua perspetiva, e precisaria de os conseguir acompanhar para ganhar novamente lugar na equipa, em jogo. Revelou que sentiu muitas dificuldades em voltar a estar motivado e foi um período muito difícil. Retratou como decidiu agir “*Depois de pensar melhor naquilo que tenho e tinha feito, ter tirado um espaço para mim e ter-me esforçado mais, a motivação voltou*” (P3). Quando questionado se essa estratégia adotada afetou a sua imagem de si, o atleta relatou “*Acabou por se tornar uma lição para o futuro. Caso alguma época ou uma lesão, se eu não tiver rendimento total, para nunca desistir e continuar a trabalhar. Porque, hoje sinto-me um melhor jogador por nunca ter desistido*” (P3). Relativamente à perceção de rendimento individual deste atleta, é ligeiramente superior à perceção de rendimento coletiva, respetivamente 3,2 e 3. Sendo ambas perceções moderadas de rendimento, assim,

No que remete às dificuldades que emergem da comparação com os pares, mostra-se interessante explorar o relato do Participante 4 que revelou começar bastante tarde a praticar futebol. Por isso, regularmente sentia que não tinha capacidade para praticar o desporto. O relato do atleta divide a sua experiência em dois momentos, um momento em que o atleta revela que por se sentir inferior fazia tudo à sua maneira, sem ouvir o que os outros tinham para dizer chega a dizer “*eu achava que estava bem*” (P4). Depois, o atleta

destaca “*Penso que me posso agarrar à desculpa de ser novo nisto e depois tenho a rigidez para não ter isso como desculpa.*” (P4). O segundo momento da experiência do relato do atleta começa quando “*Comecei a pensar que me juntei a isto por alguma razão e que se tive coragem para me juntar a isto também consigo ter coragem para evoluir e ser melhor*” (P4). Relata uma mudança de atitude, “*Comecei a fazer de mim uma esponja*” (P4), observava e absorvia dos outros, o que eles tinham e procurou gerir a pressão por tentar aprender com eles. Deste modo, o atleta parece destacar uma mudança na sua perceção da situação, no momento inicial parece percecioná-los como uma ameaça e num segundo momento como um recurso para a evolução. Desta forma, esta mudança trouxe ao atleta uma perspetiva positiva sobre si e relata que leva esta experiência “*como uma lição*” (P4). Assim, a perspetiva do atleta do seu rendimento individual e a sua pontuação (3,4), são coerentes e ambas correspondentes a um desempenho moderado.

Parece importante destacar que tanto o Participante 3 como no caso do Participante 4, mostram estratégias eficazes para enfrentar os desafios que têm sentido. Em ambos, a sua perceção de rendimento individual e coletivo, assenta dentro do moderado, não sendo das mais altas.

### **3. Discussão**

Com o objetivo de compreender como os atletas percecionam o seu rendimento em situações emocionalmente exigentes, será apresentada uma descrição dos resultados obtidos a partir dos objetivos estabelecidos para o estudo de investigação, bem como uma análise comparativa com a literatura.

De uma forma global, os dados analisados nas entrevistas destacam que os atletas parecem influenciar a sua perceção sobre o seu rendimento tendo por base pontos negativos específicos como o número de golos marcados, o tempo de jogo, falhar passes ou mudança de posição em que joga. Os resultados obtidos no QPRD (Gomes, 2016), evidenciam que mais de metade da amostra considera que evoluiu as capacidades desportivas. Assim, os testemunhos dos atletas sugerem que a maneira como eles percebem o seu desempenho é influenciada por dois momentos diferentes: o passado e o presente. A importância relativa de cada um desses momentos varia de acordo com a

experiência pessoal de cada atleta. Além disso, vários fatores parecem afetar a forma como o desempenho é percebido, e essa influência pode ser mais ou menos duradoura, dependendo do momento em questão. Apesar da existência de fatores que podem afetar a percepção atual ou geral do rendimento, os resultados mostram que a visão global da maioria dos atletas é de evolução positiva. Ao abordar o rendimento, a literatura destaca que a percepção que um atleta tem do seu rendimento ou do seu desempenho pode influenciar efetivamente a qualidade do mesmo (Lazarus, 2000b). A investigação demonstra que crenças positivas sobre si mesmo e o equilíbrio emocional, permitem aos sujeitos responder de forma mais eficaz aos vários desafios emocionais e sociais, nos diferentes contextos de vida (Giang et al., 2023; Giang & Huynh, 2022; Weare & Gray, 2003). Evidências comprovam também que a autoavaliação da competência individual pode influenciar a saúde numa perspetiva socioemocional (Furlong et al., 2020).

Os resultados obtidos relativamente às emoções experienciadas em contexto desportivo, vão ao encontro da literatura explorada, uma vez que os atletas referem sentir medo, em relação ao seu desempenho, a cometer erros ou face ao resultado. Através dos relatos dos atletas as experiências negativas passadas em jogos agravaram ou precipitaram este medo. Além disso, caracterizaram o que sentem como limitador, uma vez que afetava o seu desempenho. Chegam ainda a afirmar que se sentiam mentalmente limitados o que afetava fisicamente a sua forma de jogar. A literatura destaca as respostas primárias desadaptativas, uma vez que estas estão sobretudo baseadas nas aprendizagens passadas e experiências do indivíduo, sobretudo aquelas que são negativas, sendo ativadas quando existe uma situação no momento que o indivíduo identifica como sendo semelhante a situações passadas negativas. As respostas emocionais desadaptativas não contribuem para a resolução de um problema, na realidade, irão influenciar de forma negativa o comportamento do indivíduo, desqualificando-o (Greenberg, 2002, 2004, 2010). Em concordância com a literatura, esta resposta emocional, revela-se limitadora do desempenho cuja interferência chega até à percepção que os participantes têm de si e das suas capacidades, traduzindo-se em pensamentos negativos sobre os mesmos. Além disso, alguns participantes destacam a ativação emocional referida pela investigação. Em concordância, Cox (2007), demonstra que o desempenho anterior de um atleta num momento competitivo poderá ter influências fortes na sua visão sobre si mesmo, influenciando-a.

Alguns atletas apontaram ainda que o seu desempenho em treino muitas vezes era percebido como superior ao dos jogos, resultando numa maior ansiedade face aos mesmos. A literatura corrobora que, os atletas demonstram um rendimento superior em treino, resultando de níveis diferentes de ansiedade (Paiva & Silva, 2008). Cada atleta possui um nível de ansiedade determinado como ideal para o seu desempenho máximo (Hanin, 2007b), evidenciando a importância do conhecimento e reconhecimento das emoções experienciadas. Por isso, destaca que a vivência e a interpretação dada à ansiedade também poderá ser distinta em ambos os contextos, levando a ansiedade a caracterizar-se tanto como estimulante como impeditiva (Interdonato et al., 2010; Paiva & Silva, 2008).

Os participantes revelaram que uma exigência do contexto desportivo a salientar é a comparação com os pares, seja com o objetivo de medir o seu rendimento em comparação seja porque gera desmotivação. A literatura revela que no contexto desportivo, a vertente social e orientada para a realização muitas vezes envolve comparações, quer com os outros, quer consigo mesmo, resultando em avaliações frequentes. Consequentemente, ao longo da época desportiva, várias emoções agradáveis e desagradáveis surgem. Além disso, estas emoções são frequentemente expressas na presença de outros e são experienciadas e geridas em interação com os pares (Sabiston et al., 2020).

Apesar de algumas dificuldades ou experiências emocionais desagradáveis, a “paixão pelo futebol”, nas suas palavras, fazia os atletas continuarem e procurarem superar as dificuldades sentidas. Parecendo este ser um fator importante aquando da estruturação de planos de intervenção focalizados neste público-alvo. De forma semelhante, a literatura comprova que aquilo que motiva os atletas para praticar um determinado desporto tem influência futura tanto na motivação, como no seu bem-estar e saúde num geral (Fox et al., 2000), uma vez que existem vários fatores que podem motivar o desejo pela prática desportiva, mais ou menos complexos (Lindner & Kerr, 2001). O desempenho e rendimento de atletas, sobretudo no futebol de competição, poderão ser afetados de formas distintas por diversos fatores, dependendo das motivações para a prática do desporto (Lazarus, 2000b; Sit & Lindner, 2005).

Desse modo de uma forma global os dados parecem apontar que existem algumas dimensões no contexto desportivo que têm uma influência significativa na percepção do rendimento dos participantes. Situações passadas de insucesso, dificuldade ou cujos erros

representam, para si, fracasso tendem a influenciar a percepção atual dos participantes em relação ao seu rendimento o que afeta negativamente algumas dimensões como a confiança e a motivação. Em contrapartida alguns atletas percebem situações idênticas como potencialidades para a evolução atual. Desse modo, a uma situação semelhante poderá ter impactos distintos de acordo com o significado atribuído. Alterando a percepção individual de sucesso. Além do referido, a comparação com os pares é uma dimensão que pode ser duplamente interpretada. O mesmo atleta, face a uma situação igual, obteve respostas físicas e emocionais significativamente diferentes através da sua mudança de percepção da situação. Numa primeira fase a percepção dos pares como ameaçadora influenciou negativamente a sua confiança, traduzindo-se em dúvida e ligeiros conflitos. Num segundo momento, após a mudança de percepção sobre os pares para uma perspectiva de apoio, resultou num aumento do autoconceito bem como da confiança. Em concordância, a investigação mostra que a ideia que os indivíduos têm de uma situação, influencia diretamente como se sentem, podendo atuar de forma facilitadora ou prejudicial para o seu rendimento (Ntoumanis & Biddle, 2000).

Mostra-se pertinente referir que atletas que identificaram estratégias para lidar com as exigências sentidas mostraram através dos seus relatos uma melhor percepção de rendimento, apesar dos resultados obtidos no QPRD (Gomes, 2016) não serem os mais elevados de percepção de rendimento individual. É compreensível que uma melhor identificação, compreensão, regulação e utilização das emoções permitem modular a forma como os atletas avaliam as suas experiências e competências, possibilitando uma monitorização mais favorável do desempenho máximo (Cece et al., 2019; Lazarus, 2000b; Levillain et al., 2022).

## **Conclusão**

As emoções estão presentes em todos os contextos de vida dos indivíduos e como foi possível constatar, tanto pela literatura abordada como pelos resultados obtidos, a perceção que os atletas têm sobre essas emoções tem-se mostrado superiormente significativa. Assim, a uma situação idêntica poderá ter influências distintas, tanto no rendimento como na perceção do mesmo, de acordo com a atribuição do significado às emoções emergentes. De uma forma global a perceção de rendimento dos participantes é positiva e representa uma evolução ascendente.

Para que seja possível criar planos de intervenção adequados e que respondam às necessidades particulares não só dos atletas como do contexto desportivo mostrou-se fundamental a compreensão de algumas exigências gerais da experiência desportiva. As principais dificuldades exploradas pelos atletas encontravam-se relacionadas com erros passados, o desempenho dos pares, limitações físicas e questões técnicas. Resultando em exigências ao nível da confiança, motivação e gestão da frustração.

No que respeita as estratégias identificadas pelos atletas para colmatar as necessidades sentidas, estas assentam, sobretudo, na utilização de uma ancora. Como tal, os atletas procuraram utilizar situações passadas de sucesso em momentos emocionalmente exigentes como reforço para ultrapassar dificuldades no momento presente. Os participantes relataram, também, estratégias de modelagem para com os pares, procurando melhorar tecnicamente com o objetivo de ultrapassar as exigências emocionais sentidas.

De um modo geral, os resultados obtidos na presente investigação vão, maioritariamente, ao encontro da literatura científica.

No decorrer desta investigação foi possível identificar algumas dificuldades, mais concretamente relacionadas com o número reduzido da amostra, quando comparado com o total da população portuguesa. Por isso, parece relevante num futuro abranger um maior número de inquiridos de forma que os resultados possam ser mais significativos e assim possibilitarem conclusões mais específicas.

Mostra-se importante referir que a escola em questão é localizada numa zona rural, numa aldeia do concelho de Gondomar. Sendo que muitos responsáveis legais se

mostraram reticentes na participação dos educandos no estudo, revelando pouca adesão em atividades de áreas externas ao treino de futebol. Tal teve como consequências um grupo reduzido de participantes.

Uma vez que foram utilizadas apenas medidas de auto relato, no futuro, considera-se interessante o recurso a fontes de informação múltiplas, como por exemplo, o relato dos treinadores e das famílias. Além disso, será interessante recolher a perspetiva de atletas dentro do contexto desportivo, mas em escolas de futebol situadas em diferentes localizações e que frequentem a mesma por espaços temporais distintos.

De forma prática, seria pertinente dotar as equipas técnicas de estratégias para identificação e resolução, de forma autónoma, de situações onde a interpretação das dimensões psicológicas se encontram a interferir com o rendimento e desempenho dos atletas. Além disso, será importante fomentar a literacia no que respeita ao impacto das emoções nos atletas, tanto com iniciativas para os treinadores como para os encarregados de educação.

## Referências

- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H., & Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. <http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Becker Junior., B. (2001). *Manual De Psicologia Do Esporte e Exercício*. FEEVALE
- Bédard, T. C., Guay, F., & Trottier, C. (2021). Mental toughness in sport: The Goal-Expectancy-Self-Control (GES) model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(6), 627–643. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1808736>
- Buckworth, J., & Dishman, R. (2007). Exercise adherence In G. Tenenbaum, & R. Eklund, *Handbook of Sport Psychology* (pp. 509-536). Wiley & Sons.
- Buys, C. J. (1978). Humans would do better without groups. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4(1), 123-125. <https://doi.org/10.1177/014616727800400126>
- Campo, M., Mellalieu, S., Ferrand, C., Martinent, G., & Rosnet, E. (2012). Emotions in team contact sports: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 26 (1), 62-97.
- Campos, J. J. (1995). Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, pride. In K. W. Tangney & J. P., Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt and pride* (pp. 9–11). Guilford Press.
- Cece, V., Guillet-Descas, E., Nicaise, V., Lienhart, N., & Martinent, G. (2019). Longitudinal trajectories of emotions among young athletes involving in intense training centres: Do emotional intelligence and emotional regulation matter? *Psychology of Sport & Exercise*, 43, 128–136. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.011>
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N., & Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sports Sciences*, 18 (8), 605-626. <https://doi.org/10.1080/02640410050082314>
- Cohen, P. & Cohen, J. (2013) *Life Values and Adolescent Mental Health*. Psychology Press.
- Cowden, R. G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 123(1), 341-60. <http://dx.doi.org/10.1177/0031512516659902>

- Cox, R. H. (2007). *Sport Psychology: Concepts and applications* (7ª Ed.). McGraw-Hill.
- 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), 129–145.
- Craft, L., Magyar, M., Becker, B., & Feltz, D. (2003). The relationship between the competitive state anxiety inventory-2 and sport performance: A metaanalysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65. <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.25.1.44>
- Cruice, M., Worrall, L., Hickson, L., & Murison, R. (2003). Finding a focus for quality of life with aphasia: Social and emotional health, and psychological well-being. *Aphasiology*, 17(4), 333-353. <https://doi.org/10.1080/02687030244000707>
- Dali, M. S. B., Nor, M., A., M., & Kassim, A. F. M. (2023). Self-talk on sport performance and selected psychological variables: a systematic review. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*. 19(2), 351-363. DOI: [10.24191/mjssr.v19i2.24011](https://doi.org/10.24191/mjssr.v19i2.24011)
- De Rose Júnior, D., Vasconcellos, E. G., Simões, A. C., & Medalha, J. (1996). Padrão de comportamento do stress em atletas de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*, 10(2), 139-145.
- De Rose Júnior, D. (2002) A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4) 19-26.
- Dias, C., Corte-Real, N., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2013). Emoções no desporto: O que sabemos e o (que sentimos) que julgamos saber. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 22(2), 473–480.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 9(1), 9–23.
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>
- Elliot, R., Watson J., Goldman R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. American Psychological Association.

- Fischer, K. W., & Tangney, J. P. (1995). Self-conscious emotions and the affect revolution: Framework and overview. In K. W. Tangney & J. P. Fischer (Eds.), *The psychology of shame, guilt embarrassment, and pride* (pp. 3–22). Guilford Press.
- Fonte, C. (2003). *Consumos de álcool e drogas ilícitas em estudantes da Universidade do Minho: da estatística à construção narrativa de significados* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Porto.
- Fonte, C. (2005). Investigar narrativas e significados: A Grounded Analysis como metodologia de referência. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais*, 2, 290-297.
- Fox, K. R., Boutcher, S. H., Faulkner, G. E., & Biddle, J. H. (2000). The case for exercise in the promotion of mental health and psychological well-being. In J. H. Biddle, K. R., Fox & S. H., Boutcher (Eds.), *Physical Activity and Psychological Well-Being* (pp. 1 -10). Routledge.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Furlong, M. J., Nylund-Gibson, K., Dowdy, E., Wagle, R., Hinton, T., & Carter, D. (2020). *Modification and standardization of Social Emotional Health Survey—Secondary— 2020 edition*. University of California Santa Barbara.
- Garcia, R. P. (2017). Desporto de alto rendimento ou a busca dos limites humanos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 17(2), 92-107. DOI:[10.5628/rpcd.17.03.92](https://doi.org/10.5628/rpcd.17.03.92)
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* [Tese de Doutoramento]. Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Giang, T.-V., & Huynh, V.-S. (2022) The impact of Confucianism on social and emotional health of Vietnamese adolescents: A phenomenological Study. *Acta Psychologica* 229(3). <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103700>
- Giang, T.-V., Huynh, V.-S., Do, T.-T., & Mai, M.-H. (2023). Factors affecting the social and emotional health of adolescents: A cross-sectional study in Vietnam. *Heliyon*, 9(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14717>

- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento desportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of Grounded Theory: Strategies for qualitative research*. Routledge.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Book.
- Goleman, D. (2011). *Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Objetiva.
- Goleman, D. (2012). *Inteligência Emocional* (17ª Edição). Temas e Debates.
- Gomes, A. R. (2016). *Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (QPRD)*. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Universidade do Minho.
- Gomes, M. (2013) *Periodização tática: explorando sua organização concept- metodológica* [Tese de Doutoramento]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103482>
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 US Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The sport psychologist*, 6(4), 358-382
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. (1993). Coping strategies used by more versus less successful Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and unsuccessful big na wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69-81.
- Gouveia, M. J. (2001). Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física. *Análise Psicológica*, 19(1), 5-14.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association

- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 11(1), 3-16
- Greenberg, L. S. (2010). Emotion-Focused Therapy: A Clinical Synthesis. *Psychotherapy*, 8(1), 32-42.
- Gueldner, B. A., Feuerborn, L. L., & Merrell, K. W. (2020). *Social and Emotional Learning in the Classroom: Promoting Mental Health and Academic Success*. (2ª Ed.) Guilford Press.
- Gulliver, A., Griffith, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18, 255- 261. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
- Haglund, D. (2004), *Coping with success and failure – Among Swedish and Portuguese track and field athletes and coaches* [Master Dissertation]. Halmstad University.
- Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: The Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*, 43(14), 1111-1114. <https://doi.org/10.1136/bjism.2008.046243>
- Hanin, Y. L. (2000). Successful and poor performance emotions. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 157-187). Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2007a). Emotions in sport : Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 31-58). John Wiley & Sons.
- Hanin, Y. L. (2007b). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 55–73). Human Kinetics.
- Hanrahan, S., & Gallois, C. (1993). Social interactions. In R. N., Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of sport Psychology* (pp.623-646). Macmillan.
- 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. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Heuze, J. P., & Brunel, P. (2003). Social loafing in a competitive contexto. *Internacional Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 246-263.

- Highlen, P. S., & Bennett, B. B. (1979). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful elite wrestlers: An exploratory study. *Journal of Sport Psychology, 1*(2), 123–137.
- Iancheva, T., & Kuleva, M. (2017). Cope with success in sport. *Journal of Applied Sports Sciences, 1*, 46-57.
- Interdonato, G. C., Oliveira, A. R., Júnior, C. C. L. & Greguol, M. (2010). Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 8*(3), 1-9.
- Izard, C. E. (1971). *The face of emotion*. Appleton- Century-Crofts.
- Janelle, C. M., Fawver, B. J., & Beatty, G. F. (2020). Emotion and Sport Performance. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp.254-298). John Wiley & Sons, Inc.
- Jones, M. V. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist, 17*(4),471-486.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire (SEQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology, 27*, 407-431.
- Karau, S. J., & Williamns, K. D. (1993). Social loafing: A meta-analytic review and theoretical integration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(4), 681- 706. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.681>
- Keltner, D., & Buswell, B. N. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin, 122*(3), 250–270. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.3.250>
- Küttel, A., & Larsen, C. H. (2020). Risk and Protective Factors for Mental Health in Elite Athletes: A Scoping Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 13*(2) 231-265. <https://doi.org/10.1080/175098X.2019.1689574>
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 26*(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>

- Laborde, S., Dosseville, F., Guillén, F. & Chávez, E. (2014). Validity of the trait emotional intelligence questionnaire in sports and its links with performance satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 481-490. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.05.001>
- Lagattuta, K. H., & Thompson, R. A. (2007). The development of self-conscious emotions: Cognitive processes and social influences. In J. P. Tracy, J. L. Robins, R.W. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 91–113). Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000a). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R. S. (2000b). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 39-63). Human Kinetics.
- Lazarus, R. S. & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press.
- Levillain, G., Martinent, G., Vacher, P., & Nicolas, M. (2021). Longitudinal trajectories of emotions among athletes in sports competitions: Does emotional intelligence matter? *Psychology of Sport & Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102012>
- Lewis, M. D. (1995). Cognition-emotion feedback and the self-organization of developmental paths. *Human Development*, 38(2), 71–102. <https://doi.org/10.1159/000278302>
- Lewis, M., Alessandri, S. M., & Sullivan, M. W. (1992). Differences in shame and pride as a function of children's gender and task difficulty. *Child Development*, 63(3), 630–638.
- Lindner, K. J., & Kerr, J. H. (2001). Predictability of sport participation motivation from metamotivational dominances and orientations. *Personality and Individual Differences*, 30, 759–773.
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., & Ahlberg, G., Jr. (2014). The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: A longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychology*, 33(11), 1309–1318. <https://doi.org/10.1037/a0034402>

- Lourenço, J., Almagro, B. J., & Sáenz-López, P. (2018). Validação do questionário de perceção do rendimento no desporto (QPRD). *Revista de Ciencias del Deporte*, 14(3), 195-204.
- Mahoney, M. J., & Avenier, M. (1977). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 1, 135-141.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, R. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 135-141.
- Martinent, G., Campo, M. & Ferrand, C. (2012). A descriptive study of emotional process during competition: Nature, frequency, direction, duration and co-occurrence of discrete emotions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 142-151.
- Martinent, G., Gareau, A., Lienhart, N., Nicaise, V., & Guillet-Descas, E. (2018). Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 198-206, DOI:[10.1016/j.psychsport.2018.01.001](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.001)
- Martinent, G., & Nicolas, M. (2016). Athletes' affective profiles within competition situations: a two-wave study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 6(2), 143-157. DOI: [10.1037/spy0000085](https://doi.org/10.1037/spy0000085)
- Martinez, J. G., Bonet, A. C., & Encinas, F., L. (1993). Variables físicas y psicológicas predictoras del rendimiento deportivo y del cambio terapéutico. *Psicothema*, 5(1), 97-110.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2000) Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267 -298.
- Mendes, M. A. (2015). Terapia focada nas emoções e processos de mudança em psicoterapia. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 11(2) pp-96-104.
- Mendes, M. A., & Falcone, E. M. O. (2014). Estratégias experienciais. In W. V. Melo, *Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva* (pp. 186-208). Sinopsys.
- Meyers, A. W., Cooke, C. J., Cullen, J., & Liles, L. (1979). Psychological aspects of athletic competitors: A replication across sports. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.

- Mon-López, D., Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-Romo, G., Marquina M., Martín Castellanos, A., Rubia, A., Martínez, C., C., Mallén, J., O., & Garrido-Muñoz, M. (2023). Emotional Intelligence in Spanish Elite Athletes: Is There a Differential Factor between Sports? *Sports*, *11*(160). <https://doi.org/10.3390/sports11080160>
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, *14*, 360-371.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses. *Diário da República: II série, nº134*. [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/regulamento\\_ao\\_637\\_2021.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/regulamento_ao_637_2021.pdf)
- Pais Ribeiro, J. L. (2005). *O importante é a saúde: Estudo de adaptação de uma técnica de avaliação do Estado de Saúde – SF – 36*. Merck Sharp & Dohme.
- Paiva, R. S. & Silva, T. V. (2008). Considerações a respeito da ansiedade em jovens atletas a partir dos estágios psicossociais do desenvolvimento. *Psicologia em Pesquisa*, *2*(01), 11-19.
- Panksepp, J., & Watt, D. (2011). What is basic about basic emotions? Lasting lessons from affective neuroscience. *Emotion Review*, *3*(4), 387–396. <https://doi.org/10.1177/1754073911410741>
- Pujals, C., & Vieira, L. F. (2008). Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista da Educação Física/UEM*, *13*(1), 89-97.
- Rennie, D. L., Philips, J., & Quartaro, G. (1988). Grounded theory: A promising approach to conceptualization in psychology? *Canadian Psychology*, *29*, 139-145.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, *46*, 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Ruiz, M. C. & Hanin, Y. L. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, *12*, 242-249.

- Sabiston, C. M., Pila, E., & Gilchrist, J. D. (2020). Self-Conscious Emotions in Sport and Exercise. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp.299-320). John Wiley & Sons, Inc.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-221. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Santos, S. F., & Alves, J. A. M. (2019). A dinâmica de um programa de controlo emocional na competição. *Revista Mediações- Revista OnLine da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal*, 7(2), 168-178.
- Sencadas, A. S. D. (2019). *Competência Emocional e Prática Desportiva: Estudo exploratório nas escolas Dragon Force*. [Master's Dissertation]. Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/121042>
- Serpa Sidónio. (2017). *Manual de Curso de Treinadores de Desporto: Psicologia do Desporto*. Instituto de Desporto de Portugal. [https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123573/GrauIII\\_01\\_Psicologia.pdf/cbdf518a-ea37-23b8-0872-f0f750dbabf3?t=1574941887998](https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123573/GrauIII_01_Psicologia.pdf/cbdf518a-ea37-23b8-0872-f0f750dbabf3?t=1574941887998)
- Shahar, B. (2014). Emotion-focused therapy for the treatment of social anxiety: na overview of the model and a case description. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(6), 536-547.
- Silva, S. M., Knuth, A. G., Del Duca, G. F., Camargo, M. B. J., Cruz, S. H., Castagno, V., Menezes, A. M. B. & Hallal, P. C. (2009) Prevalência e fatores associados à prática de esportes individuais e coletivos em adolescentes pertencentes a uma coorte de nascimentos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23, (3), 263-274. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092009000300007>
- Silvério, J. & Srebo, R. (2012). *Como ganhar usando a cabeça- Um guia prático de treino mental para o futebol* (7ª Edição). Edições Afrontamento.
- Sit, C. H. P., & Lindner, K. J. (2005). Motivational orientations in youth sport participation: Using Achievement Goal Theory and Reversal Theory. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 605–618. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.015>
- Stipek, D. (1995). The development of pride and shame in toddlers. In K. W. Tangney & J. P. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 237–252). Guilford Press.

- Stough C., Saklofske D. H., & Parker J. D. A. (2009). Emotional Intelligence in Sport: Theoretical Linkages and Preliminary Empirical Relationships from Basketball. In C. Stough, H. D. Saklofske & J. D. A. Parker (Eds.), *Assessing Emotional Intelligence* (pp. 291-305). Springer.
- Straub, R. O. (2014). *Psicologia da Saúde: Uma abordagem Biopsicossocial*. Artmed.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1994). Grounded Theory methodology. Na overview. In N. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 273-285). Sage.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing Grounded Theory* (2ª Ed.). Sage.
- Tamminen, K. A., Kim, J., Danyluck, C., McEwen, C. E., Wagstaff, C. R. D., & Wolf, S. A. (2021). The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition. *Psychology of Sport & Exercise*, 57. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034>
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Emotions and social behavior*. Guilford.
- Tangney, J. P., & Tracy, J. L. (2012). Self-conscious Emotions. In J. P. Leary & M. R. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 446–478). Guilford.
- Tani, G., Bento, J. O. & Petersen, R. D. S. (2006) *Pedagogia do desporto*. Guanabara Koogan.
- Thelwell, R. C., Lane, A. M., Weston, N. J. V., & Greenlees, L. A. (2008). Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 6, 224–235.
- Timulak, L. (2015). *Transforming emotion pain in psychotherapy: Na emotion-focused approach*. Routledge.
- Timulak, L. & McElvaney, J. (2015). Emotion-focused therapy for generalized anxiety disorder: Na overview of the model. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 46(1), 41-52.
- Tracy, J. L., & Randles, D. (2011). Four Models of Basic Emotions: A Review of Ekman and Cordaro, Izard, Levenson, and Panksepp and Watt. *Emotion Review*, 3(4), 397-405. <https://doi.org/10.1177/1754073911410747>

- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the Self into Self-conscious Emotions: A Theoretical Model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125. [https://doi.org/http://dx.doi.org.ezproxy1.lib.asu.edu/10.1207/s15327965pli1502\\_01](https://doi.org/http://dx.doi.org.ezproxy1.lib.asu.edu/10.1207/s15327965pli1502_01)
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Emerging insights into the nature and function of pride. *Current Directions in Psychological Science*, 16(3), 147–150. DOI: [10.1207/s15327965pli1502\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1502_01)
- Valdano, J. (2016). *Fútbol: el juego infinito. El nuevo fútbol como símbolo de la globalización*. Conecta
- Vasconcelos-Raposo, J., & Mahl, A. (2005). Orientação cognitiva de atletas profissionais de Futebol do Brasil. *Motricidade*, 1(4), 253-265.
- Vasconcelos-Raposo, J., Moreira, M., & Teixeira, C. M. (2013). Clima motivacional em jogadores de uma equipa de andebol. *Motricidade*, 9(3), 117-126. DOI: [10.6063/motricidade.9\(3\).2974](https://doi.org/10.6063/motricidade.9(3).2974)
- Vast, R. L., Young, R. L., & Thomas, P. R. (2010). Emotions in sport: Perceived effects on attention, concentration, and performance. *Australian Psychologist*, 45, 132-140.
- Weare, K., & Gray, G. (2003). *What Works in Developing Children's Emotional and Social Competence and Wellbeing?* Crown Printers.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (6ª edição). Artmed.
- World Health Organization (WHO). (1948). *Officials Records of the World Health Organization, no 2*, United Nations, World Health Organization. Interin Comission
- World Health Organization (WHO). (1986). *Health promotion: concepts and principles in action, a policy framework*. WHO
- World Health Organization (WHO). (2014). *Mental health: A state of well-being*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Zizzi, S. J., Deaner, H. R., & Hirschhorn, D. K. (2003). The Relationship Between Emotional Intelligence and Performance Among College Baseball Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 262–269. DOI: [10.1080/10413200305390](https://doi.org/10.1080/10413200305390)

Gestão Emocional: O significado das emoções no contexto desportivo e a perceção de rendimento em jovens atletas de futebol

**Anexos**

**Anexo A-** Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo (Atletas: Versão retrospectiva- Até ao momento atual)



**| QPRD (Atletas: Versão retrospectiva – Até ao momento atual) |**

Relativamente às provas/jogos que realizou até agora, responda por favor às seguintes afirmações. Leia cuidadosamente cada afirmação e escolha a opção mais indicada face ao seu caso pessoal. Não existem respostas certas ou erradas.

Até ao momento, nas provas/jogos que realizei...	Não concordo	Concordo um pouco	Concordo moderadamente	Concordo bastante	Concordo totalmente
1. Tive o rendimento desportivo que pretendia	1	2	3	4	5
2. Atingi os meus objetivos desportivos	1	2	3	4	5
3. Alcancei o sucesso desportivo que desejava	1	2	3	4	5
4. Melhorei as minhas capacidades ao nível que pretendia	1	2	3	4	5
5. Senti-me satisfeito(a) como atleta	1	2	3	4	5

Até ao momento, nas provas/jogos que realizou, a minha EQUIPA...	Não concordo	Concordo um pouco	Concordo moderadamente	Concordo bastante	Concordo totalmente
6. Teve o rendimento desportivo que pretendíamos	1	2	3	4	5
7. Atingiu os objetivos desportivos	1	2	3	4	5
8. Alcançou o sucesso desportivo que desejávamos	1	2	3	4	5
9. Demonstrou um nível elevado de competência/capacidade	1	2	3	4	5
10. Fez-nos sentir satisfeitos(as) por fazer parte deste grupo	1	2	3	4	5

## **Anexo B - Questionário Sociodemográfico**

### **Questionário Sociodemográfico**

**Idade:** \_\_\_\_\_ anos

**Naturalidade:** \_\_\_\_\_

### **Contexto Desportivo**

**Posição/Posições:** \_\_\_\_\_

**Idade de início de prática do futebol:** \_\_\_\_\_

**Número de anos de prática de futebol de competição:** \_\_\_\_\_

**Indica, se já praticaste outra modalidade:** \_\_\_\_\_

## **Anexo C- Guião de Entrevista Semiestruturada**

### **Guião de Entrevista Semiestruturada**

- Relativamente ao teu percurso desportivo, podes descrever como vês o teu rendimento de uma forma global? Podes dar exemplos para justificar a tua perceção?

- Podes explicar e descrever quais as maiores exigências emocionais, para ti, associadas ao desporto de competição? Se possível, podes dar exemplos e explicar como te sentiste? De que forma estas situações afetaram a imagem que tens de ti mesmo?

- Quando surgem momentos desportivos que são mais difíceis emocionalmente, podes explicar como isso te faz sentir? Se possível, podes explicar o que isso significa para ti?

- Pensas que a forma como lidaste com estas situações difíceis no passado te ajudou a moldar a ideia que tens das tuas capacidades de atingir um determinado objetivo desportivo futuro? Se possível, podes dar exemplos e explicar como isso afeta a perceção do teu rendimento?

- Já sentiste medo de achar que não ias conseguir ter o rendimento esperado? Podes explicar o que isso significa para ti? Como isso te fez sentir? O que fizeste em relação a isso?

**Anexo D-** E-mail modelo para pedido de autorização de recolha de dados na população-alvo do estudo de investigação

Exmos. Senhores e Senhoras,

Espero que este e-mail vos encontre bem. O meu nome é Ana Catarina Sousa, sou estudante do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais na Universidade Fernando Pessoa. Estou, no presente momento, a realizar o estágio académico na Dragon Force Gondomar. Encontro-me, também, a realizar a dissertação de Mestrado, cujo estudo tem como principal foco compreender qual a associação entre a gestão emocional e a perceção de rendimento de jovens atletas no futebol. Será aplicado um questionário sociodemográfico pensado com o objetivo de recolher informações relacionadas com a idade, anos de prática do desporto e experiências desportivas anteriores, uma entrevista semiestruturada tendo como objetivo máximo a recolha de informações relevantes de modo a que permitam a resposta aos objetivos gerais e específicos do estudo e o Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo, que tem como intuito a avaliação da perceção do rendimento individual e coletivo dos atletas, o QPRD permite a obtenção de dois indicadores globais de perceção de rendimento desportivo, um a nível individual e o outro coletivo.

Envio este e-mail com o propósito de pedir a vossa autorização para realização de levantamento de dados na Dragon Force Gondomar, junto dos escalões sub 13, sub 14, sub 14/15 e sub 15. No final, será entregue uma versão digital da Dissertação de Mestrado à Dragon Force para que tenha acesso aos resultados e respetivas conclusões.

De forma a contactar os Responsáveis Legais dos atletas, pensou-se, numa primeira fase contactar telefonicamente, através do contacto da respetiva escola, informando acerca da natureza e do objetivo do presente estudo, cujos dados obtidos serão considerados e tratados em total confidencialidade. Posteriormente, enviar um e-mail, através do Departamento de Psicologia e Pedagogia, visando o contacto anterior por via telefónica e informando da possibilidade de levantamento do Consentimento Informado na Secretaria da escola. O modelo de e-mail será deixado em anexo. Uma vez que os participantes em questão são capazes de expressar a sua opinião será pedida a sua autorização de participação no estudo, através de um assentimento. Os jovens só serão avaliados se estiverem reunidas ambas as condições.

O estudo de investigação referido foi submetido à Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa, documento que deixo em anexo, tendo obtido a respetiva autorização, também em anexo. Caso exista alguma informação que vejam necessária ser esclarecida, não hesitem em contactar.

Agradeço a vossa atenção e fico a aguardar resposta.

Com os melhores cumprimentos,

Ana Catarina Sousa

## **Anexo E-** E-mail modelo para os Responsáveis Legais

Caro/a Encarregado/a de Educação,

Espero que este e-mail o/a encontre bem. O meu nome é Ana Catarina Sousa e estou a realizar estágio académico na Dragon Force Gondomar, no Departamento de Psicologia e Pedagogia. Encontro-me, no presente momento, a realizar a Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, que tem como principal foco **compreender qual a associação entre a gestão emocional e a perceção de rendimento de jovens atletas no futebol**.

Assim sendo, gostaria de pedir a sua autorização para a participação do seu educando no presente estudo de investigação.

Seguem alguns pontos importantes para esclarecimento de possíveis dúvidas:

- O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa e pela Auditoria da Dragon Force;
- A recolha de dados inclui: um questionário sociodemográfico, uma entrevista semiestruturada e um Questionário de Perceção de Rendimento Desportivo;
- É necessário o vosso consentimento e o assentimento do atleta para ser efetuada a recolha;
- É possível que o seu educando retire a sua participação a qualquer momento, sem que isso resulte em qualquer consequência;
- Serão recolhidas apenas informações pertinentes para a investigação, garantindo o anonimato e confidencialidade das mesmas. As informações serão utilizadas apenas para fins académicos e não serão recolhidos dados que permitam a identificação dos participantes;
- Os questionários realizados serão adaptados no formato Google Forms e serão enviados via e-mail pelo Departamento de Psicologia e Pedagogia da Dragon Force aos responsáveis legais, para posterior preenchimento pelo atleta;
- No que respeita às entrevistas, serão gravadas apenas para análise, garantindo que ninguém terá acesso aos áudios e não será recolhida nenhuma informação que possibilite a identificação dos participantes;
- Os registos de som serão guardados num local seguro e no final serão destruídos.

**Cada atleta levará o Consentimento Informado**, que, caso decida, **terá de ser preenchido e assinado** de forma a validar a sua autorização. Vale ainda informar da possibilidade de levantar o consentimento informado para assinatura na Secretaria, em caso de perda do mesmo.

Caso surjam dúvidas relativamente aos procedimentos, termos e condições, não hesite em colocar-mas na Secretaria da Dragon Force Gondomar.

Com os melhores cumprimentos,

**Anexo F- Modelo do Consentimento Informado Universidade Fernando Pessoa**

**DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO**

Designação do Estudo (em português): Gestão Emocional: O significado das emoções no contexto desportivo e a perceção de rendimento em jovens atletas de futebol.

Eu, abaixo-assinado, (nome completo) -----

-----, responsável pelo participante no projeto (nome completo) -----

-----, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da participação na investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que será incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objetivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a sua participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital (sonoro e de imagem) serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_\_/20\_\_

Assinatura do Responsável pelo participante no projeto: \_\_\_\_\_

A Investigadora responsável:

**Nome:**

**Assinatura:**

## **Anexo G-** Folha de Rosto

### **Gestão Emocional: O significado das emoções no contexto desportivo e a perceção de rendimento em jovens atletas de futebol.**

Este estudo é desenvolvido pela aluna Ana Catarina Sousa no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais na Universidade Fernando Pessoa e tem como principal foco compreender qual a associação entre a gestão emocional e a perceção de rendimento de jovens atletas no futebol.

A tua participação é voluntária e os dados recolhidos são confidenciais e anónimos. Peço a tua colaboração através do preenchimento dos questionários a seguir. **Não existem respostas certas ou erradas**, elas devem ser respondidas com base na tua experiência. No caso de existirem dúvidas debes pedir ao teu responsável legal para as enviar para o e-mail: 36684@ufp.edu.pt

**Anexo H-** Transcrição das entrevistas

<b>TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA</b>	
<b>ATLETA (NÚMERO)</b>	<b>ENTREVISTA</b>
Participante 1	<p><b>Relativamente ao teu percurso desportivo, podes descrever como vês o teu rendimento de uma forma global?</b> Tem sido muito bom, porque, por exemplo esta época, sinto que evoluí muito como jogador.</p> <p><b>Sentes que agora consegues fazer coisas que não conseguias?</b> Sim, no início da época era mais difícil. Os <i>misters</i> ajudaram-me bastante e de uma forma geral o balanço é positivo. Ao nível dos jogos, joguei aquilo que pretendia e a nível de golos não tanto, mas também penso que na próxima época posso tentar fazer melhor nesse sentido. Por isso, de uma forma geral tenho evoluído positivamente.</p> <p><b>Quais foram as maiores exigências que sentiste esta época?</b> Não me lembro de ter sentido alguma dificuldade ou exigência.</p> <p><b>Por exemplo, durante um jogo, se surgem algumas dificuldades, por exemplo, o resultado está desfavorável ou tu sentes que não estás a jogar como querias, podes me explicar como isso te faz sentir?</b> Sinto-me um pouco frustrado e depois, no final, fico chateado. Mas, depois sinto que tenho de pensar na próxima semana e que só posso fazer melhor no próximo jogo.</p> <p><b>Sentes que isso, em algum momento, afeta, positiva ou negativamente a imagem que tens de ti enquanto atleta?</b> Não, eu sinto que isso é o normal de ser um atleta, vai haver sempre esses momentos.</p> <p><b>Como é que achas que esta forma de lidar com as situações tem influenciado a imagem que tens de ti ou do teu rendimento?</b> Eu sinto que não afeta a minha forma de jogar nem a ideia que tenho de mim.</p> <p><b>Em algum momento sentiste medo de, por exemplo, não ter o rendimento esperado?</b> Medo não, porque eu sinto que normalmente entro no campo sem pressão. Eu faço por dar o meu melhor e como não sinto pressão externa, não me sinto pressionado, nem nunca tive medo de nada, os <i>misters</i> ajudam bastante.</p>
Participante 2	<p><b>Relativamente ao teu percurso desportivo, podes descrever como vês o teu rendimento de uma forma global?</b> Acho que no geral o meu rendimento é bom, porque eu esforcei-me ao máximo porque ao longo do tempo tive algumas dificuldades e esforcei-me para melhorar.</p> <p><b>Podes dar-me um exemplo?</b> Por exemplo, não conseguia dominar a bola e virar o jogo e agora eu sinto que tenho maiores capacidades para ver e virar o jogo, antes sei que não tinha essa capacidade.</p> <p><b>Achas que isso afetou a percepção que tens do teu rendimento num geral?</b> Sim, porque acho que melhorou a forma como me vejo. Afetou de forma positiva.</p> <p><b>Quais têm sido as maiores exigências que tens sentido?</b> No início tive muitas dificuldades ao nível da confiança, depois consegui controlar mais isso.</p> <p><b>Porque que achas que sentiste essa dificuldade?</b></p>

	<p>Porque do meu ponto de vista não jogava muito bem, logo não tinha confiança em mim mesmo. Depois, comecei a treinar e a jogar mais e vi que estava a melhorar e por isso tenho mais confiança do que no início.</p> <p><b>Sentes que o facto de teres começado a jogar mais afetou a imagem que tens de ti?</b></p> <p>Sim</p> <p><b>Quando surgem situações que são mais difíceis como é que isto normalmente te faz sentir?</b></p> <p>Por exemplo quando um jogo não me corre tão bem fico triste e penso que podia ter feito melhor.</p> <p><b>O que é que isso significa para ti?</b></p> <p>No início afetava a imagem que tinha de mim, mas agora penso mais para a frente tento pensar mais no próximo jogo do que no que passou.</p> <p><b>Achas que a forma como tens lidado com essas situações tem influenciado a ideia que tens de ti e das tuas capacidades?</b></p> <p>Acho que sim.</p> <p><b>Podes dar-me um exemplo?</b></p> <p>Antes não tinha confiança nenhuma em mim e acho que isso tem influenciado porque agora já tenho mais confiança. Sou um jogador mais confiante.</p> <p><b>Alguma vez sentiste medo de não ter o rendimento esperado?</b></p> <p>Medo não, já aconteceu de eu não fazer o suficiente para aquele jogo, mas depois não me lembro de sentir medo ou algo no início dos outros jogos, a seguir.</p>
Participante 3	<p><b>Relativamente ao teu percurso desportivo, podes descrever como vês o teu rendimento de uma forma global?</b></p> <p>Eu acho que comecei, em baixo e se calhar até muito mais fraco do que aquilo que sou e me sinto agora. Acho que ao longo dos anos, não há muitos, mas dos que fiz tenho melhorado. Tenho melhorado fisicamente e depois tecnicamente acho que tenho evoluído. Por isso, sinto que o meu rendimento aumentou.</p> <p><b>Quais foram as maiores exigências que sentiste?</b></p> <p>Houve uma altura onde eu apanhei uma doença e não pude jogar. Depois voltei, correram-me dois jogos bem e depois os outros correram-me mal, fui um bocado abaixo e senti-me desmotivado. Foi difícil levantar-me, tanto para voltar a estar motivado como para voltar a jogar bem, porque foi uma altura em que o meu rendimento caiu. Mas acho que depois de pensar melhor naquilo que tenho e tinha feito, ter tirado um espaço para mim, ter-me esforçado mais, aos poucos a motivação voltou.</p> <p><b>Sentes que isso afetou a forma como tu te vês?</b></p> <p>Sim, quando os jogos me corriam mal eu pensava que era pior jogador.</p> <p><b>Quando surgem esses momentos, como isso te fazia sentir?</b></p> <p>Fazia-me sentir desmotivado porque eu, na minha cabeça, pensava que se calhar não era assim um jogador tão importante para a equipa e que o que queria mesmo era ser. Pensava isso porque o início da época estava-me a correr muito bem e depois fui abaixo. Gostava de voltar a ser importante para a equipa e sinto que com trabalho consegui voltar a sentir-me assim.</p> <p><b>Sentes que essa forma de lidar com as situações afetou o jogador que és?</b></p> <p>Sim, afetou. Porque acho que acabou por se tornar uma lição para o futuro. Caso alguma época ou uma lesão, se eu não tiver rendimento total, para nunca desistir e continuar a trabalhar. Porque, hoje sinto-me um melhor jogador por nunca ter desistido.</p> <p><b>Alguma vez sentiste medo por achares que não ias ter o rendimento necessário?</b></p> <p>Sim, havia jogos em que ia mais cansado ou sobretudo nestes jogos em que ia magoado. Mas ia pela paixão ao futebol. Eu sentia medo por causa das limitações físicas, que elas me impedissem.</p>

	<p><b>Como é que isso se refletia em campo?</b> Acho que psicologicamente, sem estar relacionado com a doença que tive ou a lesão, esse medo afetava-me e limitava-me mentalmente e afetava-me na forma de jogar.</p>
Participante 4	<p><b>Relativamente ao teu percurso desportivo, podes descrever como vês o teu rendimento de uma forma global?</b> Uma evolução moderada, considerando o facto de que comecei a jogar um bocado tarde, ou seja, não estou tão mal como comecei, evolui moderadamente.</p> <p><b>Desde que jogas, quais foram as maiores exigências emocionais que sentiste?</b> Tentar acompanhar os meus colegas, ao nível deles, na mesma competição, neste caso. Ou seja, no meu escalão havia sempre alguém diferente e com muitas mais capacidades que eu e era muito difícil para mim acompanhar esse ritmo. Ficava a duvidar e desmotivava.</p> <p><b>Achas que essa dificuldade que sentiste afetou a ideia que tinhas de ti?</b> Sim, mas eu acho que consegui ultrapassar.</p> <p><b>Podes dar-me um exemplo?</b> Comecei a pensar que me juntei a isto por alguma razão e que se tive a coragem para me juntar a isto também consigo ter coragem para evoluir e ser melhor.</p> <p><b>Quando surgem esses momentos, como te costumavas sentir?</b> Fico muito na dúvida. Porque eu penso que me posso agarrar à desculpa de ser novo nisto e depois tento ter a rigidez para não ter isso como desculpa.</p> <p><b>Achas que a forma como tens lidado com as situações têm te ajudado a moldar a ideia que tens da tuas capacidades agora?</b> Sem dúvida.</p> <p><b>Podes dar-me um exemplo?</b> No início, era difícil acompanhar. Então eu fazia tudo à minha maneira, da maneira que eu achava que estava bem. Depois disso, eu tentei começar a fazer de mim uma esponja, aprender e absorver dos outros. Observava o que os outros tinham que eu não tinha e tentei moderar a pressão, para aprender com eles. Foi difícil, mas consegui também pela ajuda da minha equipa e equipa técnica, mas sobretudo comigo mesmo.</p> <p><b>Alguma vez sentiste medo de não ter o rendimento esperado?</b> Bastantes vezes. Por exemplo, chegar a um jogo, bastante exigente, olhar para trás para jogos, se calhar não tão a esse nível e pensar que nesse jogo eu não me tinha desenvolvido da melhor maneira e aí pensar que se fui assim naquele jogo, abaixo, neste mais difícil se calhar ainda vai ser pior. Mas mesmo assim, ainda acho que é uma questão de nos habituarmos a esse sentimento tentarmos ultrapassar o resto.</p> <p><b>Nesse jogo que mencionas, o que te lembras de ter feito face aquilo que estavas a sentir?</b> Comecei a pensar que não tinha absolutamente nada a perder, tinha a minha equipa ao meu lado. Sabia o que eles esperavam de mim e eu sabia o que esperava de mim mesmo, tentei fazer o melhor disso e acabei por fazer um bom jogo. Levo-o como uma lição.</p>
Participante 5	<p><b>Relativamente ao teu percurso desportivo, podes descrever como vês o teu rendimento de uma forma global?</b> Tive um bom rendimento dentro de campo, mas acho que podia ter sido melhor, porque não consegui marcar golos sempre que podia.</p> <p><b>Sentes que o essa questão dos golos define a imagem que tens de ti enquanto jogador?</b> Mais ou menos.</p> <p><b>Quais foram as maiores dificuldades que sentiste?</b> Chutar de fora da área. Ficava sempre irritado por não conseguir fazer as coisas como queria.</p>

	<p><b>Em que medida isso afetava a ideia que tinhas de ti?</b> Ao ponto de pensar que já não ia ser capaz de fazer isso nunca.</p> <p><b>Como te sentias?</b> Sentia-me chateado, porque não queria que isso acontecesse. Ficava irritado por dentro e ficava assim até me passar.</p> <p><b>Achas que a forma como lidaste com as situações afetaram a forma como tu vês o teu rendimento hoje?</b> Não acho.</p> <p><b>Já sentiste medo de não ter o rendimento esperado?</b> Sim. Senti que não ia conseguir fazer as coisas, sentia-me mal por sentir isso. Dentro de campo tentei dar melhor e até correu bem.</p>
<p>Participante 6</p>	<p><b>Relativamente ao teu percurso desportivo, podes descrever como vês o teu rendimento de uma forma global?</b> Acho que ainda posso melhorar, porque penso que quero mais sempre e até agora não sinto que haja um nível que seja impossível de chegar.</p> <p><b>Quais foram as maiores exigências emocionais que sentiste até agora?</b> Acho que a confiança. Às vezes posso mostrar uma coisa mais sinto-me de outra, como quando o mister vem falar comigo tranquilizar-me e dizer que por exemplo eles é que têm de vir atrás de nós eu digo-lhe que sim e pareço calmo, mas na realidade na minha cabeça estou muito inseguro.</p> <p><b>E quando isso surge, como te sentes?</b> Sinto-me a tremer e fico a pensar que posso cometer um erro e isso faz com que eu fique ainda mais nervoso. Por exemplo aconteceu no jogo com [...] e depois associei a esse erro tudo o que aconteceu. Pensei que no futuro queria mudar isso.</p> <p><b>Por exemplo, nesse jogo, quando te sentiste assim o que fizeste para mudar o que estavas a sentir?</b> Foram os meus colegas de equipa. Foquei o pensamento neles.</p> <p><b>Achas que a forma como tens lidado com as situações tem influenciado a ideia que tens das tuas capacidades?</b> Sim, de forma positiva. Quando superei as coisas poderia voltar a fazê-lo.</p> <p><b>Alguma vez sentiste medo de não teres o rendimento esperado?</b> Sim. Eu vou sair do clube e penso que pode-me correr mal e estou com medo de tudo correr mal. Porque pode correr mal e eu não corresponder ao esperado.</p> <p><b>Como é que isso te faz sentir?</b> Sinto-me inseguro, em relação ao meu rendimento.</p> <p><b>Tens feito alguma coisa para gerir isso?</b> Não, vai-se indo e vai-se vendo.</p>
<p>Participante 7</p>	<p><b>Relativamente ao teu percurso desportivo, podes descrever como vês o teu rendimento de uma forma global?</b> Penso que já tive melhor, quando jogava a central, agora mudei para lateral e como tenho de fazer muitas vezes a linha é mais cansativo e eu sinto que tenho pouca resistência para isso. Acho que o meu rendimento está pior por causa desta mudança, mas que vai subir quando me habituar mais à posição.</p> <p><b>Quais foram as maiores exigências que sentiste?</b> Dar o máximo de mim. Por exemplo, tenho dificuldade em ser agressivo. Houve uma altura em que era mais agressivo, mas agora como tenho medo de fazer faltas, por causa da minha posição, sinto-me limitado. Acho que estou a melhorar, quero voltar a ser como era.</p> <p><b>Como fazes isso?</b> Tento esquecer as faltas e só me foco nelas dentro de área.</p> <p><b>Quando surgem esses momentos como te costumavas sentir?</b> Por causa disso, nos jogos mais difíceis costumo ficar nervoso.</p> <p><b>Como é que isso se reflete?</b></p>

	<p>Só sinto nervosismo dentro de mim. Dentro de campo, fico nervoso a prender a bola e tento soltar rápido, mas perco a bola às vezes. Falho muitos passes.</p> <p><b>E pensas que a forma como tens lidado com as situações tem influenciado a ideia que tens de ti?</b></p> <p>Sim.</p> <p><b>Podes dar-me um exemplo?</b></p> <p>Quando tive de fazer uma falta no meio-campo para não sofrer um contra ataque. No final do jogo fiquei a pensar nisso como positivo. Mas às vezes quando falho um passe fico a pensar em soluções para a próxima.</p> <p><b>Já sentiste medo de não ter o rendimento esperado?</b></p> <p>Sim. Por exemplo quando estava no banco e ficava com medo de ter de entrar, tinha medo de não ajudar a equipa e piorar por causa desta dificuldade dos passes.</p>
Participante 8	<p><b>Relativamente ao teu percurso desportivo, podes descrever como vês o teu rendimento de uma forma global?</b></p> <p>Acho que o meu rendimento às vezes sobe e baixa, oscila.</p> <p><b>Porquê?</b></p> <p>Porque às vezes estou incentivado para jogar. Tem a ver com a minha motivação para jogar.</p> <p><b>Quais foram as maiores exigências que tens sentido?</b></p> <p>Tenho dificuldades em ter confiança.</p> <p><b>Podes dar-me um exemplo?</b></p> <p>Não consigo.</p> <p><b>Já sentiste isso esta época?</b></p> <p>Sim.</p> <p><b>Quando?</b></p> <p>[...] Fomos a penáltis e eu já sabia que ia falhar e eu avisei que não queria bater.</p> <p><b>Porque que achavas que ias falhar?</b></p> <p>Porque já tinha falhado antes.</p> <p><b>Ou seja, como em jogos anteriores já tinhas falhado, achaste que desta vez ia ser igual.</b></p> <p>Sim, isso.</p> <p><b>O que sentiste?</b></p> <p>Estava nervoso.</p> <p><b>O que fizeste em relação a isso?</b></p> <p>Nada.</p> <p><b>Quando surgem essas dificuldades e estás menos confiante e mais nervoso, como é que isso te faz sentir?</b></p> <p>Mal.</p> <p><b>Podes me dar um exemplo?</b></p> <p>Sinto-me triste, aqui no futebol e afeta a minha forma de treinar.</p> <p><b>Achas que a forma como tens lidado com as situações afeta a ideia que tens do teu rendimento?</b></p> <p>Mais ou menos. Porque agora sinto que já não tenho mais confiança em mim, no geral, por causa do penálti.</p> <p><b>Isso afeta a tua perceção de ti como?</b></p> <p>De forma negativa.</p> <p><b>Alguma vez sentiste medo por achares que não ias ter o rendimento esperado?</b></p> <p>Não.</p> <p><b>Sentiste outra coisa?</b></p> <p>Nervoso, às vezes, pela exigência do momento.</p> <p><b>Como é que é esse nervoso?</b></p> <p>Às vezes nervoso normal outras vezes demasiado nervoso não consigo controlar-me.</p>

	<p><b>Afeta-te como?</b> O desempenho lá dentro. Fico muito nervoso e parece que as coisas não me saem como supostamente deviam.</p> <p><b>No final do jogo, sentes que a imagem que tens de ti está alterada?</b> Sim, de forma negativa.</p>
<p>Participante 9</p>	<p><b>Relativamente ao teu percurso desportivo, podes descrever como vês o teu rendimento de uma forma global?</b> Melhorei bastante. Porque acho que quando se começa a jogar futebol não se tem assim muita prática e depois vai-se evoluído cada vez mais, em cada treino.</p> <p><b>Qual é a tua perceção de ti agora como jogador?</b> Sou um jogador não tão completo, porque tenho coisas a melhorar. Por exemplo, algumas vezes falho a fazer passes, falho golos que não devia falhar.</p> <p><b>Achas que isso afeta a forma como tu te vês enquanto jogador?</b> Sim, afeta um bocado.</p> <p><b>Como te faz sentir?</b> Às vezes desanima-me um bocado.</p> <p><b>E quais são as maiores exigências que tens sentido?</b> Por exemplo quando erro e depois penso logo que não sou assim tão bom. Sinto-me sempre um bocado triste, reflete-se nos treinos, mas eu tento sempre melhorar.</p> <p><b>Como é que achas que isso afeta a forma como olhas para ti no geral enquanto jogador?</b> Não acho que sou pior jogador porque todo o jogador que é bom tem de errar. Eu acho que não é só por errar uma vez que vou desanimar em relação a mim.</p> <p><b>Quando surgem momentos mais difíceis para ti, como é que isso te faz sentir?</b> Eu faço por me sentir normal, porque como o mister dizia, é só mais um jogo. Por ele dizer isso eu não ficava nervoso.</p> <p><b>Achas que essa forma de lidares com as situações ao longo do tempo tem mudado a forma como tu te vês?</b> Sim, eu só quando erro fico mais triste, mas depois lembro-me que é como eu disse, um jogador para ser melhor vai ter de errar muitas vezes.</p> <p><b>Alguma vez sentiste medo por achares que não ias ter o rendimento esperado para um jogo?</b> Não senti medo de não ter rendimento.</p> <p><b>Já sentiste algo diferente?</b> Senti muitas das vezes, medo de errar. Porque há coisas que eu treino muito, muito e nos treinos saem-me mesmo bem e eu quero chegar aos jogos e fazer igual e não consigo. É disso que tenho medo antes de entrar em jogo, tenho medo de fazer e dar errado. Posso perder a bola e ainda dar em golo.</p> <p><b>Achas que isso te afeta em campo como?</b> Eu normalmente, como disse, penso que é só mais um jogo, mas esse medo de errar acho que me prende muito e descontrola esse pensamento.</p>
<p>Participante 10</p>	<p><b>Relativamente ao teu percurso desportivo, podes descrever como vês o teu rendimento de uma forma global?</b> Acho que ao longo dos anos acho que foi bom, menos esta época que para mim não foi lá muito boa, apesar de para a minha equipa ter sido. Estive muito tempo parado [...].</p> <p><b>Quais foram as maiores exigências que sentiste?</b> [...] O atleta refere a sua equipa.</p> <p><b>Como assim?</b> Cada vez é mais difícil. Sentia muitas exigências para o rendimento esperado.</p> <p><b>E exigências a nível emocional?</b> Não sinto.</p>

	<p><b>Não te lembras de ter experienciado exigências a nível emocional durante o teu percurso no futebol?</b> Acho que não.</p> <p><b>E como tens lidado com as dificuldades que disseste que tens sentido, tem afetado a forma como pensas sobre ti?</b> Sim, penso que este ano se calhar não foi tão bom, mas, no geral, tenho vindo a evoluir.</p> <p><b>Porque que este ano não foi bom? Foi apenas pela lesão?</b> Sim. Porque apesar disso sinto que estou bem no meu rendimento.</p> <p><b>Alguma vez sentiste medo de não ter o rendimento esperado?</b> Não, muito medo não. Mas senti ansiedade.</p> <p><b>Porquê?</b> Porque queria ganhar e tinha medo de não conseguir.</p>
--	---