

GESTÃO DE DESPORTO

EMOÇÕES NO DESPORTO: IMPORTÂNCIA DA SUA IDENTIFICAÇÃO, COMPREENSÃO E GESTÃO NO FUTEBOL DE FORMAÇÃO

Joana Casanova
joanacasanova29@hotmail.com
Instituto Politécnico do Cávado e do Ave

Pedro Miranda Nunes
pnunes@ipca.pt
UNIAG; Instituto Politécnico do Cávado e do Ave

Paula Odete Fernandes
pof@ipb.pt
UNIAG; NECE; Instituto Politécnico de Bragança

ABSTRACT

It is visible to anyone participating or just watching sports competitions that emotional factors of athletes can change their performance, as in a sense of reduction, or in a sense of increase. Through this study, the main goal is to balance a view of the emotions experienced by young football players, through a logic of understanding of emotional influence in promoting or loss of athletic performance. The study lies within 16 athletes from two youth football teams, in Youth league (born between 1999-2000) and Juniors league (born between 1997-1998), the Academic Football Martim Club, affiliated with the Football Association of Braga, competing in the District Championship of Braga, during the period 2015/2016. The study had led to identifying emotions felt with greater intensity in pre and post sports competition contexts; realize the facilitator character or debilitating emotions in sports performance, as well as comparisons between the two group leagues.

KEYWORDS: Football, Emotions, Influence, Performance.

1. INTRODUÇÃO

O desporto é considerado uma envolvente de realização para jovens e crianças, de tal forma que influencia o seu desenvolvimento cognitivo e social e gera pressões que influenciam, diretamente, o aparecimento/alteração de determinadas emoções. Estas, por sua vez, podem influenciar o rendimento desportivo (Dias, Cruz, & Fonseca, 2009a).

Cruz (1996a) e Dias (2005) argumentam que o meio desportivo é considerado um laboratório natural na medida em que permite estudar o comportamento humano. Uma vez que o sucesso ou insucesso no desempenho de um atleta encontra-se, em parte, associado a fatores emocionais, vários profissionais da área do desporto enfatizam a importância das emoções nos contextos de treino e/ou competição (Dias, 2005).

Apesar da considerável evolução da qualidade da preparação física, técnica e tática, a componente psicológica tem merecido a atenção na preparação do atleta, no sentido de lhe permitir tirar um maior partido do seu potencial em qualquer contexto. Para Hanin (2000d), o conhecimento e a avaliação das situações contextuais específicas a que as emoções e as suas consequências dizem respeito, tem sido alvo de interesse no desempenho dos atletas, sendo fundamental perceber como estes lidam com as emoções.

O presente artigo, relativamente a atletas de competição e na modalidade de futebol de formação, tem como principais objetivos: (i) Identificar que emoções surgem, com maior intensidade, em contextos de pré e pós-competição desportiva; (ii) Perceber o caráter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo; e, (iii) Estabelecer comparações entre os dois escalões.

Para dar resposta ao principal objetivo de estudo, o presente trabalho encontra-se dividido em seis pontos, além da presente introdução. No primeiro ponto apresenta-se uma breve revisão da literatura sobre a temática em análise, seguindo-se o ponto dois onde se referencia a metodologia de investigação. O ponto três irá abordar o

perfil dos atletas e as características psicométricas. No ponto quatro vão apresentar-se os resultados empíricos que dão resposta ao objetivo do estudo recorrendo a uma análise descritiva exploratória e a uma análise inferencial. Por fim, no último ponto apresentam-se as principais conclusões, e sugestões para futuras investigações.

2. REVISÃO DA LITERATURA

O futebol é uma modalidade desportiva, enquadrada nos Jogos Desportivos Coletivos, que tem vindo a assumir um papel preponderante na sociedade do ponto de vista cultural, social e económico. É um desporto com grande popularidade, comprovada pelo elevado número de praticantes e espectadores que move (Garganta, 2002). É apontado como aquele, entre os jogos desportivos coletivos, que compreende um maior grau de indeterminismo (Dufour, 1991). De acordo com Mombaerts (1996), o jogo de futebol apresenta constrangimentos nos jogadores a três níveis: (i) no plano perceptivo na medida em que devem perceber e analisar determinada situação; (ii) no plano decisional uma vez que necessitam tomar decisões; e (iii) no plano motor dado que devem agir numa situação de oposição, em crise de tempo e de espaço, utilizando os recursos disponíveis. Sendo o futebol uma “actividade motora complexa que se caracteriza e exprime mediante ações de jogo que não correspondem a uma sequência previsível de códigos” (Garganta, 1997, p. 11), desenvolve-se em situações contextuais e situacionais, pelo que é o próprio jogo que determina os comportamentos adotados pelos atletas. O desempenho no jogo, expresso pela interação entre os intervenientes, é o que acontece, a cada atleta, em termos mentais, físicos e táticos-técnicos, formando um sistema complexo que se traduz nas ações individuais e/ou coletivas (McGarry, Anderson, Wallace, Hughes, & Franks, 2002).

Pacheco (2001) refere que o futebol de formação, para ser de qualidade, deve: (i) contribuir para o desenvolvimento das capacidades específicas, isto é, táticas, técnicas e físicas, de acordo com as capacidades e as necessidades dos jovens; (ii) proporcionar uma formação geral e integral dos atletas; (iii) promover o gosto e o hábito pela prática desportiva regular, através do prazer e alegria nos jovens praticantes; e, (iv) orientar, corretamente, as expectativas dos jovens jogadores valorizando, fundamentalmente, o esforço e o progresso na aprendizagem, ao colocar em primeiro lugar os interesses individuais e só depois as vitórias da equipa. Para Pacheco (2001, p. 106), “no futebol infantojuvenil, a competição constitui uma etapa do processo de ensino/aprendizagem, e não um fim em si mesmo”, sendo fundamental que os clubes possuam sensibilidade suficiente para perceber que o futebol de formação é diferente do futebol sénior, como se pode verificar na Tabela 1.

Tabela 1: Características do futebol de formação.

Futebol de formação	Futebol sénior
Objetivo – formação do jovem	Objetivo – rendimento da equipa (resultado)
É uma atividade lúdico-desportiva	É um desporto
É para todos	É seletivo, apenas para os melhores
Realiza-se através de sessões de ensino	Realiza-se através de sessões de treino
Dirigido na presença de um educador	Dirigido na presença de um treinador
Ensina-se através de formas jogadas que induzam ao progresso	Ensina-se através de formas analíticas que induzam ao aumento do rendimento
Estruturas adaptadas à idade	Estrutura única estandardizada

Fonte: Adaptado de G. Rusca (1999), citado por Pacheco (2001, p. 20).

Há uma clara distinção entre o futebol de formação e o futebol sénior. O futebol de formação tem como principal objetivo formar jovens futebolistas, de forma lúdica, sendo um desporto onde todos podem participar, adaptado à idade dos atletas. Por outro lado, o futebol sénior é um desporto seletivo, cujo objetivo centra-se no resultado final da equipa e é dirigido por um treinador que, nas sessões de treino, procura o aumento do rendimento da equipa (Pacheco, 2001).

São vários os autores que apresentam estudos sobre a temática (Ortony, Clore, & Collins, 1988; Izard, 1991; Lazarus, 1991a,b, 2000a,b; Batson, Shaw, & Oleson, 1992; Smith & Pope, 1992; Ekman & Davidson, 1994a,b; Lazarus & Lazarus, 1994; Oatley & Jenkins, 1996; Shapiro, 1997; Feldman, 1999; Arándiga & Tortosa, 2000; Vallerand & Blanchard, 2000; Fredrickson, 2001; Damásio, 2004; Greenberg, 2006; Siemer, Mauss, & Gross, 2007; Reeve, 2009; entre outros).

Face à vasta influência das emoções no comportamento humano, Izard (1991) refere que as emoções afetam o corpo, mente e qualquer aspeto da existência. Para Lazarus (1991b), as emoções desempenham um papel central nos eventos importantes da vida de um indivíduo e, embora possuam características comportamentais e fisiológicas, são, acima de tudo, psicológicas.

Batson, Shaw e Oleson (1992) argumenta que as emoções comunicam aos indivíduos informações sobre a sua relação com um objetivo (e.g. se um indivíduo tenta atingir um objetivo pode ter uma sensação de esperança e desejo sendo que, quando o alcança, sente alegria e satisfação). Smith e Pope (1992) assumem a existência de um sistema emocional organizado que produz uma resposta emocional específica: cada emoção é uma resposta a um tipo específico de evento que produz implicações adaptativas para o indivíduo - de dano (ameaça, perda) ou benefício (ganho real ou potencial).

Ekman e Davidson (1994a) identificam três funcionalidades nas emoções: (i) são motivacionais na medida em que permitem maximizar a experiência emocional positiva e minimizar a negativa; (ii) organizam os padrões comportamentais e fisiológicos, interrompendo atividades menos relevantes; e, (iii) informam os outros sobre as motivações pessoais de cada indivíduo e motivam-nos a agir. Para Lazarus & Lazarus (1994, p. 95) “emotions are products of personal meaning, which depends on what is important to us and the things we believe about ourselves and the world”.

Segundo Fredrickson (2001), existem três elementos que são considerados essenciais para uma definição de emoção, ainda que nem todos os investigadores concordem com a necessidade da sua presença simultânea: (i) mudanças fisiológicas (e.g. alterações no sistema nervoso autónomo, na atividade cerebral e/ou nas segregações hormonais); (ii) comportamentos manifestos (e.g. evitamento ou aproximação de um lugar ou indivíduo ou a adoção de uma determinada postura corporal); e, (iii) descrição que os indivíduos apresentam relativamente ao que estão a experienciar quando sentem uma emoção, quando negam as suas emoções, quando descrevem as condições que geram uma emoção ou quando indicam os objetos em questão ou as crenças subjacentes às suas reações.

Porém, e como se refere anteriormente, nem todos os autores concordam com a presença, em simultâneo, dos três elementos. Para Lazarus (2000a), algumas emoções são caracterizadas por mudanças fisiológicas, enquanto outras não. Ortony, Clore, e Collins (1988) defendem que nem sempre as emoções geram comportamentos manifestos sendo que a tendência para a ação pode ser ocultada ou não ser particularmente evidente.

Nos estudos sobre emoções, de uma forma geral, há uma tendência para lhes atribuir um caráter positivo ou negativo sendo que os investigadores focam mais a sua atenção no estudo das emoções negativas em detrimento das emoções positivas (Fredrickson, 2003).

Para Lazarus (2000b), a razão pela qual as emoções positivas têm sido praticamente ignoradas relaciona-se com o facto de as emoções negativas apresentarem um impacto mais poderoso na adaptação e no bem-estar psicológico dos indivíduos do que as emoções positivas. Para Fredrickson (2003, p. 330): “*There are probably a number of reasons why the positive emotions received little attention in the past. There is, of course, the natural tendency to study something that afflicts the well-being of humanity and the expression and experience of negative emotions are responsible for much of what ails this world. But it may also be that the positive emotions are a little harder to study. They are comparatively few and relatively undifferentiated*”.

Ao longo do tempo foram vários os autores a diferenciar os dois tipos de emoções (e.g., Lazarus, Kanner, & Folkman, 1980; Lazarus, 1991a,b, 2001; Isen, 1993; Shapiro, 1997; Mellers, Schwartz, & Cooke, 1998; Fredrickson, 2000, 2001, 2003, 2004; Arándiga & Tortosa, 2000; Aspinwall, 2001; Dias, 2005; Dias, Cortes-Real, Cruz, & Fonseca, 2013; entre outros).

Em 1980, Lazarus, Kanner, e Folkman (1980) defendem que as emoções positivas possuem uma função multifacetada: são inspiradoras, animadoras e restauradoras. Inspiradoras na medida em que estão associadas a comportamentos ligados à realização e consecução de tarefas.

Vários estudos têm encontrado evidências indiretas que mostram que indivíduos que expressam níveis elevados de emoções positivas parecem possuir um tipo de pensamento e a persecução de objetivos mais abstratos e a longo prazo bem como um maior distanciamento emocional após um acontecimento negativo ou stressante. Assim, conclui-se que indivíduos que experienciam emoções positivas com maior frequência tornam-se mais resilientes (Fredrickson, 2000). Aspinwall (2001) reforça que a presença de emoções positivas, perante a vivência de situações perturbadoras, é um recurso acessível aos indivíduos para lidarem com a adversidade.

Fredrickson (2003, p. 332) afirma que “*positive emotions solve problems concerning personal growth and development. Experiencing a positive emotion leads to states of mind and to modes of behavior that indirectly prepare an individual for later hard times (...) positive emotions broaden an individual’s momentary mindset, and by doing so help to build enduring personal resources*”.

No que diz respeito às emoções negativas, Shapiro (1997) refere que provocam sentimentos de angústia que ativam a ansiedade, estabelecendo-se um mal-estar de alerta que dificulta a adaptação do indivíduo e o projeta para estados emocionais de tristeza, medo, preocupação, entre outros. Mellers, Schwartz, e Cooke (1998) salientam que as emoções negativas levam a que um indivíduo faça uso da informação de um modo mais rápido e menos discriminado, o que pode aumentar a precisão das escolhas em tarefas mais fáceis, mas diminui-la em tarefas mais complexas.

Para Arándiga e Tortosa (2000), as emoções negativas são inibidoras da atenção e da relação, proporcionam sentimentos de frustração e induzem os indivíduos a estados de humor facilitadores da depressão e ansiedade. Mais tarde, Fredrickson (2003, p. 332) afirma “*The negative emotions have an intuitively obvious adaptive value: in an instant, they narrow our thought-action repertoires to those that best promoted our ancestors’ survival in life-threatening situations. In this view, negative emotions are efficient solutions to recurrent problems that our ancestors faced*”.

Assiste-se a um reconhecimento crescente do papel das emoções no contexto desportivo sendo que alguns autores têm vindo a alargar a sua investigação para a identificação de modelos explicativos da relação emoções-rendimento (Hanin, 1997, 2000a,b,c; Lazarus, 2000a,b; Morris, 2000; Cerin, 2003; Dias, 2005; Sève, Poizat, & Durand, 2007; Dias, Cruz, & Fonseca, 2009b; Nicholls, Hemmings, & Clough, 2010; Lundqvist & Kenttä, 2010; Ribeiro, Dias, Cruz, Corte-Real, & Fonseca, 2013; Gomes, Abreu, Póvoa, & Vaz, 2013; entre outros).

De entre os diversos estudos, destacam-se abordagens orientadas para o indivíduo e para grupos de indivíduos. Os estudos a nível individual (Hanin, 2000c) sugerem que as emoções podem facilitar ou dificultar a *performance* individual de um atleta, dependendo do significado que este lhes atribui e da intensidade com que sente determinada emoção. A nível grupal, com foco em emoções singulares, alguns instrumentos de avaliação têm sido construídos para contextos desportivos, e.g. *Competitive State Anxiety Inventory – 2* (CSAI – 2: Martens, Burton, Vealey, Bum, & Smith, 1990) e *Sport Anxiety Scale* (SAS: Smith, Smoll, & Schultz, 1990). Com foco num grupo mais alargado de emoções, e específico para contextos desportivos, o *Sport Emotion Questionnaire* (Jones, Lane, Bray, Catlin, & Uphill, 2005) e outros não específicos mas aplicados ao contexto desportivo, e.g. *Profile of Mood States* (POMS: McNair, Lorr, & Droppleman, 1971) e questionários derivados (Terry, Lane, Lane, & Keohane, 1999; Terry, Lane, & Fogarty, 2003); *Brunel Mood Scale* (BRUMS: Terry, Lane, Lane, & Keohane, 1999; Terry, Lane, & Fogarty, 2003) e *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS: Watson, Clark, & Tellegen, 1988) são os instrumentos de avaliação comumente utilizados.

Em Portugal, construídos e aplicados ao contexto desportivo, numa lógica de análise de um grupo alargado de emoções, destacam-se o *Inventário das Emoções no Desporto* (IED: Cruz, 2003) e o *Questionário de Emoções no Desporto* (QED: Gomes, 2008), instrumento adaptado a partir dos trabalhos originais de Jones, Lane, Bray, Uphill, e Catlin (2005).

Direcionando para a investigação sobre a influência das emoções no rendimento desportivo dos atletas, salientam-se alguns estudos: Cerin (2003); Dias (2005); Sève, Poizat, e Durand (2007); Dias, Cruz, e Fonseca (2009b); Nicholls, Hemmings, e Clough (2010); Ribeiro, Dias, Cruz, Corte-Real, e Fonseca (2013); e, Gomes, Abreu, Póvoa, e Vaz (2013).

Para Cruz (1996a), o desporto é um domínio da atividade humana capaz de gerar uma vasta gama de emoções. Nos últimos anos são vários os autores (Hanin, 1997, 2000a,b,c; Lazarus, 2000a; Mellalieu, Hanton, & Jones, 2003; Dias, 2005; Jones, Lane, Bray, Uphill, & Catlin, 2005; entre outros) que mostram um descontentamento relacionado com o desprezo pelo papel de outras emoções que não a ansiedade e o *stress* no rendimento desportivo. Começa-se a considerar o papel e influência de outras emoções no rendimento desportivo sendo que, entre essas explicações, encontra-se a teoria cognitivo-motivacional-relacional de Lazarus (Lazarus, 1991c, 2000a,b). Strongman (2004) considera a teoria de Lazarus impressionantemente completa e a melhor atualmente disponível uma vez que aborda a emoção de todos os ângulos possíveis e preenche os exigentes critérios de uma boa teoria.

A teoria cognitivo-motivacional-relacional (TCMR) é desenvolvida por Lazarus ainda na década de 60 (Lazarus, 1966, 1991a,b,c, 2000a,b) que, inicialmente, elabora uma teoria cognitiva do *stress*, adaptação e confronto mas depois expande-a e inclui outras emoções. A teoria permite conhecer o processo emocional, como infra se desenvolve. Lazarus (1991a, 1994b) aponta três conceitos essenciais que influenciam o processo emocional: as variáveis antecedentes, as variáveis mediadoras e os resultados. Para o mesmo autor (1991b), são estes três tipos de variáveis que, ao interagir, formam o processo emocional e constituem um sistema complexo de variáveis interdependentes.

A TCMR descreve-se em cinco princípios: quatro gerais e abstratos (meta-teóricos) e um substantivo relacionado com os detalhes de significado relacional, avaliação e confronto que define os conteúdos essenciais da teoria (Lazarus, 1991b). O princípio do processo-estrutura sustenta que as emoções expressam dois princípios interdependentes: (i) o princípio do processo - relacionado com a mudança e (ii) o princípio da estrutura - relacionado com as relações indivíduo-ambiente estáveis que provocam padrões emocionais recorrentes no mesmo indivíduo; (iii) o princípio desenvolvimental defende que as variáveis biológicas e sociais que influenciam as emoções desenvolvem-se e são mutáveis desde o nascimento, especialmente nos primeiros anos de vida; (iv) o princípio da especificidade supõe que o processo emocional é característico de cada emoção individual; e, o (v) princípio do significado relacional sustenta que cada emoção é definida por um significado relacional único e específico sendo que o significado é expresso num tema relacional central para cada emoção que sumariza os danos e benefícios interpessoais e intrapessoais inerentes à relação indivíduo-ambiente (*idem*, 1991b).

A TCMR de Lazarus (1991, 2000a) propõe que as emoções dos atletas estão associadas a um tema relacional central que descreve a interação entre estes e o meio ambiente que os envolve. O TRC é um resumo das avaliações que os atletas fazem sobre cada situação em particular (e.g. o tema relacional central da raiva é “a demeaning offense against me and mine”; o da ansiedade é “facing uncertain, existential threat” (Lazarus, 2000b, p.234). Para o mesmo autor (1991, 2000a), o TRC e a tendência de ação associada irá influenciar o desempenho do atleta, dependendo da complexa relação entre este e a situação em particular. Por exemplo, a raiva pode afetar negativa ou positivamente o desempenho de um atleta conforme o significado e a utilização que lhe é atribuída.

Aplicada ao contexto desportivo a teoria permite compreender os significados pessoais que os atletas associam aos acontecimentos e que, por sua vez, elicitam as emoções que estão a sentir em determinado momento (Lazarus & Lazarus, 1994).

São vários autores que defendem que, em contextos desportivos, os atletas experienciam uma série de diferentes emoções (e.g., Cruz, 1996a; Hanin, 2000c; Lazarus, 2000b; Cerin, 2003; Dias, 2005; Jones, Lane, Bray, Catlin, & Uphill, 2005; Gomes, Abreu, Póvoa, & Vaz, 2013; entre outros).

3. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO

3.1. INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS

A todos os atletas que participaram neste estudo foram administrados os instrumentos abaixo descritos. (i) *Questionário demográfico e desportivo*. Recolha da idade do atleta, escalão desportivo e resultado esperado na situação competitiva; e, (ii) *Questionário de Emoções no Desporto* - QED (Gomes, 2008). Instrumento adaptado por Gomes (2008) a partir dos trabalhos originais de Jones, Lane, Bray, Uphill, e Catlin (2005).

Tendo por base a definição de emoções proposta na teoria cognitiva, motivacional e relacional de Lazarus (1991a,c, 2000a), onde estas são entendidas como uma reação psicofisiológica organizada resultante de uma relação estabelecida entre o indivíduo e o meio ambiente, é proposto no QED uma avaliação dos sentimentos subjetivos associados a cada emoção em causa.

O questionário apresenta como principal vantagem o facto de ter sido desenvolvido especificamente para contextos desportivos e tem por base cinco grandes domínios: (i) ansiedade, (ii) tristeza, (iii) raiva, (iv) excitação e (v) alegria.

O instrumento é constituído por 22 *itens* distribuídos pelas cinco emoções. A formulação dos *itens* é precedida por uma afirmação que dirige as respostas dos atletas para uma dada competição ou prova em particular (e.g. “como se sente relativamente ao próximo jogo que vai realizar?”; “como se sentiu no final do último jogo que

realizou?"), procurando analisar as respostas emocionais dos atletas a um acontecimento desportivo concreto e singular. Os *itens* são respondidos numa escala tipo *Likert* de cinco pontos (0 = Nada até 4 = Extremamente), obtendo-se os *scores* finais a partir da soma da pontuação nos itens de cada emoção e posterior divisão pelo número de *itens* que constituem cada uma delas. Assim sendo, valores mais elevados significam uma maior experiência ou intensidade emocional no domínio em causa (ver Tabelas 2 e 3).

Tabela 2: Cotação do Questionário de Emoções no Desporto (QED).

Domínio	Itens
Ansiedade: 5 itens	1, 6, 11, 16, 21 - Total = 0 - 4
Tristeza: 5 itens	2, 7, 12, 17, 22 - Total = 0 - 4
Raiva: 4 itens	4, 9, 14, 19 - Total = 0 - 4
Excitação: 4 itens	3, 8, 13, 18 - Total = 0 - 4
Alegria: 4 itens	5, 10, 15, 20 - Total = 0 - 4
Total	22 itens

Fonte: Gomes (2008).

Tabela 3: Itens por domínio do Questionário de Emoções no Desporto (QED).

Domínios	Ansiedade	Tristeza	Raiva	Excitação	Alegria
<i>Itens</i>	1 - Preocupado	2 - Descontente	4 - Irritado	3 - Vigoroso	5 - Contente
	6 - Tenso	7 - Triste	9 - Furioso	8 - Excitado	10 - Feliz
	11 - Nervoso	12 - Infeliz	14 - Chateado	13 - Ativado	15 - Satisfeito
	16 - Apreensivo	17 - Desiludido	19 - Enfurecido	18 - Enérgico	20 - Alegre
	21 - Ansioso	22 - Deprimido			

Fonte: Gomes (2008).

De forma a avaliar o carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo, para cada *item* do instrumento é proposta uma escala tipo *Likert* de sete pontos (-3 = Muito negativo; 0 = Nada importante; +3 = Muito positivo), de modo a que os atletas apontem o possível efeito de cada emoção na competição a realizar/realizada. O somatório dos *itens* é obtido da mesma forma que na intensidade das emoções, sendo que valores mais elevados significam um efeito facilitador de cada faceta no rendimento dos atletas.

3.2. TRATAMENTO DOS DADOS

Primeiramente, efetuou-se uma análise quantitativa (análise de frequência de respostas) que permitiu saber: (i) Resultado esperado pelos atletas para a próxima competição desportiva. De seguida, avaliou-se a consistência interna (α - *Alpha de Cronbach*) em função da intensidade e do carácter facilitador ou debilitador das emoções nas situações pré e pós-competitivas. Após a construção das variáveis de acordo com a cotação do instrumento, procedeu-se a uma análise descritiva (frequências) das emoções que permitiu saber: (ii) Intensidade das emoções em situações pré e pós-competitivas em função do escalão; e, (iii) Carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo em situações pré e pós-competitivas em função do escalão.

No que concerne às análises estatísticas, dado o baixo número de participantes no estudo, optou-se por medidas não paramétricas, recorrendo-se à *Correlação de Spearman* para perceber: (i) Associação entre a intensidade das emoções nas situações pré e pós-competitivas em função do escalão; (ii) Associação entre o carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo nas situações pré e pós-competitivas em função do escalão; (iii) Efeito da intensidade das emoções nas situações pós-competitivas na intensidade das emoções nas situações pré-competitivas em função do escalão; e, (iv) Efeito do carácter das emoções no rendimento desportivo nas situações pós-competitivas no efeito do carácter das emoções no rendimento desportivo nas situações pré-competitivas em função do escalão. E, ao teste de *Mann-Whitney* com o intuito de perceber: (i) Diferenças entre a intensidade das emoções nas situações pré e pós-competitivas em função do escalão; e, (ii) Diferenças entre o carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo nas situações pré e pós-competitivas em função do escalão.

3.3. AMOSTRA

Os sujeitos deste estudo são 16 atletas masculinos de futebol de formação do Académico Futebol Clube de Martim (doravante AFC Martim), filiado na Associação de Futebol de Braga, que compete no Campeonato

Distrital de Braga, durante a época 2015/2016. De todos os atletas inicialmente envolvidos no estudo, apenas foram considerados na investigação os que preencheram os instrumentos de recolha de dados nos momentos de avaliação pré-definidos.

4. ESTUDO DE CASO

4.1. PERFIL DOS ATLETAS

Os sujeitos deste estudo são 16 atletas masculinos de futebol de formação do Académico Futebol Clube de Martim, filiado na Associação de Futebol de Braga, que compete no Campeonato Distrital de Braga, durante a época 2015/2016. Do total dos participantes: (i) 8 atletas (50%) pertencentes ao escalão Juvenis, com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos ($M = 15,75$; $DP = ,707$) a competir na 1ª Divisão do Campeonato; e, (ii) 8 atletas (50%) pertencentes ao escalão Juniores, com idades compreendidas entre os 17 e os 19 anos ($M = 17,88$; $DP = ,641$) a competir na Divisão de Honra do Campeonato (ver Tabela 4).

Tabela 4: Idade dos Participantes.

Escalão Juvenis		Escalão Juniores	
<i>n</i>	8	<i>n</i>	8
Média	15,75	Média	17,88
Desvio Padrão	,707	Desvio Padrão	,641
Mínimo	15	Mínimo	17
Máximo	17	Máximo	19

Contextualizando os escalões na competição desportiva: o escalão Juvenil, a competir na 1ª Divisão do Campeonato, numa fase do Campeonato marcada sobretudo por resultados negativos (derrotas) e com o objetivo principal de não descer de Divisão. O escalão Juniores, a competir na Divisão de Honra do Campeonato, numa fase do Campeonato marcada sobretudo por resultados positivos (vitórias) com os objetivos de permanência na Divisão de Honra e de alcançar o melhor lugar possível na tabela competitiva.

4.2. CARACTERÍSTICAS PSICOMÉTRICAS

Em termos de características psicométricas, como se pode verificar na Tabela 5, na situação pré-competitiva 1, o *Alpha de Cronbach* relativo à intensidade das emoções varia entre ,667 e ,864 e no que diz respeito ao carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo varia entre ,546 e ,924. Assim, na situação:

- pós-competitiva 1, relativamente à intensidade das emoções, o *Alpha* varia entre ,882 e ,961 sendo que no carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo os valores situam-se entre ,278 e ,886;

- pré-competitiva 2, o *Alpha* relativo à intensidade das emoções varia entre ,775 e ,957 e no que diz respeito ao carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo varia entre ,659 e ,955. Na situação pós-competitiva 2, relativamente à intensidade das emoções, o *Alpha* varia entre ,716 e ,963 sendo que no carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo os valores situam-se entre ,757 e ,966;

- pré-competitiva 3, o *Alpha* relativo à intensidade das emoções varia entre ,682 e ,931 e no que diz respeito ao carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo varia entre ,566 e ,916;

- pós-competitiva 3, relativamente à intensidade das emoções, o *Alpha* varia entre ,761 e ,940 sendo que no carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo os valores situam-se entre ,823 e ,957.

De acordo com Murphy e Davidsholder (1988, citados por Maroco & Garcia-Marques, 2006 e Daniel, Silva, & Ferreira, 2015) devido aos baixos valores de fidelidade (abaixo de 0,60), não foram consideradas nas análises que se seguem as seguintes dimensões: (i) Raiva – situação pré-competitiva 1, carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo ($\alpha = ,546$); (ii) Ansiedade - situação pós-competitiva 1, carácter

facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo ($\alpha = ,278$); e, (iii) Excitação - situação pré-competitiva 3, caráter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo ($\alpha = ,566$).

Tabela 5: Consistência interna (α) dos fatores (total dos participantes).

	<i>Situação pré-competitiva 1</i>		<i>Situação pós-competitiva 1</i>		<i>Situação pré-competitiva 2</i>		<i>Situação pós-competitiva 2</i>		<i>Situação pré-competitiva 3</i>		<i>Situação pós-competitiva 3</i>	
	Frequência emoções	Caráter emoções	Frequência emoções	Caráter emoções	Frequência emoções	Caráter emoções	Frequência emoções	Caráter emoções	Frequência emoções	Caráter emoções	Frequência emoções	Caráter emoções
Ansiedade	,734	,689	,865	,278*	,775	,798	,761	,853	,931	,732	,761	,823
Tristeza	,828	,893	,882	,886	,957	,955	,915	,964	,890	,866	,915	,879
Raiva	,667	,546*	,868	,863	,883	,809	,933	,862	,930	,916	,900	,935
Excitação	,678	,708	,816	,709	,841	,659	,716	,757	,682	,566*	,940	,936
Alegria	,864	,924	,961	,881	,841	,859	,963	,966	,889	,899	,827	,957

Nota: Os valores de *Alpha* (α) referem-se ao total dos participantes; * $\alpha < ,60$ = não aceitável para o estudo.

5. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

5.1. RESULTADO ESPERADO PELOS ATLETAS EM CADA SITUAÇÃO COMPETITIVA

A presente questão inclui-se no questionário demográfico e desportivo com o intuito de perceber qual o resultado (vitória, derrota ou empate) esperado, pelos atletas, na competição seguinte. No escalão Juvenis, mais de metade dos atletas refere a vitória como resultado esperado nas três situações competitivas. Os atletas pertencentes ao escalão Juniores referem sempre a vitória como resultado esperado nas três situações competitivas (ver Tabela 6).

Tabela 6: Resultado esperado pelos atletas em cada situação competitiva.

	<i>Situação Competitiva 1</i>		<i>Situação Competitiva 2</i>		<i>Situação Competitiva 3</i>	
	Juvenis	Juniores	Juvenis	Juniores	Juvenis	Juniores
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Vitória	87,5	100	75	100	50	100
Derrota	12,5	0	12,5	0	25	0
Empate	0	0	12,5	0	25	0
Total	100	100	100	100	100	100

5.2. INTENSIDADE DAS EMOÇÕES EM SITUAÇÕES PRÉ E PÓS-COMPETITIVAS NO ESCALÃO JUVENIS

Na situação pré-competitiva 1 no escalão Juvenis, a excitação e a alegria são as emoções que se manifestam com maior intensidade pelos atletas (100% e 62,5% respetivamente). A ansiedade é sentida de forma moderada por metade dos atletas (50%) e a raiva por 1 atleta (12,5%).

Na situação pré-competitiva 2 no escalão Juvenis, a excitação e a alegria são as emoções que se manifestam com maior intensidade pelos atletas (75% e 50% respetivamente). A ansiedade é sentida de forma moderada por metade dos atletas (50%) sendo que a tristeza e a raiva são sentidas de forma moderada por 50% dos atletas (25% cada).

Na situação pré-competitiva 3 no escalão Juvenis, a excitação e a alegria são as emoções que se manifestam com maior intensidade pelos atletas (87,5% e 50% respetivamente). A ansiedade é sentida de forma moderada por metade dos atletas (50%) e a raiva é sentida por 1 atleta (12,5%) com extrema intensidade.

Na situação pós-competitiva 1 no escalão Juvenis, a tristeza (50%), a raiva (50%) e a alegria (25%) são as emoções que se manifestam com maior intensidade pelos atletas. A excitação e a ansiedade são sentidas de forma moderada por 25% e 12,5% dos atletas, respetivamente.

Na situação pós-competitiva 2 no escalão Juvenis, a tristeza (75%), a raiva (62,5%) e a alegria (37,5%) são as emoções que se manifestam com maior intensidade pelos atletas. A ansiedade e a excitação são sentidas de forma moderada por 37,5% dos atletas.

Na situação pós-competitiva 3 no escalão Juvenis, a tristeza (75%), a raiva (62,5%) e a excitação (50%) são as emoções que se manifestam com maior intensidade pelos atletas. A ansiedade é sentida por 1 atleta (12,5%) com intensidade moderada e por outro atleta (12,5%) com bastante intensidade. A alegria é sentida de forma moderada por 1 atleta (12,5%) com intensidade moderada (ver Tabela 7).

Tabela 7: Intensidade das emoções em situações pré e pós-competitivas no escalão Juvenis, em %.

	<i>Situação competitiva 1</i>					<i>Situação competitiva 2</i>					<i>Situação competitiva 3</i>					
	Nad	Pou	Mod	Bas	Ext	Nad	Pou	Mod	Bas	Ext	Nad	Pou	Mod	Bas	Ext	
pré-competição	Ansiedade		50	50		12,5	37,5	50			25	50	25			
	Tristeza	62,5	37,5					25			50	50				
	Raiva	25	62,5	12,5			50	25	25		50	37,5			12,5	
	Excitação			75	25			25	37,5	25	12,5		12,5	75	12,5	
	Alegria		37,5		37,5	25	25	25		25	25	25	25	12,5	25	12,5
pós-competição	Ansiedade	25	62,5	12,5			12,5	50	37,5			25	50	12,5	12,5	
	Tristeza	12,5	37,5	25	25		12,5	12,5	25	50			25	37,5	25	12,5
	Raiva	12,5	37,5	37,5		12,5	12,5	25	37,5	12,5	12,5	12,5	25	25	25	12,5
	Excitação	25	50	25			25	37,5	37,5			37,5	12,5	25	12,5	12,5
	Alegria	50	25		12,5	12,5	50	12,5	25	12,5		75	12,5	12,5		

Nota: Nad – nada; Pou – um pouco; Mod – moderadamente; Bas – bastante; Ext – extremamente.

5.3. CARÁTER FACILITADOR OU DEBILITADOR DAS EMOÇÕES NO RENDIMENTO DESPORTIVO EM SITUAÇÕES PRÉ E PÓS-COMPETITIVAS NO ESCALÃO JUVENIS

Na situação pré-competitiva 1 no escalão Juvenis, a ansiedade e a tristeza assumem, maioritariamente, um carácter debilitador no rendimento desportivo dos atletas (37,5% para ambas as emoções). No entanto, 12,5% e 25% dos atletas atribuem à ansiedade e à tristeza, respetivamente, um carácter facilitador no rendimento desportivo. A maioria dos atletas enuncia efeitos facilitadores no rendimento desportivo das emoções excitação (100%) e alegria (75%), enquanto 37,5% refere esses mesmos efeitos facilitadores para a emoção raiva.

Na situação pré-competitiva 2 no escalão Juvenis, a tristeza e a ansiedade assumem um carácter debilitador no rendimento desportivo dos atletas (37,5% e 25% respetivamente). Tal como verificado na situação pré-competitiva 1, também 25% e 12,5% dos atletas atribuem à tristeza e à ansiedade, respetivamente, um carácter facilitador no rendimento desportivo. A maioria dos atletas enuncia efeitos facilitadores no rendimento desportivo das emoções excitação (100%), alegria (75%) e raiva (62,5%).

Na situação pré-competitiva 3 no escalão Juvenis, a tristeza e a ansiedade assumem um carácter debilitador no rendimento desportivo dos atletas (62,5% e 12,5%, respetivamente). No entanto, 25% dos atletas atribuem à tristeza um carácter facilitador no rendimento desportivo. A maioria dos atletas enuncia efeitos facilitadores no rendimento desportivo das emoções excitação (75%) e alegria (62,5%), enquanto 12,5% refere esses mesmos efeitos facilitadores para a emoção raiva. De realçar que 1 atleta (12,5%) refere-se à emoção alegria como tendo um efeito debilitador no rendimento desportivo.

Na situação pós-competitiva 1 no escalão Juvenis, a tristeza assume um carácter debilitador no rendimento desportivo dos atletas (50%). No entanto, 25% dos atletas atribuem a esta emoção um carácter facilitador no rendimento desportivo. A maioria dos atletas enuncia efeitos facilitadores no rendimento desportivo das

emoções raiva (87,5%), excitação (50%) e alegria (37,5%). De realçar que 25% referem-se às emoções raiva e alegria como tendo um efeito debilitador no rendimento desportivo (12,5% para cada). A emoção ansiedade é considerada por 25% dos atletas como debilitadora no rendimento enquanto outros 25% consideram-na facilitadora no rendimento desportivo.

Na situação pós-competitiva 2 no escalão Juvenis, a tristeza e a ansiedade assumem um caráter debilitador no rendimento desportivo dos atletas (62,5% e 25%, respetivamente). No entanto, 1 atleta (12,5%) considera a ansiedade facilitadora e 2 atletas (25%) atribuem à tristeza um caráter facilitador no rendimento desportivo. 50% dos atletas enunciam efeitos facilitadores no rendimento desportivo das emoções raiva e excitação e 37,5% da emoção alegria. De realçar que 25% referem-se à emoção raiva como tendo um efeito debilitador no rendimento desportivo e 12,5% apontam esse mesmo efeito para a emoção alegria.

Na situação pós-competitiva 3 no escalão Juvenis, a tristeza, a alegria e a ansiedade assumem um caráter debilitador no rendimento desportivo dos atletas (62,5%, 50% e 37,5%, respetivamente). Contudo, 25% dos atletas consideram a ansiedade e a alegria facilitadoras no rendimento desportivo bem como 1 atleta (12,5%) considera a tristeza também facilitadora. A excitação e a raiva são consideradas emoções facilitadoras do rendimento desportivo com percentagens de 75% e 62,5%, respetivamente. Em ambas as emoções, apenas 1 atleta (12,5%) aponta-as como debilitadoras no rendimento desportivo (ver Tabela 8).

Tabela 8: Caráter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo em situações pré e pós-competitivas no escalão Juvenis, em %.

	<i>Situação competitiva 1</i>						<i>Situação competitiva 2</i>						<i>Situação competitiva 3</i>								
	Mt neg	Neg	Alg neg	Ind	Alg pos	Pos	Mt pos	Mt neg	Neg	Alg neg	Ind	Alg pos	Pos	Mt pos	Mt neg	Neg	Alg neg	Ind	Alg pos	Pos	Mt pos
pré-competição	Ansiedade		37,5	50	12,5				25	62,5	12,5						12,5	87,5			
	Tristeza		12,5	25	37,5	12,5	12,5		37,5		37,5		12,5	12,5			62,5	12,5	12,5	12,5	
	Raiva				62,5	12,5	12,5	12,5			37,5	50	12,5					87,5		12,5	
	Excitação					75	25					50	50					25	50	25	
	Alegria				25	25	12,5	37,5			25	12,5	37,5	25			12,5	25	25	12,5	25
pós-competição	Ansiedade			25	50	25				25	62,5	12,5				12,5	25	37,5	25		
	Tristeza		25	25	25	12,5	12,5		12,5	50	12,5	12,5		12,5	12,5	12,5	37,5	25	12,5		
	Raiva			12,5		62,5	25			25	25	37,5	12,5		12,5			25	37,5	25	
	Excitação				50	25	25				50	50			12,5			12,5	62,5		12,5
	Alegria			12,5	50		12,5	25		12,5	50		25	12,5	12,5	12,5	25	25	12,5	12,5	

Nota: Mt neg – muito negativo; Neg – negativo; Alg neg – algo negativo; Ind – indiferente; Alg pos – algo positivo; Pos – positivo; Mt pos – muito positivo.

5.4. INTENSIDADE DAS EMOÇÕES EM SITUAÇÕES PRÉ E PÓS-COMPETITIVAS NO ESCALÃO JUNIORES

Com base na informação da Tabela 9 pode dizer-se que:

- Na situação pré-competitiva 1 no escalão Juniores, a excitação (100%) e a alegria (100%) são as emoções que se manifestam com maior intensidade pelos atletas. A ansiedade é sentida de forma moderada por 1 atleta (12,5%);

- Na situação pré-competitiva 2 no escalão Juniores, a excitação (87,5%) e a alegria (87,5%) são as emoções que se manifestam com maior intensidade pelos atletas. A emoção raiva é sentida por 1 atleta (12,5%) com intensidade moderada e por outro (12,5%) com bastante intensidade. A ansiedade é sentida por 1 atleta (12,5%) de forma moderada e a tristeza por 1 atleta (12,5%) com extrema intensidade;

- Na situação pré-competitiva 3 no escalão Juniores, a excitação (100%) e a alegria (100%) são as emoções que se manifestam com maior intensidade pelos atletas. A ansiedade é sentida por 1 atleta (12,5%) com bastante intensidade e a tristeza e a raiva por 25% com intensidade moderada (12,5% cada);

- Na situação pós-competitiva 1 no escalão Juniores, todas as emoções se manifestam com bastante intensidade: ansiedade e excitação (100%); raiva e alegria (87,5%) e tristeza (75%);

- Na situação pós-competitiva 2 no escalão Juniores, a tristeza (100%), a raiva (100%) e a ansiedade (50%) são as emoções que se manifestam com maior intensidade pelos atletas;

- Na situação pós-competitiva 3 no escalão Juniores, a tristeza (87,5%), a raiva (75%) e a ansiedade (37,5%) são as emoções que se manifestam com maior intensidade pelos atletas. A excitação é sentida por 1 atleta (12,5%) com extrema intensidade e a alegria por 1 atleta (12,5%) com intensidade moderada (ver Tabela 9).

Tabela 9: Intensidade das emoções em situações pré e pós-competitivas no escalão Juniores, em %.

		<i>Situação competitiva 1</i>					<i>Situação competitiva 2</i>					<i>Situação competitiva 3</i>				
		Nad	Pou	Mod	Bas	Ext	Nad	Pou	Mod	Bas	Ext	Nad	Pou	Mod	Bas	Ext
pré-competição	Ansiedade		87,5	12,5			12,5	75	12,5			25	62,5			12,5
	Tristeza	87,5	12,5				75	12,5			12,5	75	12,5	12,5		
	Raiva	62,5	37,5				75		12,5	12,5		75	12,5	12,5		
	Excitação			50	25	25		12,5	50	37,5				50	37,5	12,5
	Alegria			25	50	25	12,5		12,5	62,5	12,5			50	50	
pós-competição	Ansiedade			25	62,5	12,5	12,5	37,5	25	12,5	12,5	25	37,5	25	12,5	
	Tristeza	12,5	12,5	12,5	37,5	25			25	37,5	37,5		12,5	12,5	75	
	Raiva		12,5	25	25	37,5			12,5	50	37,5	12,5	12,5	25	25	25
	Excitação			12,5	67,5	25	37,5	62,5				37,5	50			12,5
	Alegria	12,5			50	37,5	100					87,5		12,5		

Nota: Nad – nada; Pou – um pouco; Mod – moderadamente; Bas – bastante; Ext – extremamente.

5.5. CARÁTER FACILITADOR OU DEBILITADOR DAS EMOÇÕES NO RENDIMENTO DESPORTIVO EM SITUAÇÕES PRÉ E PÓS-COMPETITIVAS NO ESCALÃO JUNIORES

Na situação pré-competitiva 1 no escalão Juniores, as cinco emoções assumem um caráter facilitador no rendimento desportivo dos atletas (100% excitação e alegria; 50% ansiedade, tristeza e raiva). Contudo, 25% e 12,5% dos atletas consideram a tristeza e a raiva, respetivamente, debilitadoras no rendimento desportivo.

Na situação pré-competitiva 2 no escalão Juniores, as cinco emoções assumem um caráter facilitador no rendimento desportivo dos atletas (87,5% excitação e alegria; 62,5% ansiedade, 50% tristeza e raiva). Porém, 12,5% dos atletas consideram a ansiedade, a tristeza e a raiva, debilitadoras no rendimento desportivo.

Na situação pré-competitiva 3 no escalão Juniores, a excitação e a alegria assumem um caráter facilitador no rendimento desportivo para a totalidade dos atletas (100%) sendo que a ansiedade e a raiva são consideradas, de igual forma, facilitadoras no rendimento (37,5% e 25%, respetivamente). No entanto, 12,5% dos atletas atribui à ansiedade e à raiva um caráter debilitador. A emoção tristeza é considerada, na mesma percentagem (12,5%), como facilitadora e debilitadora no rendimento desportivo.

Na situação pós-competitiva 1 no escalão Juniores, todas as emoções são consideradas ora facilitadoras ora debilitadoras no rendimento desportivo dos atletas. 37,5% e 25% dos atletas atribuem um caráter debilitador no rendimento desportivo às emoções tristeza e ansiedade, respetivamente. No entanto, 25% e 12,5% referem-se a estas emoções, respetivamente, como tendo um efeito facilitador no rendimento desportivo. A emoção raiva é considerada, na mesma percentagem (37,5%), como facilitadora e debilitadora no rendimento desportivo. A alegria e a excitação são consideradas facilitadoras no rendimento desportivo numa percentagem de 37,5% e 25%, respetivamente, sendo que 12,5% dos atletas consideram-nas como tendo um efeito debilitador no rendimento desportivo.

Na situação pós-competitiva 2 no escalão Juniores, todas as emoções, com exceção da alegria (50% dos atletas considera a alegria debilitadora), são consideradas facilitadoras e debilitadoras no rendimento desportivo dos atletas. As emoções ansiedade, tristeza e raiva são consideradas debilitadoras no rendimento desportivo por 50% dos atletas sendo que são apontadas como facilitadoras por 12,5%, 37,5% e 37,5% dos atletas, respetivamente. A emoção excitação é considerada por 25% dos atletas como debilitadora e por outros 25% dos atletas como facilitadora no rendimento desportivo.

Na situação pós-competitiva 3 no escalão Juniores, a tristeza, a ansiedade, a raiva e a excitação são consideradas debilitadoras no rendimento desportivo nas seguintes percentagens: 50%, 37,5%, 37,5% e 25%, respetivamente. Estas quatro emoções são, de igual forma, consideradas facilitadoras no rendimento desportivo por 12,5% dos atletas. A emoção alegria é referida por 25% dos atletas como debilitadora e por outros 25% como facilitadora no rendimento desportivo (ver Tabela 10).

Tabela 10: Carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo em situações pré e pós-competitivas no escalão Juniores, em %.

	<i>Situação competitiva 1</i>						<i>Situação competitiva 2</i>						<i>Situação competitiva 3</i>										
	Mt neg	Neg	Alg neg	Ind	Alg pos	Pos	Mt pos	Mt neg	Neg	Alg neg	Ind	Alg pos	Pos	Mt pos	Mt neg	Neg	Alg neg	Ind	Alg pos	Pos	Mt pos		
pré-competição	Ansiedade			50	50					12,5	25	50	12,5				12,5	50	37,5				
	Tristeza	12,5	12,5	25	12,5	12,5	25		12,5		37,5	12,5	37,5			12,5		75	12,5				
	Raiva		12,5	37,5	37,5		12,5			12,5	37,5	25	25			12,5	62,5	25					
	Excitação				25	37,5	37,5				12,5	25	50	12,5						37,5	62,5		
	Alegria				25	37,5	37,5				12,5	25	62,5						62,5	37,5			
pós-competição	Ansiedade			25	62,5	12,5		12,5		37,5	37,5	12,5				12,5	25	50	12,5				
	Tristeza	12,5	12,5	12,5	37,5	25		25	12,5	12,5	25	12,5		12,5			37,5	37,5	12,5				
	Raiva		12,5	25	25	37,5		12,5	12,5	25	12,5	25	12,5			12,5	25	50	12,5				
	Excitação			12,5	67,5	25				25	50	12,5	12,5			12,5	12,5	62,5		12,5			
	Alegria	12,5			50	37,5		12,5	12,5	25	50				12,5		12,5	50	12,5	12,5			

Nota: Mt neg – muito negativo; Neg – negativo; Alg neg – algo negativo; Ind – indiferente; Alg pos – algo positivo; Pos – positivo; Mt pos – muito positivo.

5.6. ESTATÍSTICA INFERENCIAL

5.6.1. ASSOCIAÇÃO ENTRE A INTENSIDADE DAS EMOÇÕES NAS SITUAÇÕES COMPETITIVAS NO ESCALÃO JUVENIS

Tendo por base a informação apresentada na tabela seguinte pode dizer-se que:

- Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção raiva na situação pré e pós-competitiva 3 ($r_{sp} = ,96$; $p\text{-value} < ,001$);
- Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção raiva na situação pré-competitiva 3 e a emoção excitação na situação pós-competitiva 3 ($r_{sp} = ,73$; $p\text{-value} = ,04$);
- No escalão Juvenis, quanto maior a intensidade da emoção raiva na situação pré-competitiva 3, maior a intensidade das emoções raiva e excitação na situação pós-competitiva 3;
- Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção ansiedade na situação pré e pós-competitiva 2 ($r_{sp} = ,74$; $p\text{-value} = ,04$);

- Há uma correlação negativa estatisticamente significativa entre a emoção excitação na situação pré-competitiva 2 e a emoção raiva na situação pós-competitiva 2 ($r_{sp} = -,79$; $p\text{-value} = ,02$);

- No escalão Juvenis, quanto maior a intensidade da emoção ansiedade na situação pré-competitiva 2, maior a intensidade desta emoção na situação pós-competitiva 2; e quanto maior a intensidade da emoção excitação na situação pré-competitiva 2, menor a intensidade da emoção raiva na situação pós-competitiva 2;

- Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção raiva na situação pré e pós-competitiva 3 ($r_{sp} = ,96$; $p\text{-value} < ,001$);

- Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção raiva na situação pré-competitiva 3 e a emoção excitação na situação pós-competitiva 3 ($r_{sp} = ,73$; $p\text{-value} = ,04$);

- No escalão Juvenis, quanto maior a intensidade da emoção raiva na situação pré-competitiva 3, maior a intensidade das emoções raiva e excitação na situação pós-competitiva 3 (ver Tabela 11).

Tabela 11: Associação entre a intensidade das emoções nas situações competitivas no escalão Juvenis.

		<i>Situação pós-competitiva 1</i>		<i>Situação pós-competitiva 2</i>		<i>Situação pós-competitiva 3</i>	
		Raiva	Alegria	Ansiedade	Raiva	Raiva	Excitação
Situação pré-competitiva 1	Raiva	,72*	-----	-----	-----	-----	-----
	Alegria	-----	,72*	-----	-----	-----	-----
Situação pré-competitiva 2	Ansiedade	-----	-----	,74*	-----	-----	-----
	Excitação	-----	-----	-----	-,79*	-----	-----
Situação pré-competitiva 3	Raiva	-----	-----	-----	-----	,96***	,73*

Nota: * $p\text{-value} < ,05$; ** $p\text{-value} < ,01$; *** $p\text{-value} < ,001$.

5.6.2. ASSOCIAÇÃO ENTRE O CARÁTER FACILITADOR OU DEBILITADOR DAS EMOÇÕES NO RENDIMENTO DESPORTIVO NAS SITUAÇÕES COMPETITIVAS NO ESCALÃO JUVENIS

Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção tristeza na situação pré e pós-competitiva 2 ($r_{sp} = ,87$; $p\text{-value} = ,005$).

Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção alegria na situação pré-competitiva 2 e a emoção excitação na situação pós-competitiva 2 ($r_{sp} = ,90$; $p\text{-value} = ,002$).

No escalão Juvenis, quanto maior o efeito debilitador da emoção tristeza no rendimento do atleta na situação pré-competitiva 2, maior o efeito debilitador desta emoção no seu rendimento futuro na situação pós-competitiva 2; e quanto maior o efeito facilitador da emoção alegria no rendimento do atleta na situação pré-competitiva 2, maior o efeito facilitador da emoção excitação no seu rendimento futuro na situação pós-competitiva 2.

Há uma correlação negativa estatisticamente significativa entre a emoção ansiedade na situação pré-competitiva 3 e a emoção excitação na situação pós-competitiva 3 ($r_{sp} = -,78$; $p\text{-value} = ,02$).

No escalão Juvenis, quanto maior o efeito debilitador da emoção ansiedade no rendimento do atleta na situação pré-competitiva 3, menor o efeito facilitador da emoção excitação no seu rendimento futuro na situação pós-competitiva 3.

5.6.3. ASSOCIAÇÃO ENTRE A INTENSIDADE DAS EMOÇÕES NAS SITUAÇÕES COMPETITIVAS NO ESCALÃO JUNIORES

Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção excitação na situação pré-competitiva 1 e a emoção ansiedade na situação pós-competitiva 1 ($r_{sp} = ,82$; $p\text{-value} = ,01$).

No escalão Juniores, quanto maior a intensidade da emoção excitação na situação pré-competitiva 1, maior a intensidade da emoção ansiedade na situação pós-competitiva 1.

Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção ansiedade na situação pré-competitiva 2 e a emoção raiva na situação pós-competitiva 2 ($r_{sp} = ,79$; $p\text{-value} = ,02$).

No escalão Juniores, quanto maior a intensidade da emoção ansiedade na situação pré-competitiva 2, maior a intensidade da emoção raiva na situação pós-competitiva 2.

Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção ansiedade na situação pré e pós-competitiva 3 ($r_{sp} = ,86$; $p\text{-value} = ,006$).

Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção ansiedade na situação pré-competitiva 3 e a emoção tristeza na situação pós-competitiva 3 ($r_{sp} = ,74$; $p\text{-value} = ,04$).

Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção tristeza na situação pré e pós-competitiva 3 ($r_{sp} = ,84$; $p\text{-value} = ,01$).

Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção raiva na situação pré-competitiva 3 e a emoção ansiedade na situação pós-competitiva 3 ($r_{sp} = ,87$; $p\text{-value} = ,005$).

Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção raiva na situação pré e pós-competitiva 3 ($r_{sp} = ,85$; $p\text{-value} = ,008$).

Há uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a emoção alegria na situação pré-competitiva 3 e a emoção excitação na situação pós-competitiva 3 ($r_{sp} = ,75$; $p\text{-value} = ,03$).

No escalão Juniores, quanto maior a intensidade da emoção ansiedade na situação pré-competitiva 3, maior a intensidade das emoções ansiedade e tristeza na situação pós-competitiva 3; quanto maior a intensidade da emoção tristeza na situação pré-competitiva 3, maior a intensidade desta emoção na situação pós-competitiva 3; quanto maior a intensidade da emoção raiva na situação pré-competitiva 3, maior a intensidade das emoções raiva e ansiedade na situação pós-competitiva 3; e quanto maior a intensidade da emoção alegria na situação pré-competitiva 3, maior a intensidade da emoção excitação na situação pós-competitiva 3.

5.6.4. DIFERENÇAS ENTRE A INTENSIDADE DAS EMOÇÕES NAS SITUAÇÕES PRÉ E PÓS-COMPETITIVAS EM FUNÇÃO DO ESCALÃO

Há diferenças marginalmente significativas entre os dois escalões na situação pré-competitiva 1 ao nível da emoção excitação ($Z = -1,92$; $p\text{-value} = ,06$), sendo que a intensidade da emoção excitação é superior no escalão Juniores (10,75), comparativamente ao escalão Juvenis (6,25).

Há diferenças significativas entre os dois escalões na situação pós-competitiva 1 ao nível da emoção tristeza ($Z = -2,85$; $p\text{-value} = ,01$), sendo que a intensidade da emoção tristeza é superior no escalão Juniores (11,50), comparativamente ao escalão Juvenis (5,50).

Há diferenças significativas entre os dois escalões na situação pós-competitiva 2 ao nível da emoção tristeza ($Z = -2,22$; $p\text{-value} = ,03$) e da emoção raiva ($Z = -2,23$; $p\text{-value} = ,02$), sendo que a intensidade das emoções tristeza e raiva é superior no escalão Juniores (11,13 e 11,19, respetivamente), comparativamente ao escalão Juvenis (5,88 e 5,81 respetivamente) (ver Tabela 12).

Tabela 12: Diferenças entre a intensidade das emoções nas situações pré e pós-competitivas em função do escalão.

		Escalão Juvenis	Escalão Juniores	Z
		Ordem média	Ordem média	
Situação pré-competitiva 1	Excitação	6,25	10,75	-1,92 ⁺

Situação pós-competitiva 1	Tristeza	5,5	11,5	-2,55*
	Tristeza	5,88	11,13	-2,22*
Situação pós-competitiva 2	Raiva	5,81	11,19	-2,23*

Nota: + ,05 < *p-value* < ,10; * *p-value* < ,05.

5.6.5. DIFERENÇAS ENTRE O CARÁTER FACILITADOR OU DEBILITADOR DAS EMOÇÕES NO RENDIMENTO DESPORTIVO NAS SITUAÇÕES PRÉ E PÓS-COMPETITIVAS EM FUNÇÃO DO ESCALÃO

Há diferenças significativas entre os dois escalões na situação pré-competitiva 1 ao nível da emoção excitação ($Z = -2,23$; *p-value* = ,03), sendo que os atletas do escalão Júniores relatam um efeito facilitador da emoção excitação no seu rendimento (11,13), comparativamente aos atletas do escalão Juvenis (5,88).

Há diferenças significativas entre os dois escalões na situação pós-competitiva 1 ao nível da emoção raiva ($Z = -2,01$; *p-value* = ,04), sendo que os atletas do escalão Juvenis relatam um efeito facilitador da emoção raiva no seu rendimento (10,8), comparativamente aos atletas do escalão Júniores (6,13).

Há diferenças marginalmente significativas entre os dois escalões na situação pós-competitiva 2 ao nível da emoção alegria ($Z = -1,78$; *p-value* = ,08), sendo que os atletas do escalão Juvenis relatam um efeito facilitador da emoção alegria no seu rendimento (10,56), comparativamente aos atletas do escalão Júniores (6,44).

Há diferenças marginalmente significativas entre os dois escalões na situação pós-competitiva 3 ao nível da emoção excitação ($Z = -1,71$; *p-value* = ,09), sendo que os atletas do escalão Juvenis relatam um efeito facilitador da emoção excitação no seu rendimento (10,50), comparativamente aos atletas do escalão Júniores (6,50) (ver Tabela 13).

Tabela 13: Diferenças entre o carácter facilitador ou debilitador das emoções no rendimento desportivo nas situações pré e pós-competitivas em função do escalão.

		Escalão Juvenis	Escalão Júniores	Z
		Ordem média	Ordem média	
Situação pré-competitiva 1	Excitação	5,88	11,13	-2,23*
Situação pós-competitiva 1	Raiva	10,8	6,13	-2,01*
Situação pós-competitiva 2	Alegria	10,56	6,44	-1,78+
Situação pós-competitiva 3	Excitação	10,5	6,5	-1,71+

Nota: + ,05 < *p-value* < ,10; * *p-value* < ,05.

6. CONCLUSÕES

Na área do desporto, como já referenciado, as investigações centram-se, maioritariamente, no estudo de emoções isoladas, na emoção ansiedade e no *stress* sentidos pelos atletas em competições desportivas e nas emoções consideradas negativas, em detrimento das consideradas positivas.

Os dados obtidos neste estudo confirmam três aspetos:

- (i) A complexidade emocional em contextos desportivos (Hanin, 1997, 2000a,b,c; Lazarus, 2000a,b; Cerin, 2003; Cruz, 2003; Mellalieu, Hanton, & Jones, 2003; Dias, 2005; Jones, Lane, Bray, Uphill, & Catlin, 2005; Sève, Ria, Poizat, e Durand, 2007; Dias, Cruz, e Fonseca, 2009b; Nicholls, Hemmings, & Clough, 2010; Ribeiro, Dias, Cruz, Corte-Real, & Fonseca, 2013; Gomes, Abreu, Póvoa, & Vaz, 2013; entre outros);
- (ii) A relevância de outras emoções que não a ansiedade no rendimento desportivo (Hanin, 1997, 2000a,b,c; Lazarus, 2000a; Cerin, 2003; Mellalieu, Hanton, & Jones, 2003; Dias, 2005; Jones, Lane, Bray, Uphill, & Catlin, 2005; Dias, Cruz, & Fonseca, 2009b; Gomes, Abreu, Póvoa, & Vaz, 2013; entre outros); e,
- (iii) As diferenças na perceção do carácter facilitador ou debilitador de cada emoção (Lazarus, 1991b,c, 2000b, 2001; Sève, Poizat, & Durand, 2007; Lundqvist & Kenttä, 2010; Dias, Corte-Real, Cruz, & Fonseca, 2013; Gomes, Abreu, Póvoa, & Vaz, 2013; entre outros).

Foi possível verificar que existem diferenças na intensidade e no caráter das emoções em contextos desportivos, pelo que uma análise aprofundada da sua natureza pode ajudar investigadores, atletas e técnicos desportivos a compreenderem a influência de diferentes emoções no rendimento e comportamento desportivo dos atletas de escalões de formação. De igual forma, pode possibilitar a promoção de estratégias que visem o despoletar das emoções associadas à melhoria da *performance* do atleta/equipa.

AGRADECIMENTOS

UNIAG, unidade de I&D financiada pela FCT – Fundação para a ciência e a Tecnologia, Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, no âmbito do projeto “UID/GES/4752/2016”.

BIBLIOGRAFIA

- Arándiga, A. V., & Tortosa, C. V. (2000). *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- Aspinwall, L. G. (2001). Dealing with adversity. Self-regulation, coping, adaptation, and health. In A. Tesser, & N. Schwartz, *The blackwell handbook of social psychology* (pp. 591-614). Malden: Blackwell.
- Batson, C. D., Shaw, L. L., & Oleson, K. C. (1992). Differentiating affect, mood, and emotion: Toward functionally based conceptual distinctions. In M. S. Clark, *Review of personality and social psychology* (Vol. 13, pp. 294-326). Newbury Park: Sage.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states: Threat and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 223-238.
- Cruz, J. (2003). *Inventário de Emoções no Desporto*. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J. F. (1996a). *Stress, ansiedade e rendimento da competição desportiva*. Braga: Centro de Estudo em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Damáso, A. (2004). *O sentimento de si: O corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência* (19 ed.). Lisboa: Publicações Europa-América.
- Daniel, F., Silva, A., & Ferreira, P. (2015). Contributo para a discussão da avaliação da fiabilidade de um instrumento de medição. *Revista de Enfermagem de Referência*, IV(7), 129-137.
- Dias, C. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no Desporto: Da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Dissertação de Doutoramento, Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia, Braga.
- 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 Psicología del Deporte*, 22 (2), 473-480.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. (2009a). Anxiety and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 338-348.
- Dias, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2009b). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 9-23.
- Dufour, W. (1991). Observation techniques of motor behaviour - Scouting of soccer and computerization. *Second World Congress of Science and Football*. Eindhoven.
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (1994a). Afterword: What is the function of emotions? In P. Ekman, & R. J. Davidson, *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 137-139). New York: Oxford University Press.
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (1994b). *The nature of emotion: fundamental questions*. Oxford: Oxford University Press.
- Feldman, R. S. (1999). *Understanding psychology* (5 ed.). Boston: McGraw Hill.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3, 1-25.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359, 1367-1377.
- Garganta, J. (1997). *Modelação Tática do jogo de Futebol. Estudo da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento, Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Porto.
- Garganta, J. (2002). O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção. In V. Barbanti, A. Amadio, & J. Bento, *Esporte e actividade física; Interação entre rendimento e qualidade de vida* (pp. 281-306). Brasil: Editora Manole Lda.
- Gomes, A. (2008). *Questionário de emoções no desporto (QED)*. Manuscrito não publicado, Universidade do Minho, Instituto de Educação e Psicologia, Braga.
- Gomes, A., Abreu, J., Póvoa, P., & Vaz, J. (2013). Adaptação a situações de estresse no Taekwondo: Importância dos processos emocionais e de confronto. In D. Bartholomeu, J. Montiel, F. Miguel, L. Carvalho, & J. Bueno, *Atualização em avaliação e tratamento das emoções* (pp. 411-434). São Paulo: Vetor Editora.
- Greenberg, L. (2006). Emotion-focused therapy: A synopsis. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 87-93.
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance. In J. F. Cruz, & A. R. Gomes, *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção* (pp. 27-48). Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia (Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho), Fundação Calouste Gulbenkian.
- Hanin, Y. L. (2000a). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationships in sport. In Y. L. Hanin, *Emotions in sport* (pp. 65-89). Champaign: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2000b). Introduction: An individualized approach to emotion in sport. In Y. L. Hanin, *Emotions in sport* (pp. ix-xii). Champaign: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2000c). Successful and poor performance and emotions. In Y. L. Hanin, *Emotions in sport* (pp. 157-187). Champaign: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2000d). *Emotions in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Isen, A. M. (1993). Positive affect and decision making. In M. Lewis, & J. Haviland, *The handbook of emotions and memory* (pp. 261-277). New York: The Guilford Press.

- Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum.
- Jones, M., Lane, A., Bray, S., Catlin, J., & Uphill, M. (2005). Development and validation of the sport emotion questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 27*(4), 407-431.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1991a). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist, 46* (4), 352-367.
- Lazarus, R. S. (1991b). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1991c). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 46* (8), 819-834.
- Lazarus, R. S. (2000a). Cognitive-motivational-relational theory of emotion. In Y. L. Hanin, *Emotions in sport* (pp. 39-63). Champaign: Human Kinetics.
- Lazarus, R. S. (2000b). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252.
- Lazarus, R. S. (2001). Relational meaning and discrete emotions. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone, *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (pp. 37-67). Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik, & H. Kellerman, *Emotions: Theory*.
- Lundqvist, C., & Kenttä, G. (2010). Positive emotions are not simply the absence of the negative ones: Development and validation of the Emotional Recovery Questionnaire. *The Sport Psychologist, 24* (4), 468-488.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia, 4*(1), 65-90.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L., & Smith, D. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory 2. In R. Martens, R. Vealey, & D. Burton, *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL : Human Kinetics.
- McGarry, T., Anderson, D., Wallace, S., Hughes, M., & Franks, I. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences, 20*, 771-781.
- McNair, D., Lorr, M., & Droppleman, L. (1971). *Profile of Mood State manual*. San Diego: CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Jones, G. (2003). Emotional labeling and competitive anxiety in preparation and competition. *The Sport Psychologist, 17*, 157-174.
- Mellers, B. A., Schwartz, A., & Cooke, A. D. (1998). Judgment and decision making. *Annual review of Psychology, 49*, 447-477.
- Mombaerts, E. (1996). *Entraînement et performance collective en football*. Paris: Ed. Vigot.
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences, 18* (9), 715-726.
- Nicholls, A., Hemmings, B., & Clough, P. (2010). Stress appraisals, emotions, and coping among international adolescent golfers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*, 346-355.
- Oatley, K., & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge: Blackwell Scientific.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7: um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Porto: Edições Grafiasa.
- Reeve, J. (2009). *Understanding motivation and emotion*. Hoboken: John Wiley.
- Ribeiro, R., Dias, C., Cruz, J., Corte-Real, N., & Fonseca, A. (2013). Avaliações cognitivas, emoções e coping: Um estudo com futebolistas portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9*, 191-207.
- Sève, C., Poizat, G., & Durand, M. (2007). Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 25-46.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Bilbao: Grupo Zeta.
- Siemer, M., Mauss, I., & Gross, J. (2007). Same situation - different emotions: How appraisals shape our emotions. *Emotion, 7* (3), 592-600.
- Smith, C. A., & Pope, L. K. (1992). Appraisal and emotion: The interactional contribution of dispositional and situational factors. In M. S. Clark, *Review of personality and social psychology* (Vol. 14, pp. 32-62). Thousand Oaks: Sage.
- Smith, R., Smoll, F., & Schultz, R. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research, 2*, 263-280.
- Strongman, K. T. (2004). *A psicologia da emoção* (2 ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
- Terry, P., Lane, A., & Fogarty, G. (2003). Construct validity of the profile of mood states-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise, 4*, 125-139.
- Terry, P., Lane, A., Lane, H., & Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents: POMS-A. *Journal of Sport Sciences, 17*, 861-872.
- Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2000). The study of emotions in sport and exercise: Historical, definitional and conceptual perspectives. In Y. L. Hanin, *Emotions in sport* (pp. 3-37). Champaign: Human Kinetics.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of briefmeasures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.