

Perfeccionismo, Auto-apresentação e Ansiedade na Competição Desportiva e na Prática de Exercício: Estudo Exploratório com Atletas de Competição e Praticantes de Exercício

José Fernando A. Cruz, Iolanda Varela & Susana Cabanelas¹

¹ Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Esta investigação exploratória procurou analisar o padrão de relações entre perfeccionismo, ansiedade física e social, percepção de ameaça e auto-apresentação em atletas de competição (*taekwondo* e *kickboxing*) e em praticantes regulares de exercício. Participaram no estudo 107 indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 14 e os 38 anos, envolvidos em competições oficiais de “*taekwondo*” (N=42), “*kickboxing*” (N=20) e na prática de exercício em “*health clubs*” ou ginásios (N=47). Foram administradas versões traduzidas e/ou adaptadas dos seguintes instrumentos: a) Escala Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto (Dunn e tal., 2002); b) Questionário de Auto-Apresentação (Gammage et al., 2003); c) Escala de Ansiedade no Desporto e Actividade Física (Norton et al., 2004); d) Escala de Percepção de Ameaça (Cruz, 1996). Os resultados sugerem moderadas a fortes relações entre todas dimensões do perfeccionismo, diferentes medidas da ansiedade (competitiva, física e social) e diferentes dimensões da auto-apresentação (construção da impressão e motivação para a impressão). Foram também evidentes diferenças significativas em função do grupo (competição vs exercício).

Palavras-chave: Perfeccionismo, Auto-apresentação, Ansiedade física e social, Percepção de ameaça, Exercício físico.

1. INTRODUÇÃO

O estudo do perfeccionismo tem vindo a atrair o interesse de um número crescente de investigadores dos mais variados contextos e domínios incluindo, naturalmente, os contextos desportivos. Com efeito, o desporto constitui um contexto de realização ideal para o estudo daquele que tem vindo a emergir como um elemento central e relativamente consensual entre a literatura e investigadores de diferentes domínios e formações: a natureza multidimensional do perfeccionismo. Paralelamente, os contextos de desporto e exercício, constituem um meio invejável para explorar e testar alguns aspectos que desde há vários anos têm suscitado alguns debates, mais ou menos acesos, entre autores e investigadores (ver Flett & Hewitt, 2005; 2006; Slade & Owen, 2006; Stoeber & Otto, 2006): a) a natureza e as formas, tanto adaptativas e ajustadas, como

desadaptativas, das orientações perfeccionistas e respectivos resultados (positivos e/ou negativos); b) a suposta “superioridade” de medidas “específicas do domínio” sobre medidas mais globais e gerais do perfeccionismo; e c) a existência de um padrão diferencial de relações, e de variáveis associadas (com resultados positivos e/ou negativos) entre um perfeccionismo “mais” saudável, positivo e adaptativo, e um perfeccionismo desajustado, negativo e “pouco” saudável.

O perfeccionismo, inicialmente conceptualizado como um traço global e estável da personalidade dos indivíduos, parece ter como elemento central e característico a definição e formulação de elevados e exigentes padrões de rendimento (Flett & Hewitt, 1991; Hamachek, 1978; Frost *et al.*, 1990). Tais padrões podem ter subjacentes não só critérios intrapessoais (corresponder a expectativas do próprio), mas também a critérios interpessoais (estabelecidos, exigidos ou esperados por outros). Baseando-se nas concepções mais tradicionais de perfeccionismo em contextos clínicos (Hewitt & Flett, 1991; Frost *et al.*, 1990), Dunkley e colaboradores (2000) sugeriram recentemente as duas dimensões gerais e comuns a tais modelos: os padrões pessoais e as preocupações avaliativas. Um contributo inicial decisivo para o estudo do constructo “perfeccionismo” foi dado por Frost, Martens, Lahart e Rosenblate (1990) que desenvolveram a “*Multidimensional Perfectionism Scale*” (MPS) para medir seis dimensões características das dimensões perfeccionistas: padrões pessoais, preocupação com os erros, criticismo parental, expectativas parentais, dúvidas acerca das acções e organização. Durante várias décadas a MPS foi a medida preferencial usada por investigadores de variados domínios (e.g. clínica, educação, desporto) para avaliar o traço mais genérico e global do perfeccionismo. Quase simultaneamente, Hewitt e Flett (1991) desenvolveram uma outra medida global de dimensões intra e inter pessoais do perfeccionismo, englobando três sub-escalas: perfeccionismo auto-orientado, perfeccionismo orientado para os outros e perfeccionismo socialmente prescrito.

No entanto, no início do milénio, Dunn e colaboradores (2002; 2006) viriam a desenvolver um novo instrumento de avaliação das orientações perfeccionistas dos atletas e, como tal, mais específico para contextos desportivos: a “*Sport Multidimensional Perfectionism Scale*” (SMPS), constituída por 35 itens. Na sua versão original são quatro as dimensões (sub-escalas) de perfeccionismo no desporto: padrões pessoais, preocupação com os erros, pressão parental percebida, e pressão percebida do treinador. Relativamente à medida mais geral de perfeccionismo (MPS), esta medida

específica do desporto retoma algumas das principais dimensões perfeccionistas identificadas por Frost e colaboradores (1990), mas faz emergir uma nova sub-escala (pressão percebida do treinador) para “representar as tendências dos atletas para perceberem os seus treinadores como fontes de pressão do rendimento” (Dunn *et al.*, 2009, p. 72).

Recentemente, adoptando uma conceptualização multidimensional do perfeccionismo e tendo subjacente o modelo mais geral de Lazarus (1999) sobre a importância dos processos de avaliação cognitiva nos modos como os indivíduos reagem ao stress, Hill & colaboradores (2004) viriam a desenvolver uma nova medida: o “*Perfectionism Inventory*” (PI). Este instrumento, conceptualiza, por um lado, uma forma adaptativa e saudável de perfeccionismo, designadamente de “perfeccionismo consciencioso”, que integra quatro dimensões distintas associadas às percepções de desafio: planeamento, organização, elevados padrões para outros e luta pela excelência. Por outro lado, o PI conceptualiza igualmente uma forma desadaptativa de orientações perfeccionistas, mais associada às avaliações e percepções de ameaça e à falta de recursos de “coping” em situações de stress. Esta forma desajustada de perfeccionismo inclui nomeadamente as dimensões de preocupação com os erros, ruminação, necessidade de aprovação e pressão parental (Hill *et al.*, 2004; 2008). Alguns estudos em contextos desportivos, têm sugerido alguma evidência para o importante papel desta conceptualização nas experiências de stress e “burnout”, não só em atletas (e.g., Hill *et al.*, 2008), mas também junto de treinadores (e.g., Tashman *et al.*, 2009).

Mas a procura do “lado positivo” do perfeccionismo tem atraído cada vez mais o interesse dos investigadores. A investigação e teoria psicológica têm produzido evidência crescente de que o perfeccionismo é multidimensional, onde duas dimensões principais devem ser diferenciadas, numa perspectiva de “natureza dual” do perfeccionismo proposta e justificada por Stoeber e Otto (2006): a luta pela perfeição e as preocupações perfeccionistas. A primeira dimensão, luta pela perfeição, tem sido descrita como positiva e adaptativa englobando as facetas do perfeccionismo que estão relacionadas com a luta pela perfeição, incluindo ter elevados padrões pessoais, estabelecer padrões exigentes para o desempenho pessoal e lutar pela excelência. A associação das duas dimensões do perfeccionismo com diferentes características, processos e resultados, tem sido evidenciada tanto em estudantes e professores, como em jovens músicos e atletas talentosos, demonstrando que a luta pela perfeição está

associada com características adaptativas e funcionais e prediz um desempenho mais elevado (e.g. Sagar & Stoeber, 2006; Stoeber et al., 2006, 2007, 2008).

Em suma, diversos estudos mostram que diferentes dimensões do perfeccionismo estão também diferencialmente associadas umas vezes a aspectos e factores comportamentais, psicológicos e emocionais ajustados, mas também, outras vezes, a um funcionamento psicológico mais desajustado. No primeiro caso, de perfeccionismo adaptativo, incluem-se aspectos como o ajustamento socio-emocional, satisfação profissional, objectivos de realização e sucesso e até elevados níveis de elevado sucesso desportivo (e.g., Gould et al., 2002). Mas a sua vertente mais desadaptativa (e menos saudável) tem sido frequentemente associada a pressão exagerada para ultrapassar os erros, desordens emocionais (stress, ansiedade e ira ou raiva), depressão, problemas de auto-estima e desordens alimentares (Carter e tal., 2001; Cruz, 1996; Dunn e tal., 2002; 2005; 2006; Stoeber, 2006; Stoeber & Otto, 2009). Mas paralelamente, os perigos do perfeccionismo no desporto e no exercício têm vindo também a ser enfatizados: a tendência para ser caracterizado por traços de personalidade perfeccionistas e para estar cognitivamente preocupado (com resultados de rendimento perfeitos), muitas vezes interfere com o rendimento e promove uma sensação de insatisfação com o mesmo (Flett & Hewitt, 2005). Em contextos e domínios de realização como o desporto, as "orientações perfeccionistas" tanto podem influenciar positivamente, como negativamente, o rendimento e o comportamento desportivo (Dunn et al., 2006).

Simultaneamente, tem sido defendido o estudo das associações entre perfeccionismo, ansiedade e percepções de ameaça em contextos desportivos e de exercício físico, bem como as relações destas variáveis com as preocupações de auto-apresentação dos indivíduos em tais contextos (Dunn et al., 2000, 2005; Cruz, 1996; Frost et al., 1990, 1991; Stoeber, 2006). Alguns autores têm também salientado a importância da teoria da auto-apresentação em contextos de desporto e de exercício físico. Esta teoria, desenvolvida por Leary (1992; 2002) considera como processos de auto-apresentação (PAA) os processos através dos quais as pessoas monitorizam, regulam e controlam o modo como são percebidas pelas outras pessoas: a importância da impressão que damos ou transmitimos aos outros e que os leva a reagirem da forma desejada (impressões ou imagens que os outros têm de nós). De acordo com esta teoria, regulamos e gerimos as reacções dos outros e ajustamos o nosso comportamento quando achamos que estamos a dar "impressões" não desejadas. Duas importantes razões de

natureza auto-apresentacional para a prática desportiva têm sido sugeridas: a) a importância de manter ou melhorar a aparência física (motivação para ser atraente ou, pelo menos, para evitar ser percebido como não atraente); e b) a identidade social, sendo neste caso a prática desportiva encarada como promotora da nossa imagem social (mais atenção dos outros, estatuto e recompensas sociais, etc) (Conroy et al., 2000; Dunn et al., 2000, 2005, 2006; Frost et al., 1990, 1991; Gammage et al., 2004; Lamarche et al., 2009).

Paralelamente, os mesmos processos têm sido referidos para justificar a ausência de prática desportiva e exercício físico (ex: como “parecemos” fisicamente quando praticamos desporto; preocupação com “parecer” incompetente em determinados desportos ou exercícios). Assim, têm sido frequentemente referidas as implicações auto-apresentacionais nas opções e escolhas desportivas e de práticas de exercício dos indivíduos (motivados para aquilo de que gostam e aquilo que pensam que são boas a fazer) (ver Culos – Reed et al., 2002). Outros estudos (e.g. Gammage et al., 2004; Lamarche et al., 2009; Leary & Kowalski, 1995) sugerem igualmente o potencial impacto negativo das preocupações (e da baixa eficácia) auto-apresentacionais na ansiedade física e social, que parece caracterizar os indivíduos que desejam gerar uma determinada impressão (imagem) nos outros, mas não têm a convicção nem a certeza de serão capazes de o fazer (ex: ser “visto e percebido” como um “atleta” ou um “*exerciser*”). Além disso, as preocupações com a auto-apresentação parecem estar positivamente associadas a comportamentos como a motivação para exercício relacionado com a aparência e com as respostas emocionais e afectivas ao exercício (e.g., ansiedade social).

Mas os processos auto-apresentacionais têm também sido frequentemente associados à qualidade do rendimento não só porque os motivos de A-A podem facilitar ou debilitar o rendimento desportivo (sobretudo a quantidade de esforço dispendido), mas também porque frequentemente estão associados a ansiedade física, social e desportiva. Neste aspecto, os PAP têm subjacentes a importância da percepção e avaliação dos outros (e conseqüente percepção de ameaça), nomeadamente devido aos seguintes aspectos: a) aumento da motivação para “impressionar” os outros (ex: jogar em “casa” ou “fora”; estatuto académico ou social); b) impedimentos, explicações e “desculpas” geradas pelo próprio, para rendimentos incertos ou para fracassos posteriores, com o objectivo de não pôr em causa a capacidade pessoal. O objectivo é

assim também o de gerar “*handicaps*” (desvantagens ou pontos fracos) para proteger a imagem social em face de eventuais fracassos ou derrotas (ver Cruz, 1996; Leary, 2002; Norton et al., 2004). Por isso, a investigação tem demonstrado a importância dos PA e a sua associação não só à ansiedade social (ex: na motivação para causar certa “impressão” nos outros), mas também à ansiedade competitiva (ex: transmissão de imagens negativas aos outros).

Neste sentido, alguma da investigação no domínio do stress e da ansiedade em contextos desportivos, sobretudo da ansiedade física e social, tem procurado também estudar o papel e a natureza dos processos e preocupações com a auto-apresentação por parte dos atletas (e.g., Wilson e Eklund, 1988; McGowan, Prapavessis e Wesch, 2008; Tatcher e Hagger, 2005). Parece ser evidente que as pessoas não geram imagens de si próprias, nem desenvolvem a sua auto-estima, isoladamente e fora de um determinado contexto interpessoal e social. Daí a motivação para o envolvimento em auto-apresentações destinadas, muitas vezes, a “compensações” por impressões públicas negativas (ver Baumeister, 1982; Schlenker, 1975).

Em suma, o objectivo central do presente estudo consistiu em analisar e explorar o padrão de relações entre perfeccionismo, ansiedade física e social, percepção de ameaça e auto-apresentação em atletas de modalidades de competição consideradas “dependentes do peso” e junto de praticantes regulares de exercício. Tal como sugerido na literatura neste domínio, alguns autores hipotetizam não só tal relação, mas também a tendência dos indivíduos com elevados níveis de perfeccionismo para percepcionarem maior ameaça em contextos de competição, bem como maiores preocupações de auto-apresentação, e outras reacções afectivas e emocionais potencialmente desajustadas e/ou desadaptativas (e.g., ansiedade, medo de falhar) (ver Flett & Hewitt, 2005; Hall, 2006; Stoeber & Otto, 2006; Stoeber *et al.*, 2008).

2. MÉTODO

2.1 Participantes

Participaram neste estudo 109 sujeitos de ambos os sexos, distribuídos por três grupos distintos de ambos os sexos: atletas de *Taekwondo* (N=42), atletas de *Kickboxing* (N=20) e praticantes de exercício em ginásios e/ou “*health clubs*” (N=47). Os atletas de *taekwondo* e *kickboxing* eram provenientes de todas as regiões de Portugal, representando no total 31 clubes que participavam nos respectivos Campeonatos

Nacionais. Quanto aos praticantes de exercício eram todos dos concelhos de Braga e Guimarães, onde frequentavam de forma assídua (duas ou mais vezes por semana) os respectivos ginásios (7 no total). Os participantes tinham idades compreendidas entre os 14 e os 38 anos (M= 20.5 anos).

2.2 Instrumentos

Escala Multidimensional de Perfeccionismo no Desporto (EMPD). Foi utilizada uma versão em língua portuguesa da "Multidimensional Perfectionism Scale - Sport" (MPS-S), traduzida e adaptada para efeitos de investigação por Cruz (2006). A MPS-S foi original e recentemente desenvolvida e validada por Dunn e colaboradores (2002; 2005; 2006a,b) como uma medida das tendências perfeccionistas no desporto, tendo por base sugestões e abordagens anteriores de Frost e colaboradores (1990, 1991, 1992) a esta temática. A evidência para a validade, fidelidade e estrutura factorial deste instrumento está já bem documentada. Originalmente a EMPD engloba quatro factores ou dimensões latentes, avaliados por 30 itens respondidos numa escala tipo Lickert de 5 pontos (1= Discordo Totalmente; 5= Concordo Totalmente): a) Padrões (de exigência) pessoais (7 itens); b) Preocupação com os erros (8 itens); c) Pressão parental percebida (9 itens); e d) Pressão percebida do treinador (6 itens). A estrutura interna e factorial da EMPD tem-se revelado extremamente robusta em diferentes e variadas amostras de atletas de competição, e demonstrado tratar-se de um bom instrumento para medir as dimensões intrapessoais e interpessoais do perfeccionismo no desporto e no exercício.

Questionário de Auto-Apresentação no Exercício (QA-PE). Trata-se de uma versão traduzida e adaptada por Cruz (2006), do "Self-Presentation Exercise Questionnaire" (SPEQ), desenvolvido por Gammage, Hall, Prapavessis, Maddison, Haase e Martin (2003). Este instrumento, constituído por 8 itens, foi sugerido com base na reanálise da "integridade factorial" de um instrumento. com a mesma designação, que incluía onze itens. Mais do que um instrumento de avaliação das estratégias usadas pelos indivíduos para "darem a impressão" de fazerem exercício, os seus autores originais pretendiam medir até que ponto eles usavam "uma série específica de comportamentos ou tácticas para construir uma impressão de exercício" (Conroy, Motl, & Hall, 2000, p. 23). Na nova versão reduzida de 8 itens, pretendeu-se desenvolver uma medida de avaliação da "motivação para a impressão". Apesar da tendência do SPEQ se centrar excessivamente na dimensão da aparência física, enquanto motivo e comportamento de auto-

apresentação, Gammage e colaboradores (2003) sugerem suficiente evidência para a validade da versão de oito itens, “mais refinado” que a versão de 11 itens, especificamente para avaliar um aspecto da “construção da impressão” em contextos de exercício: a aparência física. Mais concretamente, os 8 itens encontram-se distribuídos por duas sub-escalas: a) Construção da impressão (ex: “Eu ando com roupas desportivas para que as outras pessoas me vejam como um(a) praticante de desporto ou exercício “); e b) Motivação para a impressão (ex:” Eu valorizo a atenção e o elogio dos outros quando eles verificam que estou em boa forma“). Assim, valores mais elevados em cada sub-escala reflectem níveis mais elevados de Construção da Impressão e de Motivação para a Impressão, nas motivações de auto-apresentação (ou gestão da impressão) em contextos de desporto e exercício (Leary, 1992; 2005).

Escala de Ansiedade no Desporto e Actividade Física (EADAF). Trata-se de uma versão traduzida e adaptada por Cruz (2006), da “*Physical Activity and Sport Anxiety Scale*” (PASAS), desenvolvida por Norton, Hope e Weeks (2004). Tal como o nome sugere, a EADAF-PASAS pretende constituir-se como um instrumento de avaliação da ansiedade e do evitamento social, elicitados em variadas situações desportivas e de prática de exercício e actividade física. Tendo subjacente investigações anteriores que apontam para a generalização da ansiedade social a estes contextos e relacionando-a com enfiamentos nas auto-percepções de rendimento social, tal como sugerido pelos modelos cognitivo-comportamentais (ver Norton, 2000), os autores desenvolveram este instrumento constituído por 16 itens. O grau de concordância/discordância com cada afirmação/item (após a instrução “Quando estou a jogar ou a fazer exercício/actividade física...”), é dado numa escala que varia entre 1 (= Nada característico em mim) e 5 (Muito característico de mim).

Escala de Avaliação Cognitiva da Competição Desportiva – Percepção de Ameaça (EACCD-PA). É uma escala que pretende avaliar a forma como cada atleta (indivíduo) avalia a situação de competição e realização, e quais os motivos que o levam a viver a situação de competição como uma ameaça e não como um desafio (Cruz, 1994, 1996). Esta escala contemplava inicialmente 7 itens (ex.: “Parecer incompetente face aos outros”) e mais tarde foi incluído um oitavo item destinado aos atletas que avalia o facto de o atleta poder sofrer lesões na competição desportiva. Estes itens são respondidos numa escala tipo “Likert” de 1 a 5 (1 = não se aplica e 5 = aplica-se muito). Scores mais elevados sugerem a tendência do atleta para perceber a competição desportiva como

mais ameaçadora e geradora de stress, ansiedade e outras emoções negativas (ver Cruz, 1996; Dias, Cruz, & Fonseca, 2009).

2.3 Procedimentos

Foi administrado a todos os participantes, um conjunto de questionários, que incluía as várias medidas psicológicas anteriormente referidas. Os questionários, que incluíam uma Ficha para recolha de dados demográficos, foram entregues a todos os participantes pelas investigadoras, que explicaram previamente os objectivos gerais do estudo. Os participantes responderam no próprio local da entrega (pavilhões no caso dos atletas de competição), e em espaços disponibilizados para o efeito ou em casa (no caso dos praticantes de exercício em ginásio ou “*health clubs*”). A recolha dos questionários, após o seu preenchimento foi feita por uma das investigadores e/ou por um treinador(a) ou monitor(a) da equipa/classe dos participantes (neste caso a devolução era feita em envelopes fechados previamente fornecidos). A participação, em qualquer das populações estudadas foi voluntária, sendo garantida a confidencialidade dos dados.

3. RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta as estatísticas descritivas para todas as medidas utilizadas no presente estudo. Paralelamente, na Tabela 2 poderão visualizar-se as correlações de Pearson entre as diferentes variáveis. Relativamente ao perfeccionismo foram evidentes as fortes correlações significativas (positivas) entre as suas dimensões, enquanto a correlação entre as duas dimensões da auto-apresentação se revelou ligeiramente moderada, com uma forte relação, no entanto, entre o “score” total de auto-apresentação e cada uma das dimensões. No que se refere à ansiedade física e social e à percepção de ameaça (moderadamente relacionadas entre si) são de destacar as moderadas e/ou elevadas correlações positivas das medidas de ansiedade e percepção de ameaça, sobretudo com todas as dimensões do perfeccionismo e para a dimensão da construção da impressão na auto-apresentação. Um dado particularmente interessante desta análise refere-se ao padrão diferencial de relações das duas dimensões da auto-apresentação, com a motivação para a impressão a evidenciar correlações significativas e positivas apenas com a percepção de ameaça, mas sem qualquer relação de relevo com a ansiedade física e social ou com o perfeccionismo.

Tabela 1 – Estatísticas descritivas para as variáveis em estudo (Amostra Total)

	Variável	M (DP)	MIN-MAX
SPEQ	Motivação p Impressão	4.15 (0.9)	1.5 - 6.0
	Construção Impressão	2.17 (0.9)	1.0 - 4.7
	Total Auto-Apresentação	3.16 (0.8)	1.6 – 1.0
EMPD	Pressão Parental	1.97 (0.8)	1.0 - 3.6
	Pressão Treinadores	2.33 (0.9)	1.0 - 4.5
	Padrões Pessoais	3.10 (0.9)	1.0 - 4.7
	Preocupação Erros	2.3 (0.8)	1.0 - 4.5
PASAS	Ansiedade Física e Social	31.6 (7.8)	20 - 53
PA	Percepção de Ameaça na Competição	19.9 (6.3)	8 - 38

Tabela 2 – Intercorrelações entre as variáveis psicológicas em estudo

Variável	2	3	4	5	6	7	8	9
SPEQ								
1.Motivação Impressão	.37**	.90* **	.16	-.05	-.03	.14	.23	.42* *
2.Construção Impressão		.73* **	.50* **	.42* *	.30*	.41* *	.44* *	.33*
3.Total Auto-Apresentação			.35* *	.22	.11	.29*	.37* *	.46* *
EMPD								
4.Pressão Parental				.84* **	.64* **	.73* **	.69* **	.39* *
5.Pressão Treinadores					.86* **	.76* **	.67* **	.42* *
6.Padrões Pessoais							.51* *	.49* *
7.Preocupação Erros							.77* **	.56* **
PASAS/EADAF								
8.Ansiedade Física e Social								.49* *
EAC-PA								
9. Percepção de Ameaça								-----

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

Para explorar melhor o padrão de relações entre estas variáveis, procedeu-se à análises de *t-test* para amostras independentes, entre os dois grupos principais de participantes: o grupo de participantes de exercício e o grupo de atletas de competição, englobando todos os atletas de taekwondo e de kickboxing. Como se poderá ver na Tabela 3 apenas não foram encontradas diferenças significativas na motivação para a impressão e na ansiedade física e social. Nas restantes variáveis, o grupo de competição evidenciou níveis significativamente mais elevados de construção da impressão, perfeccionismo (todas as dimensões) e percepção de ameaça, comparativamente aos praticantes regulares de exercício.

Tabela 3 – *Diferenças médias entre praticantes de exercício e de competição (Taekwondo e Kickboxing)*

Variável	Praticantes de Exercício		Atletas de Competição (Taekwondo e Kickboxing)		F	Sig.
	M	DP	M	DP		
SPEQ						
Motivação Impressão	3.9	0.9	4.2	0.8	1.183	NS
Construção Impressão	1.7	0.5	2.4	1.0	15.369	.000
Total Auto-Apresentação	2.8	0.6	3.3	0.7	8.189	.006
EMPD						
Pressão Parental	1.4	0.7	2.4	0.6	35.508	.000
Pressão Treinadores	1.8	0.9	2.8	0.7	35.024	.000
Padrões Pessoais	2.5	0.9	3.6	0.6	41.601	.000
Preocupação c / Erros	1.9	0.9	2.7	0.7	17.675	.000
PASAS						
Ansiedade Física e Social	32.4	8.2	31.0	7.1	0.12	NS
PA						
Percepção Ameaça	17.0	5.6	22.2	5.9	13.096	.001

4. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS E CONCLUSÕES

De um modo geral, apesar de algumas limitações (entre as quais o facto de estarmos a trabalhar com duas sub-populações claramente distintas em face dos seus objectivos de prática e/ou competição), poder-se-ão retirar alguns dados interessantes e relevantes relativamente aos objectivos do estudo. Um primeiro dado, refere-se à evidência para a associação significativa entre o perfeccionismo e as medidas de ansiedade e percepção de ameaça. Um segundo dado a merecer particular atenção para a investigação futura, refere-se ao padrão diferencial de relações das duas dimensões de preocupações de auto-apresentação. Níveis mais elevados de motivação para a

impressão estão associados com maior percepção de ameaça na competição, mas os níveis de construção da impressão aparecem associados positiva e significativamente também com a ansiedade física e social e com todas as dimensões de perfeccionismo. Um terceiro aspecto, refere-se às diferenças entre os dois grupos de participantes (exercício vs competição). Os dados obtidos parecem comprovar, com efeito, que a competição desportiva regular (comparativamente ao exercício), promovem não só maiores preocupações com a auto-apresentação e com a percepção de ameaça, mas também maiores orientações perfeccionistas, seja ao nível das pressões percebidas, seja ao nível dos padrões de exigência pessoal e das preocupações com o rendimento.

No seu conjunto, os dados recolhidos corroboram assim o padrão de relações entre as variáveis em estudo que foram obtidos por alguns estudos anteriores, tanto em contextos de exercício como em contextos desportivos de competição (ver Dunn et al., 2000, 2005, 2006; Frost et al., 1990, 1991; Gammage et al., 2004; Leary, 2005; Stoeber & Otto, 2006)

A investigação futura deverá procurar aprofundar em amostras mais diferenciadas e significativas um tal padrão de relações. Nomeadamente, no caso do perfeccionismo, futuros estudos deverão incluir também as duas novas dimensões recentemente sugeridas por Gotwals e Dunn (2009) na apresentação da “*Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2*” (SMPS-2), com a inclusão adicional de duas novas sub-escalas: dúvidas acerca das acções pessoais e organização (Dunn *et al.*, 2009, p.75). Uma outra implicação tem a ver com a possível co-ocorrência, num mesmo indivíduo, de diferentes formas e orientações perfeccionistas, tanto adaptativas e ajustadas, como desadaptativas (ver Tashman et al., 2009). Deverá ser assim clarificado um tal padrão de combinações, bem como a natureza e intensidade da relação entre orientações e formas adaptativas e desadaptativas. Além disso, é desejável que contribuam de uma forma mais clara, para a avaliação do peso relativo e/ou combinado das potenciais consequências negativas do perfeccionismo, por um lado, e dos seus possíveis benefícios, por outro lado (Flett & Hewitt, 2006; Slade & Owen, 2006; Stoeber, 2006). Finalmente, dados particularmente relevantes poderão advir do estudo adicional, em contextos competitivos e de exercício, das relações entre padrões de auto-apresentação e dimensões de perfeccionismo como as sugeridas por Stoeber e colaboradores (2006, 2008, 2009), nomeadamente a “luta pela perfeição” e as “reações negativas face à imperfeição”.

CONTACTO PARA CORRESPONDÊNCIA

José Fernando A. Cruz
Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Campus de Gualtar, 4710-057 Braga
jcruz@psi.uminho.com

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anshel, M. H., & Eom, H. J. (2003). Exploring the dimensions of perfectionism in Sport. *International Journal of Sport Psychology*, *34*, 255-271.
- Mobley, M., Slaney, R. B., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2005). Cultural Validity of the Almost Perfect Scale – Revised for African American students. *Journal of Counseling Psychology*, *52*, 629 – 639.
- Rice, K. G., & Slaney, R. B. (2002). Clusters of perfectionism: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation Counseling and Development*, *35*, 657 – 663.
- Slaney, R. B., & Ashby, J. S., (1996). Perfectionism: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*, *74*, 393 – 398.
- Bolino, M.C., Kacmar, K. M., Turnley, W.H., Gilstrap, J.B. (2008). A multi – level review of impression management motives and behaviors. *Journal of Management*, *34*, 1080 – 1109.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, *50*, 1003 – 1020.
- Charmaz, K. (2002). Qualitative interviewing and grounded theory analysis. In D. K. Denzin, & Y. S. Lincoln (Eds), *Handbook of qualitative methods* (2nd ed., pp. 509-535). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Conroy, D., Motl, R., & Hall, C. (2000). Progress toward construct validation of the Self-Presentation in Exercise Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *22*, 21-38.
- Cruz, J.F. (1996). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Edições do Centro de Estudos em Educação e Psicologia da Universidade do Minho.
- De Bruin, A.B.H., Rikers, R.M.J.P, Schmidt, H.G. (2007). The influence of achievement motivation and chess-specific motivation on deliberate practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *29*, 561-583.

- Dias, C.S. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: Da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. Dissertação de Doutoramento não publicada. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Dunn, J.G., Causgrove Dunn, J., & Syrotuik, (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations. *Sport .Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 376-395.
- Dunn, J.G., Dunn, J.C., Gotwls, J.K., Vallance, J.K., Craft, J. M., & Syrotuik, D.G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 57-79.
- Dunn, J.G.H. (1999). A theoretical framework for structuring the content of competitive worry in ice hockey. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21 , 259-279.
- Dunn, J.G.H., Dunn, J.C., & Syrotuik, D.G. (2002). Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 376 – 395.
- Dunn, R.O., Gotwals, J.K., & Causgrove Dunn, J. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences*, 38, 1439-1448.
- Dunn, R.O., Gotwals, J.K., Causgrove Dunn, J., & Syrotuik, D.G. (2006). Examining the relationship between perfectionism and trait anger in competitive sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *American Psychology Society*, 14(1), 14-18.
- Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I., & Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R.O., Henderson, K.J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 323-335.
- Frost, R.O., Marten, P., Lahart, P., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Gammage, K., Hall, C., Prapavessis, H., Maddison, R., Haase, A., & Martin, K. (2004). Re-examination of the factor structure and composition of the Self-Presentation in Exercise Questionnaire (SPEQ). *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 82-91.

- Gaudreau, P. & Antl, S. (2008). Athletes' broad dimensions of dispositional perfectionism: examining changes in life satisfaction and the mediating role of sport-related motivation and coping. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 356-382.
- Gould, D., Dienffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristic and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172 -202.
- Hausenblas, H., Brewer, B., & VanRaalte, J. (2004). Self-presentation and exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 3-18.
- Kawamura, K.Y., Frost, R.O., & Harmatz, M.G. (2002). The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 32, 317-327.
- Koivula, N., Hassme'n, P., Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865 – 875.
- Netemeyer, R., Reas, D.L., Whisenhunt, B.L., Williamson, D.A. (2002). Development of the Body Checking Questionnaire: A Self-Report Measure of Body Checking Behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 324-336.
- Owens, R.G., Slade, P.D. (2008). So perfect it's positively harmful? Reflections on the adaptiveness and maladaptiveness of positive and negative perfectionism. *Behaviour Modifications*, 32, 928 – 937.
- Reas, D., Grilo, C., Masheb, R., & Wilson, G.T. (2005). Body checking and avoidance in overweight patients with bingle eating disorder. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 342-346.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S.A. (2000). Perfectionism attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 238 – 250.
- Sagar, S.S., Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 602-627.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., & Stoll, O. (2008). Perfectionism and achievement goals in athletes: relations with approach and avoidance orientations in mastery and performance goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 102-121.

- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C. & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959 – 969.
- Stoeber, J., Stoeber, F.S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530 – 535.
- Stoeber, J., Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295 – 319.
- Thompson, R. A., & Sherman, R.T. (1999). “Good Athlete” traits and characteristics of anorexia nervosa: Are they similar?. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention*, 7, 181-190.
- Vallance, J.K.H., Dunn, J.G.H. & Dunn, J.L.C. (2006). Perfectionism, anger and situation criticality in competitive youth ice hockey. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 383 – 406.