



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



EMOÇÕES EM DESPORTO

Determinantes dos estados emocionais em treino e competição

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre
em Psicologia do Desporto

Orientador: Professor Doutor António Fernando Boletto Rosado

Júri

Presidente

Professor Doutor António Fernando Boletto Rosado

Vogais

Professor Doutor Vítor Manuel Santos Silva Ferreira

Professor doutor Duarte fernando da rosa Belo Patronilho de Araújo

Professor Doutor Paulo Jorge Pereira Malico Sousa

Vasco Espinhal Otero

2008

RESUMO

Emoções em Desporto:

Determinantes dos estados emocionais em treino e competição

Com o presente estudo, pretende-se identificar as emoções que surgem com maior intensidade nos contextos de treino e competição desportiva, distinguir os determinantes situacionais presentes no surgimento de emoções nos contextos de treino e competição desportiva, bem como elaborar um perfil emocional em função dos determinantes situacionais específicos, nos contextos de treino e competição desportiva.

Foi adoptada uma metodologia do estudo de caso, tendo sido efectuada uma pesquisa descritiva, constituindo-se como participantes os atletas de uma equipa profissional de futebol da Liga Profissional de Futebol. Para o efeito, foram realizadas entrevistas de auto-relato acerca de situações passadas e posterior análises de conteúdo.

A grande maioria das emoções revelou diferenças significativas entre ambos os contextos, tendo este facto sido mais evidenciado na Euforia, mais presente na Competição, e na Felicidade, mais presente nos treinos.

Foi possível discernir para cada emoção específica quais os seus determinantes / factores situacionais, assim como a sua presença nos contextos de treino e competição desportiva. Assim sendo, tornou-se viável a elaboração de um perfil emocional em função dos determinantes situacionais específicos presentes nos contextos de treino e competição desportiva.

Palavras-chave: Emoções, Situações, Contexto, Treino, Competição, Avaliação.

ABSTRACT

Emotions in sport:

Training and competition emotion state determinants.

The study's main objectives are identify the most intensive felt emotions in training and competition context, find the present situational determinants toward triggering emotions in training and competition's context and, finally, develop an emotional profile regarding the situational determinants present in training and competition's context.

It was used a study case methodology, developing a descriptive research with football professional athletes from the portuguese first league team. Toward to this, self-speech interviews regarding past situations lived by the athletes and content analysis were made.

Regarding the great majority of the emotions it was possible to identify significative differences between training and competition context. This fact is more clear when referring to euphoria, which is more present in competition context, and happiness, which is more present in training context.

It has been possible to distinguish the situational determinants or factors for each specific emotion as well as its presence in training and competition context. It has become achievable the elaboration of a emotional profile regarding the situational determinants or factors present in training and competition context.

Key-words: Emotions, Situations, Context, Training, Competition, Appraisal.

Índice

Introdução	7
Revisão de Literatura	12
Método	33
1. Introdução	
2. Participantes	
3. Instrumentos	
4. Procedimentos	
5. Análise de dados	
Resultados	43
Discussão de Resultados	67
Conclusões	87
Referências bibliográficas	97
Anexos	114

I - Introdução

O futebol é, sem dúvida, um dos fenómenos desportivos e sociais mais relevantes dos nossos tempos. A sua importância tem levado a modalidade a uma evolução constante e ao seu crescimento enquanto indústria do espectáculo. Os factores de pressão para as equipas profissionais obterem resultados de sucesso são cada vez maiores e de natureza nem sempre meramente desportiva, entrando no domínio económico. A responsabilidade exigida aos atletas e às equipas técnicas é cada vez mais exigente, no sentido de potenciar ao máximo o rendimento desportivo.

Hoje em dia, no desporto profissional, a nível dos diversos contextos desportivos de treino e competição, a preparação dos atletas revela-se tanto mais eficaz quanta mais abrangente e multi-disciplinar for, dada a variabilidade e exigência das tarefas e situações com que estes são confrontados.

Apesar da significativa evolução da qualidade da preparação física, técnica e táctica, com efeito, a componente psicológica, na preparação do atleta, tem vindo a merecer atenção, no sentido de permitir ao atleta tirar um maior partido do seu potencial em qualquer contexto.

Sucedem que, muitas vezes, o sucesso ou insucesso no desempenho de um atleta se encontra, em parte, associado a factores emocionais. De forma crescente, profissionais da área do desporto têm vindo a enfatizar a importância das emoções, quer no contexto de treino, quer de competição. Mais propriamente, tem sido alvo de interesse o conhecimento e avaliação das situações contextuais específicas que as emoções e as suas consequências no que ao sucesso na performance dos atletas diz respeito (Hanin, 1999).

Neste âmbito, a Psicologia do Desporto tem vindo a produzir várias abordagens à temática das emoções. No entanto, até aos nossos dias, a generalidade da investigação científica nesta área, bem como as suas vertentes de intervenção, têm relegado o estudo das emoções, prioritariamente, para a questão do seu controlo.

Ainda a este propósito, a larga maioria dos estudos parece centrar-se no que diz respeito às consequências das emoções, principalmente na relação com a motivação (Weiner, 1985) e a performance (Hanin, 1999). Actualmente,

porém, muitos investigadores (e. g. Siemer e Reisenzein, 2007; Lazarus, 1991; Reisenzein, 2001; Scherer, 2001; Parkinson, 2007; Scherer, 2001) começam a dar atenção à descrição das emoções presentes em diversos contextos e mesmo à predição de emoções específicas nesses contextos. Será nesta área que nos centraremos.

A pesquisa existente neste campo tem-se focado, principalmente, na análise global dos papéis desempenhados pelos antecedentes gerais das emoções. No entanto, não tem sido possível delinear, claramente, que tipo de antecedentes / factores produzem cada tipo de emoção (Hanin, 1999).

Mais especificamente, ainda existe pouco conhecimento científico acerca dos factores ou características do contexto ou situacionais, quer do contexto de treino, quer de competição e da forma como a sua percepção pelos sujeitos poderá condicionar o surgimento de cada tipo de emoção. Importa, portanto, continuar a estudar as condições específicas que geram determinadas emoções no desporto.

Também parece escassa a atenção dada à relação entre emoções e o desempenho dos atletas nos contextos referidos. Sucede que, neste particular, existem estudos que evidenciam um estado emocional, denominado de *flow*, que surge associado a um alto nível de desempenho sentido pelos atletas (Jackson e Roberts, 1992).

Porventura, os novos desafios, na opinião de alguns pesquisadores (e. g. Hanin, 1999; Lazarus, 1991; Reisenzein, 2001; Scherer, 2001; Scherer, 2001), no que respeita à temática da gestão das emoções, poderão estar na previsão do surgimento de determinadas emoções nos atletas em determinados contextos específicos, assim como no próprio desenvolvimento de estratégias de promoção e estímulo preciso de emoções. Estas estratégias poderão passar pela promoção de determinadas situações, em cada contexto particular, associadas ao surgimento das emoções funcionais que se pretende estimular, consoante as indicações contidas nos perfis emocionais individualizados.

Em suma, parece existir, actualmente, interesse na pesquisa sobre as emoções, focada, mais propriamente, no desígnio de compreender os processos psicológicos que despoletam a ocorrência de emoções nos vários contextos desportivos, como por exemplo, o treino e a competição. Para atingir este propósito geral, revela-se necessário identificar e descrever a avaliação

que os atletas efectuem dos factores ou características do contexto e das situações presentes quer no treino, quer na competição.

Se, no que respeita à competição, têm surgido estudos que reflectem uma perspectiva crescentemente idiossincrática com o propósito de efectuar predições acerca de indivíduos (Hanin, 1997), o mesmo não parece acontecer relativamente ao contexto do treino, constituindo-se este ponto, também, como um objectivo específico do presente estudo.

Focando-nos no presente estudo, relativamente a atletas de alta-competição, no que respeita à modalidade de futebol, podem ser discernidas, assim, algumas questões.

Que emoções surgem com mais intensidade nos contextos de treino e competição desportiva?

Que tipos de situações podem gerar emoções específicas nos contextos de treino e competição desportiva?

Assim sendo, distinguem-se, então, como principais objectivos do presente estudo:

- 1) Identificar as emoções que surgem com maior intensidade nos contextos de treino e competição desportiva;
- 2) Distinguir os determinantes situacionais presentes no surgimento de emoções nos contextos de treino e competição desportiva;
- 3) Elaborar um perfil emocional em função dos determinantes situacionais específicos, nos contextos de treino e competição desportiva.

O presente estudo pode revelar-se útil pelo facto de as suas conclusões poderem vir a contribuir, em primeiro lugar, para auxiliar os atletas e técnicos desportivos a terem conhecimento sobre quais as emoções positivas e negativas que potencialmente poderão surgir com mais intensidade nos contextos de treino e de competição.

Em segundo lugar, este estudo poderá permitir, aos atletas e técnicos desportivos, identificar as características situacionais específicas, presentes em cada contexto específico (treino e competição), que estão potencialmente mais associadas ao surgimento de cada uma das emoções positivas e negativas, de forma a poderem prever, antes de cada treino e/ou competição, que tipo de emoções poderão ocorrer e de que forma poderão, antecipadamente, prevenir

e/ou gerir estas emoções, no sentido da obtenção de performances com sucesso por parte do atleta.

Em terceiro lugar, as conclusões poderão auxiliar os atletas e técnicos desportivos a, numa perspectiva pró-activa, após ter sido elaborado o perfil emocional do atleta (Hanin, 1999), promoverem, quer no contexto de treino, quer no de competição, dentro do que estiver sob o seu controlo, estratégias que permitam o surgimento das características situacionais associados às emoções, positivas ou negativas, apontadas como funcionais no referido perfil, com o intuito da obtenção de performances de sucesso por parte do atleta.

Ainda são raros os estudos, focados nas emoções, efectuados ao nível dos atletas profissionais de modalidades desportivas de alta-competição, como é o caso do futebol. Poucas pesquisas foram encontradas que analisem as descrições das situações que antecedem e acompanham as emoções percebidas por atletas em contextos de treino e competição.

Por outro lado, a realização de estudos em equipas de modalidades desportivas de alta-competição, como o futebol, não é muito frequente, sendo a realização do presente estudo, efectuada com acesso a este contexto específico, uma mais valia e contributo para um maior conhecimento desta temática.

Por outro lado, dentro do ambiente desportivo, existem vários contextos, entre os quais o treino e a competição. Nestes dois tipos de contexto existem diferentes características situacionais que poderão ter influências distintas no surgimento de emoções. Porém, se, por um lado, existem já algumas abordagens ao estudo das emoções em contexto de competição, o mesmo parece já não suceder no que diz respeito ao contexto de treino desportivo, sendo que o presente estudo pretende dar um contributo para colmatar essa lacuna.

Lazarus (2000) realça a importância da identificação de emoções relevantes para cada atleta em situações competitivas específicas. Para o efectuar, segundo este autor, será necessário ir muito mais além do que as meras observações, optando por recolher descrições dos atletas sobre emoções experienciadas em treino, bem como em competição, associando depois os dados com informações sobre se as performances foram de sucesso ou de insucesso.

Com o presente estudo, propõe-se precisamente adoptar uma abordagem descritiva, baseada na recolha de descrições dos atletas sobre as situações que determinaram as emoções experienciadas em treino e em competição. É exactamente neste campo e com estes propósitos de investigação que surge o presente estudo, que tem neste ponto específico a originalidade da sua contribuição.

II - Revisão de Literatura

As pessoas estão mentalmente ao corrente das suas emoções através dos seus pensamentos e estão fisicamente ao corrente das suas emoções através das reacções do seu corpo, tais como batimentos cardíacos fortes, mãos húmidas, músculos tensos ou até dores no estômago (Martens et al, 1990). Os indivíduos estão também ao corrente de mudanças nos seus níveis emocionais (Mussen et al, 1979).

Apesar das definições de emoção poderem variar entre os pesquisadores da área, Fredrickson (2001) sugere que existe um consenso relativo ao facto de a emoção ser uma resposta, gerada cognitivamente, a um evento, seja este consciente ou inconsciente, que "despoleta uma cascata de tendências de resposta manifestas, evidenciadas por factores tais como experiências subjectivas, expressão facial, processamento cognitivo, comportamentos e mudanças fisiológicas" (p. 218).

Alguns investigadores enfatizam o aspecto comportamental relativo às tendências para a acção nas respostas emocionais (Gross, 1998; Russel, 2003). Aspectos psicológicos ou comportamentais poderão estar, de resto, correlacionados com as emoções. Segundo Feldman (1999), emoções são sentimentos que geralmente têm elementos tanto fisiológicos como cognitivos e que influenciam o comportamento.

Na pesquisa referente à área do desporto, é possível descrever a abrangência das expressões do campo emocional de acordo com o seu grau de complexidade. Por traços emocionais entendem-se as diferenças individuais relativamente estáveis na tendência para experienciar emoções ou humores específicos em detrimento de outros. Estes traços resultam de características inatas e também ambientais (Clark & Watson, 1995). Por outro lado, termos como afecto, disposição e emoção têm sido tratados indistintamente.

No entanto, existem distinções teóricas entre estes construtos (e.g. Ekman & Davidson, 1994). Afecto considera-se ser um termo abrangente que engloba emoções, sentimentos e humor (Oatley & Jenkins, 1996). Disposição é proposto ser um estado duradouro em que o indivíduo não conhece a causa

dos sentimentos experienciados (Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds, 1996).

Já as emoções são apresentadas como sendo relativamente de curta duração e despoletadas por antecedentes específicos, na medida em que é mais facilmente perceptível a existência de um objecto que causou uma reacção emocional (Lane & Terry, 2000). Por vezes, na literatura, ocorre a necessidade de distinguir entre emoções e estados de humor, sendo que o humor se constitui como algo mais difuso e mais duradouro comparativamente à emoção e, ao contrário desta, não necessita de uma referência ou presença permanente de um objecto causador do seu surgimento.

No entanto, as emoções podem envolver alterações físicas e comportamentais, dado constituírem-se como estados afectivos mais intensos comparativamente ao humor ou aos sentimentos. Assim, durante um jogo, um atleta pode demonstrar pontualmente cólera perante o seu treinador ou desgosto perante os seus colegas de equipa e, mais tarde, revelar um estado depressivo prolongado.

1. Tipos de emoções

Clark e Watson (1995) enfatizaram a importância da clarificação do construto-alvo aquando do desenvolvimento de uma medida, sendo que a tentativa de reduzir a distinção de emoções relacionadas ao desporto a uma lista finita tem gerado grande discussão.

Ainda segundo estes autores, existem traços emocionais que se referem a diferenças individuais estáveis na tendência para experienciar determinadas emoções ou temperamentos, sendo que o desenvolvimento destes traços depende de factores genéticos, mas também da apreensão do ambiente. Representam, assim, tendências que podem ser medidas através de várias escalas, sendo que poderão mesmo levar à experiência temporária de emoções seguindo um *continuum* (Oatley & Jenkins, 1996).

A maioria dos investigadores defende que a variedade e, acima de tudo, a riqueza da vida emocional não pode ser dividida num número finito de dimensões ou categorias. Em vez disso, assume-se a existência de um número de emoções primárias que variam de várias formas, que não podem ser

explicadas apenas pelos critérios de avaliação do prazer ou activação. As teorias cognitivas (Lazarus, 1991) explicam as diferenças entre as emoções primárias ao assumirem que estas resultam de diferentes abordagens às situações, sendo assim possível, teoricamente, discernir fronteiras entre elas.

Pesquisas efectuadas (Ekman, Friesen & Ellworth, 1982), seguindo esta perspectiva, identificaram, pelo menos, sete emoções básicas: cólera, desgosto, euforia, medo, felicidade, interesse, tristeza e surpresa. Izard (1977) junta ao grupo anterior culpa, vergonha e aflição. Lazarus (1993) um dos autores mais importantes nesta área, estabeleceu aquela que parece ser a lista mais consensual de emoções primárias, ao retirar interesse e acrescentando vergonha, inveja, ciúme, orgulho, ansiedade, alívio, esperança, amor e compaixão, constituindo-se como versão final deste autor: cólera, desgosto, desprezo, medo, felicidade, tristeza, surpresa, vergonha, inveja, ciúme, orgulho, ansiedade, alívio, esperança, amor e compaixão, num total de dezasseis emoções primárias. Estas emoções seriam inatas, sendo que qualquer cultura e/ou etnia as teria, podendo, contudo, manifestarem-se de forma diversa ao nível comportamental e de valores em cada sociedade (e.g. Lazarus, 1991). De seguida, apresentaremos uma definição de cada uma das referidas emoções específicas.

Segundo Spielberger et al (1983), a cólera consiste num misto de sentimentos que variam de intensidade, desde a simples irritação até à fúria ou a raiva, influenciando comportamentos agressivos, no sentido da destruição de objectos ou sujeitos que foram percebidos como ameaçadores ou censores do valor do sujeito e/ou de objectos que lhe pertencem (Lazarus, 2000).

De acordo com Angual (1941), o desgosto é uma reacção específica de abandono referente ao desperdício ou rejeição de produtos, objectos ou relacionamentos humanos, sendo esta tanto mais intensa quanto maior for a intimidade do contacto.

Do ponto de vista de Bell (2005), o desprezo requerer um julgamento relativo ao *status* ou posição sobre o objecto ou sujeito alvos, devido a construtos morais, características pessoais negativas ou falta de *status* interpessoal, denotando protesto contra a sua valorização.

Na perspectiva de Lacan (1973), a tristeza é qualificada de tensão psicológica depressiva derivada de uma perda ou lacuna moral consciente ou inconsciente, referente a um objecto alvo de vinculação e significado para o presente contexto.

Autores como Erickson (1950) e Lewis (1971) defendem que a vergonha surge quando o sujeito é exposto e está consciente de que está a ser negativamente avaliado por uma característica difícil de alterar. Trata-se de um produto de um conjunto complexo de actividades cognitivas que envolve uma avaliação global de si próprio baseada no falhanço, comportando um desejo de se esconder.

Segundo Parrott & Smith (1993), a inveja pode ser definida como uma emoção que ocorre quando um sujeito sente falta da qualidade superior, dos sucessos alcançados ou posses que outra pessoa possui. Pode também derivar de um sentimento de baixa auto-estima resultante de uma comparação social sub-valorizada e ameaçadora para a auto-imagem do sujeito, no sentido em que outra pessoa tem algo que o sujeito considera importante ter (Salovey & Rodin, 1984; Elster, 1991).

De acordo com Bevan (2004), o ciúme pode ser definido como uma reacção a uma ameaça percebida relativamente a um relacionamento, gerada por uma situação na qual a(s) outra(s) pessoa(s) são a causa.

Do ponto de vista de Ohman (2003), a ansiedade diz respeito a uma antecipação apreensiva de um futuro perigo ou ameaça, acompanhada por um sentimento de tensão e sintomas somáticos de tensão. O medo assemelha-se em quase tudo à ansiedade, excepto no facto de ter um foco identificável ao qual se reage à *posteriori* e não à *priori* como sucede com a ansiedade.

Felicidade, de acordo com Ducan (2005), pode definir-se como satisfação com a vida, bem-estar pleno, prazer e ausência de dor ou miséria. Averill (1975) defende, por outro lado, que as definições de felicidade distinguem duas dimensões (activação e objectividade) que podem variar de intensidade, mantendo, contudo, as características base desta emoção.

Segundo Schneider *et al* (1998), uma definição de surpresa poderá ser, não apenas uma consequência de um único evento, mas sim de uma variedade de eventos conjuntamente com outros que os antecederam, sendo que, neste ponto de vista, surpresa seria um processo que parte de expectativas mantidas

relativamente a uma determinada realidade corrente ou de rotina e da saliência do tema específico abordado.

De uma forma simples, segundo Heckhausen (1984), o orgulho trata-se de um sentimento de bem-estar derivado de uma acção ou pensamento que produzem uma sensação de dever cumprido, ou seja, o foco aqui prende-se no prazer por um comportamento específico.

Alívio, de acordo com Rigotti & Ferreira (2005), comporta a remoção de algo prejudicial ou incómodo ao sujeito, no sentido do afastamento de dor, nas suas várias formas, e a produção consequente de um sentimento agradável.

A esperança, na perspectiva de Scioli (2006), trata-se de uma sensação de que o que é pretendido pode ser obtido, no sentido de desejar algo com a expectativa de que o desejo pode ser cumprido.

Relativamente ao Amor, muitos pesquisadores distinguem a existência de duas formas de amor, sendo que uma delas se constituiria mesmo como uma outra emoção: compaixão. Assim, segundo Hatfield & Rapson (1993), na primeira forma, amor poderia ser descrito como um estado intenso de união com outro sujeito, um complexo funcional que inclui avaliações e apreciações, sentimentos subjectivos, expressões, reacções fisiológicas, tendências de acção, comportamentos determinados, etc. A segunda forma de amor constitui-se na compaixão e é menos intensa, combinando sentimentos de profunda ligação, compromisso, intimidade e amizade.

2. Emoções em contexto de Treino Desportivo

Segundo Raglin & Wilson (1999), é geralmente reconhecido por técnicos da área de Desporto que a intensidade do esforço físico presente no treino tem aumentado significativamente nas últimas décadas, ocorrendo, inclusivamente e de forma mais comum, o excesso de treino (*overtraining*). Em relação a estas últimas temáticas mais específicas, é possível abordar alguns exemplos.

Existem vários estudos que abordaram a intensidade das emoções em relação a diversos factores como a capacidade neuromuscular, em diferentes fases de intensidade de treino, ao longo de um grande período de prática desportiva (Raglin, Koceja, & Harris, 1996) ou o acompanhamento de variações

de intensidade bruscas em períodos de tempo curtos em modalidades desportivas como a natação (Morgan, Costill, Flynn & Raglin, 1988).

Outros estudos focaram mais o efeito de processos de treino mental nas emoções e nas performances em modalidades como a ginástica artística (Ling, Gang-Yan, Quin & Wei, 2007), enquanto outros analisaram as relações entre exercícios físicos de resistência e de natureza aeróbia nos níveis de ansiedade em treino (Hale, Koch & Raglin, 2002; Hale & Raglin, 2002).

Nesta linha de investigação, as respostas psicológicas comportam um potencial de análise ao nível dos estados emocionais, com a sua monitorização, podendo revelar-se úteis para prevenir o excesso de treino (*overtraining*). No entanto, nestes estudos, as emoções e a sua intensidade surgem apenas como resposta, consequência ou indicador (e.g. Tobar, 2005), ou seja, nestes e noutros estudos que abordam o tema das emoções em treino, o foco não é colocado na descrição dos antecedentes ou características situacionais específicas do contexto associadas ao surgimento de emoções no contexto de treino ou de competição com repercussões no desempenho do atleta.

Importa, todavia, dizer que escalas ideográficas, baseadas no modelo das Zonas Individuais de Funcionamento Ótimo criado por Hanin (1999), poderão indicar respostas específicas individuais ao treino. Todavia, existe até ao momento pouca pesquisa nesta área, que possibilite, no futuro, o uso destas estratégicas.

No entanto, o destaque dado à abordagem de Hanin, no campo das emoções, surge pela sua distinção relativamente a outras abordagens (e.g. Weiner, 1985; Vallerand, 1987; Bandura, 1997; Kerr, 1997), pelo facto de procurar explorar os factores ou características do contexto ou situacionais que poderão condicionar o surgimento de determinadas emoções em cada contexto, tendo por base a relação bi-direccional entre emoções e desempenho / performance de um atleta. A relação entre emoções e performance é abordada de seguida.

3. Medição de emoções

Hackfort (1996) observou que as emoções são frequentemente discutidas e descritas, no dia-a-dia, sobre o seu grau de agradabilidade ou

desagradabilidade ou se alguém considera uma dada situação como confortável ou desconfortável. Muitas correntes afirmam a existência de duas dimensões prazer / desprazer e baixo / alta activação, sendo, por isso, descritas, respectivamente, como positivas ou negativas, assim como pouco ou muito intensas (Hanin, 1999).

No campo de estudo das emoções, existem abordagens orientadas para grupos e outras orientadas para indivíduos. Segundo a perspectiva de orientação para o grupo, foram já realizadas várias pesquisas e construídos alguns instrumentos estandardizados especificamente para o contexto desportivo, com o foco nas emoções singulares. São exemplos o *Competitive State Anxiety Inventory -2* (CSAI-2: Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith, 1990) e o *Sport Anxiety Scale* (SAS: Smith, Smoll & Schultz, 1990). Para medir um raio mais amplo de estados afectivos, pesquisadores têm usado tipicamente duas escalas não específicas do contexto desportivo: *Profile of Mood States* (POMS: McNair, Lorr & Droppleman, 1971), *Brunel Mood Scale* (BRUMS: Terry *et al.*, 1999; 2003). Existe também uma escala mais específica do contexto desportivo é o *Sport Emotion Questionnaire* (Jones, Lane, Bray & Catlin, 2005).

Já a perspectiva mais focado no indivíduo, concretizada no propósito da elaboração de perfis emocionais no desporto, partiu, em grande medida, do trabalho pioneiro de Hanin e dos seus colegas (e.g., Hanin, 2000; Hanin & Syrja, 1995; Ruiz & Hanin, 2004). Dados retirados destes estudos sugerem que emoções positivas e negativas podem facilitar ou dificultar os efeitos na performance, dependendo dos seus significados idiossincráticos e suas intensidades. Esta abordagem capta a natureza idiossincrática das respostas emocionais em competição, tendo em conta as experiências subjectivas de cada atleta na avaliação de informação relevante para este, ou seja, parte do pressuposto de que cada atleta gere e reage a emoções à sua própria maneira.

No entanto, parece ser consensual a constatação de que ainda nenhuma abordagem com pretensões idiossincráticas (e.g. Hanin, 1999) conseguiu captar todo o raio de emoções experienciadas. Contudo, existem suficientes evidências empíricas que sugerem que um leque relativamente restrito de emoções primárias é particularmente relevante para o contexto desportivo e pode ser alvo de pesquisa e intervenção.

Por outro lado, este conjunto de emoções específicas comporta diferenças entre cada uma delas, como, por exemplo, os antecedentes, contextos e tendências de acção (Parrot, 2001). Estas diferenças podem ter implicações importantes nas performances dos atletas e no modo como estes controlam as suas emoções (Jones, 2003; Lazarus, 2000). Por outro lado, para além destas diferenças de base entre emoções, também os dois tipos de contexto desportivo (treino e competição) comportam diferentes características situacionais que poderão ter, em termos gerais, influências distintas no surgimento de emoções.

Para além das referidas diferenças de conteúdo e forma, as emoções também variam em função do contexto e na sua intensidade, seja num espaço de tempo curto, médio ou longo. Se, por um lado, existem já algumas abordagens ao estudo das emoções em contexto de competição, o mesmo já não sucede no que diz respeito ao contexto de treino desportivo, constituindo-se apenas, como excepção, a abordagem à intensidade das emoções e à sua relação com intensidade da prática desportiva em treino (e. g. Raglin & Wilson, 1999).

4. Antecedentes das emoções

Existe um certo interesse na pesquisa relativa a emoções, nomeadamente na procura de identificação dos processos psicológicos que despoletam a ocorrência de emoções. Existem também trabalhos realizados no que diz respeito às consequências das emoções, principalmente na relação com a motivação (Weiner, 1985) e performance (Hanin, 1999).

No âmbito dos antecedentes das emoções, Izard (1994) sugere que o que provoca a emoção é fundamentalmente o processamento de informação, que pode ser de quatro diferentes tipos: processamento de informação celular (envolve codificação e descodificação que ocorre a nível genético e que influencia os traços emocionais); processamento de informação orgânica (lida com informação geneticamente codificada e a sua recepção sensorial); processamento de informação biopsicológica (reflecte interacção entre códigos genéticos e conhecimento adquirido); processamento de informação cognitiva (inclui apreciações e atribuições de determinadas emoções).

Assim sendo, a maior tarefa das teorias que abordam as emoções parece ser a determinação dos diferentes tipos de cognição que determinam as várias emoções em contextos específicos (Lazarus, 1994). Seguindo esta linha, poderemos perspectivar futuras investigações que potenciem a distinção de tipos de avaliações gerais e/ou específicos para cada atleta, que permitam promover o surgimento de determinadas emoções pretendidas e funcionais para os contextos desportivos de treino e/ou competição.

Nesta abordagem, destacam-se presentemente algumas abordagens (e.g. Weiner, 1985; Vallerand, 1987; Kerr, 1997) que, porém, não exploram a avaliação (*appraisal*) dos factores ou características situacionais que poderão condicionar o surgimento de determinadas emoções em contextos específicos, nem estudam, directamente, a relação bi-direccional entre emoções e desempenho / performance de um atleta.

No entanto, parece ser possível identificar alguns componentes situacionais distintos que poderão, de acordo com os contributos de algumas abordagens teóricas, determinar o surgimento de emoções. Entre esses factores podemos encontrar: percepção de competência (Williams & Gill, 1995), expectativas de auto-eficácia ou de resultados (Bandura, 1997), experiências de êxito ou mestria (Bandura, 1997), estabelecimento de objectivos (Dweck, 1986; Dweck and Leggett, 1988; Nicholls, 1989), liderança do treinador ou equipa técnica no seu conjunto (Chelladurai, 1999), suporte familiar (Gould et al, 1999), relações interpessoais entre os elementos de uma equipa (Hata & Rubio, 1998) e valor da tarefa (Hackman & Oldham, 1975). Apresenta-se, de seguida, de forma mais pormenorizada cada um destes potenciais factores situacionais.

Um dos componentes que parece influenciar o surgimento de emoções nos atletas refere-se à percepção de competência. Segundo Williams & Gill (1995), a percepção de competência pode ser definida como a percepção que os indivíduos têm de que são capazes de demonstrar competência na realização de determinadas tarefas. No caso da Psicologia do Desporto, trata-se da percepção de competência no seu envolvimento geral em modalidades desportivas. A percepção de competência corresponde, então, à percepção de habilidade num contexto. Os indivíduos podem demonstrar a sua competência de dois modos diferentes: com uma orientação para a demonstração de

competência, através da demonstração de domínio da tarefa e das suas exigências ou pela comparação com outros (Williams & Gill, 1995).

Outro dos componentes que parece influenciar o surgimento de emoções nos atletas refere-se à auto-eficácia. Segundo Bandura (1977), a auto-eficácia pode ser definida como a crença que o indivíduo tem na sua capacidade de executar, com sucesso, uma tarefa específica com vista à obtenção de um determinado resultado. Auto-eficácia distingue-se das percepções de competência pelo facto de se referir especificamente a uma situação ou a acções a serem implementadas numa tarefa analisada ao detalhe. A auto-eficácia restringe-se, em cada caso, a uma tarefa bem específica com que a pessoa se defronta, enquanto que as percepções de competência, mesmo que se refiram a áreas específicas, têm um carácter mais genérico do que a auto-eficácia (Bandura, 1977).

Neste contexto, interessa diferenciar os dois tipos de expectativas emanadas da definição de auto-eficácia; por um lado, as expectativas de eficácia pessoal, a auto-eficácia e, por outro lado, as expectativas de resultados, ou seja, na relação entre pessoa e comportamento surgem as expectativas de auto-eficácia, já na relação entre comportamento e resultado surgem as expectativas de resultados. Os dois factores podem interagir, de forma combinada, ao nível do controlo da acção, desencadeando diferentes tipos de reacções psicossociais e emocionais (Bandura, 1986, 1997).

As expectativas de resultados podem ser definidas como a crença de que determinados comportamentos levam a determinados resultados. Esta nova variável depende, então, das crenças do indivíduo sobre as respostas que espera que ocorram no seu ambiente como consequência dos seus comportamentos.

As expectativas de auto-eficácia estão fortemente ligadas a factores internos (individuais) e que remetem para o sentimento de competência pessoal, enquanto que as expectativas de resultados estão mais relacionadas com factores externos ou ambientais (Bandura, 1986, 1997).

Outro campo que parece influenciar as emoções dos atletas diz respeito às anteriores experiências de êxito ou mestria. Segundo Bandura (1997), o desenvolvimento de expectativas de auto-eficácia, sejam estas realistas ou não, dá-se a partir da recolha de informações oriundas de quatro fontes principais:

experiências de êxito ou mestria, experiências vicariantes, persuasão verbal e indicadores fisiológicos.

As experiências de êxito ou mestria constituem a fonte mais influente de construção de eficácia pessoal, pois referem-se a experiências reais vividas e avaliadas pelo próprio sujeito num determinado domínio. Estas experiências reúnem todas as vivências anteriores de sucesso ou de insucesso, as quais fornecem informações sobre as capacidades pessoais face a situações similares. Assim, a vivência de experiências anteriores de insucesso enfraquecem um sentimento de eficácia pessoal, enquanto que a vivências de experiências anteriores de sucesso o poderão fortalecer. No entanto, esta relação não é linear, sobretudo no que respeita aos sucessos, pois estes não constituem uma fonte de percepção de auto-eficácia se tiverem sido facilmente alcançados (Bandura, 1997).

Um outro campo que parece influenciar as emoções dos atletas refere-se ao estabelecimento de objectivos. A teoria da formulação de objectivos baseia-se na premissa de que as acções dos indivíduos são regidas por objectivos e intenções conscientes. As investigações realizadas nesta temática são consistentes em afirmar que a melhor relação entre objectivos e performance acontece quando se formulam objectivos específicos e difíceis, embora atingíveis.

A forma como os sujeitos aderem ao estabelecimento de objectivos, para a realização e, posterior, avaliação das suas performances em tarefas, assim como as suas crenças acerca da sua habilidade, representam um papel motivacional que parece ter um efeito nas respostas emocionais (Dweck, 1991; Nicholls, 1992). Nicholls (1989, 1992) defende que os pensamentos, estados emocionais e comportamentos são expressões racionais dos seus objectivos estabelecidos, em contextos que estimulem esta prática.

No entanto, a influência do estabelecimento de objectivos em consequentes cognições, emoções e comportamentos depende do nível da percepção de competência que o indivíduo possui (Dweck, 1986; Dweck and Leggett, 1988; Nicholls, 1989). A teoria da formulação de objectivos revela, porém, algumas limitações pelo facto de não procurar causas subjacentes aos objectivos, mas a compreensão da relação entre os objectivos estabelecidos e a performance (Hall & Kerr, 2001).

Outro campo que parece influenciar as emoções dos atletas diz respeito à liderança do treinador ou equipa técnica no seu conjunto. Chelladurai (1999) e Yukl (1998) afirmam que todas as definições de lideranças possuem pontos comuns, nomeadamente no enfatizar desta como um processo comportamental com o objectivo de influenciar os membros de uma equipa para o desempenho e para atingir os objectivos. Um dos modelos sobre esta temática, de maior interesse e aplicação na área específica do desporto, trata-se do "Multidimensional Modelo of Leadership" (Chelladurai, 1980, 1990) que assenta no pressuposto de que o comportamento de liderança dos treinadores é um factor de influência nos desempenhos psicológicos dos atletas.

No sentido de testar este modelo de liderança, Chelladurai e Saleh (1980) desenvolveram a Escala para a Liderança Desportiva (Leadership Scale for Sport – LSS) que se tem revelado como uma das escalas mais usadas e investigadas na literatura sobre liderança desportiva. Nesta escala são identificadas cinco dimensões do comportamento do líder que se revelaram especialmente importantes para os treinadores: Treino e Instrução, Comportamento Democrático, Comportamento Autocrático, Apoio Social e Feedback Positivo.

A dimensão de Treino e Instrução mede o comportamento de treino dirigido para a melhoria do desempenho dos atletas, dando importância e facilitando o treino árduo e duro, instruindo-os nas capacidades (*skills*), técnicas e táticas do desporto, clarificando a relação entre os membros e estruturando e coordenando as actividades dos membros. A dimensão de Comportamento Democrático inclui o comportamento de treino que permite a maior participação dos atletas nas decisões referentes aos objectivos do grupo, nos métodos práticos, táticas e estratégias de jogo. A dimensão de Comportamento Autocrático refere-se ao comportamento de treino que envolve o tomar de decisões independentes e reforça o comportamento da autoridade pessoal. A dimensão de Apoio Social refere-se ao comportamento de treino caracterizado pela preocupação com o bem-estar individual dos atletas, atmosfera positiva de comportamentos no grupo e relações interpessoais afectuosas entre os vários membros. A dimensão de Feedback positivo descreve comportamentos que reforçam o atleta, reconhecendo e recompensando o bom desempenho (Chelladurai, 1996; Chelladurai & Saleh, 1980).

Uma outra área que parece afectar as emoções dos atletas refere-se ao Suporte Familiar. Parece consensual que um adequado suporte familiar e dos amigos seja benéfico para o estímulo do atleta para a prática, contendo, conseqüentemente, um natural impacto emocional. Gould et al (1999) afirmam que amigos e familiares auxiliam, amparam e encorajam os atletas, fornecendo uma estrutura de apoio para que os atletas possam manter o foco da sua atenção na competição.

Segundo esta perspectiva, o facto de um atleta profissional se sentir apoiado pela família parece promover a sua estabilização e revela-se um elemento importante para a prática desportiva. Por vezes, ao nível da alta-competição, as próprias organizações desportivas orientam a família no sentido da melhor forma para lidar com as distintas exigências inerentes ao desporto de alto rendimento (Gould et al, 1999).

A importância destes factores foi reafirmada num estudo recente de Meehan et al., (2004) que demonstra que os aspectos não relacionados directamente com o treino e competições, como quando uma atleta está preocupado com a sua vida pessoal, são grandes influenciadores no desenvolvimento do *overtraining* em atletas olímpicos ingleses.

Uma outra componente que poderá determinar a ocorrência de emoções constitui-se nas relações interpessoais entre os elementos de uma equipa. Segundo Rubio (2003), todos os atletas de um grupo estão implicados no processo de manutenção do grupo/equipa, no que diz respeito tanto às próprias tarefas a executar, como às atitudes no sentido de fortalecer a coesão da equipa e obter bons resultados. Por outras palavras, é imprescindível haver um entendimento dos papéis e funções de cada jogador na equipa, a fim de que haja uma comunicação e um relacionamento adequados para atingir os objectivos do grupo.

Segundo Simões, Hata & Rubio (1998), é precisamente nesse sentido que se pode afirmar que o relacionamento mútuo mantido pelos indivíduos dentro das equipas é o ponto de definição do que podemos denominar por vínculo colectivo, portanto, um compromisso dos indivíduos com um conjunto de valores e normas estabelecidas num ambiente, que muda constantemente. Um grupo/equipa desportivo deve, segundo este ponto de vista, discutir permanentemente as relações entre os participantes e trabalhar questões

grupais, uma vez que é constantemente afectado por factos que o modificam. Estas mudanças são inevitáveis, considerando-se, além de outros factores, a dinâmica peculiar do desporto. Existem momentos em que a equipa alcança sucessos desportivos e outros em que não. Além disso, existem factores individuais que afectam cada jogador, que, por sua vez, dinamicamente, modificam o grupo/equipa.

Neste enquadramento, Jackson, Mayochie Dover (1997) também defendem a importância do que designam de suporte social, ou seja, as pessoas significativas com quem os jogadores podem contar para os auxiliar na preparação e no decorrer da competição. Nessa perspectiva, os amigos, o técnico, os outros jogadores da equipa e os familiares fazem parte do suporte informal.

Por outro lado, Pagés (1982) escreveu que os grupos são conjuntos de pessoas que pela cultura, histórica individual e relações interpessoais, percebem de forma especial, um conflito afectivo determinado por um conjunto mais vasto de pessoas, das quais os indivíduos fazem parte. Em rigor, a vida do grupo não se restringe apenas à sua vida material.

Afinal, a importância que os líderes (técnicos e/ou atletas) possuem frente aos companheiros de grupo pode determinar o equilíbrio ou o desequilíbrio entre a capacidade de produtividade técnico-táctica e o processo de intercâmbio de comportamento vivenciados pelos indivíduos. No entanto, a capacidade de interagir e produzir, que se constituem como elementos essenciais do êxito colectivo, são interdependentes de um conjunto de factores institucionais, grupais, individuais e de condições situacionais ligadas com a aproximação cultural, a afectividade e a acção de liderança dentro das equipas. O processo de rendimento de uma equipa consiste em usar a estrutura de relacionamento e sentimento pessoais de atleta para atleta, que podem garantir o ajustamento ou isolamento de qualquer um.

Um outro campo que parece influenciar as emoções dos atletas refere-se ao valor da tarefa. As características das tarefas são frequentemente apontadas como uma das principais causas de (des)motivação, bem como da resposta emocional consequente. Uma das mais importantes tentativas de responder a esse problema foi proporcionada pelo modelo das características da função, de Hackman e Oldham (1975).

Com base em evidência empírica, Hackman e Oldham (1975) chegaram à conclusão de que são cinco as características da tarefa que deverão ser analisadas para prever o seu impacto motivacional e, conseqüentemente, emocional: variedade, identidade, significado, autonomia e feedback.

Variedade diz respeito ao grau em que a função exige o recurso a competências, actividades e conhecimentos diversificados, sendo que uma tarefa será tanto menos variada quando mais consistir numa repetição de actividades. Identidade refere-se ao grau em que a função requer a execução de uma unidade de trabalho identificável, i.e., com princípio e fim, e que tem como resultado algo visível. Significado diz respeito ao impacto da tarefa nas acções dos outros, seja dentro ou fora duma organização, sendo que quanto maior for esse impacto, maior será o significado da tarefa. Autonomia refere-se ao nível de independência do planeamento da tarefa e na respectiva forma de a executar. Feedback diz respeito a quantidade e a qualidade da informação sobre o progresso do indivíduo na execução da tarefa e os níveis de desempenho alcançados.

As características da função têm um conjunto de efeitos positivos sobre a motivação das pessoas, devido a produção de algo a que Hackman e Oldham (1975) designam por estados psicológicos críticos: significado experimentado, responsabilidade experimentada e conhecimento dos resultados.

Significado experimentado é o grau em que a pessoa considera a sua tarefa valiosa e digna de ser feita (afectado pela variedade, identidade e significado da tarefa. Responsabilidade experimentada diz respeito ao grau em que um indivíduo se sente pessoalmente responsável pelos resultados da tarefa. Decorre do grau de autonomia percebido. O conhecimento dos resultados, por uma lado, é o grau em que a pessoa percebe o quão eficazmente está a efectuar o seu trabalho.

Vimos assim que parece ser possível identificar alguns componentes situacionais distintos que poderão, de acordo com os contributos de algumas abordagens teóricas, determinar o surgimento de emoções: percepção de competência (Williams & Gill, 1995), expectativas de auto-eficácia ou de resultados (Bandura, 1997), experiências de êxito ou mestria (Bandura, 1997), estabelecimento de objectivos (Dweck, 1986; Dweck and Leggett, 1988; Nicholls, 1989), liderança do treinador ou equipa técnica no seu conjunto

(Chelladurai, 1999), suporte familiar (Gould & cols, 1999), relações interpessoais entre os elementos de uma equipa (Hata & Rubio, 1998) e valor da tarefa (Hackman & Oldham, 1975). Poucas pesquisas foram encontradas que analisem as descrições das situações que antecedem e acompanham as emoções percebidas por atletas em contextos de treino e competição.

Estes determinantes situacionais poderão estar na origem do surgimento de cada uma das várias emoções existentes, entre as quais encontramos: cólera, desgosto, desprezo, medo, felicidade, tristeza, surpresa, vergonha, inveja, ciúme, orgulho, ansiedade, alívio, esperança, amor e compaixão (Lazarus, 1993).

5. Emoções, motivação e performance

Parece crescente o interesse dos pesquisadores e profissionais pelo estudo das interligações entre a motivação e as emoções, nas suas relações recíprocas, ou seja bidireccionais, que se repercutem na performance. Tal como nota Robazza (1999), a capacidade para estabelecer e manter condições emocionais apropriadas antes e durante a competição é reconhecida como um factor crítico de sucesso nos atletas, constituindo-se, portanto, como um domínio primário dos programas de treino mental. Por esta razão, um crescente número de pesquisadores está atento às reacções emocionais dos atletas em competição.

Leary & Kowalski (1995) referem que entre outras coisas, as emoções mobilizam resposta psicobiossociais que preparam os indivíduos para evitar, escapar ou defenderem-se contra ameaças ao seu bem-estar. Segundo Oetting (1983), há muito que se reconhece às respostas emocionais um papel importante no desporto, sendo que as emoções têm o potencial quer para diminuir, quer para potenciar a performance de um atleta. No entanto, parece ser, até ao momento, difícil relacionar, efectivamente e de forma comprovada, respostas emocionais com o comportamento de um atleta.

No entanto, sucede que, neste domínio, existem estudos que evidenciam que um estado emocional, denominado *flow*, surge associado a um alto nível de desempenho, sentido pelos atletas em momentos raros. O *flow* relaciona-se com o funcionamento óptimo da mente e, frequentemente, quando os atletas

estão em *flow* produzem desempenhos espectaculares. Num estudo realizado por Jackson e Roberts (1992) foi encontrada a base de sustentação para uma ligação entre o *flow* e o desempenho (tendencialmente) ideal, operacionalmente definido como o melhor desempenho de sempre.

Nesta perspectiva, a linha defendida por Hanin (1999), constitui-se como um modelo assente num plano motivacional que pretende ajudar cada atleta, dentro da sua especificidade, na promoção e gestão das suas emoções funcionais (positivas ou negativas), com vista ao atingir de desempenhos de alto nível.

Também Lazarus (2000) examinou os efeitos positivos e negativos das emoções na performance, tendo concluído que, devido à variedade de situações e atletas, a pesquisa não se deveria centrar na descrição das emoções como negativas ou positivas, mas sim na identificação de que emoções são relevantes para cada atleta em situações específicas.

A linha de abordagem de Hanin (1999) reconhece a emoção como a principal componente na relação entre a performance e o estado psicobiossocial, abrindo espaço para o estudo das condições situacionais que poderão originar cada emoção. Aqui a ênfase está colocada na importância das experiências emocionais subjectivas.

A exploração das várias experiências de cada atleta com diferentes níveis de activação e, conseqüentemente, de performance torna-se necessária para determinar o estado tendencialmente óptimo para tarefas desportivas específicas. Torna-se, desta forma, possível identificar estados emocionais que facilitam elevadas performances no atleta. Assim sendo, métodos para promover esses estados ideais poderão, em teoria, ser gerados.

Segundo Hill (2001), investigações sustentadas nesta abordagem têm vindo a mostrar que os atletas realmente parecem ter perfis individuais das suas experiências emocionais no desporto e que, para além disso, existem denominadores comuns, sendo que as performances de topo, bem como os seus padrões individuais, estão associadas a estes aspectos.

Parece evidente que a habilidade para estabelecer e manter condições emocionais óptimas antes e durante a competição é um dos mais importantes factores para o sucesso na performance dos atletas (Madden, 1995; Robazza, Bortoli & Nougier, 1999). O estudo das emoções nos atletas pode servir para

expandir o conhecimento acerca dos factores que afectam a performance e que fornecem informações que permitam planear estratégias específicas de intervenção que auxiliem os atletas a atingir o seu potencial.

Segundo Bandura (1997), vários pesquisadores têm concordado na importância da avaliação dos níveis emocionais dos atletas em diferentes pontos temporais. Inclusivamente, nesta perspectiva, estudos que examinam a relação entre os níveis emocionais dos atletas e a sua performance deverão focar-se, não apenas nos níveis emocionais verificados antes do evento, mas também durante o próprio evento. É durante o evento (treino ou competição) que as emoções poderão ter o seu maior efeito no atleta, sejam positivas ou negativas.

Lazarus (2000) realça a importância da identificação de emoções relevantes para cada atleta em situações competitivas específicas. Para o efectuar, segundo este autor, será necessário ir muito mais além do que as meras observações, optando por recolher descrições dos atletas sobre emoções experienciadas em treino, bem como em competição, associando depois os dados com informações sobre se as performances foram de sucesso ou de insucesso.

6. Avaliação (*appraisal*) de características situacionais

Estudar a existência ou não de relações entre situações e emoções, conhecer que tipo de relações são estas, assim como saber o que gera significado nas apreensões são questões que Siemer e Reizenzein (2007) concentram numa grande demanda: como é que situações reais geram emoções reais. Certamente, que existem muitas situações no desporto que podem afectar o estado emocional dos atletas, entre os quais "...jogar em competições cruciais, conflitos entre atleta e treinador, lesões, más arbitragens, maus resultados" (Ntoumanis & Biddle, 2000, p. 361).

A perspectiva de Siemer e Reizenzein (2007) fornece uma abordagem útil para determinar que factores ou características situacionais específicas estão associadas a emoções, tendo por base a distinção de informações relacionais relevantes. Siemer e Reizenzein (2007) defendem que a avaliação (*appraisal*) de informação relevante e específica deve ser efectuada antes que

uma emoção surja. Procurando responder à questão do porquê da mesma situação poder provocar diferentes emoções nos sujeitos, as teorias cognitivas das emoções defendem que o modo como o sujeito avalia a situação (e não a situação em si) despoleta uma emoção específica ou nenhuma emoção sequer (Gross, 2007).

As teorias das emoções ligadas à avaliação (Lazarus, 1991; Reizenzein, 2001; Scherer, 2001) acrescentam, ainda, que as respostas emocionais dependem de dimensões de interpretação e avaliação da situação: importância do evento, expectativas em seu redor, agente responsável e grau de possibilidade de controlo do evento. Parkinson (2007) acrescenta o grau de proximidade nas pessoas envolvidas e o grau de identificação da pessoa com a situação.

Gross (2007) conclui que diferentes avaliações são necessárias e suficientes para que uma mesma situação possa gerar diferentes emoções a diferentes pessoas. Ou seja, pessoas com o mesmo estilo de resposta emocional partem de estilos de avaliação semelhantes e a partir da mesma situação irão, mais provavelmente, gerar a mesma emoção. Este estudo demonstrou que os estilos de avaliação são necessários e causas suficientes para obter diferentes respostas emocionais.

Poderá mesmo existir uma relação com o perfil emocional como é entendido por Hanin (1999), no sentido em que os tipos de situações que mais activem um atleta poderão ser mais facilmente percebidos, assim como as situações que inactivem o atleta. Já as situações que geram amotivação poderão, mais provavelmente, ser ignoradas ou desvalorizadas pelo atleta.

Parkinson (2007) tenta ir um pouco além destas abordagens de *appraisal*, partindo dos estudos de Siemer e Reizenzein (2007), realçando o facto de que através de descrições de situações também ser possível inferir emoções. Dependerá, no entanto, do processo de avaliação da informação, ou seja, se esta é relevante e significativa para o sujeito e, no caso das descrições, para além disto, se as pessoas que estão envolvidas e/ou que transmitem a informação sobre a situação são significativas e relevantes para o sujeito.

Ora, muitas vezes, a percepção das situações que depois geram emoções é fornecida pela descrição de outras pessoas e não da experiência pessoal do sujeito. Em última análise, situações podem gerar emoções e

descrições de situações podem também activar emoções sem nenhuma mediação explícita através da avaliação *in loco* das situações. As emoções podem mesmo surgir de forma mais espontânea através de representações de situações do que de efectivas avaliações cognitivas de informação. Ou seja, muitas vezes e mais facilmente, não é a realidade em si que pode provocar uma emoção, mas sim a forma como a realidade é descrita ao sujeito ou criada por este.

Parkinson (2001) realça o facto de, neste particular, a informação efectivamente observada poder ter o mesmo peso que a informação transmitida verbalmente, desde que seja significativa e relevante para o sujeito. Scherer (2001) defende que, no fundo, para uma emoção ocorrer existe apenas uma avaliação de estímulos mais de índole sensorio-motora do que cognitiva, embora tenha, mesmo assim, sempre que conter significado, ou seja, a inferência de emoções pode envolver avaliações explícitas ou implícitas ou até nenhum tipo de avaliação.

Por outro lado, no processo de avaliação, as respostas emocionais ocorrem mais rapidamente se a informação relevante e significativa que a provoca já tiver sido acedida anteriormente. No caso das descrições, para além do atrás exposto, as respostas emocionais ocorrem mais rapidamente se as pessoas que estão envolvidas e/ou que transmitem a informação sobre a situação forem significativas e relevantes para o sujeito.

Nesta perspectiva, pode concluir-se que, mesmo que no futuro sejam distinguidas directivas gerais situacionais para gerar cada emoção, será sempre necessário conhecer o sujeito para saber as características deste, nomeadamente, as suas pessoas e/ou objectos significativos, factores essenciais para dar relevância a situações que possam surgir para despoletar emoções, bem como seu perfil de *appraisal* e emocional.

Ao longo desta revisão de literatura, foram abordados temas tais como as várias definições de emoção, os diferentes tipos de emoções, a análise das emoções em contexto de treino desportivo, os métodos de medição de emoções, os antecedentes das emoções, a relação entre emoções, motivação e performance, bem como a avaliação (*appraisal*) de características situacionais presentes na geração das emoções. Com o presente estudo, propõe-se

precisamente adoptar uma abordagem descritiva, baseada na recolha de descrições dos atletas sobre as situações que determinaram as emoções experienciadas em treino e em competição. De seguida serão explicitados de novos os seus objectivos, assim como o método utilizado.

III – Método

1. Introdução

Focando-nos no presente estudo, relativamente a atletas de alta-competição, no que respeita à modalidade de futebol, constituíram-se como principais objectivos do presente estudo:

- 1) Identificar as emoções que surgem com maior intensidade nos contextos de treino e competição desportiva;
- 2) Distinguir os determinantes situacionais presentes no surgimento de emoções nos contextos de treino e competição desportiva;
- 3) Elaborar um perfil emocional em função dos determinantes situacionais específicos, nos contextos de treino e competição desportiva.

A estratégia adoptada para realizar esta investigação foi a metodologia do estudo de caso. Segundo Yin (1994), este método pode ser definido como uma pesquisa empírica que investiga determinado fenómeno contemporâneo no seu contexto real e que recorre a diferentes fontes de informação no intuito de uma análise aprofundada do processo sob investigação. O presente estudo enquadrou-se, pois, numa vertente exploratória.

Segundo Yin (1994), a informação necessária para a investigação pode ser recolhida recorrendo a diferentes fontes, das quais se destacam seis: documentação, consulta de arquivos, entrevistas aos sujeitos, observação directa, observação participante e artefactos físicos. Este autor aconselha, ainda, que sejam combinadas várias destas fontes de informação, sendo, como refere, um dos pontos fortes do estudo de caso.

Ao contrário de outros estudos, em que se efectuaram medições da intensidade de emoções *in loco* e/ou no preciso momento em que sucederam acontecimentos importantes, utilizando para o efeito questionários e observação como fontes de informação (Morgan e tal, 1988; Hale & Raglin, 2002), para o presente estudo, dado pretender-se conhecer o conjunto das emoções sentidas em treino e competição e perceber que factores as determinam, optou-se por

inquirir os atletas acerca de situações passadas pelo que se decidiu utilizar as entrevistas de auto-relato retrospectivo como técnica de recolha de dados.

Esta opção foi tomada, visto ser necessário, de acordo com os objectivos do estudo, serem abordadas, juntos dos sujeitos, situações passadas. Outro factor que motivou a opção metodológica seguida relacionou-se com a recomendação da equipa técnica do clube desportivo, que alertou para o insucesso verificado em estudos anteriores, que envolveram a participação dos atletas, para os quais a opção de recolha de dados passou por questionários, não tendo em conta a baixa capacidade de interpretação verbal denotada pelos atletas e, conseqüente desinteresse e não contribuição para a veracidade e rigor das informações prestadas.

Assim, foram realizadas entrevistas de auto-relato, junto dos sujeitos em estudo, focadas no tema em estudo. Após a recolha de dados, foi efectuado a respectiva análise de conteúdo. Tratou-se, assim, de uma pesquisa descritiva, realizada com recurso a entrevistas e análise de conteúdo.

O tipo de metodologia de pesquisa utilizada foi de natureza qualitativa, dado que:

- foram analisados aspectos qualitativos da actividade humana e da experiência;
- se procurou levantar informações através da descrição e explicação de experiências humanas sem as influenciar e/ou limitar;
- se tratou de um estudo indutivo (orientado pelos dados e reformulável permanentemente, no sentido da sua análise de conteúdo);
- a recolha de dados consistiu na recolha de conteúdos, que, no fundo, serão análises, ou reflexões elaboradas pelos sujeitos, com elevada inferência;
- se procurou recolher dados em ambiente natural (não manipulado);
- se propôs a elaboração de descrições textuais, explicações e interpretações.

2. Participantes

O presente estudo teve como participantes os atletas de uma equipa profissional de futebol da Liga Profissional de Futebol. A época desportiva começou no início do mês de Julho de 2007 com a realização de exames

médicos, tendo terminado no final do mês de Maio de 2008 com a partida para férias dos atletas e equipa técnica. A posição alcançada no campeonato nacional de futebol profissional (1ª Liga) foi o 12º lugar.

O corpo técnico da equipa profissional de futebol era composto por um treinador, um treinador de guarda-redes, dois técnicos-adjuntos e um colaborador. O corpo médico é composto por: um chefe de departamento médico, dez médicos (de diversas áreas da Medicina tais como Desportiva, Trabalho, Ortopedia, Cardiologia, Fisiatria, Imagiologia, Ginecologia, Geral e Familiar), nove enfermeiros, dois fisioterapeutas e um nutricionista.

Quadro 1. Caracterização da amostra.

Número de atletas entrevistados	20
Média de idade dos atletas	25,6 anos
Idade do atleta mais velho	37 anos
Idade do atleta mais novo	19 anos

Num total de 20 sujeitos, a equipa era composta por atletas de diversas nacionalidades, sendo os atletas provenientes de países como: Portugal, Brasil, Sérvia, Uruguai, Áustria e Cabo Verde. Tratou-se de uma equipa seleccionada por um critério de conveniência, especificamente por pertencer à população de atletas de alta competição, na modalidade de futebol.

A amostragem foi do tipo não probabilística, pressupondo-se que os indivíduos seleccionados, no caso, pertencentes à equipa profissional de futebol de alta competição da Associação Académica de Coimbra, constituíam fontes ricas em informação relativamente ao problema de investigação e relativamente à população-alvo específica (atletas de alta-competição).

3. Instrumentos

Para proceder à recolha dos dados necessários à realização da presente investigação, foi elaborado um guião de entrevista estruturada (Anexo 1), tendo sido utilizada também uma grelha de análise, decorrente do modelo das Zonas

Individuais de Funcionamento Ótimo (ZIFO), nomeadamente, a lista de descritores emocionais positivos e negativos (Anexo 2).

O conteúdo das questões incluídas no guião de entrevista semi-estruturada, constituído por um restrito grupo de questões simples e abertas, foi elaborado com base na revisão de literatura, constituindo-se, como seu propósito, a recolha de descrições das emoções sentidas e das características situacionais do contexto, em que os atletas experienciaram emoções com elevado grau de intensidade.

Para aferir o guião de entrevista e a sua adaptação à amostra, foi realizado um estudo exploratório que consistiu num pré-teste do guião de entrevista, tendo sido realizadas, para o efeito, entrevistas com 10 sujeitos (atletas amadores). O objectivo do estudo exploratório foi aferir o guião de entrevista, adaptando-o ao contexto desportivo e sustentado na experiência dos atletas, passível de ser facilmente utilizado por investigadores ou técnicos e compreendido pelos atletas. O guião foi objecto de validação por peritagem, tendo sido submetido a avaliação por dois especialistas em Psicologia do Desporto que validaram cada questão em coerência com os objectivos do estudo e manifestaram o seu acordo sobre a sua validade.

A versão final necessitava de ser breve e conter questões simultaneamente simples de compreender para os atletas e abrangentes para a recolha de dados a partir das descrições das suas experiências. De uma forma geral, o guião revelou-se adequado, tendo em vista os temas sobre os quais incidia a entrevista.

O guião de entrevista foi dividido em quatro blocos devido à necessária distinção entre emoções (positivas e negativas) que surgem em contexto de treino e em contexto de competição. Quanto à estrutura e conteúdo do guião de entrevista, de acordo com os objectivos do estudo, as várias questões foram estruturadas por ordem temporal de apresentação.

4. Procedimentos

Foram efectuados contactos com o corpo directivo e a equipa técnica da organização desportiva, bem como, numa segunda fase, com os atletas, no sentido de poderem ser realizadas as entrevistas. Foi efectuada uma apresentação inicial para sensibilizar e para esclarecer os objectivos do estudo, os procedimentos a seguir e o cronograma definido.

As entrevistas foram efectuadas pelo autor, com duração de cerca de 20 minutos. Estas foram realizadas separadamente com cada atleta, em local sossegado, dentro das instalações do clube. Foi combinada uma hora com cada um dos atletas, de acordo com a sua disponibilidade e de modo a assegurar a sua realização sem condicionamentos de tempo.

Procurou gerar-se interesse, disponibilidade e envolvimento, para além de obter a permissão para a recolha e registo dos dados, a partir das entrevistas, nomeadamente, através de gravação áudio, garantindo, também, a confidencialidade dos dados recolhidos.

Foi explicado a cada atleta o modo de desenvolvimento da entrevista, sublinhando-se que caso não compreendesse alguma das questões seria muito importante que, de imediato, pedisse esclarecimentos. Houve o cuidado principal, da parte do entrevistador, de não induzir respostas.

Assim, após a apresentação aos atletas dos dados introdutórios atrás referidos, o entrevistador colocava a primeira questão:

“Ao longo da sua carreira, relativamente ao (Treino / Competição) lembra-se de alguma situação em que tenha sentido uma emoção (Positiva / Negativa) muito forte antes e durante esse treino/competição?”

Quando o entrevistado demonstrava alguma hesitação, expressava alguma dúvida e/ou pedia esclarecimentos, o entrevistador acrescentava informação sobre cada tipo de emoções:

“Para o auxiliar, apresento-lhe uma lista de descrições de emoções e sinónimos (nomes semelhantes para melhor esclarecimento). Escolha a emoção que melhor descreve o que sentiu, na lista abaixo.” A segunda questão foi, dessa forma, colocada aos sujeitos.

De seguida, no sentido de verificar a intensidade da emoção escolhida, o entrevistador colocava a terceira questão:

“Dentro desta escala de 1 a 10, qual a intensidade com que sentiu essa emoção?”

Depois, com o propósito de recolher dados sobre características situacionais específicas do contexto em que surgiu a emoção atrás escolhida, o entrevistador colocava a quarta e última questão:

“Descreva essa situação com o maior detalhe possível.”

5. Análise de dados

Relativamente à análise de dados, a primeira etapa foi a descrição e a última foi a interpretação (Carmo & Ferreira, 1998). Os dados recolhidos, na forma de palavras, através dos registos áudio das entrevistas, foram analisados com a técnica de análise de conteúdo (método lógico-semântico), posterior, construção de variáveis nominais (categorias) (Bardin, 1977) e ainda através da Análise das Correspondências Múltiplas (ACM), utilizando o programa SPSS, versão 17.0. Foi também efectuada prova de X^2 (qui quadrado) estudando os resíduos ajustados standardizados e o teste de Fisher.

De modo sintético, pode definir-se a análise de conteúdo como sendo uma técnica para fazer inferências pela identificação sistemática e objectiva das características específicas de uma mensagem (Holst, 1968, citado por Giglione & Matalon, 1993, p. 2002). Assim sendo, a análise de conteúdo realizada teve em vista a exploração do material e não pretendeu fazer verificações de hipóteses.

Segundo Bardin (1977), a análise qualitativa não rejeita toda e qualquer forma de quantificação. Assim, procurou-se estabelecer alguma clarificação sobre o número de vezes que surgia um dado indicador ou, pelo menos, alguma relação de ordem com base na frequência com que esses indicadores surgiam, especificamente as emoções e as características situacionais associadas ao surgimento de determinadas emoções.

O trabalho de análise contemplou o seguinte conjunto de dados: as descrições e caracterizações efectuadas pelos entrevistados acerca das emoções e das características situacionais específicas.

Foi feita uma análise sobre as informações recolhidas, salientando as categorias de características referentes às situacionais específicas que surgiram nas entrevistas dos diferentes atletas.

Trabalhou-se na construção de um conjunto de categorias, "rubricas significativas, em função das quais o conteúdo será classificado e eventualmente quantificado" (Grawitz, 1993, citado por Carmo & Ferreira, 1998, p. 255), tentando ter em conta as regras por estes recomendadas, sem esquecer que a categorização apresenta dificuldades, por vezes, difíceis de ultrapassar, até para quem já tem alguma experiência.

Algumas das categorias e sub-categorias escolhidas decorreram da conceptualização teórica efectuada neste trabalho. Outras categorias e subcategorias decorreram das leituras cuidadas e repetidas da transcrição das entrevistas em questão. Carmo & Ferreira (1998) definem categorização à *priori* e à *posteriori*, podendo considerar-se que, na análise de conteúdo efectuada, se está em presença destes dois tipos de categorias.

Com a finalidade de comprovar a fiabilidade dos resultados, foi efectuada uma análise inter-codificador e intra-codificador, com base no cálculo da percentagem de concordâncias e discordâncias registadas, segundo a fórmula utilizada por Bellack, Kliebard, Hyman e Smith (1966).

As respostas dos entrevistados referentes às características situacionais presentes no surgimento das emoções foram submetidas a análise de conteúdo em duas fases: 1) a construção de categorias e subcategorias para a definição das características situacionais específicas, tendo em conta a literatura e os dados das entrevistas; 2) a classificação das respostas dos inquiridos nas (sub)categorias supracitadas.

O primeiro momento consistiu na criação de um sistema de classificação através de um processo de refinamento progressivo. Passados cerca de dez dias, o autor reviu o sistema categorial produzido, sendo que os níveis de concordância entre o primeiro e o segundo momento de análise do investigador foram calculados através da seguinte fórmula: $fiabilidade = \frac{número\ de\ concordâncias}{número\ total\ de\ concordâncias + discordâncias} \times 100$. Os resultados, a nível de concordância global, foram de 92,3%. Todos os valores representam níveis de fiabilidade razoáveis para esta fase do processo (Bellack, Kliebard, Hyman e Smith, 1966).

O segundo momento consistiu na classificação das entrevistas propriamente ditas por dois juizes de forma independente, à luz da lista categorial anteriormente desenvolvida pelo autor. Em reunião subsequente, debateram e analisaram as discordâncias entre as duas categorizações produzidas. Os níveis de concordância entre investigadores foram calculados através da seguinte fórmula: $fiabilidade = \frac{número\ de\ concordâncias}{número\ total\ de\ concordâncias + discordâncias} \times 100$. Os resultados foram os seguintes: a) nível de concordância global – 92,59%; b) Situações relativas a emoções positivas – 87,8%; c) Situações relativas a emoções negativas – 97,5%; d) Situações relativas a contexto de treino – 94,37%; e) Situações relativas a contexto de competição – 92,31%. Todos os valores representam níveis de fiabilidade razoáveis para esta fase do processo, pois Bellack, Kliebard, Hyman e Smith (1966) referiam como o valor mínimo de 85%.

Num terceiro momento, todas as discordâncias foram alvo de análise apurada pelos juizes que, posteriormente, chegaram a um nível de concordância global de 97,53%. As classificações em que os juizes não chegaram a um acordo não foram consideradas na análise.

A análise de conteúdo das respostas, à segunda questão do guião de entrevista, referente à escolha da emoção sentida de forma intensa, baseada numa lista de emoções (anexo 2), integrou, nalguns casos, expressões não previstas nessa lista, tendo estas sido colocadas noutras categorias de emoções criadas para o efeito.

Assim, à lista definida por Lazarus (1993), constituída por: cólera, desgosto, desprezo, medo, felicidade, tristeza, surpresa, vergonha, inveja, ciúme, orgulho, ansiedade, alívio, esperança, amor e compaixão, num total de dezasseis emoções primárias, para o presente estudo, tendo em conta que algumas expressões utilizadas pelos sujeitos não pareciam adequar-se a nenhum exemplo da lista atrás apresentada, foram acrescentadas as seguintes designações: tranquilidade, euforia, concentração e monotonia.

Por outro lado, a análise de conteúdo sobre a última questão do guião de entrevista permitiu a distinção de nove grandes factores situacionais e, dentro destes, trinta e duas características situacionais específicas. Estas categorias e sub-categorias foram objecto de estudo da sua fiabilidade, resultando depois no *Quadro 2.* que é apresentado de seguida.

Quadro 2. a) Categorias e subcategorias

Categoria	Sub-categoria
Determinantes Situacionais	Características Situacionais Específicas
Estabelecimento de Objectivos	Estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo
	Não estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo
Expectativas de Auto-eficácia ou de Resultado	Antecipação das condições da tarefa
	Expectativas de Resultado negativas com atribuição interna do insucesso
	Não antecipação das condições da tarefa
Experiências de Êxito e Mestria	Insucesso nas tarefas iniciais da performance do atleta
	Sucesso nas tarefas iniciais da performance do atleta
	Sucesso na performance anterior para atleta e equipa
	Insucesso na performance anterior para atleta e equipa
Liderança da equipa técnica (dimensão Democrático / Autocrático)	Não aplicação de critérios coerentes de avaliação de desempenho
	Aplicação de critérios coerentes de avaliação de desempenho
	Confiança do treinador na equipa antes da performance
	Confiança do treinador no atleta para a época desportiva
Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)	Instrução imprecisa e/ou com excesso de informações
	Estabilidade na calendarização e horários de treino
	Repetição sistemática de exercícios e tarefas
	Instabilidade na calendarização e horários de treino
	Abertura da equipa técnica aos métodos auto-activação de cada atleta para a performance
	Síntese do trabalho de preparação efectuado nos treinos, antes da performance
	Apoio da equipa técnica na antecipação das condições da tarefa

Quadro 2. b) Categorias e subcategorias

Percepção de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário	Percepção negativa da competência do próprio atleta
	Percepção negativa da competência da sua equipa
	Percepção positiva da competência do próprio atleta
	Percepção positiva sobre competência do adversário
	Percepção positiva da competência da sua equipa
Relações Interpessoais entre elementos da equipa	Cumplicidade, entreaajuda e apoio construtivo no erro entre colegas
	Clima de grupo positivo antes da performance
	Discriminação do atleta quando comete erro
Suporte Familiar	Instabilidade familiar
	Estabilidade familiar
Valor da tarefa	Elevado significado / valor da tarefa para o atleta
	Elevado significado / valor da tarefa para outros

III - Resultados

Focando-nos no presente estudo, relativamente a atletas de alta-competição, no que respeita à modalidade de futebol, constituíram-se como principais objectivos do presente estudo:

- 1) Identificar as emoções que surgem com maior intensidade nos contextos de treino e competição desportiva;
- 2) Distinguir os determinantes situacionais presentes no surgimento de emoções nos contextos de treino e competição desportiva;
- 3) Elabora um perfil emocional em função dos determinantes situacionais específicos, nos contextos de treino e competição desportiva.

Neste capítulo são apresentados os resultados obtidos com base nos procedimentos de análise de conteúdo e estatísticos efectuados após a recolha dos dados pelas entrevistas de auto-relato retrospectivas realizados com os atletas.

Na Tabela 1. são apresentadas todas as emoções sentidas pelos atletas.

Tabela 1. Emoções positivas e negativas em contexto de treino e de competição

	Contexto de Treino		Contexto de Competição		Total	
	N	%	N	%	N	%
Emoções Positivas						
Compaixão			1	1,5	1	8
Concentração	3	4,8	6	9	9	6,9
Esperança	3	4,8	5	7,5	8	6,2
Euforia	4	6,3	13	19,4	17	13,1
Felicidade	19	30,2	6	9	25	19,2
Tranquilidade	5	7,9	1	1,5	6	4,6
	Contexto de Treino		Contexto de Competição		Total	
Emoções Negativas	N	%	N	%	N	%
Ansiedade	2	3,2	4	6	6	4,6

Cólera	8	12,7	5	7,5	13	10
Desgosto	1	1,6	1	1,5	2	1,5
Medo	14	22,2	15	22,4	29	22,3
Monotonia	1	1,6	2	3	3	2,3
Orgulho			4	6	4	3,1
Tristeza	2	3,2	2	3	4	3,1
Vergonha	1	1,6	2	3	3	2,3

Dentro das emoções referidas pelos sujeitos, na sua globalidade, foram mais indicadas o Medo (22,3%), a Felicidade (19,2%), a Euforia (13,1%) e a Cólera (10%), assim como foram menos apontadas o Desgosto (1,5%) e a Monotonia (2,3%).

No que diz respeito especificamente ao contexto de treino, foram mais referidas pelos sujeitos a Felicidade (30,2%), o Medo (22,2%) e a Cólera (12,7%), sendo que como menos apontadas surgiram o Desgosto (1,6%), a Vergonha (1,6%) e a Ansiedade (3,2%).

Já relativamente ao contexto de competição, distinguiram-se enquanto emoções mais apontadas pelos sujeitos o Medo (22,4%), a Euforia (19,4%), a Esperança (7,5%) e a Cólera (7,5%), já as menos referidas incluíram a Compaixão (1,5%) e a Tranquilidade (1,5%).

Verificou-se também que, dentro da lista de emoções primárias definida por Lazarus (1993), as seguintes emoções não foram referidas por nenhum sujeito como tendo sido percebidas de forma intensa: surpresa, inveja, desprezo, ciúme, alívio e amor.

Em relação à distribuição das emoções pelos contextos revelaram-se diferenças significativas entre ambos os contextos, após análise das frequências de resposta pelo teste de Fisher ($X^2(13)=22.627$, $p=.020$) através da Tabela 2.

Tabela 2. Diferenças nas frequências de emoções nos contextos desportivos

Testes do Qui Quadrado				
				Monte Carlo
	Valor	gl	Sig. Assimptótica	Bi-caudal
Teste do Qui Quadrado	22,650 ^a	13	,046	,026 ^b
Likelihood Ratio	25,457	13	,020	,044 ^b
Teste exacto de Fisher	22,627			,020 ^b
Associação linear	,250 ^c	1	,617	,626 ^b
Nº de casos válidos	130			

Relativamente às diferenças detectadas entre as emoções nos dois contextos, estas devem-se à maior presença da Euforia na Competição e da Felicidade nos treinos. É possível verificar estes dados através da Tabela 3.

Tabela 3. Emoções sentidas em contexto de treino e de competição

	Contexto Desportivo * Emoção Tabela de cruzamento				
	Contexto Desportivo				
	Treino			Competição	
	Frequências	Frequências esperadas	Resíduo ajustado	Frequências	Frequências esperadas
Euforia	4	8,2	-2,21	13	8,8
Felicidade	19	12,1	3,07	6	12,9

Assim sendo, de modo a tentar compreender as razões destas discrepâncias, revelou-se importante analisar que determinantes situacionais e características situacionais específicas estão associados a cada uma destas emoções, procedimento que será apresentado mais adiante.

Relativamente à distribuição dos determinantes situacionais pelos tipos de polaridade emocional (positivo e negativo) foi possível identificar diferenças significativas na grande maioria dos determinantes situacionais, após análise das frequências de resposta pelo teste de Qui Quadrado ($X^2(8)=23.102$, $p=.003$), através da Tabela 4.

Tabela 4. Determinantes situacionais pelos tipos de polaridade emocional

Testes do Qui Quadrado			
	Valor	gl	Sig. Assimptótica
Teste do Qui Quadrado	23,102 ^a	8	,003
Likelihood Ratio	25,229	8	,001
Associação linear	,623	1	,430
Nº de casos válidos	130		

Por um lado, verificou-se que as categorias mais referenciadas, no que diz respeito às emoções positivas, foram “Estabelecimento de Objectivos”, “Relações Interpessoais entre elementos da equipa” e “Valor da Tarefa”.

Por outro lado, como categorias mais associadas ao surgimento de emoções negativas encontraram-se “Expectativas de Auto-eficácia ou de Resultado” e “Percepção de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário”.

Os determinantes situacionais “Experiências de Êxito e Mestria”, “Liderança da equipa técnica (dimensão Democrático / Autocrático)”, “Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)” e “Suporte Familiar” não apresentaram diferenças significativas no volume de referências à sua associação com emoções positivas ou negativas.

É possível verificar todos estes dados através da Tabela 5.

Tabela 5. Determinantes situacionais por polaridade da emoção sentida

Categorias Situações Tipo * Polaridade da Emoção Crosstabulation

			Polaridade da Emoção	
			Positivo	Negativo
Categorias Situações Tipo	Estabelecimento de Objectivos	Frequências	12	1
		Frequências esperadas	7,0	6,0
		Resíduo ajustado	2,9	-2,9
	Expectativas de Auto-eficácia ou de Resultado	Frequências	5	11
		Frequências esperadas	8,6	7,4
		Resíduo ajustado	-1,9	1,9
	Percepção de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário	Frequências	6	13
		Frequências esperadas	10,2	8,8
		Resíduo ajustado	-2,1	2,1
	Relação interpessoais entre elementos da equipa	Frequências	12	4
		Frequências esperadas	8,6	7,4
		Resíduo ajustado	1,8	-1,8
	Valor da tarefa	Frequências	11	3
		Frequências esperadas	7,5	6,5
		Resíduo ajustado	2,0	-2,0

Relativamente à distribuição das características situacionais específicas pelos tipos de polaridade emocional (positivo e negativo) foi possível identificar diferenças significativas na grande maioria das características, após análise das frequências de resposta pelo teste de Fisher ($X^2(31)=112,667, p=.00$), tal como apresentado na Tabela 7.

Tabela 6. Características situacionais específicas pelos tipos de polaridade emocional

Testes do Qui Quadrado				
	Valor	gl	Sig. Assimptótica	Sig. Assimptótica Exacta
Teste do Qui Quadrado	112,698 ^a	31	,000	,000
Likelihood Ratio	153,990	31	,000	,000
Teste exacto de Fisher	112,667			,000
Associação linear	2,027 ^b	1	,154	,157
Nº de casos válidos	130			

Relativamente à distribuição das características situacionais específicas pelos tipos de polaridade emocional (positivo e negativo), verificou-se que as sub-categorias mais referenciadas, no que diz respeito às emoções positivas, foram “Estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo”, “Sucesso na performance anterior para atleta e equipa”, “Síntese de trabalho de preparação efectuado nos treinos, antes da performance”, “Cumplicidade, entreaajuda e apoio construtivo no erro entre colegas” e “Elevado significado / valor da tarefa para o atleta”.

Por outro lado, como sub-categorias mais associadas ao surgimento de emoções negativas encontraram-se “Expectativas de Resultado negativas com atribuição interna do insucesso”, “Não antecipação das condições da tarefa”, “Insucesso nas tarefas iniciais da performance do atleta”, “Não aplicação de critérios coerentes de avaliação de desempenho”, “Instrução imprecisa e/ou com excesso de informações”, “Repetição sistemática de exercícios e tarefas” e “Percepção negativa da competência do próprio atleta”.

As restantes características situacionais específicas não apresentaram diferenças significativas no volume de referência à sua associação com emoções positivas ou negativas.

É possível verificar todos estes dados através da Tabela 7.

Tabela 7. Características situacionais específicas por polaridade da emoção sentida

Sub-Categorias Características Situacionais Específicas * Polaridade da Emoção
Tabela de cruzamento

			Polaridade da Emoção	
			Positivo	Negativo
Sub-Categorias Características Situacionais Específicas	Estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo com prazer	Frequências	12	0
		Frequências esperadas	6,5	5,5
		Resíduo ajustado	3,4	-3,4
	Expectativas de Resultado negativas com atribuição interna do insucesso	Frequências	0	6
		Frequências esperadas	3,2	2,8
		Resíduo ajustado	-2,7	2,7
	Não antecipação das condições da tarefa	Frequências	0	4
		Frequências esperadas	2,2	1,8
		Resíduo ajustado	-2,2	2,2
	Insucesso nas tarefas iniciais da performance do atleta	Frequências	0	4
		Frequências esperadas	2,2	1,8
		Resíduo ajustado	-2,2	2,2
	Sucesso na performance anterior para atleta e equipa	Frequências	6	0
		Frequências esperadas	3,2	2,8
		Resíduo ajustado	2,3	-2,3
	Não aplicação de critérios coerentes de avaliação de desempenho	Frequências	0	7
		Frequências esperadas	3,8	3,2
		Resíduo ajustado	-2,9	2,9
	Instrução imprecisa e/ou com excesso de informações	Frequências	0	7
		Frequências esperadas	3,8	3,2
		Resíduo ajustado	-2,9	2,9
	Repetição sistemática de exercícios e tarefas	Frequências	0	5
		Frequências esperadas	2,7	2,3
		Resíduo ajustado	-2,5	2,5

	Síntese de trabalho de preparação efectuado nos treinos, antes da performance	Frequências	5	0
		Frequências esperadas	2,7	2,3
		Resíduo ajustado	2,1	-2,1
	Percepção negativa da competência do próprio atleta	Frequências	0	12
		Frequências esperadas	6,5	5,5
		Resíduo ajustado	-3,9	3,9
	Cumplicidade, entreaajuda e apoio construtivo no erro entre colegas	Frequências	9	0
		Frequências esperadas	4,8	4,2
		Resíduo ajustado	2,9	-2,9
Elevado significado / valor da tarefa para o atleta	Frequências	5	0	
	Frequências esperadas	2,7	2,3	
	Resíduo ajustado	2,1	-2,1	

Em relação à distribuição dos determinantes situacionais pelos contextos de treino e de competição, verificou-se que existiram diferenças significativas, após análise das frequências de resposta pelo teste de Qui Quadrado ($X^2(8)=16,296$, $p = 0,038$), tal como apresentado na Tabela 8.

Tabela 8. Determinantes situacionais por contexto desportivo

Testes do Qui Quadrado			
	Valor	gl	Sig. Assimptótica
Teste do Qui Quadrado	16,296 ^a	8	,038
Likelihood Ratio	19,387	8	,013
Associação linear	1,602	1	,206
Nº de casos válidos	130		

As referidas diferenças na distribuição dos determinantes situacionais pelos contextos de treino e de competição devem-se especificamente à categoria “Valor da Tarefa” dado esta ter sido muito mais referenciada no contexto de competição. É possível verificar estes dados através da Tabela 9.

Tabela 9. Distribuição da categoria “Valor da Tarefa” por contexto desportivo

Contexto Desportivo * Categorias Situações Tipo Tabela de cruzamento

			Categorias Situações Tipo	
			Valor da tarefa	Total
Contexto Desportivo	Treino	Frequências	1	63
		Frequências esperadas	6,8	63,0
		Resíduo ajustado	-3,3	
	Competição	Frequências	13	67
		Frequências esperadas	7,2	67,0
		Resíduo ajustado	3,3	

Relativamente à distribuição das características situacionais específicas pelos contexto de treino e de competição não foi possível identificar diferenças significativas na grande maioria dos determinantes situacionais, após análise das frequências de resposta pelo teste de Fisher ($X^2(31)=39,398$, $p = 0,050$), tal como é apresentado na Tabela 10.

Tabela 10. Características situacionais específicos por contexto desportivo

Testes do Qui Quadrado

	Valor	gl	Sig. Assimptótica	Sig. Assimptótica
				Exacta
Teste do Qui Quadrado	40,801 ^a	31	,112	,059
Likelihood Ratio	51,836	31	,011	,057
Teste exacto de Fisher	39,398			,050
Associação linear	1,440 ^b	1	,230	,233
Nº de casos válidos	130			

No entanto, foi possível verificar diferenças específicas que dizem respeito fundamentalmente à sub-categoria “Elevado significado / valor da tarefa para outros”, mais presente no contexto de competição.

As restantes características situacionais específicas não apresentaram diferenças significativas no volume de referência à sua associação com os contextos de treino e de competição.

É possível verificar todos estes dados através da Tabela 11.

Tabela 11. Características situacionais específicas por polaridade da emoção sentida

Sub-Categorias Características Situacionais Específicas * Contexto Desportivo
Tabela de cruzamento

			Contexto Desportivo	
			Treino	Competição
Sub-Categorias	Elevado significado / valor da tarefa para outros	Frequências	0	9
Características		Frequências esperadas	4,4	4,6
Situacionais Específicas		Resíduo ajustado	-3,0	3,0

Ao se estudar as relações entre a intensidade das emoções e o contexto desportivo, verificou-se que a média da intensidade das emoções sentidas em contexto de competição (8,37) é superior à média da intensidade das emoções sentidas em contexto de treino (8,14), comprovado pelos resultados do teste de T-Student (2,071 com intervalo de confiança de 0,450) que valida a comparação entre as médias, tal como apresentado na Tabela 12.

Tabela 12. Comparação entre médias de intensidade de emoções em contexto desportivo

Contexto Desportivo	N	Média	Desvio Padrão
Intensidade da Emoção Treino	63	8,14	,618
Competição	67	8,37	,648

Teste de Amostras Independentes

		Intensidade da Emoção		
		Igualdade de variâncias assumida	Igualdade de variâncias não assumida	
t-test para igualdade de médias	t	-2,071	-2,074	
	gl	128	127,967	
	Sig. (2-tailed)	,040	,040	
	Diferença entre médias	-,230	-,230	
	Erro do desvio padrão	,111	,111	
	95% Intervalo de confiança da diferença	Mais baixo	-,450	-,450
	Mais alto	-,010	-,011	

Foi também possível elaborar, conjuntamente para ambos os contextos de treino e de competição, um Perfil Emocional em função dos determinantes situacionais (com a exceção já abordada de "Valor da Tarefa" que, pelos motivos expostos, se reporta apenas ao contexto de competição) que é apresentado de seguida.

Perfil Emocional em função dos factores situacionais específicos

Os determinantes situacionais mais presentes no surgimento de Felicidade foram o “Estabelecimento de Objectivos” (28%), mais propriamente a sua característica situacional específica “Estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo” (100% do total da categoria), e, também, as “Relações Interpessoais entre elementos da equipa” (28%), mais propriamente, a sua característica situacional específica “Cumplicidade, entreaajuda e apoio construtivo no erro entre colegas” (71,4% do total da categoria).

Para além destes, foram também referidos outros determinantes situacionais tais como as “Expectativas de Auto-eficácia ou de Resultado” (4%), as “Experiências de Êxito e Mestria” (12%), a “Liderança da equipa técnica (dimensão Democrático / Autocrático)” (4%), a “Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)” (8%), a “Percepção de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário” (4%), o “Suporte Familiar” (4%) e o “Valor da Tarefa” (8%).

A Felicidade, percebida em qualquer contexto (embora seja mais comum em treino), resulta da possibilidade de definir objectivos pessoais, de existirem compromissos colectivos, metas definidas em conjunto com equipa técnica, de as relações inter-pessoais dentro da equipa serem significativas, de serem incrementados, num ambiente mais descontraído, laços ente os elementos de uma equipa, entre outros aspectos. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Existirem apostas, desafios e recompensas com colegas e equipa técnica antes e durante o treino ou tinha vontade de treinar e de lutar por objectivos de médio prazo;

Fazer exercícios descontraídos, que permitam gargalhadas, risos, companheirismo, fora do habitual, estar bem com os colegas e equipa técnica, saber que se errar há compreensão ou poder brincar com os colegas antes e durante o treino nos exercícios e nas pausas com cumplicidade.

Como determinante situacional mais associado à Euforia, distinguiu-se o “Valor da Tarefa” (41,2%), mais propriamente as suas características situacionais específicas “Elevado significado / valor da tarefa para o atleta” (43% do total da categoria) e “Elevado significado / valor da tarefa para outros” (57% do total da categoria).

Foram também apontados o “Estabelecimento de Objectivos” (11,8%), a “Liderança da equipa técnica (dimensão Democrático / Autocrático)” (17,6%), a “Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)” (11,8%), a “Percepção de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário” (5,9%), as “Relações interpessoais entre elementos da equipa” (5,9%) e o “Suporte Familiar” (5,9%).

A Euforia, percebida em qualquer contexto (embora seja mais comum em competição), provém da possibilidade de o atleta atribuir elevado significado / valor da tarefa, enaltecendo o momento como oportunidade de mostrar aptidões novas ou desenvolvidas, explorando também o lado lúdico e de motivação intrínseca da tarefa a realizar, no sentido de caracterizar o próximo jogo como algo potencialmente novo, carismático ou com significado especial. Revela-se importante também a existência de uma atribuição de elevado significado / valor da tarefa para outras pessoas, sublinhando o momento como oportunidade de aproveitar a atenção externa para o jogo em causa que poderá vir a ser recordado por quem ali esteve a assistir. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta explicação:

Sentir a missão cumprida mesmo antes de entrar em campo, sentir que faz parte de algo especial que pode acontecer naquele momento, jogo apresentado de forma mística, mágica, é mais do que um simples trabalho ou evolução boa do jogo, sentir que o jogo tem algo de diferente ali em campo;

Sentir magia à volta daquele jogo, algo grandioso para o mundo ou jogo importante, expectativa do público, imprensa, televisão, observadores, família.

Notou-se que os determinantes situacionais mais referidos na Felicidade, a emoção mais apontada pelos atletas no contexto de treino, foram o

“Estabelecimento de Objectivos” (28%) e as “Relações interpessoais entre elementos da equipa” (28%), terem sido significativamente menos referidos aquando da presença da Euforia, a mais apontada no contexto de competição (respectivamente 11,8% e 5,9%). Por outro lado, o determinante situacional mais referido na Euforia, “Valor da Tarefa” (41,2%), foi significativamente menos apontado na Felicidade (8%).

Como único determinante situacional associado a Compaixão, foi referenciado “Relações interpessoais entre elementos da equipa” (100%), mais propriamente a sua característica situacional específica “Cumplicidade, entreajuda e apoio construtivo no erro entre colegas” (100% no total da categoria).

A Compaixão resulta da possibilidade de existir um ambiente de cumplicidade, entreajuda e apoio construtivo no erro entre colegas de uma equipa. De forma a promover estas condições, uma equipa técnica e/ou os próprios atletas poderá aproveitar a ocorrência de momentos de dificuldade ou fragilidade emocional comuns a toda a equipa, devido a um episódio infeliz ou mesmo trágico. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Num jogo depois de um colega ter ficado lesionado gravemente, a equipa uniu-se para lhe dedicar a vitórias ou apoiávamo-nos muito uns nos outros, sempre que alguém precisava de ajuda no jogo vinha sempre alguém.

Como determinantes situacionais mais relacionados com a Concentração, encontraram-se o “Valor da Tarefa” (22,2%), mais propriamente as suas características situacionais específicas “Elevado significado / valor da tarefa para o atleta” (50% do total da categoria) e “Elevado significado / valor da tarefa para outros” (50% do total da categoria), assim como as “Expectativas de Auto-eficácia ou de resultado” (22,2%), mais propriamente a sua característica situacional específica “Antecipação das condições da tarefa” (100% do total da categoria).

Para além destes, foram também referidos outros determinantes situacionais tais como o “Estabelecimento de Objectivos” (11,1%), a “Percepção

de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário” (11,1%), as “Relações interpessoais entre elementos da equipa” (11,1%), a “Liderança da equipa técnica (dimensão Democrático / Autocrático)” (11,1%) e a “Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)” (11,1%).

A Concentração advém da possibilidade de o atleta e/ou a equipa técnica auxiliar o atleta a atribuir um elevado significado / valor da tarefa, enaltecendo o momento como oportunidade de mostrar aptidões novas ou desenvolvidas, explorando também o lado lúdico e de motivação intrínseca da tarefa a realizar, no sentido de caracterizar o próximo jogo como algo potencialmente novo, carismático ou com significado especial.

Revela-se também importante a percepção do atleta acerca da atribuição de elevado significado / valor da tarefa pelas outras pessoas, sublinhando o momento como oportunidade de aproveitar a atenção externa (mesmo até que não exista comprovadamente) para o jogo em causa que poderá vir a ser recordado por quem ali esteve a assistir. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Sentir que o jogo é importante para ele, parecia que estavam muitos observadores no jogo.

A Concentração surge também da possibilidade de o atleta e/ou a equipa técnica auxiliar o atleta na antecipação das condições da tarefa a efectuar, no sentido de consciencializar o atleta de que se a preparação efectuada for seguida os resultados serão tendencialmente positivos, colocando o foco na aplicação das técnicas aprendidas como algo concreto que o atleta pode seguir e dar atenção. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Confiança no trabalho preparado para responder com eficácia e sucesso, para atingir os objectivos.

No que diz respeito à Esperança, os determinantes situacionais mais referenciados foram as “Experiências de Êxito e Mestria” (37,5%), mais propriamente a sua característica situacional específica “Sucesso na performance anterior para atleta e equipa” (100% do total da categoria”, para

além de a “Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)” (37,5%), mais propriamente a sua característica situacional específica “Síntese de trabalho de preparação efectuado nos treinos, antes da performance” (100% no total da categoria).

Acresce dizer que forma também apontados “Expectativas de Auto-eficácia ou de resultado” (12,5%) e as “Relações interpessoais entre elementos da equipa” (12,5%).

A Esperança decorre da possibilidade de o atleta e/ou a equipa técnica auxiliar o atleta recordar experiências de sucesso em performances anteriores para atleta e equipa, mais propriamente em jogos onde ocorreram resultados de sucesso tanto para si como para a equipa e/ou que surgirão evoluções em aspectos específicos de jogo, podendo estas ser inclusive intencionalmente hiperbolizadas pela equipa técnica. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Os jogos anteriores correram bem” ou “Houve um jogo uns tempos antes que correu muito bem.

A Esperança resulta também da possibilidade de o atleta e/ou a equipa técnica auxiliar o atleta promover, antes da performance, a síntese do trabalho de preparação efectuado nos treinos. Este processo pode ser efectuado pelo treinador, numa palestra, ou até individualmente, por outros elementos da equipa técnica, realçando que, com a aplicação destes conhecimentos adquiridos através do treino, o sucesso ao nível dos resultados da tarefa será possível. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Recordar alguns momentos dessa última semana durante o treino com os colegas em tom de elogio.

Relativamente à Tranquilidade, como determinante situacional mais importante foi apontado a “Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)” (50%), mais propriamente as suas categorias situacionais específicas “Abertura da equipa técnica aos métodos auto-activação de cada atleta para a performance” (75% do total da categoria) e “Apoio da equipa técnica na antecipação das condições da tarefa” (25% do total da categoria).

Foram referidos ainda os seguintes determinantes situacionais “Percepção de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário” (16,7%), as “Relações interpessoais entre elementos da equipa” (16,7%) e o “Estabelecimento de Objectivos” (16,7%).

A Tranquilidade ocorre da possibilidade de a equipa técnica auxiliar demonstrar abertura aos métodos auto-activação de cada atleta para a performance, no sentido da permissão e confiança nos rituais próprios seguidos pelo atleta para a sua activação nos momentos antes do evento desportivo. Constitui-se também como importante o apoio da equipa técnica na antecipação das condições da tarefa, no sentido de existir uma confiança e suporte da equipa técnica na preparação do atleta para lidar com a tarefa e previsão das suas condições, constituindo-se como exemplos os gestos e atenção para com o atleta no balneário e no estágio antes da performance. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Ouvir música relaxante nos headphones antes de iniciar o jogo;

Entrei no jogo e já me tinham explicado bem o que tinha de fazer para me concentrar.

Os determinantes situacionais mais presentes no surgimento de Ansiedade foram “Expectativas de Auto-eficácia ou de resultado” (33,3%), mais propriamente a característica situacional específica “Não antecipação das condições da tarefa” (100% do total da categoria), assim como o factor situacional a “Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)” (33,3%), mais propriamente a sua categoria situacional específica “Instrução imprecisa e/ou com excesso de informações” (100% do total da categoria).

Distinguiram-se também a presença de determinantes situacionais como “Liderança da equipa técnica (dimensão Democrático / Autocrático)” (16,7%) e o “Valor da Tarefa” (16,7%).

A Ansiedade resulta da possibilidade de o atleta e/ou a equipa técnica auxiliar o atleta não realizar uma antecipação das condições de uma tarefa a efectuar, no sentido em que a percepção, por parte do atleta, de uma ausência de preparação seja durante o período de treino, seja no período de estágio ou mesmo no balneário nos momentos antes da performance, poderá produzir

uma maior insegurança quanto ao atingir de sucesso nas tarefas a desempenhar. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Antes do jogo parecia que ia entrar num túnel negro, não sabia o que vinha aí, estava sem conseguir prever o que vai acontecer, não conhecer o contexto ou estreia em grandes jogos, sem saber como tudo funciona antes de começar.

A Ansiedade resulta também da ocorrência de Instruções imprecisas e/ou com excesso de informações, por parte da equipa técnica e/ou atleta, dada a posterior origem de demasiada informação para processamento do atleta antes e durante a performance, suscitando hesitações, dúvidas e provável insucesso na tarefa. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Analisar demasiado a outra equipa antes do jogo, começou o jogo com muitas informações para analisar.

Em relação à Cólera, o determinante situacional mais apontado como estando associada ao surgimento desta emoção foi a "Percepção de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário" (38,5%), mais propriamente a característica situacional específica "Percepção negativa da competência do próprio atleta" (100% do total da categoria).

Foram também referidos a "Liderança da equipa técnica (dimensão Democrático / Autocrático)" (15,4%), a "Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)" (23,1%), as "Relações interpessoais entre elementos da equipa" (15,4%) e o "Suporte Familiar" (7,7%).

A Cólera resulta da possibilidade de o atleta ter uma percepção negativa acerca da sua competência, na medida em que são dadas indicações verbais e não verbais, dentro ou fora da sua equipa, desta descrença na capacidade de o atleta possuir competências suficientes para obter resultados positivos na realização da tarefa, podendo mesmo existir uma provocação agressiva directa e apontada como causa da sua ansiedade (Hanin, 1999). Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Adversário a provocar-me, gozando com o meu valor, rindo de mim ou antes do jogo soubemos que o treinador da outra equipa falou mal sobre a nossa equipa, colocou em causa o nosso valor, da equipa, não de mim individualmente, aquilo deu-me muita agressividade, muita força, garra.

Como determinantes situacionais associados a Desgosto, surgiram unicamente a “Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)” (50%), mais propriamente a característica situacional específica “Instrução imprecisa e/ou com excesso de informações” (100% do total da categoria), e a “Percepção de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário” (50%), mais propriamente a característica situacional específica “Percepção negativa da competência do próprio atleta” (100% do total da categoria).

O Desgosto surge da possibilidade de o atleta receber instruções imprecisas e/ou excesso de informações, dada a posterior origem de demasiada informação para processamento do atleta antes e durante a performance, suscitando hesitações, dúvidas e não uma missão concreta, sendo que estas instruções vagas, provavelmente, provocarão resultados de insucesso durante a performance, seguidos de desorientação dada a sua incapacidade de aplicar novos procedimentos. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Estar a seguir o plano traçado pelo treinador e as coisas mesmo assim não saírem bem e ficar sem saber o que fazer agora.

O Desgosto resulta também da existência de uma percepção negativa da competência do próprio atleta, na medida em que o atleta sente que os seus colegas não acompanham a sua capacidade de entrega na performance ou que são dadas indicações verbais e não verbais, dentro ou fora da sua equipa, desta descrença na capacidade de o atleta possuir competência para obter resultados positivos na realização da tarefa. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Sentir falta de empenho de colegas no treino, ele empenha-se ao máximo e considera que todos devem ser assim ou sentir a equipa em má forma, imprensa criticava muito.

No que respeita ao Medo, foram referidos, como determinantes situacionais mais indicados, as “Expectativas de Auto-eficácia ou de Resultado” (31%), mais propriamente a sua característica situacional específica “Expectativas de Resultado negativas com atribuição interna do insucesso”, assim como a “Percepção de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário” (20,7%), mais propriamente a sua característica situacional específica “Percepção negativa da competência do próprio atleta”.

Para além destes, forma também sinalizados determinantes situacionais tais como as “Experiências de Êxito e Mestria” (10,3%), a “Liderança da equipa técnica (dimensão Democrático / Autocrático)” (13,8%), a “Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)” (13,8%), as “Relações interpessoais entre elementos da equipa” (3,4%) e o “Valor da Tarefa” (6,9%).

O Medo provém da existência de falta de confiança do atleta na eficácia do seu desempenho, mais especificamente no que respeita a uma tarefa específica, existindo a crença de que esta não será efectuada com sucesso, sendo prevista pelo próprio a atribuição da responsabilidade pelo insucesso a si mesmo. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Inseguro no erro, se errar vão acusá-lo, torná-lo num “bode expiatório” ou pensar muito no pós jogo, o que vão dizer na imprensa se correr mal, receio dos amigos gozarem, talvez não percebam o que se passou.

O Medo resulta também da existência de uma percepção negativa, por parte do atleta, relativamente ao juízo que os seus colegas de equipa fazem acerca da competência do atleta, deduzida a partir de indicações verbais e não verbais, dentro e/ou fora do grupo, na medida em que este sente que os colegas não lhe reconhecem capacidade e/ou empenho suficiente para estar na equipa e o atleta acaba por demonstrar insegurança acerca de decisões ou responsabilidades delegadas nele pela equipa técnica ou colegas do grupo. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Sentir que equipa não confia nele, que talvez não tenha valor para estar lá, que talvez não tenha valor para estar lá ou sentir que há dúvidas sobre ele, sobre decisões, critérios incoerentes de decisão.

Os determinantes situacionais mais associados à Monotonia foram unicamente as “Experiências de Êxito e Mestria” (66,7%), mais propriamente as características situacionais específicas “Insucesso nas tarefas iniciais da performance do atleta” (50% do total da categoria) e “Insucesso na performance anterior para atleta e equipa” (50% do total da categoria), assim como a “Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)” (33,3%), mais propriamente a característica situacional específica “Repetição sistemática de exercícios e tarefas” (100% do total da categoria).

A Monotonia surge da recordação, por parte do atleta, de experiências de insucesso em performances anteriores para atleta e equipa, mais propriamente em jogos onde ocorreram resultados de insucesso tanto para si como para a equipa e/ou que surgirão retrocessos em aspectos específicos de jogo, podendo estas ser inclusive hiperbolizadas pelo próprio atleta e/ou equipa técnica, assim como “Insucesso nas tarefas iniciais da performance do atleta. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Jogo mau, difícil no dia anterior, carga psicológica forte, muita concentração no dia anterior” ou “Primeiros lance do jogo saem mal.

A Monotonia surge também aquando da existência de uma repetição sistemática de exercícios e tarefas, principalmente no que respeita ao contexto de treino. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Exercícios de que não gosta, treino físico repetitivo, sem bola, sem ser criativo.

Como determinantes situacionais associados ao Orgulho, foram referenciados a “Percepção de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário” (50%), mais propriamente as características situacionais específicas “Percepção positiva sobre competência do adversário” (50% do total da categoria) e “Percepção positiva da competência da sua equipa” (50% do total da categoria), assim como o factor situacional “Estabelecimento de Objectivos” (25%), mais propriamente a característica situacional específica

“Estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo com prazo” (100% do total da categoria), para além do factor situacional “Expectativas de Auto-eficácia ou de resultado” (25%), mais propriamente a característica situacional específica “Antecipação das condições da tarefa” (100% do total da categoria).

O Orgulho resulta surge de uma percepção positiva da competência da sua equipa, por parte do atleta, na medida em que este sente confiança nas capacidades do grupo para obter resultados positivos na execução da tarefa, assim como uma elevada percepção positiva sobre competência do adversário, no sentido de valorizar o oponente, seja no total, seja em aspectos específicos, e, conseqüentemente, a importância da performance a desempenhar. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Semana anterior correu bem à nossa equipa e acho que conseguíamos ou ser um adversário difícil e poder conseguir.

O Orgulho surge também quando são definidos objectivos de curto e longo prazo, que promovam o empenho do atleta para atingir metas pessoais de carreira de longo prazo e/ou de aprendizagem / evolução enquanto atleta. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Sentia um objectivo de longo prazo que era ir para um grande clube.

O Orgulho advém também da antecipação das condições da tarefa, por parte do atleta e/ou com apoio da equipa técnica, no sentido de consciencializar o atleta da sua capacidade conjunta de preparação e previsão de possíveis obstáculos que este terá que enfrentar no desenvolvimento da tarefa. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Sentir capacidade para enfrentar um problema, prever o que vai aparecer.

Relativamente à Tristeza, surgiram como determinantes situacionais associados a “Liderança da equipa técnica (dimensão Treino e Instrução)” (75%), mais propriamente a característica situacional específica “Repetição sistemática de exercícios e tarefas” (100% do total da categoria), assim como o factor situacional “Estabelecimento de Objectivos” (25%), %, mais

propriamente a característica situacional específica “Não estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo” (100% do total da categoria).

A Tristeza provém da existência de repetição sistemática de exercícios e tarefas, principalmente no que respeito ao contexto de treino, especialmente ao nível da preparação física logo no momento pós-performance. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Depois de um jogo duro, estava cansado fisicamente, exausto, queria só relaxar, treinos muito iguais, repetição, monotonia no treino ou com as mesmas ordens.

A Tristeza advém também de uma falta de estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo para o atleta, pelo próprio e/ou pela equipa técnica, sejam individuais ou colectivos, inviabilizando a promoção do desenvolvimento das competências do atleta ao longo da época desportiva. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Treinos sem progressão ao longo da época, sem alcançar objectivos.

Os determinantes situacionais associados à Vergonha foram as “Experiências de Êxito e Mestria” (33,3%), mais propriamente a característica situacional específica “Insucesso na performance anterior para atleta e equipa” (100% do total da categoria), assim como o factor situacional “Percepção de Competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário” (33,3%), mais propriamente a característica situacional específica “Percepção negativa da competência do próprio atleta” (100% do total da categoria), para além do factor situacional “Relações interpessoais entre elementos da equipa” (33,3%), mais propriamente a característica situacional específica “Discriminação do atleta quando comete erro” (100% do total da categoria).

A Vergonha resulta da recordação, por parte do atleta, de experiências de insucesso em performances anteriores para atleta e equipa, mais propriamente em jogos recentes onde ocorreram resultados de insucesso tanto para si como para a equipa, aliados a posteriores treinos focados, na opinião do atleta, demasiado intenso na componente física. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Após semana de grande carga física e emocional e resultados maus.

A Vergonha surge também quando existe uma percepção negativa da competência do próprio atleta, na medida em que este sente que as pessoas à sua volta não reconhecem a sua competência e desempenho como suficientes para estar na equipa, acabando por demonstrar insegurança acerca de decisões ou responsabilidades delegadas nele pela equipa técnica ou colegas do grupo. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Põem em causa o meu valor, será que tenho jeito, vão gozar comigo, será uma vergonha.

A Vergonha surge também quando existe uma discriminação do atleta quando este comete erro, na medida em que pode ocorrer no atleta uma culpabilização individual ou sub-grupal pelos insucessos colectivos e/ou uma sobre-valorização das performances negativas ou mesmo apenas alguns erros durante a performance cometidos por alguns elementos do grupo, numa base meramente destrutiva, denotando a presença de favoritismo dentro do grupo e critérios desiguais. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta análise:

Não sentir apoio de colegas.

IV – Discussão de Resultados

Relativamente à distribuição dos determinantes situacionais pelos tipos de polaridade emocional (positivo e negativo) foi possível identificar diferenças significativas na grande maioria dos determinantes situacionais. O mesmo sucedeu relativamente à distribuição das características situacionais específicas pelos tipos de polaridade emocional.

Deste modo, a caracterização situacional promotora de emoções positivas conterà o estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo pelo atleta em conjunto com equipa técnica, ser efectuada uma síntese do trabalho de preparação efectuado nos treinos, antes da performance, o facto de ter existido sucesso nas performances anteriores para atleta e equipa, assim como a existência de cumplicidade, entreaajuda e apoio construtivo no erro entre colegas de equipa, para além da atribuição do atleta de um elevado significado / valor à tarefa que está a realizar no momento.

Por outro lado, as emoções negativas poderão surgir mais facilmente quando o atleta tiver expectativas de resultado negativas com atribuição interna do insucesso (antevendo o seu fracasso e auto-culpabilizando-se à priori), não quiser e/ou conseguir antecipar as condições da tarefa a realizar, experimentar insucesso nas tarefas iniciais da performance da sua atleta, sentir que não existe uma coerência na avaliação de desempenho dos actores que p rodeiam (equipa técnica, colegas, adversários, público, etc), tiver recebido instruções imprecisas e/ou contraditórias dadas pró um ou mais actores, verificar a realização sistemática e repetida sem critério aparente de exercícios e tarefas, assim como quando considerar que não possui competência necessária para ter sucesso na performance.

Noutra perspectiva, foi possível observar, no presente estudo, na amostra de sujeitos, a existência de diferenças significativas entre as emoções que surgem em contexto de treino e em contexto de competição desportiva, especialmente nas emoções Felicidade, mais presente no treino, e Euforia, mais presente na Competição.

Em relação à distribuição dos determinantes situacionais pelos contextos de treino e de competição, verificou-se que existiram diferenças significativas, devendo-se estas especificamente à categoria “Valor da Tarefa” dado esta ter sido muito mais referenciada no contexto de competição.

Já relativamente à distribuição das características situacionais específicas pelos contextos de treino e de competição não foi possível identificar diferenças significativas na grande maioria dos determinantes situacionais. No entanto, foi possível verificar diferenças específicas que dizem respeito fundamentalmente à sub-categoria “Elevado significado / valor da tarefa para outros”, mais presente no contexto de competição.

Os dados apresentados nos três parágrafos anteriores assumem importância ao considerarmos que os determinantes situacionais podem estar associados ao surgimento de emoções específicas, tal como é defendido por várias teorias (Siemer e Reizenzein, 2007; Lazarus, 1991; Gross, 2007; Hanin, 1999; Parkinson, 2001; Scherer, 2001).

O facto de as diferenças na presença dos determinantes situacionais nos dois contextos se ficarem a dever mais ao Valor da Tarefa assume particular relevância, pois apresenta a possibilidade de, em contexto de treino, ser possível preparar cada atleta para gerir as várias emoções no contexto de competição, uma vez que quase todos os determinantes situacionais têm presença comum, exceptuando apenas o Valor da Tarefa.

Para este efeito, em contexto de treino, será teoricamente possível aproveitar ou mesmo criar cenários com certas condições situacionais, com o objectivo de ajudar o atleta a antecipar, prever e desenvolver a sua capacidade de reacção a estes condicionantes que surgem também no contexto de competição. Indo um pouco mais longe, o propósito final poderá passar por desenvolver no atleta uma capacidade de auto-regulação no que diz respeito ao gerar das emoções que são mais favoráveis a um bom desempenho e evitar emoções desfavoráveis, sendo que, para o fazer, este terá que ser previamente auxiliado e treinado para encontrar formas para reagir aos diferentes factores situacionais.

Merece atenção o facto de que, relativamente à categoria “Valor da Tarefa”, é possível discernir uma grande discrepância entre a sua presença em

contexto de competição e contexto de treino. As razões para o facto desta categoria se encontrar presente com mais frequência em contexto de competição poderá dever-se às características envolventes à performance desportiva, nomeadamente, o entorno social, as expectativas de pares e familiares, o impacto mediático, entre outros, sendo que é o futebol é, actualmente, um grande espectáculo e a tarefa tem consequentemente um elevado significado social para qualquer atleta envolvido neste meio.

Esta interpretação obtém alguma sustentação teórica no que Hackman e Oldham (1975) designam por estados psicológicos críticos, nomeadamente, no que respeita ao conceito de significado experimentado, enquanto grau em que a pessoa considera a sua tarefa valiosa e digna de ser feita.

Ora, ao observarmos as informações contidas nas sub-categorias “Elevado significado / valor da tarefa para o atleta” e “Elevado significado / valor da tarefa para outros” que pertencem à categoria “Valor da Tarefa”, verificamos que estas se enquadram nestes estados psicológicos críticos, no que diz respeito à presença de um atleta num evento desportivo, no contexto de competição, não tão facilmente passível de suceder no contexto de treino desportivo. Algumas expressões dos sujeitos parecem comprovar esta abordagem:

Presença de muito público contra e a favor, era um jogo importante, contra uma equipa difícil e com prestígio, o estádio estava cheio e era um jogo mediático, havia grande expectativa do público, imprensa, televisão, etc.

Acresce, ainda, o facto de que as teorias das emoções ligadas ao *appraisal* (Lazarus, 1991; Reizenzein, 2001; Scherer, 2001) postularem que as respostas emocionais, bem como as suas intensidades, dependem de dimensões de interpretação e avaliação da situação: importância do evento, expectativas em seu redor, agente responsável e grau de possibilidade de controlo do evento. Ora, ao observarmos as informações contidas nas sub-categorias “Elevado significado / valor da tarefa para o atleta” e “Elevado significado / valor da tarefa para outros” que pertencem à categoria “Valor da Tarefa”, verificamos que, pelo menos, as dimensões “Importância do evento” e

“Expectativas em seu redor” estão mais presentes em contexto de competição do que em contexto de treino.

Assim, se em relação às restantes determinantes situacionais, a sua preparação para a competição poderá ser feita quase exclusivamente em contexto de treino, uma vez que esses determinantes situacionais têm presença comum em ambos os contextos, o mesmo já não sucede relativamente ao Valor da Tarefa dado ser específico do contexto de competição, nomeadamente a verificação de um elevado significado / valor da tarefa para outros percebido pelo atleta. Por este motivo, a percepção do Valor da Tarefa, por parte do atleta, deverá merecer uma preparação diferente, que não apenas a efectuada em contexto de treino, por parte da sua equipa técnica.

Nesta perspectiva terá que ser efectuada uma referência para a Euforia, dado ser uma emoção muito mais presente em contexto de competição, tendo em conta que a Euforia encontra-se muito relacionada com o determinante situacional Valor da Tarefa, nomeadamente com o elevado significado / valor da tarefa para o atleta e para outros, na percepção do atleta.

Assim sendo, será provável que surja a Euforia no atleta se este perceber o momento da sua performance como oportunidade de mostrar aptidões novas ou recém desenvolvidas, puder explorar e desfrutar da componente lúdica e de motivação intrínseca da tarefa a realizar (o gosto genuíno pela tarefa em si mesma), se sentir que o próximo jogo como algo potencialmente novo, carismático ou com significado especial, bem como se perceber o momento como oportunidade de aproveitar a atenção externa para o jogo em causa que poderá vir a ser recordado por quem ali esteve a assistir.

De forma a auxiliar a criação destas condições, a equipa técnica poderá relembrar as épocas iniciais nos escalões de formações por onde o atleta passou, no sentido de recordar o gosto genuíno pela prática da modalidade desportiva; descrever o próximo jogo como algo de verdadeiramente importante, descrevendo de forma agradável e especial, bem como ressaltar a possibilidade de existirem espectadores ou representantes de outros clubes potencialmente interessados no atleta.

Ora, noutro plano, considerando que esta caracterização situacional tem alta probabilidade de surgir em contexto de competição, podendo ser sentida

com elevada intensidade, gerando níveis elevados de Euforia, será importante para os técnicos e atletas garantir uma moderação, pois esta emoção sentida com elevados níveis de intensidade poderá ser prejudicial ao bom desempenho do atleta.

Um outro ponto pertinente respeita às relações entre a intensidade das emoções e o contexto desportivo. Verificou-se que a média da intensidade das emoções sentidas em contexto de competição é superior à média da intensidade das emoções sentidas em contexto de treino. Este facto pode estar relacionado também com a maior presença do Valor da Tarefa na caracterização situacional do contexto de competição.

Assim, tendo em conta que as emoções são sentidas de forma mais intensa no contexto de competição comparativamente ao contexto de treino;

a existência de diferenças significativas entre as emoções que surgem em contexto de treino e em contexto de competição desportiva, especialmente nas emoções Felicidade, mais presente no treino, e Euforia, mais presente na Competição;

a verificação de diferenças significativas entre os determinantes situacionais que surgem em contexto de treino e em contexto de competição desportiva, especificamente pelo Valor da Tarefa, mais concretamente pelo elevado significado / valor da tarefa para outros, característica mais presente no contexto de competição,

é possível relacionar a existência de emoções sentidas de forma mais intensa no contexto de competição, em especial a Euforia, ao Valor da Tarefa, mais concretamente pelo elevado significado / valor da tarefa para outros, dada a atenção mediática e prestígio social constante na competição em detrimento do treino.

A Felicidade tratando-se de uma emoção positiva encontra-se associada a um maior bem-estar e ausência de ansiedade. De acordo com Ducan (2005), pode definir-se como satisfação com a vida, bem-estar pleno, prazer e ausência de dor.

Verificou-se nos resultados que os determinantes situacionais associados ao surgimento desta emoção têm mais probabilidade de existir em

contexto de treino do que de competição. Este resultado pode estar relacionado com o facto de, no geral, a intensidade física, assim como do Valor da Tarefa, no seu significado para o atleta e para outros actores, serem mais baixas no contexto de treino, assim como, no geral, o nível de intensidade das emoções.

A Felicidade, percebida em qualquer contexto (embora seja mais comum em treino), resulta da possibilidade de definir sozinho, com os colegas e/ou equipa técnica objectivos pessoais e compromissos colectivos, metas definidas em conjunto com equipa técnica, de as relações inter-pessoais dentro da equipa serem significativas, de serem incrementados, num ambiente mais descontraído, laços entre os elementos de uma equipa, entre outros aspectos.

Esta interpretação parece possuir alguma sustentação teórica, no sentido em que, segundo Dweck (1991) e Nicholls (1992), o compromisso e o empenhamento no treino, a forma como os sujeitos aderem ao estabelecimento de objectivos, em comunhão com equipa técnica, para a realização e, posterior, avaliação das suas performances nas tarefas parecem produzir efeito nas respostas emocionais. Também no que diz respeito às relações interpessoais entre os elementos de uma equipa, Cratty (1984) defende que a dinâmica grupal pode ser considerada como uma terapia ao nível de sentimentos interpessoais, uma vez que a identidade social, pessoal e interdependência com quem mais ou menos gostam de conviver, treinar e jogar estão presentes como verdadeiros instrumentos de poder grupal.

Apesar de ser mais frequente em contexto de treino, a Felicidade poderá também surgir no contexto de competição, provavelmente em jogos contra adversários de menor grau de dificuldade e/ou durante um jogo em que o resultado seja favorável e já comportar uma vantagem dilatada.

Assim, em qualquer dos contextos, para uma equipa técnica e/ou o próprio atleta gerar este sentimento terá que ter estabelecidos objectivos de curto e longo prazo de forma criativa, clara, desafiadora e futuramente recompensadora, para além de promover a existência de uma certa cumplicidade, entajuda e apoio construtivo no erro entre colegas de equipa.

Este último aspecto poderá ser incentivado através da realização conjunta de actividades diversas, até extra-desportivas. Estas deverão realçar o papel útil de cada um dos atletas com as suas características, potencialidades e limites próprios em cada cenário específico, sendo apontado como solução,

para a equipa e, conseqüentemente, cada atleta ultrapassar vários desafios, a noção da inter-dependência, na base do *ajudar e ser ajudado* por qualquer colega do grupo.

A este respeito, Nicholls (1992), afirma que as acções dos indivíduos são regidas por objectivos e intenções conscientes, sendo que emoções positivas (tais como Felicidade) poderão vir com o sucesso nos resultados, mas também durante o processo.

Um resultado importante diz respeito ao facto de os determinantes situacionais mais referidos na Felicidade, a emoção mais apontada pelos atletas no contexto de treino (estabelecimento de objectivos e relações interpessoais entre elementos da equipa), terem sido significativamente menos referidos aquando da presença da Euforia, a emoção mais apontada no contexto de competição. Este resultado poderá dever-se ao facto de estes determinantes situacionais se reportarem a efeitos de longo prazo, comportando um efeito emocional moderado e estável, não constituindo elementos particularmente úteis a uma activação imediata, que existe no surgimento da Euforia.

Por outro lado, como já analisamos anteriormente, o determinante situacional mais referido na Euforia (valor da tarefa), foi significativamente menos apontado na Felicidade.

No entanto, para além das emoções Felicidade e Euforia, foram também apontadas pelos sujeitos Compaixão, Concentração, Esperança, Tranquilidade, Ansiedade, Cólera, Desgosto, Medo, Monotonia, Orgulho, Tristeza e Vergonha. Em relação a todas estas emoções percebidas com elevada intensidade, serão, de seguida, apresentados os determinantes situacionais, bem como as suas principais características situacionais específicas, associados ao seu surgimento.

Relativamente a Compaixão, o seu surgimento parece estar associado à criação de inter-apoio entre os elementos do grupo, gerando um vínculo colectivo, muitas vezes até extra-desporto, apontando-se como solução (na

visão de cada elemento do grupo) para a equipa e cada atleta ultrapassarem os vários desafios.

A Compaixão resulta da possibilidade de existir um ambiente de cumplicidade, entreajuda e apoio construtivo no erro entre colegas de uma equipa. De forma a prever ou promover estas condições, uma equipa técnica e/ou os próprios atletas poderá aproveitar a ocorrência de momentos de dificuldade ou fragilidade emocional comuns a toda a equipa, devido a um episódio infeliz ou mesmo trágico.

Segundo Hatfield & Rapson (1993), a compaixão combina sentimentos de profunda ligação, compromisso, intimidade e amizade. Assim, a promoção do bem-estar e da evolução de cada indivíduo como função da equipa, torna os atletas mais conscientes da sua inter-dependência, na base do *ajudar e ser ajudado* por qualquer colega do grupo.

Nesta perspectiva, compreende-se a abordagem de Cratty (1984), relativamente às relações interpessoais entre os elementos de uma equipa, defendendo, este autor, que a dinâmica grupal pode ser considerada como uma terapia ao nível de sentimentos interpessoais.

A Concentração parece ter maior probabilidade de surgir quando o atleta pode antecipar as condições da tarefa, tendo esta também um elevado significado / valor atribuído pelo atleta, assim como os restantes actores presentes nesse contexto.

Estes resultados poderão ter fundamentação teórica no facto de os sujeitos poderem construir crenças sobre se possuem os instrumentos para dar resposta às tarefas exigidas, o que nos remete para as Expectativas de Auto-eficácia (Bandura, 1986, 1997). Nesta perspectiva, se o atleta se sentir confortável na preparação efectuada relativamente à tarefa, assim como na previsão das condições a enfrentar, e simultaneamente confiante de que essa aprendizagem e meios ao seu dispor são suficientes para lidar com as condições da actividade a desenvolver, torna-se previsível que a emoção Concentração surja mais facilmente.

Por outro lado, também contribui para o surgimento da Concentração o facto de o atleta atribuir um elevado significado / valor à tarefa e sentir que as pessoas que o rodeiam também o fazem também, na medida em que Hackman

e Oldham (1975) abordam o conceito de significado experimentado, enquanto grau em que a pessoa considera a sua tarefa valiosa e digna de ser feita.

Neste âmbito, uma equipa técnica, na sua comunicação com o atleta, pode enaltecer o momento da performance como oportunidade de desfrutar do lúdico, caracterizando o próximo jogo como algo potencialmente novo, carismático ou com significado especial. Ainda nesta linha, o atleta poderá usufruir da atenção externa (mesmo até que não exista comprovadamente) para o jogo em causa, podendo, por exemplo, referir-se que poderá vir a ser recordado por quem ali esteve a assistir.

Segundo os resultados, o surgimento da Esperança decorre, por um lado, da possibilidade de o atleta e/ou a equipa técnica auxiliar o atleta promover, antes da performance, a síntese do trabalho de preparação efectuado nos treinos. Este processo pode ser efectuado pelo treinador, numa palestra, ou até individualmente, por outros elementos da equipa técnica, realçando que, com a aplicação destes conhecimentos adquiridos através do treino, o sucesso ao nível dos resultados da tarefa será possível

Por outro lado, a Esperança resulta também da possibilidade de o atleta e/ou a equipa técnica auxiliar o atleta recordarem experiências de sucesso em performances anteriores para atleta e equipa, mais propriamente em jogos onde ocorreram resultados de sucesso tanto para si como para a equipa e/ou que surgirão evoluções em aspectos específicos de jogo, podendo estas ser inclusive intencionalmente hiperbolizadas pela equipa técnica.

Esta análise comporta uma base teórica no facto de, no que diz respeito às anteriores Experiências de Êxito ou Mestria, segundo Bandura (1997), o desenvolvimento de expectativas de auto-eficácia, sejam estas realistas ou não, se dar a partir do processo cognitivo de informações oriundas de fontes tais como: experiências de êxito ou mestria, persuasão verbal e indicadores fisiológicos. Assim sendo, o atleta poderá gerar expectativas se se sentir preparado a partir do processo crescente de treino e também da informação verbal que recebe da sua equipa técnica, do evoluir do seu estado físico e da recordação de prestações anteriores de sucesso, sendo que qualquer uma destas condições podem ser preparadas pelo trabalho da equipa técnica.

Sobre Esperança, Scioli (2006) apresenta uma definição que se enquadra nesta abordagem, dizendo que se trata de uma sensação de que o que é pretendido pode ser obtido, no sentido de desejar algo com a expectativa de que o desejo pode ser cumprido, dada a sua preparação.

A Tranquilidade ocorre da possibilidade de a equipa técnica auxiliar e demonstrar abertura aos métodos auto-activação de cada atleta para a performance, no sentido da permissão e confiança nos rituais próprios seguidos pelo atleta para a sua activação nos momentos antes do evento desportivo.

Constitui-se também como importante o apoio da equipa técnica na antecipação das condições da tarefa, no sentido de existir uma confiança e suporte da equipa técnica na preparação do atleta para lidar com a tarefa e previsão das suas condições, constituindo-se como exemplos os gestos e atenção para com o atleta no balneário e no estágio antes da performance.

Estes resultados poderão ter fundamentação teórica no facto de os sujeitos poderem construir crenças sobre se possuem os instrumentos para dar resposta às tarefas exigidas, o que nos remete para as Expectativas de Auto-eficácia (Bandura, 1986, 1997).

Nesta perspectiva, se o atleta se sentir confortável na preparação efectuada relativamente à tarefa, assim como na previsão das condições a enfrentar, e simultaneamente confiante de que essa aprendizagem e meios ao seu dispor são suficientes para lidar com as condições da actividade a desenvolver, torna-se previsível que a emoção Concentração surja mais facilmente.

A Ansiedade resulta da possibilidade de o atleta e/ou a equipa técnica auxiliar o atleta não realizar uma antecipação das condições de uma tarefa a efectuar, no sentido em que a percepção, por parte do atleta, de uma ausência de preparação seja durante o período de treino, seja no período de estágio ou mesmo no balneário nos momentos antes da performance, poderá produzir uma maior insegurança quanto ao atingir de sucesso nas tarefas a desempenhar.

Do ponto de vista de Ohman (2003), a ansiedade diz respeito a uma antecipação apreensiva de um futuro perigo ou ameaça, acompanhada por um

sentimento de tensão e sintomas somáticos de tensão. Assim, se o atleta não se sentir confortável com a preparação efectuada relativamente à tarefa, assim como na previsão das condições a enfrentar, e simultaneamente pouco confiante na aprendizagem ocorrida e meios ao seu dispor, percebidos como insuficientes para lidar com as condições da actividade a desenvolver, é previsível que a emoção Ansiedade surja mais provavelmente.

No entanto, a Ansiedade resulta também da ocorrência de Instruções imprecisas e/ou com excesso de informações, por parte da equipa técnica e/ou atleta, dada a posterior origem de demasiada informação para processamento do atleta antes e durante a performance, suscitando hesitações, dúvidas e provável insucesso na tarefa. Esta descrição relaciona-se muito com a dimensão de Treino e Instrução, que, caso seja mal orientada e pouco precisa poderá ser causadora de distorções de informação, receio do ambiente e adversário e, assim, promotor de desempenho deficiente decorrente da ansiedade produzida (Chelladurai e Saleh, 1980).

A Cólera resulta da possibilidade de o atleta receber, por parte de outros actores, uma avaliação negativa acerca da sua competência, na medida em que lhe são dadas indicações verbais e não verbais, dentro ou fora da sua equipa, desta descrença na capacidade de o atleta possuir competências suficientes para obter resultados positivos na realização da tarefa.

Neste particular, poderá mesmo existir uma provocação agressiva directa e apontada como causa da sua ansiedade (Hanin, 1999). Segundo Spielberger et al (1983), a cólera consiste num misto de sentimentos que influenciam o indivíduo no sentido da destruição de objectos ou sujeitos que foram percebidos como ameaçadores ou censores do valor do sujeito e/ou de objectos que lhe pertencem (Lazarus, 2000).

Muitas vezes, a resposta às provocações de adversários, sobre a falta de competência do atleta, comporta elevada intensidade que poderá ser benéfica nalguns tipos de tarefas e prejudicial noutras que envolvam, por exemplo, uma necessária atenção e abstracção ou mesmo disciplina e desportivismo.

A este respeito, Williams & Gill (1995) consideram que a percepção de competência pode ser afectada por opiniões internas e externas ao seu

ambiente desportivo, com possíveis consequências activas ou inactivas na performance do atleta.

O Desgosto surge da possibilidade de o atleta receber instruções imprecisas e/ou excesso de informações, dada a posterior origem de demasiada informação para processamento do atleta antes e durante a performance, suscitando hesitações, dúvidas e não uma missão concreta, sendo que estas instruções vagas, provavelmente, provocarão resultados de insucesso durante a performance, seguidos de desorientação dada a sua incapacidade de aplicar novos procedimentos.

O Desgosto resulta também da existência de uma percepção negativa da competência do próprio atleta, na medida em que o atleta sente que os seus colegas não acompanham a sua capacidade de entrega na performance ou que são dadas indicações verbais e não verbais, dentro ou fora da sua equipa, desta descrença na capacidade de o atleta possuir competência para obter resultados positivos na realização da tarefa.

Tendo em conta que Williams & Gill (1995) considerou que a percepção de competência podia sofrer influência de opiniões internas e externas ao seu ambiente desportivo;

de acordo com Angual (1941), o desgosto seria uma reacção específica de abandono referente à rejeição de relacionamentos humanos, sendo esta tanto mais intensa quanto maior for a intimidade do contacto;

será possível perspectivar que , em contraponto com a Cólera, o Desgosto resulta de avaliações negativas apresentadas por elementos que são próximos ao atleta, podendo, na medida em que os atletas se encontram com uma maior regularidade do que os adversários, revelar-se mais duradouro.

O Medo provém da existência de falta de confiança do atleta na eficácia do seu desempenho, mais especificamente no que respeita a uma tarefa específica, existindo a crença de que esta não será efectuada com sucesso, sendo prevista pelo próprio a atribuição da responsabilidade pelo insucesso a si mesmo.

Neste ponto de vista, segundo Bandura (1977), as Expectativas de Resultados, que podem ser definidas como a crença de que determinados

comportamentos levam a determinados resultados, dependerem das crenças do indivíduo sobre as respostas que espera que ocorram no seu ambiente como consequência dos seus comportamentos. Ora, se esta crença for negativa, é de prever que possam surgir emoções negativas (tais como Medo). Neste sentido, uma equipa técnica deverá procurar que antes da performance o atleta não centralize os seus pensamentos nas consequências de um resultados negativo nem nas suas eventuais responsabilidades. Será importante o foco apenas nos factores que o atleta pode controlar, de modo a desviar a sua atenção da anterior linha de raciocínio que o levaria ao fracasso.

O Medo resulta também da existência de uma percepção negativa, por parte do atleta, relativamente ao juízo que os seus colegas de equipa fazem acerca da competência do atleta, deduzida a partir de indicações verbais e não verbais, dentro e/ou fora do grupo, na medida em que este sente que os colegas não lhe reconhecem capacidade e/ou empenho suficiente para estar na equipa e o atleta acaba por demonstrar insegurança acerca de decisões ou responsabilidades delegadas nele pela equipa técnica ou colegas do grupo.

A Monotonia surge da recordação, por parte do atleta, de experiências de insucesso em performances anteriores para atleta e equipa, mais propriamente em jogos onde ocorreram resultados de insucesso tanto para si como para a equipa e/ou que surgirão retrocessos em aspectos específicos de jogo, podendo estas ser inclusive hiperbolizadas pelo próprio atleta e/ou equipa técnica, assim como "Insucesso nas tarefas iniciais da performance do atleta.

A Monotonia surge também aquando da existência de uma repetição sistemática de exercícios e tarefas, principalmente no que respeita ao contexto de treino. As práticas rotineiras e pouco desafiantes, terão em contexto de treino um efeito negativo na aprendizagem e consequente desempenho dos atletas, sendo que uma equipa técnica deverá, assim, procurar variar o tipo de exercícios ou mesmo de metodologia por esta razão.

O Orgulho resulta surge de uma percepção positiva da competência da sua equipa, por parte do atleta, na medida em que este sente confiança nas capacidades do grupo para obter resultados positivos na execução da tarefa, assim como uma elevada percepção positiva sobre competência do adversário,

no sentido de valorizar o oponente, seja no total, seja em aspectos específicos, e, conseqüentemente, a importância da performance a desempenhar.

Assim, é importante uma equipa valorizar e ter confiança nas suas capacidades, mas também realçar as capacidades mais importantes das equipas adversárias, realçando o valor do embate com adversários mais fortes ou a responsabilidade com adversários mais fracos.

O Orgulho surge também quando são definidos objectivos de curto e longo prazo que promovam o empenho do atleta para atingir metas pessoais de carreira de longo prazo e/ou de aprendizagem / evolução enquanto atleta. Nicholls (1992) sublinha que a forma como os sujeitos aderem ao estabelecimento de objectivos, quer diga respeito a desenvolvimento da carreira quer a competências desportivas, contribuir decisivamente para a realização e, posterior, avaliação das suas performances em tarefas. Nesta perspectiva, o Orgulho por todo o percurso desportivo do atleta poderá ser constante, bem como estar presente em desafios de curto prazo a aprendizagem de novas competências. Nesta linha de raciocínio, Heckhausen (1984) defende mesmo que o orgulho se trata de um sentimento de bem-estar derivado de uma acção ou pensamento que produzem uma sensação de dever cumprido.

O Orgulho advém também da antecipação das condições da tarefa, por parte do atleta e/ou com apoio da equipa técnica, no sentido de consciencializar o atleta da sua capacidade conjunta de preparação e previsão de possíveis obstáculos que este terá que enfrentar no desenvolvimento da tarefa.

A Tristeza provém da existência de repetição sistemática de exercícios e tarefas, principalmente no que respeito ao contexto de treino, especialmente ao nível da preparação física logo no momento pós-performance. Nesta medida, tendo em conta que esta emoção negativa está muitas vezes associada ao desinteresse e abandono da prática desportiva, será importante para a equipa técnica variar os exercícios efectuados, bem como associar uma componente lúdica de diversão aos mesmos, no sentido de atrair e gerar prazer mesmo em tarefas aparentemente pouco desafiantes.

A Tristeza advém também de uma falta de estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo para o atleta, pelo próprio e/ou pela equipa técnica, sejam individuais ou colectivos, inviabilizando a promoção do desenvolvimento

das competências do atleta ao longo da época desportiva. Uma equipa técnica poderá promover, com o seu apoio ou deixando o atleta em autonomia, a definição de objectivos de evolução pessoal, nomeadamente no que diz respeito à evolução na aprendizagem de técnicas aprendidas e não inatas, de forma a garantir que também os atletas com menor potencialidade possam apreciar a prática desportiva.

Não é por tanto por acaso que, na perspectiva de Lacan (1973), a tristeza é qualificada de tensão psicológica depressiva derivada de uma perda ou lacuna moral consciente ou inconsciente, referente a um objecto alvo de vinculação e significado para o presente contexto. A questão da vinculação ou perda é importante, nomeadamente para prevenir o abandono ou desinteresse no processo de treino e mesmo nas performances em competição, especialmente em fases de transição de carreira.

A Vergonha resulta da recordação, por parte do atleta, de experiências de insucesso em performances anteriores para atleta e equipa, mais propriamente em jogos recentes onde ocorreram resultados de insucesso tanto para si como para a equipa, aliados a posteriores treinos focados, na opinião do atleta, demasiado intenso na componente física.

Esta emoção negativa poderá estar relacionada com o receio de repetir uma performance negativa produzindo um eventamento de nova competição ou uma antecipação de insucesso que provocará facilmente um fracasso no novo desempenho. Esta análise parece ser fundamentada pela Experiências de Êxito ou Mestria, na medida em que segundo Bandura (1997), o desenvolvimento de expectativas de auto-eficácia, sejam estas realistas ou não, se dar a partir do processo cognitivo de informações resultantes de experiências de insucesso remotas ou recentes.

A Vergonha surge também quando existe uma percepção negativa da competência do próprio atleta, na medida em que este sente que as pessoas à sua volta não reconhecem a sua competência e desempenho como suficientes para estar na equipa, acabando por demonstrar insegurança acerca de decisões ou responsabilidades delegadas nele pela equipa técnica ou colegas do grupo.

A Vergonha surge também quando existe uma discriminação do atleta quando este comete erro, na medida em que pode ocorrer no atleta uma culpabilização individual ou sub-grupal pelos insucessos colectivos e/ou uma sobre-valorização das performances negativas ou mesmo apenas alguns erros durante a performance cometidos por alguns elementos do grupo, numa base meramente destrutiva, denotando a presença de favoritismo dentro do grupo e critérios desiguais. Cratty (1984) defender que a dinâmica grupal pode ser considerada como uma terapia ao nível de sentimentos interpessoais, podendo, por outro lado, ocorrer o contrário. Assim, será importante que uma equipa técnica detecte estes fenómenos dentro da estrutura informal de um grupo e procure variar a constituição de sub-grupos para tarefas de forma a valorizar o papel de cada elemento em contextos diferentes.

Autores como Erickson (1950) e Lewis (1971) defendem que a vergonha surge quando o sujeito é exposto e está consciente de que está a ser negativamente avaliado por uma característica difícil de alterar. Assim, será fundamental procurar criar cenários em contexto de treino que possam valorizar em exercícios diferentes características diferentes, de forma a que não sejam constantemente valorizados ou desvalorizados os mesmos grupos de sujeitos com características distintas.

A presença mais elevada em contexto de competição de determinantes situacionais ligados ao valor da tarefa, mais especificamente relacionada com ao valor atribuído pelo próprio atleta e por outros actores no contexto desportivo, pode dever-se à natural diferença de importância desportiva e mediática que este contexto apresenta comparativamente com o contexto de treino. A importância destes cenários imaginados e expectativas criadas ao longo da carreira e formação do atleta influirão em muito no valor que este atribuirá a uma tarefa desempenhada num contexto de competição.

Através de uma análise, algo redutora, do perfil emocional em função de determinantes situacionais e características situacionais específicas, presentes nos contextos de treino e competição desportiva, elaborado no presente estudo, poderão colocar-se as seguintes questões: por que razão a mesma situação

pode provocar diferentes emoções nos sujeitos e por que razão a mesma emoção pode ser gerada por situações diferentes?

Uma reflexão atenta poderá concluir que, embora possam ser elaborados perfis emocionais e situacionais, no sentido de prever ou mesmo gerar emoções específicas, o estilo de avaliação de cada sujeito será sempre determinante, sendo que, ao perfil definido por Hanin (1999), terão que ser acrescentadas mais informações tais como: as informações identificadas pelo sujeito como relevantes no passado, assim como as actuais e passadas figuras significativas de referência para o sujeito, que poderão, na falta da presença das reais situações e informações relevantes que induzem emoções específicas, meramente através de descrições obter o mesmo efeito no sujeito.

Nesta perspectiva, há que recordar que as teorias cognitivas das emoções defendem que o modo como o sujeito avalia a situação (e não a situação em si) despoleta uma emoção específica ou nenhuma emoção sequer (Gross, 2007). As teorias das emoções ligadas à avaliação (Lazarus, 1991; Reizenstein, 2001; Scherer, 2001) acrescentam, ainda, que as respostas emocionais dependem de dimensões de interpretação e avaliação da situação: importância do evento, expectativas em seu redor, agente responsável e grau de possibilidade de controlo do evento. Parkinson (2007) acrescenta o grau de proximidade nas pessoas envolvidas e o grau de identificação da pessoa com a situação.

Gross (2007) conclui que diferentes avaliações são necessárias e suficientes para que uma mesma situação possa gerar diferentes emoções a diferentes pessoas. Ou seja, pessoas com o mesmo estilo de resposta emocional partem de estilos de avaliação semelhantes e a partir da mesma situação irão, mais provavelmente, gerar a mesma emoção. Este estudo demonstrou que os estilos de avaliação são necessários e causas suficientes para obter diferentes respostas emocionais.

Poderá mesmo existir uma relação com o perfil emocional, tal como é entendido por Hanin (1999), no sentido em que o tipo de situações que mais activem um atleta poderão ser mais facilmente percebidos, assim como, as situações que inactivem o atleta. Já as situações que geram amotivação poderão, mais provavelmente, ser ignoradas ou desvalorizadas pelo atleta.

Ou seja, para surgir uma emoção positiva ou negativa com elevada intensidade é essencial que se esteja na presença de situações que já activaram no passado o indivíduo de forma marcante. Por outro lado, se o indivíduo já tiver experienciado a situação, sem que, no entanto, esta o tenha marcado ou chamado a atenção, será mais provável que, no futuro, a esta situação não estejam associadas, pelo indivíduo, nem emoções positivas nem negativas, mas sim nenhum tipo de emoção sequer.

Portanto, não será importante a situação em si, mas sim a maneira como esta situação foi e/ou é avaliada pela pessoa. Esta avaliação dependerá do perfil de avaliação e emocional de cada pessoa, constituindo-se, a partir daqui, a definição base do tipo de situações que irão produzir determinadas respostas emocionais com qualidade e intensidade variadas.

Assim, segundo esta perspectiva de Scherer (2001) e os resultados obtidos no presente estudo, o facto de, para um dado sujeito, um determinante situacional específico contribuir para a geração de uma determinada emoção com elevada intensidade, poderá depender da história pessoal passada do sujeito neste campo.

Isto é, serão fundamentais as suas primeiras experiências enfrentando pela(s) primeira(s) vez(es) esse factor situacional, bem como as suas características situacionais específicas, e a importância que deu a essa situação, produzindo ou não desde cedo uma determinada emoção com elevada, baixa ou nenhuma intensidade. Acrescente-se, ainda, o facto de, no processo de avaliação, as respostas emocionais ocorrerem mais rapidamente se a informação relevante e significativa que a provoca já tiver sido acedida anteriormente.

Parkinson (2007) vai até um pouco mais além destas abordagens de avaliação, partindo dos estudos de Siemer e Reisenzein (2007), realçando que a presença dos factores situacionais, em certa medida, depois destas experienciais iniciais de vida, nem sempre ser necessária para gerar a emoção, bastando, frequentemente, apenas descrições de situações. No entanto, nestas descrições, a informação só é eficaz se for avaliada como relevante e significativa para o sujeito e se as pessoas que estão envolvidas no relato da situação são significativas e relevantes para o sujeito.

Neste sentido, se um técnico ou atleta fosse relevante e significativo para o atleta em causa, poderiam ser geradas as emoções pretendidas no sujeito ao exporem informações que reportam para os determinantes situacionais que estão, segundo a literatura, na génese de uma dada emoção.

Assim, em última análise, situações podem gerar emoções e descrições de emoções, apresentadas por pessoas relevantes e significativas, podem activar inferências a emoções sem nenhuma mediação explícita através da avaliação.

Esta abordagem vai ainda mais longe defendendo que, em grande parte dos sujeitos, as emoções podem mesmo surgir de forma mais espontânea através de representações de situações do que a partir de efectivas avaliações cognitivas de informação, o que, em termos de metodologia de treino no desporto, poderá implicar uma mudança ao nível de procedimentos técnicos, metodológicos e mesmo éticos.

A questão ética pode parecer, à primeira vista, algo exagerada, mas a análise de Scherer (2001) é elucidativa e pode conter implicações profundas no que à visão do ser humano diz respeito. Scherer (2001) defende que para uma emoção ocorrer existe apenas uma avaliação de estímulos mais de índole sensorio-motora do que cognitiva, embora tenha, mesmo assim, sempre que conter significado, ou seja, que a inferência de emoções pode envolver avaliações explícitas ou implícitas ou até nenhum tipo de avaliação. Ora, esta visão algo "robotizada" do surgimento de emoções através da mera descrição ou envolvimento de/em situações por pessoas significativas pode ser melhor compreendida ao reflectirmos sobre as potenciais causas de comportamentos agressivos e condutas violentas no desporto, inclusivamente por atletas e/ou técnicos aparentemente com um histórico de valores irrepreensível.

Por outro lado, ainda do ponto de vista ético, parece questionável, do ponto de vista da visão do desporto como veículo de cultura e desenvolvimento humano, a geração de emoções negativas nos atletas, mesmo quando estas, decorrentes do perfil emocional do atleta, lhe são funcionais. Um eventual caminho alternativo poderá decorrer da promoção nos atletas apenas das emoções positivas discernidas a partir do perfil emocional pessoal.

Porém, tendo em conta as exigências e pressões inerentes ao desporto de alta-competição, enquanto indústria financeira, será expectável que a opção

pela não utilização das emoções negativas funcionais possa estar em risco quando estiver em causa o atingir de resultados de sucesso.

Seguindo esta linha, poderemos perspectivar, para o futuro, investigações que potenciem a distinção de tipos de avaliações gerais e/ou específicos para cada atleta, que permitam promover o surgimento de determinadas emoções pretendidas e funcionais para os contextos desportivos de treino e/ou competição. No entanto, nesta perspectiva, será sempre necessário conhecer o sujeito para saber as características deste, nomeadamente, as suas pessoas e/ou objectos significativos, factores essenciais para dar relevância a situações que possam surgir para despoletar emoções, bem como seu perfil de avaliação e emocional.

V – Conclusões

Com o presente estudo, pretendeu-se identificar as emoções que surgem com maior intensidade nos contextos de treino e competição desportiva, distinguir os determinantes situacionais presentes no surgimento de emoções, bem como elaborar um perfil emocional em função dos determinantes situacionais específicos.

Foi adoptada uma metodologia do estudo de caso, tendo sido efectuada uma pesquisa descritiva, constituindo-se como participantes os atletas de uma equipa profissional de futebol da Liga Profissional de Futebol. Para o efeito, foram realizadas entrevistas de auto-relato acerca de situações passadas e posterior análises de conteúdo.

Apresentam-se de seguida as principais conclusões do estudo, bem como as recomendações para a prática daí decorrentes.

Foi possível concluir que a felicidade é a emoção que mais surge percebida com elevada intensidade no contexto de treino e que a euforia é aquela que mais surge percebida com elevada intensidade, em relação ao contexto de competição.

De um ponto de vista global, foi possível concluir que as emoções medo, felicidade, euforia e cólera, por essa ordem, são as mais apontadas pelos sujeitos como tendo sido sentidas com maior intensidade no contexto desportivo em geral. Porém, também se referenciaram outras emoções tais como: compaixão, concentração, esperança, tranquilidade, ansiedade, desgosto, monotonia, orgulho, tristeza e vergonha.

A grande maioria das emoções revelou diferenças significativas entre ambos os contextos, estas devem-se à maior presença da euforia no contexto de competição e da felicidade no contexto de treino.

Em relação à distribuição dos determinantes situacionais pelos contextos de treino e de competição, pode concluir-se que existem diferenças significativas entre os dois contextos, sendo que estas se manifestam especificamente devido à categoria referente ao Valor da Tarefa, com maior presença em contexto de competição.

Por outro lado, no que respeita à distribuição das características situacionais específicas pelos contextos de treino e competição, pode concluir-se que não foi possível identificar diferenças significativas entre o contexto de treino e o contexto de competição. No entanto, concluiu-se também que se constata diferenças respeitantes à percepção de um elevado significado / valor da tarefa para outros actores próximos do atleta, encontrando-se esta mais presente no contexto de competição.

Relativamente à distribuição dos determinantes situacionais pelos tipos de polaridade emocional (positivo e negativo) foi possível identificar diferenças significativas nos contextos de treino e de competição.

Ainda relativamente à distribuição dos determinantes situacionais pelos tipos de polaridade emocional (positivo e negativo), pode concluir-se que o estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo, a existência de relações interpessoais entre elementos da equipa, nomeadamente no que diz respeito à verificação de cumplicidade, entreajuda e apoio construtivo no erro entre colegas, bem como a existência de um clima de grupo positivo antes da performance, assim como a atribuição de elevado significado / valor na tarefa a desempenhar pelo o atleta e para outras figuras que o rodeiam são mais referenciadas no que diz respeito ao surgimento de emoções positivas com elevada intensidade.

Por outro lado, surgem mais associadas ao surgimento de emoções negativas determinantes situacionais relacionados com expectativas de auto-eficácia ou de resultado negativas com atribuição interna do insucesso e com a falta de antecipação das condições da tarefa por parte dos atletas, assim como a percepção negativa de competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário, principalmente no que se refere à competência do próprio atleta.

No que respeita à distribuição das características situacionais específicas pelos tipos de polaridade emocional (positivo e negativo) foi possível identificar diferenças significativas na grande maioria das características.

Por um lado, verificou-se que, mais referenciadas, no que diz respeito às emoções positivas, estão características relacionadas com o estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo, a verificação de sucesso na performance anterior para atleta e equipa, a realização de síntese de trabalho de preparação efectuado nos treinos, antes da performance, a presença de cumplicidade, entreajuda e apoio construtivo no erro entre colegas e a existência de um elevado significado / valor da tarefa para o atleta.

Por outro lado, mais associadas ao surgimento de emoções negativas, encontram-se características relacionadas com a existência de expectativas de resultado negativas com atribuição interna do insucesso, a não antecipação das condições da tarefa por parte dos atletas e equipa técnica, a verificação de insucesso nas tarefas iniciais da performance do atleta, a não aplicação de critérios coerentes de avaliação de desempenho por parte da equipa técnica na visão do atleta, a prestação de instrução imprecisa e/ou com excesso de informações por parte da equipa técnica, assim como a repetição sistemática de exercícios e tarefas e presença de uma percepção negativa da competência do próprio atleta.

Tendo em conta que as emoções são sentidas de forma mais intensa no contexto de competição por comparação ao contexto de treino,

a existência de diferenças significativas entre as emoções que surgem em contexto de treino e em contexto de competição desportiva, especialmente nas emoções Felicidade, mais presente no treino, e Euforia, mais presente na Competição;

a verificação de diferenças significativas entre os determinantes situacionais que surgem em contexto de treino e em contexto de competição desportiva, especificamente pelo Valor da Tarefa, mais concretamente à percepção de elevado significado / valor da tarefa para outros, característica mais presente no contexto de competição,

foi possível relacionar a existência de emoções sentidas de forma mais intensa no contexto de competição, em especial a Euforia, ao Valor da Tarefa, mais concretamente pelo elevado significado / valor da tarefa para outros, dada a atenção mediática e prestígio social constante na competição em detrimento do treino.

Foi, assim, possível elaborar, conjuntamente para ambos os contextos de treino e de competição, um Perfil Emocional em função dos determinantes situacionais que é apresentado de seguida.

No que respeita ao Medo, pode concluir-se que, associado com maior frequência ao seu surgimento, estão as expectativas de auto-eficácia ou de resultado, mais propriamente as expectativas de resultado negativas com atribuição interna do insucesso, assim como a percepção de competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário, mais propriamente a percepção negativa da competência do próprio atleta.

Foi possível concluir-se que se encontra associado, com maior frequência ao surgimento da Felicidade, o estabelecimento de objectivos, mais propriamente de curto e longo prazo, assim como as relações interpessoais entre elementos da equipa, mais propriamente a existência de cumplicidade, entreaajuda e apoio construtivo no erro entre colegas.

Relativamente a Euforia, pode concluir-se que, associado, com maior frequência ao seu surgimento, está o valor da tarefa, mais propriamente a verificação de uma atribuição elevada de significado / valor à tarefa por parte do atleta, bem como por outros actores presentes neste contexto

Pode concluir-se que se encontra associado, com maior frequência, ao surgimento da Cólera, a percepção de competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário, mais propriamente a existência de uma percepção negativa da competência do próprio atleta.

Em relação a Compaixão, foi possível concluir que, associado com maior frequência ao seu surgimento, estão as relações interpessoais entre elementos da equipa, mais propriamente a existência de cumplicidade, entreatajuda e apoio construtivo no erro entre colegas.

No que diz respeito a Concentração, pode concluir-se que, associado com maior frequência ao seu surgimento, está o valor da tarefa, mais propriamente a atribuição de elevado significado / valor à tarefa pelo atleta, assim como os restantes actores presentes neste contexto, bem como as expectativas de auto-eficácia ou de resultado, mais propriamente a existência de antecipação das condições da tarefa.

Foi possível concluir que, associado com maior frequência ao surgimento da Esperança, estão as experiências de êxito e mestria, mais propriamente o a verificação de sucesso na performance anterior para atleta e equipa, assim como a liderança da equipa técnica (dimensão treino e instrução), mais propriamente a realização de síntese do trabalho de preparação efectuado nos treinos, antes da performance.

Relativamente a Tranquilidade, pode concluir-se que, associado com maior frequência ao seu surgimento, está a liderança da equipa técnica (dimensão treino e instrução), mais propriamente a existência de abertura da equipa técnica aos métodos auto-activação de cada atleta para a performance, assim como o apoio da equipa técnica na antecipação das condições da tarefa.

Pode concluir-se que, associado com maior frequência ao surgimento da Ansiedade, estão as expectativas de auto-eficácia ou de resultado, mais propriamente pela não antecipação das condições da tarefa a efectuar, assim como a liderança da equipa técnica (dimensão treino e instrução), mais propriamente a prestação de instruções imprecisas e/ou com excesso de informações.

No que respeita ao Desgosto, pode concluir-se que, associado com maior frequência ao seu surgimento, está a liderança da equipa técnica (dimensão treino e instrução), mais propriamente a prestação de instruções

imprecisas e/ou com excesso de informações, assim como a existência de uma percepção negativa de competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário, especialmente sobre o próprio atleta.

Foi possível concluir que, associado com maior frequência ao surgimento da Monotonia, estão as experiências de êxito e mestria, mais propriamente a verificação de insucesso nas tarefas iniciais da performance do atleta e o insucesso na performance anterior para atleta e equipa, assim como a liderança da equipa técnica (dimensão treino e instrução), mais propriamente a existência de repetição sistemática de exercícios e tarefas.

Em relação a Orgulho, pode concluir-se que, associado com maior frequência ao seu surgimento, está a percepção positiva de competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário, especialmente sobre o adversário e sobre a sua equipa, assim como o estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo, para além das expectativas de auto-eficácia ou de resultado, mais propriamente a verificação de antecipação das condições da tarefa.

Pode concluir-se que, associado com maior frequência ao surgimento da Tristeza, está a liderança da equipa técnica (dimensão treino e instrução), mais propriamente a verificação de repetição sistemática de exercícios e tarefas, assim como a falta de estabelecimento de objectivos de curto e longo prazo.

No que diz respeito a Vergonha, pode concluir-se que, associado com maior frequência ao seu surgimento, estão as experiências de êxito e mestria, mais propriamente a verificação de insucesso na performance anterior para atleta e equipa, assim como a percepção negativa de competência sobre o próprio atleta, equipa ou adversário, especialmente acerca do próprio atleta, para além das relações interpessoais entre elementos da equipa, mais propriamente a existência de discriminação do atleta quando comete erro.

1. Recomendações para a prática

O conhecimento destes resultados, relativos quer aos determinantes situacionais, quer às próprias emoções, poderão auxiliar os técnicos da área do Desporto no planeamento e a gestão das emoções sentidas pelos atletas nos momentos antes de uma performance, na perspectiva da análise de potencialidades e riscos detectados no contexto envolvente aos atletas e consequente intervenção adequada a cada indivíduo e equipa.

Em primeiro lugar, o presente estudo revela-se útil para os atletas e técnicos no geral, mas especificamente para os que desenvolvam a sua actividade em modalidades desportivas de alta-competição, como é o caso do futebol, pelo facto de as suas conclusões poderem contribuir, em primeiro lugar, para auxiliar os atletas e técnicos a terem conhecimento sobre quais as emoções positivas e negativas que poderão ser percebidas, de forma mais intensa, pelos atletas nos contextos de treino e de competição.

Em segundo lugar, este estudo revela-se um contributo para a identificação das características situacionais específicas, presentes em cada contexto específico (treino e competição), que estão potencialmente mais associadas ao surgimento de cada uma das emoções positivas e negativas nesses contextos, auxiliando os técnicos e atletas a prever que tipo de emoções mais intensas poderão ocorrer e de que forma poderão antecipadamente prevenir e/ou gerir estas emoções.

Importa realçar que, segundo a abordagem de Hanin (1999), a promoção de determinantes situacionais que estimulem o surgimento de emoções positivas ou negativas terá de ter em conta o seu perfil motivacional e emocional próprio, constituído por emoções funcionais e disfuncionais para o seu desempenho.

Também Lazarus (2000) examinou os efeitos positivos e negativos das emoções na performance, tendo concluído que, devido à variedade de situações e atletas, a pesquisa não se deverá centrar na descrição das emoções como negativas ou positivas, mas, sim, na identificação das emoções relevantes para cada atleta em situações específicas.

Assim sendo, um contexto de treino e/ou de competição que, através dos determinantes situacionais apresentados no presente estudo, apenas proporcione emoções positivas ou somente emoções negativas ou mesmo ambas (se desadequado ao perfil emocional de cada atleta adequado à sua performance de sucesso), ao longo de uma época desportiva, não será provavelmente funcional no que diz respeito à motivação e desempenho quer do grupo, quer de cada atleta individualmente.

Por estas razões, a promoção de determinantes situacionais, com características situacionais específicas, que estimulem o surgimento de emoções positivas ou negativas deverá ser utilizada em função de cada equipa, atleta, momento da época desportiva, objectivos individuais e colectivos de desempenho delineados, entre outros factores a analisar.

Os dados recolhidos pelo presente estudo poderão constituir-se como um contributo para a elaboração de uma grelha de análise situacional e emocional mais ampla, com directrizes gerais de aplicação prática com certa utilidade na área da gestão das emoções em alta-competição.

Assim sendo, as conclusões deste estudo podem auxiliar os atletas e técnicos desportivos a, numa perspectiva pró-activa, após ter sido elaborado o perfil emocional do atleta (Hanin, 1999), promoverem antecipadamente, quer no contexto de treino, quer no de competição, dentro do que estiver sob o seu controlo, estratégias que permitam o surgimento das características situacionais associados às emoções, positivas ou negativas, apontadas como funcionais no referido perfil, com o intuito da obtenção de performances com sucesso por parte do atleta.

2. Recomendações para investigação

No sentido de possibilitar conclusões mais fidedignas sobre quais as emoções (positivas e negativas) que serão sentidas com maior ou menor

frequência em contexto de treino e de competição, com maior grau de rigor, validade e poder de generalização para outras populações;

com a perspectiva de possibilitar conclusões mais fidedignas sobre quais as emoções (positivas e negativas) mais intensas que são sentidas com maior ou menor frequência em contexto de treino e de competição, com maior grau de rigor, validade e poder de generalização para outras populações;

recomenda-se a replicação do presente estudo com uma amostra constituída por um maior número de sujeitos, mais propriamente com um maior número de atletas e de equipas, utilizando como método, para o efeito, o questionário, com colocação de questões aos sujeitos sobre esta temática, abrangendo forçosamente toda a lista de emoções.

Por outro lado, de forma a ser possível retirar conclusões mais fidedignas sobre os determinantes situacionais, com as suas características situacionais específicas, associados ao surgimento de cada uma das emoções, com maior grau de rigor, validade e poder de generalização para outras populações, recomenda-se a utilização como método, para o efeito, da entrevista semi-estruturada com colocação de questões aos sujeitos sobre contextos e situações em que tenham sentido, nos diversos níveis de intensidade, cada uma das emoções positivas e negativas.

Acresce ainda dizer que, para proceder à abordagem, distinção e descrição das características situacionais específicas que estimulam o surgimento de cada uma das emoções positivas ou negativas, seria necessária a realização de estudos assentes num design metodológico sustentados em entrevistas referente a cada emoção específica (recolhendo também dados referentes a uma maior abrangência ao nível da intensidade com que as emoções foram sentidas).

Apesar do presente estudo ter contribuído, dentro da sua circunstância, para discernir quais os determinantes situacionais presentes no surgimento de emoções intensas em contextos de treino e de competição, não foi possível medir o grau de importância de cada um dos determinantes situacionais para o surgimento e variação da intensidade de cada uma das emoções.

Esta temática específica poderá ser abordada em futuras investigações com outro *design* metodológico, incidindo especificamente sobre o grau de importância de cada um dos determinantes situacionais para o surgimento de cada emoção específica, assim como a sua influência na variação da intensidade.

VI -Referências

- Almeida, P. (2005). Intervenção psicológica no futebol: reflexões de uma experiência com uma equipa da Liga Portuguesa de Futebol Profissional. *Psychologica*, 39, 151-163.
- Andersen, M. B. (2000). *Doing sport psychology*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Anguera, M. T. (1986). La investigación cualitativa, *Educar*, 10, 23-50
- Anguera, M.T., Arnau, J., Alto, M., Martínez, R., Pascual, J. & Vallejo, G. (1995). *Métodos de investigación en Psicología*. Madrid: Síntesis.
- Angyal, A. (1941). Disgust and related aversions. *Journal of Abnormal and social psychology*, 36, 393-412.
- Apter, M.J. (1982). *The experience of motivation: the theory of psychological reversals*. London: Academic Press.
- Apter, M. J., Mallows, R. D. R. & Williams, S. (1995). *The development of the Motivational Style Profile*. Paper presented at the International Conference on Reversal Theory, Melbourne, Australia.
- Araújo, J. M. (1986). O treinador e a psicologia desportiva. *Revista Horizonte*, 3, 59-61.
- Araújo, D. (2002). Definição e história da psicologia do desporto. In S. Serpa e D. Araújo (Eds.), *Psicologia do desporto e do exercício: compreensão e aplicações* (pp.9-52). Cruz Quebrada, Portugal: FMH Edições.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality* (Vols. 1 & 2). New York: Columbia University Press.

- Auweele, Y. V. (1999). *Psychology for physical educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Averill, J. R. (1975). A semantic atlas of emotional concepts. JSAS: Catalog of selected documents in *Psychology*, 5, 330 (Ms. No. 1103).
- Bandura, A (1977). Self-efficacy: Toward an unifying theory of behavioural change. *Psychologist Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.
- Bardin, L. (1977). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70, Lda.
- Bell, M. (2005). A Woman's Scorn: Toward a Feminist Defense of Contempt as a Moral Emotion. In *Hypatia*, 20.4, 80-93.
- Bellack, A, Kliebard, R., Hyman, R. & Smith, F. (1966). *The language of the classroom*. New York: Teachers College, Columbia University Press.
- Bevan, J.L. (2004). General partner and relational uncertainty as consequences of another person's jealousy expression. *Western Journal of Communication*, 68, 195-218.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Bompa, T. O. (1983). *Theory and methodology of training: The key to athletic performance*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt.

- Brito, A. P. (1996) Psicologia do desporto e a selecção de talentos. *Revista Horizonte*, 73, Vol. XIII Agosto -Setembro. Lisboa.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- Bunker, L. Williams, J. (1986). Cognitive techniques for improving performance. In *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Jean Williams. Mayfield: Publishing Company Mountain View.
- Carmo, H. & Ferreira, M. (1998). *Metodologia da Investigação. Guia para Auto Aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Chamalidis, P. (1997). Perception of Sport Psychology consultation: consultant perspective. In R.Lidor & M.Bar-Eli (Eds.), *Proceedings of the IX World Congress of Sport Psychology. Innovations in Sport Psychology: linking theory and practice*. Israel: ISSP.
- Chelladurai, P. (1980). Leadership in sport organizations. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 5(4), 226-231.
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Chelladurai, P. (1996). *Manual for the leadershipscale for sport*. Unpublished manuscript, The Ohio State University, Columbus.
- Chelladurai, P. (1999). *Human resource managmentin sport and recreation*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chelladurai, P. & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behaviour in sports: development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.

- Chelladurai, P. & Riemer, H. (1998). Measurement of leadership in sports. In J. L. Duda (Ed.) *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 227-253). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Clark, LA, & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7, 309-319.
- Cook, M. R. & Gerkovich, M. M. (1990). Reliability and validity of the Paratelic Dominance Scale. In Kerr, J. H., Murgatroyd, S. & Apter, M. J. (Eds), *Advances in reversal theory* (pp.177-188). Amsterdam: Sweets & Zeitlinger.
- Cratty, B.J. (1984) *Psicologia do esporte*. Rio de Janeiro, Prentice Hall do Brasil.
- Crocker, P. R. E. (1997). A confirmatory factor analysis of the Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) with a youth sport sample. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 19, 91-97.
- Csikszentmihalyi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper e Row.
- Dosil, J. (2004). *Psicologia de la Actividad Fisica y del Deporte*. Madrid:McGraw Hill.
- Dosil, J. (2001). *Aproximación a la psicología del deporte*. Ourense: Gersam.
- Duda, J. L. (1998). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Duncan, G. (2005). What do we mean by "Hapiness"? The relevance of subjective wellbeing to social policy. *Social Policy Journal of New Zealand*.

- Dweck, C.S. (1986) Motivational Processes Affecting Learning, *American Psychologist*, 41: 1040-8.
- Dweck, C.S. (1991) 'Self-Theories and Goals: Their Role in Motivation, Personality and Development', in R. Dienstbier (ed.) *Perspectives on Motivation, Nebraska Symposium on Motivation*, 1990. 38: 200-35. Lincoln, NE, and London: University of Nebraska Press.
- Dweck, C.S. and Leggett, E.L. (1988) A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality, *Psychological Review* 95: 256-73.
- Ekman, P., Friesen, W. V. & Ellsworth, P. (1982). Conceptual ambiguities. In P. Ekman (Ed.), *Emotion in the human face* (2nd ed., pp.7-20). New York: Cambridge University Press.
- Ekman, P., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Elster, J. (1991). Envy in social life. In R. J. Zeckhauser (Ed.), *Strategy and choices* (pp. 49-82). Cambridge, MA: MIT Press.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In Spielberger, C. D. (Ed.), *Anxiety: current trends in theory and research* (Vol. 2). New York: Academic Press.
- Erickson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Feldman, R. S. (1999). *Understanding psychology*. (5th ed.). Boston: McGraw Hill.
- Fitts, P. M. & Posner, M. I. (1967). *Human Performance*. Belmont, C.A.: Brooks/Cole.
- Foddy, W. (1993). *Como perguntar: Teoria e Prática da Construção de Perguntas em Entrevistas e Questionários*. Oeiras: Celta Editora.

Fonseca, A.M. (2001). A Psicologia do Desporto e a batalha da qualidade. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1) 114-123.

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.

Garcia, Tomás.; Cervelló, Eduardo M.; Jimenez, Ruth.; Iglesias, Damián.; Santos Rosa, Francisco J (2004) La Implicación Motivacional de Jugadores Jovens de Fútbol y su Relación com Estado de Flow y la Satisfacción en Competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, Vol XIV.

Garfield, Charles A.; Bennet, Hall Zina (1987) *Rendimiento Máximo. Las Técnicas de Entrenamiento Mental de les Grandes Comepones*. Barcelona Ediciones Martines Roca.

Giglione, R. & Matalon, B. (1993). *O inquérito: teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora.

Gladwell, M. (2005). *Blink!: Decidir num piscar de olhos*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

Gould, Daniel (1991) Establecimiento de metas para el máximo rendimiento. In Jean M. Williams. *Psicología Aplicada el Deporte*. Almagro-Madrid: Biblioteca Nueva.

Gould, D., Guinand, D., Grenleaf, C. Medberry, R. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sports Psychology*, 13, 371-394.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.

- Gross, J. J. (2007). Same situation -different emotions: how appraisals shape Our emotions. In *Emotion*, vol.7, 3, pp.592-600.
- Hackfort, D. (1996). The display of emotions in elite athletes. *The American Journal of Sport Medicine*, 24(6), 80-84.
- Hackmam, J. R.; G. R. Oldham, G. R. (1975). Development of the Job Diagnostic Survey. In *Journal of Applied Psychology*, 60, n.2, p. 159-170.
- Hale S., Koch K., & Raglin J. (2002). State anxiety responses to 60 minutes of cross training. In: *Journal Article British Journal of Sports Medicine*. 36(2):105-107.
- Hale S. & Raglín J. (2002). State anxiety responses to acute resistance training and step aerobic exercise across eight weeks of training. In: Comparative Study. *Journal Article] Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*. 42(1): 108-112.
- Hall, H. & Kerr, A. (2001). Goal setting in sport and physical activity: tracing Empirical developments and establishing conceptual direction. In: Roberts, G. (Eds) *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, p.183-233. USA: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (1989). Interpersonal and Intragroup Anxiety in Sports. In: O. Hackfort and C.D. Spielberger (Eds.) *Anxiety in Sports: An Intenational Perspective* (pp.1928). New York: Hemisphere Publishing Corporation.
- Hanin, Y. L. (1992) Social Psychology and Sport: Communication Processes in Top Performance Teams. *Sports Science Review*, 1 (2), 13-28.
- Hanin, Y., & Syrja, P. (1995). Performance affect in junior ice hockey players: An application of the Individual Zones of Optimal Functioning model. *The Sport Psychologist*, 9, 169-187.

- Hanin, Y. L. (1997). *Emotions and athletic performance: Individual Zones of Optimal Functioning model*. European Yearbook of Sport Psychology.
- Hanin, Y. (1999). *Emotions in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (2000). Successful and poor performance emotions. In Y.L. Hanin (Ed), *Emotions in sport* (pp.157-187). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (Ed.). (2000). *Emotions in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics. (especially guidelines in Chapter 3: Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion Performance Relationships in Sport (pp. 65 89).
- Hanin, Y.L. (2004). Emotions in Sport: An Individualized Approach. In: C. D. Spielberger (Ed.), *Encyclopaedia of Applied Psychology*. Vol. 1 (pp.739-750). Oxford, UK: Elsevier. Academic Press.
- Hanin Y. (2007). Emotions in Sport: Current issues and perspectives. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.). *Handbook of Sport Psychology*, 3rd ed. (pp.31-58). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Harre, D. (1982). *Principles of sports training*. Berlin: Sportverlag.
- Harris, D. & Harris, B. (1984) Goal Setting: The regulation of motivation. In Harris, D. & Harris, B. *Athletes Guides to Sport Psychology: Mental Skills for Physical People*. Champaign III: Leisure Press.
- Hatfield, E. & Rapson, R. L. (1993). *Love, sex and intimacy: their psychology, biology and history*. New York: HarperCollins.
- Heckhausen, H. (1984). Emergent achievement behavior: some early developments. In Nicholls, J. (Eds), *The development of achievement motivation* (pp. 1-32). Greenwich, CT: JAI Press.

Henschen, K.P. (1990). Prevention and treatment of athletic stateness and burnout. *Science Periodical on Research and Technology in Sport*, 10, 1-8.

Henschen, K. (2001). Lessons from Sport Psychology Consulting. In G.Tenenbaum (Ed.), *The practice of Sport Psychology* (pp.77-87). Morgantown: FIT.

Hill, Karen L. (2001). *Frameworks for Sport Psychologists: enhancing sport performance*. Human Kinetics.

Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. New York: Plenum Press.

Izard, C. (1994). Cognition is one of four types of emotions activating systems. In Ekman, P.& Davidson, R. J. (Eds), *The nature of emotion: fundamental questions*. New York: Oxford University Press.

Jackson, S. & G. Roberts (1992). Positive Performance States of Athletes: Toward a Conceptual Understanding of Peak Performance. *The sport Psychologist: focused on the application and practice of sport psychology*, Vol 6, 155. 2.

Jackson, S. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*.

Jackson, S. (1995). Psychological Antecedents of Flow in Recreational Sport. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, No. 2, 125-135.

Jackson, M., Mayochi R. & Dover, L. (1997). Life after winning gold: II. *Journal of Sport & Exercises Psycholgy*, 20, 139-155.

Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The Keys to optimalexperiences and performances*. Champaign IL: Human Kinetics.

- Jackson, S.A., Thomas, P.R., Marsh, H. W. & Smethurst, C.J. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 154-178.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R. & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 407-431. Human Kinetics
- Kellman, M. (Ed) (2002). *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotions: myths, realities and therapeutic strategies*. New York: The Guilford Press.
- Kerr, J. H. (1997). *Motivation and Emotion in Sport: reversal theory*. Hove: Psychology Press.
- Kerr, J. H. (1993). An eclectic approach to psychological interventions in sport: reversal theory. *The Sport Psychologist*, 7, 400-418.
- Kneider, R. B., Fry, A.C. & O'Toole, M.L. (Eds) (1998). *Overtraining in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lacan, J. (1973). Televisão. In *Outros escritos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003.
- Lane, A. M. & Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 16-33.

- Lazarus, R S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, RS. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford. University Press.
- Lazarus, R S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review os Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R S. (1994). Appraisal: The long and the short of it. In Ekman, P. & Davidson, R J. (Eds), *The nature of emotion: fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Leary, M. R & Kowalski, R M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Lewis, M. & Haviland, J. M. (2003). (2nd Ed). *Handbook of Human Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: InternationalUniversities Press.
- Ling, H., Gang-Yan, Si, Qin L. & Wei, Z. (2007). The Effect of "Mood Management" on the Training Quality of Artistic Gymnasts: A Single Subject Design Study In: *Intemational Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol. 5, 155. 2; pg. 256.
- Madden, C. (1995). Ways of coping. In T. Morris & J. Summers (Ed.). *Sport Psychology Theory, applications and issues* (p. 288-310). Brisbane, Australia: Wiley.

- Markus, H. & Zajonc, R. (1985). The cognitive perspective in social psychology. In Lindzey, G. & Aronson, E. (Eds), *Handbook of social psychology*. New York: Random House.
- Martens, R, Burton, D., Vealey, R S., Bump, L. A. & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory 2. In R Martens, R S. Vealey & D. Burton (Eds), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McDermott, M. R. & Apter, M. J. (1988). The Negativist Dominance Scale. In Apter, M. J., Kerr, J. H. & Cowles, M. P. (Eds), *Progress in reversal theory* (pp.373-376). Amsterdam: North Holland/Elsevier.
- McNair, D. M., Lorr, M. & Droppleman, L. F. (1971). *Profile of Mood State manual*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Meehan HL et al. (2004). The Overtraining Syndrome: A Multicontextual Assessment. *The Sport Psychologist*, 18:154-171.
- Morgan, W.P., Brown, DR., Raglin, J.S., O'Connor, P.J. & Ellickson, KA (1987). Psychological monitoring of overtraining and statelessness. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 107-114.
- Morgan, William., Costill, D., Flynn, M., & Raglin, J. (1988). Mood disturbance following increased training in swimmers. In *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol 20(4) Aug 1988, 40S-414. AN: Peer Reviewed Journal: 1989-174.
- Murgatroyd, S., Rushton, C., Apter, M. J. & Ray, C. (1978). The development of the Telic Dominance Scale. *Journal of Personality Assessment*, 42, 519-528.
- Murphy, S. M. (1995). *Sport psychology interventions*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Musen, P., Rosenzweig, M. R., Blumenthal, A. L., Aronson, E., Elkind, D., Feshbach, S. et al. (1979). *Psychology: An introduction*. Lexington, MA: D.C. Health and Company.
- Nicholls, J. (1959). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J. (1992) The General and the Specific in the Development and Expression of Achievement Motivation, in G.C. Roberts (ed.) *Motivation in Sport and Exercise*, pp.31-56. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nidffer, Robert (1991) Entrenamiento para el control de la atención y la concentración. In Jean M. Williams. *Psicología Aplicada el Deporte*. Almagro-Madrid: Biblioteca Nuevo.
- Nordell, Kelly & Sime; Wesley (1993) Competitive Trait Anxiety, State Anxiety, and Perceptions of Anxiety: Interrelationships in Practice and Competition. In *Journal Swimming Research*. Vol. 9. Fort Landerdale: Asca.
- Ntoumanis, N. & Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *Sport Psychologist*, 14(4),360-371.
- O'Connor, P.J. (1997). Overtraining and stateless. In W.P. Morgan (Ed), *Physical activity and mental health* (pp. 149-160). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Oatley, K. & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackwell Scientific.
- Oetting, E. R. (1983). *Manual for Sports Motion Test*. Tri-Ethnic Center for Prevention Research. Fort Collins, CO: Colorado State University.

Ohman, A. (2003). Fear and Anxiety: evolutionary, cognitive and clinical perspectives. In Lewis, M. & Haviland, J. M. (2nd Ed). *Handbook of Human Emotions*. New York: The Guilford Press.

Orlick, Terry (1980) *In Pursuit of Excellence-how to Win Sport and Life Through Mental Training*. Champaign, Illinois : Human Kinetics.

Pagés, M. (1982) *A vida afetiva dos grupos*. Petrópolis, Vozes.

Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B. & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.

Parkinson, B. (2007). Getting from situations to emotions: appraisal and other routes. *Emotion*, vol.7, 1,21-25.

Parrot, G. (2001). *Emotions in social psychology*. East Sussex, England:Psychology Press.

Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 906-920.

Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto: desenvolvimento organizacional (2ªed)*. Porto: APOGESD.

Raglin, J.S. (1993). Overtraining and staleness: Psychometric monitoring of endurance athletes. In RB. Singer, M. Murphey & LX Tennant (Eds), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 840-850). New York: Macmillan.

Raglin, J.S. & Wilson, G. S. (1999). Overtraining in Athletes. In Hanin, Y. (Eds), *Emotions in sport* (pp. 191-207). Champaign:Human Kinetics.

- Raglin, J., Koceja, D., Stager, J., & Harms C. (1996). Mood, neuromuscular function, and performance during training in female swimmers. In: *Psychobiology and Social Sciences* 28(3),372-377.
- Raposo, J'v. (1996). *Psicologia do Desporto: Passado, Presente e Futuro*. Vila Real: UTAD -Série Técnico-Científica, 18.
- Ravizza, Kenneth (1987) The integration os psychological skills traíning into pratice sessions. In John Samela; Petiot, B.; Hostrizaki, B. *Psychology of Motor Behaviour and Sport*. Champaing: Human Kinetics.
- Ravizza, K. (2001). Reflections and Insights from the field on Performance Enhancement Consultation. In G.Tenenbaum (Ed.), *The practice of Sport Psychology* (pp.197-215). Morgantown: FIT.
- Reisezein, R (2001). Appraisal processes conceptualized from a Schematheoretic perspective: Contributions to a process analysis of emotions. In K. R Scherer, A. Schorr & T. Johnstone (Eds), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. Series in affective science (pp.187-201). New York: Oxford University Press.
- Rigotti, M. A. & Ferreira, A. M. (2005). Intervenções de enfermagem ao paciente com dor. In *Arq Ciênc Saúde. jan-mar;12(1):50-4*.
- Robazza, C., Bortoli, L & Nougier, V. (1999). Emotions, heart rate performance ín archery: a case study. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 39(2), 169-182.
- Robazza, C., Pellizzari, M., Bertollo, M, & Hanin, Y. (In preparation). CDirection of Anxiety and Emotions be Interpreted within the IZOF Mode!. *Journal of Sports Sciences*.

- Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion Self-regulation and Athletic Performance: An Application of the IZOF Model. *Psychology of Sport and Exercise*, 5 (4), pp. 379-404.
- Rubio, K. (2003). Psicologia do Esporte: Estrutura e Dinamica dos Grupos Esportivos. IN: Psicologia do Esporte: teoria e prática. São Paulo: casa do Psicólogo, 2003.
- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2004). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance related states in high-level karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, (3), 1-16.
- Russell, D. (1982). The Causal Dimension Scale: a measure of how individuals perceive causes. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Russel, J. A. (2003). Core affect. and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172.
- Salovey, P., & Rodin, J. (1984). Some antecedents and consequences of social comparison jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 780-792.
- Scherer, K. R. (2001). Appraisal considered as a process of multilevel sequential checking. In K. R. Scherer, A. Schorr & T. Johnstone (Eds), *Appraisal process in emotion: theory, methods, research*. (pp.92-120). New York: Oxford University Press.
- Schmid, A. & Peper, E. (1986) Techniques for Training Concentration. In Jean M. Williams. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mayfield: Publishing Company Mountain View.
- Schmidt, R. A. & Lee, T. D. (1999). *Motor Control and Learning: a behavioural emphasis* (3rd Ed.) Champaign, IL: Human Kinetics Books.

- Schneider, S. H., Turner, B. L. & Morehouse, G. H (1998). Imaginable surprise in global change science. *Journal of Risk Research* 1(2): 165-85.
- Scioli, A. (2006). Hope and Spirituality in the Age of Anxiety. In Estes, R. (Ed.), *Advancing Quality of Life in a Turbulent World*. New York: Springer.
- Serpa, S. O. C. (1987). O rendimento desportivo e o psicólogo. *Revista Horizonte*, 3, 175-177.
- Serpa, S. O. C. (1993). O psicólogo e a intervenção no desporto. *Revista Horizonte*, 9, 187-192.
- Serpa, S. (2002). Treinador e atleta: a relação sagrada. In B.Becker (Eds.), *Psicologia aplicada ao treinador desportivo* (pp.18-67). Rio Grande do Sul: Editora Freevale.
- Siemer, M. & Reisenzei, R. (2007). The process of emotion inference. *Emotion*, 7, 1-20.
- Silva, J. M. (2001). Current Trends and Future Directions in Sport Psychology. In R.Singer, H.Hausenblas, C.Janelie (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2nd Ed.), (pp.823-832). New York: Jonh Wiley & Sons, Inc.
- Simões, A. C., Hata, M. & Rubio, K. (1998). Dinâmica das relações grupais: análise sociométrica de uma equipa de andebol. In *Revista Paulista de Educação Física, São Paulo*, 12(2): 115-25.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Schultz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Smith, R. E. (1996). Performance anxiety, cognitive interference and concentration enhancement strategies in sports. In Sarason, I. G., Pierce,

- G. R. & Sarason, B. R. (Eds), *Cognitive interference: theories, methods and findings*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Spielberger, G. D., Jacobs, G., Russel, S. & Grane, R. S: (1983). Assessment of anger: the state-trait anger scale. In *Advances in Personality Assessment: Volume 2*. Butcher, J. N. & Spielberger, G. D. (Eds). Lawrence Erlbaum Associates.
- Starkes, Janet & Ericsson, Anders (2003) *Expert Performance in Sports in Advances in Research on Sport*. Human Kinetics.
- Suis, J. & Mullen, B. (1983). From the cradle lo the grave: comparison and self evaluation across the life-span. In Suis, J. (Ed.), *Psychological perspectives on lhe self* (Vol 1). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Tajfel, H. (1984) *The social dimension*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Taylor, S. E. (1981). The interface of cognitive and social psychology. In Harvey, J. (Ed), *Cognition, social behaviour and the environment*. Hilldale, NJ: Erlbaum.
- Tenenbaum, G., Jones, C.M., Kitsantas, A., Sacks, D.N. & Berwick, J.P. (2003). Failure adaptation: psychological conceptualization of the stress response process in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 34, 1-26.
- Terry, P. C., Lane, A. M. & 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. C., Lane, A. M., H. J. & Keohane, L. (1999). Development and validation of a mood measure for adolescents: POMS-A. *Journal of Sport Sciences*, 17, 125-139.

- Tobar, D. A. (2005). Overtraining and staleness: the importance of psychological monitoring. *Sport management, recreation & tourism*, 4, 455-468.
- Urhausen, A. & Kindermann, W. (2002). Diagnosis of overtraining: what tools do we have? *Sport Medicine*, 32, 95-102.
- Vallerand, R. J. ((1987). Antecedents of self-related affects in sport: preliminary evidence on the intuitive-reflective appraisal model. *Journal of Sport Psychology*.
- Vasconcelos Raposo, J. (1996). *Psicologia do Desporto: Passado, presente e futuro*. Vila Real. UTAD.
- Watson, O., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*.
- Williams, J. (1991). Características psicológicas dei alto rendimento. In *Psicologia Aplicada ai Deporte*. Almgro -Madrid. Biblioteca Nueva.
- Williams, J. (1986). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield: Publishing Company Moutain View.
- http://www.usal.es/teoriaeducacion/rev_numero_04/n4_art_revuelta_sanchez.tm

ANEXOS

Anexo 1 - guião de entrevista estruturada.

Anexo 2 - lista de descritores emocionais positivos e negativos.

GUIÃO DE ENTREVISTA

1º BLOCO

- 1 - Ao longo da sua carreira, relativamente ao treino lembra-se de alguma situação em que tenha sentido uma **emoção positiva muito forte antes e durante esse treino?**

Nota: Se o atleta revelar um bloqueamento neste ponto:

“Para o auxiliar, apresento-lhe uma lista de descrições de emoções e sinónimos (nomes semelhantes para melhor esclarecimento).

- 2 - Escolha a emoção que melhor descreve o que sentiu, na lista abaixo.
- 3 - Dentro desta escala de 1 a 10, qual a intensidade com que sentiste essa emoção?
- 4 - Descreva essa situação com o maior detalhe possível.

2º BLOCO

- 1 - Ao longo da sua carreira, relativamente ao treino lembra-se de alguma situação em que tenha sentido **uma emoção negativa muito forte antes e durante esse treino?**

Nota: Se o atleta revelar um bloqueamento neste ponto:

“Para o auxiliar, apresento-lhe uma lista de descrições de emoções e sinónimos (nomes semelhantes para melhor esclarecimento).

- 2 - Escolha a emoção que melhor descreve o que sentiu, na lista abaixo.
- 3 - Dentro desta escala de 1 a 10, qual a intensidade com que sentiste essa emoção?
- 4 - Descreva essa situação com o maior detalhe possível.

3º BLOCO

- 1 - Ao longo da sua carreira, relativamente à competição lembra-se de alguma situação em que tenha sentido uma **emoção positiva muito forte antes e durante essa competição?**

Nota: Se o atleta revelar um bloqueamento neste ponto:

“Para o auxiliar, apresento-lhe uma lista de descrições de emoções e sinónimos (nomes semelhantes para melhor esclarecimento).

- 2 - Escolha a emoção que melhor descreve o que sentiu, na lista abaixo.
- 3 - Dentro desta escala de 1 a 10, qual a intensidade com que sentiste essa emoção?
- 4 - Descreva essa situação com o maior detalhe possível.

4º BLOCO

- 1 - Ao longo da sua carreira, relativamente à competição lembra-se de alguma situação em que tenha sentido uma **emoção negativa muito forte antes e durante essa competição?**

Nota: Se o atleta revelar um bloqueamento neste ponto:

“Para o auxiliar, apresento-lhe uma lista de descrições de emoções e sinónimos (nomes semelhantes para melhor esclarecimento).

- 2 - Escolha a emoção que melhor descreve o que sentiu, na lista abaixo.
- 3 - Dentro desta escala de 1 a 10, qual a intensidade com que sentiste essa emoção?
- 4 - Descreva essa situação com o maior detalhe possível.

DESCRITORES EMOCIONAIS POSITIVOS

Activo, dinâmico, enérgico, vigoroso

Descontraído, à vontade, tranquilo

Calmos, pacífico, despreocupado, sossegado

Bem-disposto, alegre, feliz,

Confiante, seguro, convicto

Deliciado, radiante, animado

Determinado, pronto, decidido, resolutos

Entusiasmado, empolgado

Corajoso, audacioso, ousado, impetuoso

Contente, agradado, satisfeito, recompensado

Inspirado, motivado, estimulado

De ânimo leve

Bem, agradável

Célere, rápido, veloz, alerta

DESCRITORES EMOCIONAIS NEGATIVOS

Receoso, medroso, assustado, em pânico

Revoltado, agressivo, furioso, violento

Incomodado, irritado, angustiado

Ansioso, apreensivo, preocupado

Pensativo, alarmado, perturbado, insatisfeito

Desencorajado, desalentado, deprimido

Com dúvidas, com incertezas, indeciso, hesitante

Indefeso, desprotegido, inseguro

Inactivo, displicente, preguiçoso

Intenso, feroz

Agitado, nervoso, incomodado, desassossegado

Arrependido, infeliz, triste, desanimado

Tenso, preso, rígido

Cansado, abatido, exausto, esgotado