

ESTUDO EXPLORATÓRIO DAS EMOÇÕES PREMENTES NO RENDIMENTO DESPORTIVO

Sebastião Santos¹, José Alves²

¹ Professor, Ministério da Educação, FZZ, Portugal; CIDEAD (Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano), Vila Real, Portugal – sebastiosantos@sapo.pt

² Professor Coordenador aposentado Escola Superior de Rio Maior; Professor Associado aposentado Instituto Universitário de Ciências da Saúde-Norte, Portugal

Resumo

A emoção e o raciocínio são processos adaptativos responsáveis pela nossa auto-regulação ambiental e social, torna-se útil observar a forma como os atletas maximizam e promovem o controlo emocional para manter altos níveis de desempenho. O objetivo do estudo foi definir e analisar as variáveis emocionais influentes no desempenho desportivo da Natação Pura Desportiva. A amostra foi constituída por 52 nadadores de ambos os géneros, com uma idade média de 16.44 (DP= 1.93). Os resultados apresentam correlações positivas do Rendimento Desportivo com a Autoconfiança ($r = .300^$) e correlações negativas com a emoção Tristeza ($r = -.315^*$). Estes dados realçam a relação da Autoconfiança no desempenho desportivo. Concluímos que reforçar a Autoconfiança significa uma redução das emoções negativas, tal como controlar e potenciar as emoções positivas será uma mais valia para o rendimento desportivo.*

Palavras-chave: Emoções, desempenho desportivo, Psicologia do Desporto, Natação Pura Desportiva.

Abstract

Emotion and reasoning are adaptive process responsible for our environmental and social self-regulation, it becomes useful to observe how athletes maximize and promote emotional control to maintain high levels of performance. The aim of the study was to define and analyse the emotional variables influencing the sport performance of Pure Sports Swimming. The sample consisted of 52 swimmers of both sexes, with a mean age of 16.44 (SD = 1.93). The results present positive correlations of Sports Performance with Self-confidence ($r = .300^$) and negative correlations with the emotion Sadness ($r = -.315^*$). These data highlight the relationship and of Self-confidence in sports performance. We conclude that improving self-confidence means a reduction of negative emotions. How to control and potentiate positive emotions will be an added value for sports performance.*

Keywords: Emotions, Sport Performance, Sports Psychology, Swimming

Introdução

As emoções estão presentes em toda a vida, e com especial importância na adolescência, um maior conhecimento das relações com a compreensão e regulação das emoções será positivo para o seu desenvolvimento (Reina, & Delgado, 2015). A compreensão dos estados emocionais pelos atletas terá aspetos facilitadores do desempenho (Robazza & Bortoli, 2007; Martinent & Ferrand, 2015), bem como o treino das emoções será considerado fundamental na preparação dos atletas (Santos, 2017) para uma carreira desportiva de sucesso. As emoções podem ter consequências importantes, que vão para além da experiência emocional (Santos & Alves, 2016), como repercussões futuras no dia a dia do indivíduo que terão influência na forma de estar e na agilização dos momentos.

Uma avaliação precisa das capacidades pessoais influencia o empenho e a quantidade de esforço a despendar. A autoconfiança é um ótimo preditor para o sucesso desportivo, é uma perspetiva realista sobre o que se pode conseguir, como também é uma variável importante do rendimento, além de ser um moderador dos estados de ansiedade (Hardy, Woodman, & Carrington, 2004). A autoconfiança refere-se à postura perante as próprias capacidade de desempenho, são as competências pessoais de cada indivíduo. A autoconfiança é vista como uma variável desejável para um desempenho de sucesso (Robazza & Bortoli, 2007). A crença de um determinado comportamento originará um determinado resultado.

A emoção e o raciocínio são mecanismos adaptativos responsáveis pela nossa auto-regulação ambiental e social, torna-se útil observar a forma como os atletas maximizam e promovem o controlo emocional para manter altos níveis de desempenho. O processo de emoção é distinto de cada emoção individual, cada indivíduo avalia a situação que determina o tipo específico de emoção vivida, definindo uma resposta emocional para o acontecimento. A duração da emoção pode ser curta e o estado emocional do atleta pode alterar-se durante a prova, dependendo das vicissitudes do momento, por isso o atleta deve aprender a controlar ou minimizar os efeitos adversos e momentâneos de cada situação (Dias, Cruz, & Fonseca, 2010).

Lazarus (1991) desenvolveu uma teoria da emoção e da adaptação humana (Cognitivo-motivacional-relacional) em que as emoções resultam da relação do sujeito com o seu meio. Os indivíduos avaliam o significado do acontecimento com os seus motivos e as suas crenças (Santos, 2017). Assim, as motivações e as cognições têm um papel importante no momento do contexto. Os sujeitos tomam as suas decisões baseadas na avaliação do processo. Os valores morais, a auto-estima, os aspetos sociais, o ego, o ideal e os significados, as metas e os objetivos constituem entre outros o envolvimento pessoal nas emoções (Lazarus, 1999). A promoção da perceção de controlo sobre a situação e o foco em objetivos de aproximação à competição representam recursos psicológicos importantes para ajudar o atleta a lidar com as situações de stress, estando estes fatores geralmente associadas a estados de desafio (Jones et al, 2009).

Na última década têm sido vários os estudos que procuram e identificam as emoções que se desenvolvem no contexto desportivo e que têm influência no desempenho desportivo, tais

como, Martins (2010) na modalidade do futebol identificou a tristeza, o medo, a zanga, a culpa, a vergonha, a alegria, o orgulho e a esperança. Uphill et al., (2014), no basquetebol, referiram a raiva, a vergonha e a felicidade. Campo et al., (2016) identificaram a raiva e a ansiedade. Vasconcelos Raposo (2000) refere que ao tentar entender o comportamento do indivíduo, estamos cientes que todos os eventos são únicos, na medida em que são prisioneiros do tempo e do espaço. Os aspetos psicológicos e as emoções não aparecem da mesma forma em todos os indivíduos, dependem do contexto, das experiências individuais. Nalguns casos, os indivíduos procuram ultrapassar os seus limites, pois trata-se de se ser mais forte, tudo é pensado, construído, reajustado de acordo com o tipo de adversário e do momento (Santos, 2017).

Neste sentido, os objetivos do estudo foram definir e analisar as variáveis emocionais e psicológicas influentes no desempenho desportivo da Natação Pura Desportiva.

Métodos

Amostra

A amostra foi constituída por 52 nadadores de ambos os géneros da modalidade de Natação Pura Desportiva com uma idade média de 16.44 (DP= 1.93), de uma equipa da 1.ª divisão nacional.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados para avaliar as variáveis emocionais e da Autoconfiança foram:

- a) O CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory – 2*), numa versão adaptada de Cruz et al. (2006), com 22 itens (7 Itens de Ansiedade Cognitiva, 8 itens de Ansiedade Somática e 7 itens de Autoconfiança), numa escala de Likert.
- b) O QEDD (Questionário das Emoções no Desempenho Desportivo) desenvolvido por Martins, Palmi, Alves e Paula Brito (2010), é constituído por 15 itens dividido em duas sub-escalas que avaliam a Intensidade da emoção (pontuação com um mínimo de 0 que corresponde à ausência da emoção e o máximo de 9 que corresponde à intensidade máxima da emoção) e a Influência da emoção no desempenho desportivo (pontuação varia entre os valores -4 e +4, correspondendo os valores negativos a uma influência negativa e os valores positivos a uma influência positiva). Das quinze emoções que compõem o questionário, oito são emoções negativas e sete são emoções positivas.
- c) Para avaliar o desempenho desportivo foi utilizado a pontuação da FINA, na média das três melhores provas de Natação Pura Desportiva realizadas pelos nadadores. Cada prova é pontuada de acordo com a pontuação máxima de 1000 pontos equivalente ao recorde mundial da prova.

Procedimentos e análise dos dados

O calendário para aplicação do estudo foi definido no final da época desportiva de Natação Pura Desportiva. Na semana anterior ao Campeonato Nacional, os nadadores deslocaram-se para um local calmo para responder aos questionários. Foram elucidadas todas as questões e dúvidas que surgiram. Os dados da amostra foram alvo de uma análise estatística descritiva e inferencial. Na estatística descritiva foram utilizados as médias e o desvio padrão. Relativamente a cada uma das técnicas estatísticas aplicadas, verificou-se o cumprimento dos respetivos pressupostos. Para analisar os dados estatísticos das relações entre as emoções, a Autoconfiança e o rendimento desportivo foi utilizado o Teste de Correlação de Pearson ($P \leq 0,05$).

Resultados e discussão

Os resultados (Tabela 1) apresentam correlações positivas do Rendimento Desportivo com a Autoconfiança ($r=.300^*$) e correlações negativas com a emoção Tristeza ($r= -.315^*$). Apesar da correlação não significar uma relação causa efeito na relação das variáveis, estes dados realçam a importância e a influência da Autoconfiança no desempenho desportivo, confirmando que os fatores e os processos psicológicos estão identificados como fatores de predição de desempenho (Dias et al., 2010). A relação entre as variáveis é constante, não só a Autoconfiança poderá ser um mediador e preditor do desempenho desportivo como será uma variável do treino mental (Slimani et al., 2014).



Tabela 1. Correlações das variáveis emocionais com influência no rendimento desportivo

Rendimento Desportivo	Autoconfiança ($r=.300^*$)	Ansiedade somática ($r=.342^*$); Ansiedade Cognitiva ($r=.473^{**}$); Infl Culpa ($r=-.273^*$)
	Tristeza ($r=-.315^*$)	Infl Alegria ($r=.278^*$); Int Orgulho ($r=.479^{**}$); Infl Orgulho ($r=.679^{**}$); Int Esperança ($r=.345^*$); Infl Amor ($r=.333^*$); Int Gratidão ($r=.318^*$); Infl Gratidão ($r=.440^{**}$)
		Int Gratidão ($r=-.338^*$); Infl Gratidão ($r=-.356^{**}$)
		Infl medo ($r=.423^{**}$); Infl Culpa ($r=.478^{**}$)

(Nota. $^*p \leq 0,05$)

Ao analisar as variáveis verificamos que a Autoconfiança apresenta correlações positivas com o Rendimento Desportivo ($r=.300^*$), a Alegria ($r=.308^*$), o Orgulho ($r=.479^{**}$), a Esperança ($r=.345^*$), o Amor ($r=.333^*$), a Gratidão ($r=.440^{**}$). E apresenta correlações negativas na Ansiedade Somática ($r= -.342^*$), na Ansiedade Cognitiva ($r= -.473^{**}$) e na Culpa ($r=-.287$). Os dados vão de encontro a outros estudos que referem a influência da Autoconfiança em determinadas variáveis do rendimento desportivo (Hardy et al., 2004)

Verificamos ainda que a emoção Tristeza apresenta correlações positivas com o Medo ($r=.423^{**}$), a Culpa ($r=.378^{**}$), e correlações negativas com o rendimento desportivo ($r= -.315^*$) e a Gratidão

($r = -.338^*$). A influência das emoções no rendimento desportivo tem sido identificada em vários estudos (Campo et al., 2016; Martins 2010; Robazza & Bortoli, 2007; Uphill et al., 2014).

A relação da emoção no desporto parece ser evidente, e qualquer ocorrência que ocorra poderá ter consequências no comportamento e nas ações do desportista (Santos, 2017a). O estado ótimo de rendimento resulta do conjunto de influências biopsicosociais que incidem sobre o desportista e que determinam as suas possibilidades de êxito (Palmi, 2007).

O efeito das emoções no desempenho desportivo, tanto nas emoções negativas como positivas podem ter efeitos funcionais (positivos) ou disfuncionais (negativos) (Martins, 2010). Assim, reforçar a Autoconfiança reflete-se numa redução das emoções negativas, tal como controlar e potenciar as emoções positivas será uma mais valia para o rendimento desportivo, dado que as correlações são positivas entre si. Toda e qualquer intervenção deve ter em conta que o indivíduo não pode ser dissociado do seu eu, bem como do contexto em que está inserido e vive.

A cognição pode definir a emoção, será desta forma que o atleta poderá expressar a emoção e o comportamento desejado. Assim, as emoções tornam-se na energia necessária para melhorar o desempenho. As emoções estão no núcleo do indivíduo, mas escapam em grande parte ao nosso controlo voluntário. O sucesso no desempenho é o uso adequado de todos os recursos do indivíduo, estando em perfeita sintonia consigo próprio (Santos, 2017).

Limitações e sugestões

As limitações encontradas focam-se no número de sujeitos da amostra, sendo que deveria ser maior, tal como na possibilidade de existirem mais momentos de avaliação ao longo da época desportiva, bem como a realização de um estudo longitudinal.

As sugestões referem-se principalmente à atuação e estratégias dos envolvidos no contexto natural do desporto, como: Identificar os determinantes que geram as emoções; Identificar as emoções que influenciam o desempenho desportivo; um distanciamento das emoções por parte dos indivíduos, para terem uma melhor consciência do que sentem e perceberem porque sentem; Não se deixarem arrastar por impulsos que os podem prejudicar; Melhorar o auto-conhecimento emocional, para fortalecer o autocontrolo; e finalmente, definir os níveis ótimos das emoções que influenciam o rendimento.

Conclusão

A complexidade e o número das variáveis do rendimento não cessa de crescer no plano e no estudos científicos e tornar-se-á demasiado redutor reduzir o rendimento a duas ou três variáveis. Contudo, será necessário reforçar a Autoconfiança para que reflita uma redução das emoções negativas. Além de controlar e potenciar as emoções positivas poderá ser uma mais valia para o

rendimento desportivo, dado que as correlações são positivas entre si. A cognição pode definir a emoção, será desta forma que o atleta poderá expressar a emoção e o comportamento desejado. Assim, as emoções tornam-se na energia necessária para melhorar o desempenho.

Referências

- Campo, M., Champely, S., Lane, A., Rosnet, E., Ferrand, C., & Louvet, B. (2016). Emotions and performance in rugby. *Journal of Sport and Health Science*. 1-22. doi: 10.1016/j.jshs.2016.05.007
- Cruz, J. Viveiros, M. Alves, L. Gomes, A. Matos, D. Ferreira, M. & Dias, C. (2006). Características psicométricas de uma versão portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2): Dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial. In N.Santos, M. Lima, M. Melo, A. Candeias, M. Grácio & A. Calado (Eds). *Actas do VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*. 3, (104-125). Évora, Portugal: Departamento de Psicologia, Universidade de Évora.
- Dias, C. Cruz, J. & Fonseca, A. (2010). Emoções, “stress”, ansiedade e “coping”: estudo qualitativo com treinadores de nível internacional. *Revista Brasileira Educação Física e Esporte*, 24 (3), 331-342.
- Hardy, L., Woodman, T., & Carrington, S. (2004). Is Self-Confidence a Bias Factor in Higher – Order Catastrophe Models? An Exploratory Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 359-368.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161-180.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Free Association Books.
- Martinet, G. & Ferrand, C. (2015). Are Facilitating Emotions Really Facilitative? A field study of the relationships between discrete emotions and objective performance during competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15, 501-512.
- Martins, C. (2010). *Emoção e desempenho de futebolistas em competição*. (Tese de Doutoramento). Universitat de Lleida – Institut Nacional d'Educación Física de Catalunya, Lleida, Espanha.
- Martins, C. Palmi, J. Alves, J. & Brito, A.P. (2010). Construção e validação do Questionário Emoção Desempenho Desportivo. *VII Congresso Luso-Espanhol de Psicologia do Desporto e do Exercício*. Lagoa: Portugal.
- Palmi, J. (2007). La percepción: enfoque funcional de la visión. *Apunts Educación Física y Deportes*, 88, 81-87.
- Reina, M. & Delgado, A. (2015). De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes. *Psicología Conductual*, 23 (2), 345-359.
- Robazza, C. & Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875-896.
- Santos, S. (2017). *As emoções como fator de modelação do desempenho desportivo*. Dissertação de Doutoramento. Vila Real: Universidade de Trás os Montes e Alto Douro.
- Santos, S. (2017a). The framing and gender differences in the relevant competitive emotions of young swimmers. *Asian Journal of Science and Technology* 8 (11), 6726-6731.
- Santos, S. & Alves, J. (2016). A dinâmica de um Programa de Controlo Emocional no rendimento. Comunicação oral nas XVII Jornadas de Psicologia do Desporto, Setúbal. 23 e 24 de Novembro de 2016.
- Slimani, M. Hentati, A. Bouazizi, M. Boudhiba, D. Amar, I. & Chéour, F. (2014). Effect of Self Talk and Mental Training Package on Self-Confidence and Positive and Negative Affects in male Kickboxers. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(5), 31-34.
- Uphill, M. Groom, M. & Jones, M. (2014). The influence of in-game emotions on basketball performance. *European Journal of Sport Science*, 14(1), 76-83. doi: 10.1080/17461391.2012.729088
- Vasconcelos-Raposo, J. (Ed.) (2000). *Personalidade e Desporto Psicologia do Desporto*. Vila Real, Portugal: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.