

Stress, autoconfiança e expectativas de rendimento em atletas de formação de futebol: O papel mediador da avaliação cognitiva



Rui Resende



Catarina Morais



A. Rui Gomes



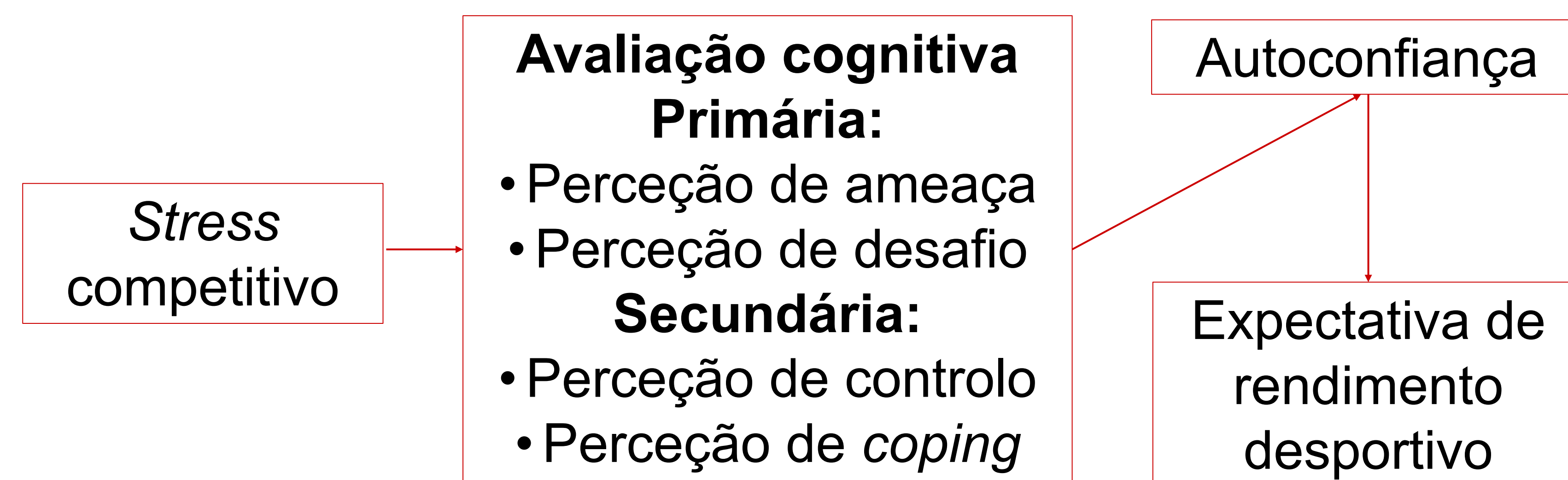
Clara Simões



www.ardh.pt

INTRODUÇÃO

A participação no desporto juvenil, e em particular na competição, nem sempre tem impacto positivo nos atletas. Sakar e Fletcher (2014) resumiram as **principais fontes de stress** na competição juvenil: receio de insucesso desportivo, de cometer erros, e de sofrer lesões, má condição desportiva, expectativas sociais, os adversários. No entanto, o modo como os atletas se sentem face ao desporto não depende apenas do potencial *stress* do desporto, mas também do modo como o *stress* é **avaliado** pelos atletas. Assim, este estudo analisou o papel **mediador da avaliação cognitiva** na relação entre o *stress* competitivo, a autoconfiança desportiva e as expectativas de rendimento desportivo.



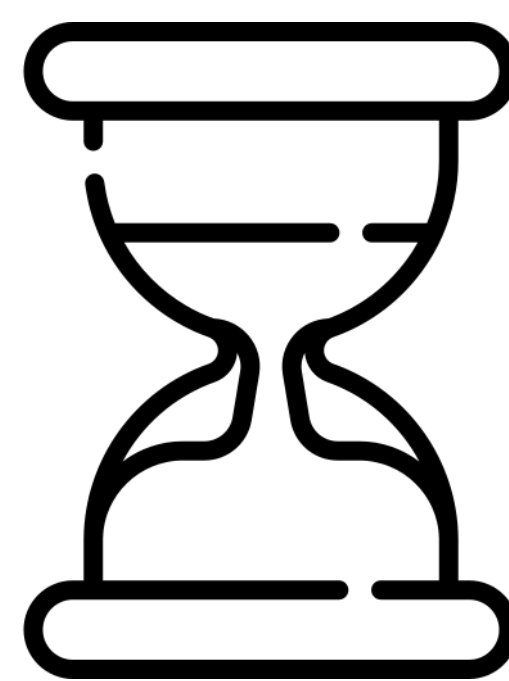
MÉTODO



Recolha dados: questionário
Design: incidente crítico
24h-48h antes da competição



Participantes
327 atletas, rapazes
15-19 anos, 1ª divisão

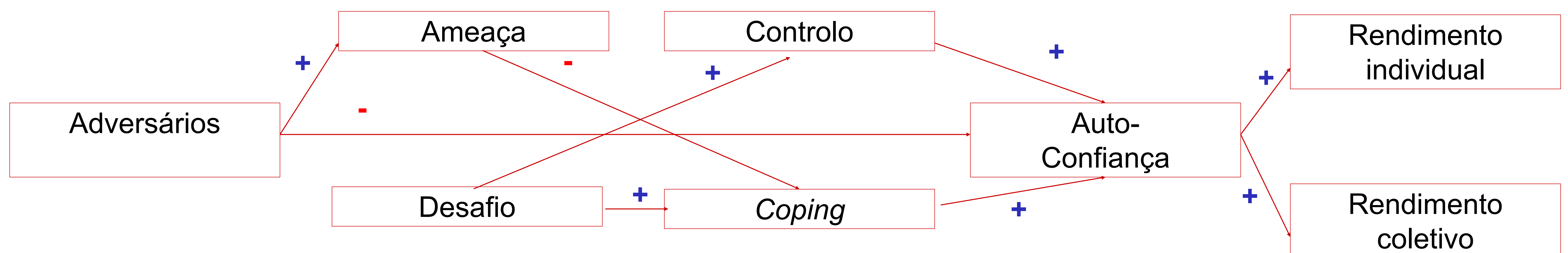


Medidas

- *Stress* competição desportiva (Gomes et al., 2022)
- Avaliação cognitiva primária e secundária (Gomes & Teixeira, 2016)
- Inventário confiança desportiva (Verimaa et al., 2012)
- Perceção Rendimento Desportivo (Gomes et al., 2019)

RESULTADOS & IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

$\chi^2(34) = 118.30, p < .001; CFI = .95, PCFI = .41; GFI = .95, PGFI = .36; RMSEA = .09$ (90% C.I. [.07; .11]); SRMR = .06



- Importância de focar na *forma* como atletas avaliam a competição, ao invés de nos *stressores*
- A interpretação (avaliação cognitiva) dos *stressores* influencia as expectativas de sucesso através da autoconfiança, sendo esta aumentada quando os atletas percebem que têm os recursos necessários para lidar com a situação
- Reestruturação cognitiva enquanto **ferramenta de intervenção** para apoiar os atletas a identificar e utilizar pensamentos alternativos (mais adaptativos) para lidar com o *stress* em competição

FINANCIAMENTO