

Emoções Complexas nos Jogadores de Futebol: Efeitos na *Performance* desportiva

Carina Daniela Moreira Costa

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Saúde e Neuropsicologia

Gandra, setembro de 2021



Emoções Complexas nos Jogadores de Futebol

Carina Daniela Moreira Costa

Dissertação apresentada ao Instituto Universitário de Ciências da Saúde para cumprimento dos requisitos necessários para obtenção de Grau de Mestre em Psicologia da Saúde e Neuropsicologia

Orientador: Professor Doutor José Carlos Rocha

Gandra, setembro de 2021

Declaração de Integridade

Eu, Carina Daniela Moreira Costa, estudante do Mestrado em Psicologia da Saúde e Neuropsicologia, do Instituto Universitário de Ciências da Saúde, declaro ter atuado com absoluta integridade na elaboração desta dissertação.

Confirmando que em todo o trabalho conducente à sua elaboração não recorri a qualquer forma de falsificação de resultados ou à prática de plágio (ato pelo qual um indivíduo, mesmo por omissão, assume a autoria do trabalho intelectual pertencente a outrem, na sua totalidade ou em partes dele).

Mais declaro que todas as frases que retirei de trabalhos anteriores pertencentes a outros autores foram referenciadas ou redigidas com novas palavras, tendo neste caso colocando a citação da fonte bibliográfica.

Agradecimentos

À minha família, o meu eterno agradecimento por todo o suporte, pelo amor e apoio incondicional que me dão e por todas as palavras de incentivo.

À minha irmã, Inês Pinto, por toda a motivação, encorajamento, desabaços e irmandade. Obrigada por nunca teres desistido. “Eu por ti e tu por mim”.

À Dra. Cátia Magalhães e à Dra. Daniela Freitas, pela simpatia, pela alegria contagiante e também pela partilha de experiências e conhecimentos, pelas suas palavras encorajadoras e positivas.

Ao Professor Doutor José Carlos Rocha, pelo seu discurso motivador e incentivador, pelo apoio, pela partilha de conhecimento e pela sua disponibilidade.

À minha turma da universidade que me acompanhou ao longo destes 5 anos.

À Sara Santos por todo o companheirismo, paciência, cooperação e amizade.

A todos os meus amigos pelos incentivos e acompanhamento nesta etapa tão importante da minha vida.

Quanto a ti Pedro, cheguei onde sempre te prometi que um dia iria chegar. Estejas onde estiveres espero que estejas orgulhoso!

“... eles não sabem nem sonham que o sonho comanda a vida...”

Índice

Resumo	1
Abstract	2
1.Introdução	4
2. Metodologia	6
2.1Amostra	6
2.2 Procedimento da Recolha de Dados	6
2.3Procedimentos da Análise de Dados	7
3.Instrumentos	7
4.Resultados	10
5.Discussão de Resultados	12
6.Conclusão	14
7.Referências Bibliográficas	15
8.Tabelas	18
9.Anexos	26

Índice de Tabelas

Tabela 1. Frequência das variáveis sociodemográficas

Tabela 2. Frequência das escalas e subescalas em estudo

Tabela 3. Correlação entre as escalas e subescalas em estudo

Tabela 4. Correlação entre as escalas e subescalas em estudo, a Idade e as Habilidades Acadêmicas

Tabela 5. Comparação entre as escalas e subescalas em estudo, em função da presença de Luto Complicado

Tabela 6. Comparação entre as escalas e subescalas em estudo, em função da presença de Luto Complicado – *Effect Size*

Tabela 7. Comparação entre as escalas e subescalas em estudo, em função da presença de PTSD

Tabela 8. Comparação entre as escalas e subescalas em estudo, em função da presença de PTSD – *Effect Size*

Tabela 9. Comparação entre as escalas e subescalas em estudo, entre o sexo

Emoções Complexas nos Jogadores de Futebol: Efeitos na Performance

¹Carina Costa, José Carlos Rocha ^{1,2}

¹Instituto de Investigação e Formação Avançada em Ciências e Tecnologias da Saúde (IINFACTS), Instituto Universitário de Ciências da Saúde, CESPU, Gandra PRD, Portugal; ²CPTL Centro de Psicologia do Trauma e do Luto, www.cptl.pt, Vila Nova de Gaia, Portugal

Resumo

Introdução: As emoções representam formas de adaptação a certo estímulo do indivíduo quando percebe um objeto, uma pessoa, um lugar, um acontecimento ou uma recordação importante. O objetivo deste estudo é avaliar de que forma a performance de um atleta de futebol pode ser afetada pelas Emoções, o Luto e o Stress Pós-Traumático.

Materiais e Métodos: A amostra total é constituída por 119 participantes, atletas de futebol. Da frequência das variáveis sociodemográficas os participantes têm idades compreendidas entre os 18 e os 32 anos, média 22,0 anos e desvio-padrão 4,1. A maioria dos participantes é do sexo masculino (n=78; 65,5%); tinham o 12º ano (38,7%) e o 9º ano (31,1%). A amostra foi recolhida através de um questionário online. Os instrumentos utilizados foram: Perfil Psicológico de Prestação (PPP), Orientação Cognitiva para a Tarefa e para o Ego (TEOSQ), o Inventário de Luto Complicado (ICG), a Escala de Impacto de Eventos (IES-6) e a Medida Internacional de Exposição ao Trauma (ITEM).

Resultados: A Idade dos atletas está correlacionada positivamente: ao “Luto Complicado” ao “Perfil Psicológico de Prestação” na Motivação; à “Exposição ao Trauma” no Adulto e as Habilidades Académicas estão correlacionadas positivamente: ao “Perfil Psicológico de Prestação” na Motivação; ao “Perfil Psicológico de Prestação” nos Pensamentos Positivos; à “Tarefa e Orientação do Ego no Desporto” no Ego. Os efeitos deste estudo divulgaram valores acima da média do total das escalas, particularmente na tarefa e orientação do ego no desporto (tarefa) e (ego); bem como no perfil psicológico de prestação (atenção), (pensamentos negativos) e (autoconfiança).

Discussão e Conclusão: A Saúde Mental é fundamental na vida de qualquer cidadão comum e no desporto a mesma influência significativamente a performance de um atleta. Equilíbrio emocional, concentração, autoconfiança, motivação e resiliência são alguns aspetos psicológicos necessários tanto nos treinos quanto no ambiente de competição.

Palavras-chave: Emoções, Performance, Futebol, Luto, Trauma

Abstract

Introduction: Emotions represent ways of adaptation to a certain stimulus of the individual when perceiving an object, a person, a place, an event, or an important memory. The purpose of this study is to evaluate how a soccer athlete's performance can be affected by emotions, grief, and post-traumatic stress.

Materials and Methods: The total sample consists of 119 participants, soccer athletes. From the frequency of the sociodemographic variables the participants have ages ranging from 18 to 32 years, mean 22,0 years and standard deviation 4.1. The majority of the participants are male (n=78; 65,5%); were in 12th grade (38.7%) and 9th grade (31,1%). The sample collected was through an online questionnaire. The instruments used were: Psychological Profile of Delivery (PPP), Cognitive task Orientation and Ego Orientation (TEOSQ), the Complicated Grief Inventory (ICG), the Impact of Events Scale (IES-6) and the International Measure of Trauma Exposure (ITEM).

Results: The athletes' age is positively correlated with: "Complicated Grief", psychological profile of provision in motivation; "Exposure to Trauma" in the adult and academic qualifications are positively correlated to: "the Psychological Performance Profile" on motivation; "Psychological performance Profile" on positive thoughts; "the Task and Orientation of Ego in sports" in the ego. The effects of this study disclosed above average values for the total scales, particularly in Task and Ego Orientation in sport (task) and (ego); as well as in the psychological profile of performance (attention), (negative thoughts) and (self-confidence).

Discussion and Conclusion: Mental Health is fundamental in the life of any common citizen and in sport the same significantly influences the performance of an athlete.

Emotional balance, concentration, self-confidence, motivation, and resilience are some necessary psychological aspects both in training and in the competition environment.

Keywords: Emotions; Performance; Soccer; Grieg and Trauma

1.Introdução

Para Ekblom (1995) muitos atletas procuram o futebol com a expectativa e o sonho de se tornarem atletas de sucesso nacional e internacional um dia. No entanto, somente poucos jogadores atingem a máxima perfeição, dado que esta modalidade exige pré-requisitos importantes nomeadamente: habilidades de aptidão física (velocidade, força, agilidade, flexibilidade), assim como habilidades táticas (remates, domínio de bola, posicionamento em campo) e por fim competências emocionais (autoconfiança, manutenção de um estado mental equilibrado e resistência ao stress psicossocial).

A presença de um clima motivacional apropriado propicia reações psicológicas que são essenciais para uma execução brilhante, ou seja, o nível de *performance* é um reflexo direto da forma como um individuo pensa e sente. A junção do corpo e da mente resulta numa execução plena (Williams, 1991).

Sendo as emoções um fator fundamental para o desenvolvimento de um atleta de futebol estas interferem diretamente na sua *performance* e desenvolvimento. O controlo destas no período que antecede a competição é resultado de uma aprendizagem de *skills* psicológicos. O processo de aprendizagem desses *skills* é moroso e delicado, ou seja, é necessário um trabalho intensivo e contínuo para que assim o atleta consiga responder de uma forma adequada evitando que o fator emocional perturbe o seu desempenho (Ferraz, 1997).

A noção de que o fenómeno emocional como um todo pode constituir um fator crítico na promoção ou prejuízo do rendimento individual ou coletivo, não explicado unicamente pela emoção ansiedade. Tem originado um reconhecimento crescente, na Psicologia do Desporto, alertando assim para a necessidade de uma visão mais equilibrada das emoções positivas e negativas experienciadas pelos atletas, bem como a forma como são reguladas por estes.

O luto tem sido, ao longo dos anos, considerado um processo de reação à perda e constitui-se como sendo um processo universal dado que todos vivenciamos perdas ao longo da vida, contudo este é único e pessoal pois cada individuo vive de forma diferente o seu luto. Este em si é um processo complexo, que depende de inúmeras variáveis e que nunca pode ser tratado da mesma forma, ou seja, cada pessoa vivencia o luto de forma

diferente dependendo do meio em que está inserido e do próprio contexto da perda em si (Ramos, 2016).

Podemos distinguir dois tipos de luto: o Luto Saudável e o Luto Complicado. Este primeiro, consiste na capacidade de lidar com as diversas manifestações do processo de luto sem que este influencie negativamente o percurso de vida do enlutado e não seja necessária ajuda profissional especializada. Segundo Prigerson et al. (2009), após o prolongamento de seis meses desse processo, este já se denomina por Luto Complicado, considera-se que catorze meses após a perda, ainda são frequentes sentimentos de saudade intensos pelo falecido, perturbações de sono ou evitamento de recordações da pessoa falecida. No processo do Luto Complicado todas as emoções e sentimentos relativos à perda perturbam gravemente o indivíduo, assistindo-se ao prolongamento do processo de luto (Shear et al, 2007).

Bowlby (1980), defende que a teoria da vinculação, historicamente considerou que o Luto Saudável tem quatro estádios: 1º- fase de choque e negação a mesma consiste numa falha no registo da perda da vinculação; 2º- fase de protesto definida por uma permanente preocupação com a pessoa perdida e tentativa de conseguir o seu regresso; 3º- fase de desespero e de desorganização refere-se à constatação da ineficácia da fase anterior; 4º- fase de desvinculação e de reorganização diz respeito à recuperação gradual do interesse em atividades sociais e outras áreas.

Dada a toda a complexidade e a todo o sofrimento que um processo de luto acarreta para a vida de um enlutado, inclusive o risco de provocar doenças variadas e clinicamente importantes e constituindo o luto uma reação à privação e à perda. A dificuldade de envolvimento e integração social no decurso do luto pode representar um obstáculo ao curso do desenvolvimento saudável do processo, nem sempre seguindo um curso por fases tal como Bowlby (1980) defendia.

O luto leva tempo e é experienciado de acordo com os significados que lhe é atribuído. Desespero, raiva, irritabilidade e isolamento podem manifestar-se sob atitudes emocionais intensas, mas a aceitação destes mesmos sentimentos origina que a perda seja vivenciada e ultrapassada de forma mais saudável.

Por sua vez, um atleta pode desenvolver um Stress Pós-Traumático (PTSD) após uma lesão desportiva, ou por outro evento traumático da sua vida, o que poderá desenvolver um efeito negativo na sua performance desportiva. Os sintomas de PTSD e outros distúrbios relacionados ao trauma podem originar inconsistências no desempenho atlético, aumento de queixas somáticas e sintomas de evitamento específicos ao desporto. Contudo se existir uma identificação precoce de atletas que contenham estes sintomas pode-se evitar a progressão dos mesmos (Aron et al. 2019).

O presente estudo pretende avaliar a relação que existe entre a performance dos jogadores de futebol e os eventos traumáticos ocorridos na sua vida, isto é, perceber de que forma os acontecimentos traumáticos ou perdas na sua vida podem interferir/influenciar a sua *performance* desportiva. Para que se tenha uma perceção mais clara relativamente à forma como o estado psicológico do atleta poderá afetar o seu desempenho foi desenvolvido o seguinte estudo com as seguintes variáveis.

2. Metodologia

2.1 Amostra

A amostra total é constituída por 119 participantes, sendo estes atletas de futebol (Juniore e Seniores). Relativamente à frequência das variáveis sociodemográficas (Tabela 1) os participantes têm idades compreendidas entre os 18 e os 32 anos, média 22,0 anos e desvio-padrão 4,1. A maioria dos participantes é do sexo masculino (n=78; 65,5%), tendo completado o 12º ano (38,7%) e o 9º ano (31,1%).

2.2 Procedimento da Recolha de Dados

O inquérito foi aplicado e a recolha de dados decorreu na plataforma online *LimeSurvey* num período de três meses, tendo sido divulgado nas plataformas online e por sistema de bola de neve. Foi explicado aos atletas de forma presencial e virtual em que consistia este mesmo questionário e para que fundamento este serviria. Foi também pedido que passassem a palavra pelos seus colegas de equipa.

2.3 Procedimentos da Análise de Dados

Para a exposição dos dados recorreu-se ao uso de tabelas com os dados estatísticos antecidos de análise. A análise dos dados foi realizada através de estatística descritiva e inferencial, utilizando-se o software SPSS-27.0 (Statistical Package for the Social Sciences).

De forma a realizar a análise descritiva foram utilizados diversos parâmetros para a distribuição das variáveis, nomeadamente a frequência, percentagem, média, desvio-padrão e peso da média.

No que toca à realização da análise inferencial e tendo em consideração o cumprimento dos critérios necessários para a realização de testes paramétricos, e após realizado o teste da normalidade de Kolmogorov Smirnov, cuja Hipótese Nula (H_0) é que os dados estão normalmente distribuídos, e dado que o resultado do *p value* foi ($p < 0,05$) para as variáveis em estudo, rejeitamos a Hipótese Nula (H_0) e assumimos que a amostra não segue uma distribuição normal. Nesse sentido, foram utilizados testes não-paramétricos.

Com o intuito de comparar as escalas e subescalas em estudo (*IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM*), em função do sexo; em função da presença de Luto Complicado; e em função da presença de PTSD, foi aplicado o teste de Mann-Whitney que é o teste não-paramétrico adequado para comparar as funções de distribuição de uma variável pelo menos ordinal medida em duas amostras independentes (Marôco, 2014), incluindo uma medida de efeito, o *d* de Cohen.

Sendo o objetivo correlacionar as escalas e subescalas em estudo (*IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM*), a *idade e as habilitações académicas*, foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman sendo esta uma medida de associação não paramétrica entre duas variáveis pelo menos ordinais. Este coeficiente é obtido através da substituição dos valores das observações pelas respetivas ordens. As medidas de associação quantificam a intensidade e a direção da associação entre duas variáveis (Marôco, 2014).

3. Instrumentos

Para a realização da recolha de dados foi realizada uma vasta pesquisa da literatura existente sobre os temas mencionados anteriormente, luto, performance desportiva e

emoções. Após esta pesquisa foram selecionados os instrumentos com os critérios que melhor estudassem o objetivo pretendido desta mesma investigação. De seguida, foi pedida a autorização aos autores dos mesmos para a utilização destes instrumentos.

Neste estudo foram utilizados os seguintes instrumentos: o Questionário Sociodemográfico; o Questionário do Perfil Psicológico de Prestação (PPP); o Questionário da Orientação Cognitiva para a Tarefa e para o Ego (TEOSQ); o Questionário de Medida Internacional de Exposição ao Trauma (ITEM); a Escala de Impacto de Eventos 6 (IES-6) e o Inventário de Luto Complicado (ICG).

Perfil Psicológico de Prestação (PPP)

Foi desenvolvido por Loehr (1986) e por sua vez traduzido para português por Vasconcelos- Raposo (1993). Este instrumento é constituído por 42 questões que procuram medir as 7 variáveis psicológicas de prestação (6 questões para cada uma das 7 variáveis psicológicas): Auto- Confiança, Pensamentos Negativos, Atenção, Visualização, Motivação, Pensamentos Positivos e Atitude Competitiva. Para cada uma das questões existem cinco possibilidades de resposta: quase nunca, raramente, às vezes, frequentemente e quase sempre. As respostas obtidas são categorizadas numa escala tipo *Likert* de 1 a 5 pontos.

Orientação Cognitiva para a Tarefa e para o Ego (TEOSQ)

O questionário de Orientação Cognitiva para a Tarefa e para o Ego é uma versão traduzida e adaptada para português por Fonseca (1999). O mesmo é constituído por uma lista de 13 afirmações que dizem respeito ao sucesso no desporto, ou seja, aos objetivos de realização perseguidos pelos indivíduos no âmbito da sua prática desportiva. As afirmações agrupam-se em duas dimensões: Orientação para o Ego e Orientação para a Tarefa. Para o preenchimento do TEOSQ é solicitado aos jogadores que indiquem a sua concordância relativamente ao modo como cada uma delas se aplica a si, numa escala *Likert* de 1 a 5 pontos, (discordo totalmente, discordo, nem discordo nem concordo, concordo e concordo totalmente). Através dos valores indicados pelos atletas é possível verificar a motivação e intensidade com que se orientam para cada uma das dimensões consideradas: Ego e Tarefa.

Questionário de Medida Internacional de Exposição ao Trauma (ITEM)

O ITEM avalia a exposição do indivíduo a diferentes eventos de vida traumáticos ao longo de diversas fases do seu desenvolvimento (infância, adolescência e idade adulta); a frequência de exposição ao evento traumático mais angustiante e a principal emoção associada a este evento. Permitindo assim quantificar a quantidade de eventos traumáticos acumulados ao qual cada participante foi exposto. Contém uma lista de 21 eventos traumáticos ao ser humano.

Escala de Impacto de Eventos 6 (IES-6)

Baseia-se no modelo de dois fatores de Horowitz e por isso os seus 22 itens medem os sintomas de intrusão e evitamento. A escala de intrusão inclui itens como “Eu pensei no acontecimento quando não o desejava” “Imagens da situação invadiam-me a mente” “Outras coisas lembram-me o acontecimento”. A escala de evitamento inclui itens como “Tentei não falar sobre isso” “Afastei-me de coisas que me podiam fazer lembrar essa experiência” “Tentei não pensar sobre o assunto”. As respostas são dadas numa escala de 4 pontos, que vão do “nunca” (pontuação 0), “raramente” (pontuação 1); “às vezes” (pontuação 3) e “frequentemente” (pontuação 5). O instrumento em questão é de elevada confiabilidade, tendo um α de Cronbach = 0,92 e com um ponto de corte ≥ 35 .

Inventário de Luto Complicado (ICG)

Segundo Prigerson et al. (1995) a elaboração da escala surgiu pela averiguação da persistência e morbidade associada a determinados sintomas de luto, e conseqüente carência de uma avaliação sensível da sintomatologia de luto complicado. Este instrumento composto por 19 itens, de autopreenchimento numa escala tipo *Likert* de 5 pontos (0 = Nunca; 1 = Raramente; 2 = Ocasionalmente; 3 = Regularmente; e 4 = Sempre), avalia a sintomatologia de luto que ajuda a discriminar a existência de luto complicado e não-complicado com um ponto de corte igual ou superior a 25. Será utilizada a versão traduzida e validada para a população portuguesa por Frade e Rocha (2010), com análise fatorial e análise discriminante. Instrumento com elevado nível de confiabilidade, tendo um α de Cronbach = 0,94.

4. Resultados

Da frequência das escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM) conforme (Tabela 2), a IES6 – Escala do Impacto dos Eventos, apresentou uma média baixa que representa (25%) do valor total da escala; o ICG – Inventário do Luto Complicado, apresentou uma média baixa que representa (16%) do valor total da escala.

Duas subescalas do PPP - Perfil Psicológico de Prestação, apresentaram valores acima do valor médio do total da escala, nomeadamente, a Atenção (65%) ; e os Pensamentos Negativos (57%); e as restantes subescalas apresentaram valores médios do total da escala, a Autoconfiança (52%); a Visualização (49%); a Atitude Competitiva (48%) ; a Motivação (47%) ; e os Pensamentos Positivos (46%).

O TEOSQ- Questionário da Tarefa e da Orientação do Ego no Desporto, na Tarefa apresentou uma média alta representando (82%) do valor total da escala; e o Ego um valor médio, representando (52%) do valor total da escala.

O ITEM - Medida Internacional de Exposição ao Trauma, cuja média representa o número de exposições traumáticas, apresentou no total ITEM (Total) em média 2,8; ($DP= 3,1$) exposições traumáticas até à idade atual, na Adolescência em média 1,1 ($DP=1,9$) exposições traumáticas, na Infância e no Adulto em média 0,8 ($DP=1,4$) exposições traumáticas, em cada fase.

Da correlação entre as escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM) conforme (Tabela 3) existem correlações negativas estatisticamente significativas.

O Impacto de Eventos (IES6) está correlacionado negativamente ao Perfil Psicológico de Prestação (PPP), nomeadamente: à Autoconfiança ($r= -,197^*$) e à Motivação ($r= -,199^*$)

A Tarefa e Orientação do Ego no Desporto (TEOSQ) está correlacionado negativamente ao Perfil Psicológico de Prestação (PPP), nomeadamente: a subescala do “Ego” está correlacionada à Atenção ($r= -,192^*$); a subescala da “Tarefa” está correlacionada à Atitude Competitiva ($r= -,363^{**}$); à Autoconfiança ($r= -,383^{**}$); à Motivação ($r= -,538^{**}$); aos Pensamentos Positivos ($r= -,443^{**}$); e à Visualização ($r= -,545^{**}$).

A Tarefa no Desporto (TEOSQ) está ainda correlacionada positivamente: ao Impacto dos Eventos ($r=,489^{**}$); à Exposição ao Trauma ITEM (Total) ($r=,298^{**}$), e à Exposição ao Trauma (ITEM) na Adolescência ($r=,246^{**}$).

A Exposição ao Trauma (ITEM) na Infância está correlacionada negativamente ao Perfil Psicológico de Prestação (PPP), nomeadamente: aos Pensamentos Negativos ($r= -,278^{**}$)

Da correlação entre as escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM), a Idade e as Habilitações Académicas conforme (Tabela 4) existem correlações positivas estatisticamente significativas.

A Idade está correlacionada positivamente: ao Luto Complicado (ICG) ($r= ,204^*$); ao Perfil Psicológico de Prestação (PPP) na Motivação ($r= ,215^*$) e à Exposição ao Trauma (ITEM) no Adulto ($r= ,407^{**}$).

As Habilitações académicas estão correlacionadas positivamente: ao Perfil Psicológico de Prestação (PPP) na Motivação ($r= ,197^*$); ao Perfil Psicológico de Prestação (PPP) nos Pensamentos Positivos ($r= ,230^*$) e à Tarefa e Orientação do Ego no Desporto (TEOSQ) no Ego ($r= ,183^*$).

Da comparação das escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM), em função da presença de Luto Complicado (Tabela 5) existem diferenças estatisticamente significativas, nomeadamente: no Impacto de Eventos (IES6) ($p=0,008$); no Luto Complicado (ICG) ($p=0,000$); na Exposição ao Trauma (ITEM) no Total ($p=0,016$) e na Exposição ao Trauma (ITEM) na Infância ($p=0,008$). As médias foram superiores nos participantes sem Luto Complicado: no Perfil Psicológico de Prestação (PPP) na Atenção ($p=0,011$). Existe um elevado efeito (Tabela 6) no Perfil Psicológico de Prestação (PPP) na Atenção ($d=0.510$); nos Pensamentos Negativos ($d=0.149$) e na Tarefa e Orientação do Ego no Desporto (TEOSQ) na Tarefa ($d=0.161$).

Da comparação das escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM), em função da presença de (Perturbação de Stress Pós-Traumático) (Tabela 7) existem diferenças estatisticamente significativas. As médias foram superiores nos participantes com PTSD no Impacto de Eventos (IES6) ($p=0,000$); no Luto Complicado (ICG) ($p=0,000$); na Tarefa e Orientação do Ego no Desporto (TEOSQ) na Tarefa ($p=0,001$); na

Exposição ao Trauma (ITEM) no Total ($p=0,000$); na Exposição ao Trauma (ITEM) na Infância ($p=0,006$) e na Exposição ao Trauma (ITEM) na Adolescência ($p=0,000$). As médias foram superiores nos participantes sem PTSD no Perfil Psicológico de Prestação (PPP) na Atenção ($p=0,037$); no Perfil Psicológico de Prestação (PPP) nos Pensamentos Negativos ($p=0,049$) e no Perfil Psicológico de Prestação (PPP) na Visualização ($p=0,035$). Existe um elevado efeito (Tabela 8) no Perfil Psicológico de Prestação (PPP) na Visualização ($d=0.521$), na Atenção ($d=0.430$) e nos Pensamentos Negativos ($d=0.416$).

Da comparação das escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM), entre no sexo (Tabela 9) existem diferenças estatisticamente significativas, cujas médias foram superiores nos participantes do sexo feminino, nomeadamente: no Perfil Psicológico de Prestação (PPP) na Atitude Competitiva ($p=0,003$), na Autoconfiança ($p=0,031$), na Motivação ($p=0,005$), nos Pensamentos Positivos ($p=0,001$); na Exposição ao Trauma (ITEM) no Total ($p=0,005$) e na Infância ($p=0,008$).

5. Discussão de Resultados

Os resultados deste estudo revelaram valores acima da média no total das escalas, nomeadamente na tarefa e orientação do ego no desporto (tarefa) e (ego); bem como no perfil psicológico de prestação (atenção), (pensamentos negativos) e (autoconfiança).

Williams (1991) defende que autoconfiança e o êxito são uma correlação direta, sendo assim um dos factos mais sólidos na literatura sobre prática desportiva. De facto, os atletas bem-sucedidos parecem patentear elevados níveis de confiança nas suas capacidades (Cruz e Viana, 1996).

O controlo da atenção é a capacidade de um atleta se manter focado nos aspetos mais relevantes e referentes da modalidade e se manter “desligado” dos menos importantes. Quanto mais um atleta permanecer “mergulhado” nos aspetos relevantes da sua modalidade, mais profunda será a sua concentração (Loehr, 1986). A atenção refere-se à focalização do esforço mental em definidas fontes de conhecimento mais relevantes em danificação de outras menos relevantes no desempenho das tarefas em questão. No contexto desportivo, a habilidade de focar a atenção na tarefa, nos aspetos mais determinantes e simultaneamente de filtrar a informação relevante é crucial para o

desenvolvimento de um atleta de alta performance (Vasconcelos-Raposo & Sá, 2000; Vasconcelos-Raposo, 1993).

Foram ainda encontradas correlações significativas entre o perfil psicológico de prestação, a tarefa e o ego no desporto, o impacto de eventos, o luto complicado e a exposição ao trauma. Também a idade está correlacionada ao luto complicado, ao perfil psicológico de prestação e à exposição ao trauma; assim como as habilitações académicas estão correlacionadas ao perfil psicológico de prestação e à tarefa e à orientação do ego no desporto. Rawsthorne et al. (1999) destaca a importância da promoção de um clima motivacional orientado para a mestria (orientado no sentido da tarefa) em detrimento da orientação para o rendimento (centrado no ego). Foram ainda encontradas diferenças significativas no impacto de eventos, no luto complicado, no perfil psicológico de prestação e na exposição ao trauma, em função da presença de luto complicado; e em função da presença de PTSD (perturbação de stress pós-traumático). Existem também diferenças significativas na tarefa e orientação do ego no desporto em função de PTSD.

Segundo Kessler et al. (2017) o risco de PTSD difere substancialmente entre os tipos de trauma que envolvem violência interpessoal. Posto isto há também uma alta carga de PTSD associada à morte inesperada de um ente querido.

Relativamente ao sexo existem diferenças significativas no perfil psicológico de prestação e na exposição ao trauma.

6. Conclusão

Este estudo obteve resultados que vêm reforçar a importância da saúde mental no contexto desportivo, nomeadamente no futebol. Esta é fundamental na vida de qualquer cidadão comum e no desporto a mesma influência significativamente a performance de um atleta. Equilíbrio emocional, concentração, autoconfiança, motivação e resiliência são alguns aspetos psicológicos necessários tanto nos treinos quanto no ambiente de competição.

Apesar da amostra deste estudo não ter sido muito extensa, devido à fase pandémica em que nos encontramos, veio comprovar que um atleta pode estar bem fisicamente, mas se por sua vez o mesmo não estiver estável na sua saúde mental o seu rendimento vai ser prejudicado gradualmente. Por vezes, a parte emocional de um atleta pode ser desvalorizada não compreendida assim pelos treinadores e o restante meio envolvente, o porquê de um acentuado decréscimo no rendimento dos atletas.

Diante de uma derrota, lidar com os sentimentos de frustração, inerentes a esses momentos, exige preparação emocional não só do atleta, mas de todo o ser humano, em qualquer situação.

Em suma, é importante a continuação da realização de mais estudos que acarretam estas vertentes, dado que a literatura existente tem carência nas mesmas, para que assim a psicologia do desporto consiga dar uma resposta mais ágil/rápida perante situações na vida dos desportistas, na qual vai originar mais resultados positivos na performance dos atletas, nomeadamente os de futebol.

7.Referências Bibliográficas

Almeida, L. M., Teixeira, C. M., & Vasconcelos-Raposo, J. XVI Jornadas da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto, Guarda 2015.

Aron, C. M., Harvey, S., Hainline, B., Hitchcock, M. E., & Reardon, C. L. (2019). Post-Traumatic stress disorder (PTSD) and other trauma-related mental disorders in elite athletes: a narrative review. *British journal of sports medicine*, 53(12), 779-784.

Belli, R., Dias, G., Gama, J., Couceiro, M., & Vaz, V. (2015). Análise multidimensional dos indicadores de rendimento desportivo de equipas profissionais de Futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 15(2).

Cid, L. (2010). Aplicação de Modelos Teóricos Motivacionais ao Contexto do Exercício- Explorar a Integração das Teorias dos Objectivos de Realização e do Comportamento Autodeterminado e a sua Relação com a Adesão ao Exercício Físico em Ginásios.

Cid, L., Moutão, J., Leitão, J., & Alves, J. (2012). Tradução e validação da adaptação para o exercício do Perceived Motivational Climate Sport Questionnaire. *Motriz: Revista de Educação Física*, 18(4), 708-720.

Cruz, J. e Viana, M. (1996). Auto-confiança e rendimento na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.

Cruz, J. e Viana, M. (1996a). Atenção e concentração na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.

Cruz, J. e Viana, M. (1996b). Treino de visualização e imaginação mental. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Edições SHO.

de Figueiredo Quaresma, F. J. (2009). *A LESÃO E A SINTOMATOLOGIA DEPRESSIVA E A SUA RELAÇÃO COM O AUTO-CONCEITO FÍSICO DO JOGADOR DE FUTEBOL* (Doctoral dissertation, Instituto Superior de Psicologia Aplicada).

Ekblom, B. (Ed.). (1994). *Football (soccer)* (p. 227). Oxford: Blackwell Scientific Publications.

Ferraz, P. (1997). Identificação dos comportamentos pré-competitivos em jovens nadadores [dissertação]. Porto (PORT): Universidade do Porto, Departamento de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Fonseca, A. M. (1996). As atribuições causais em contextos desportivos. *Manual de psicologia do desporto*, 333-359.

Guadalupe, T. M. C. (1807). *Perfil psicológico de prestação e orientações cognitivas: caso de estudo com jogadores de futebol de 11 do Chelsea FC e SL Benfica* (Doctoral dissertation, Universidade da Beira Interior).

Kessler, RC, Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, EJ, Cardoso, G., ... & Koenen, KC (2017). Trauma e PTSD nas pesquisas mundiais de saúde mental da OMS. *European journal of psychotraumatology* , 8 (sup5), 1353383.

Loehr, J. (1986). *Mental Toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington: The Stephen Greene Press.

Maia, Â., & Fernandes, E. M. (2003). Epidemiologia da perturbação pos stress traumático (PTSD) e avaliação de resposta ao trauma.

Morales, J. F. D., & Naveira, A. G. (2001). Evaluación de metas en jugadores de fútbol de categoria juvenil y absoluta. *Revista de Psicología del Deporte*.

Oliveira Lázaro, J., Oliveira Casimiro, E., & Graça Fernandes, H. (2005). Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de andebol português: um estudo em atletas da Liga e da Divisão de Elite. *Disponível en online en www. psicologia. com. pt*.

Prigerson, H., Frank, E., Kasl, S., Reynolds, C., Anderson, B., et al. (1995). Complicated grief and bereavement-related depression as distinct disorders: preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *American Journal of Psychiatry*, 152, 22–30

Ramos, V. A. B. (2016). O processo de luto. *Psicologia-Portal do psicólogo*.

Raposo, J. V. PERFIL PSICOLÓGICO DE PRESTAÇÃO, ORIENTAÇÕES COGNITIVAS E NEGATIVISMO DO FUTEBOLISTA PORTUGUÊS.

Rawsthorne, LJ, & Elliot, AJ (1999). Metas de realização e motivação intrínseca: uma revisão meta-analítica. *Personality and Social Psychology Review*, 3 (4), 326-344.

Santos, F. (2010). *A Comunicação do treinador de futebol em competição análise comparativa do comportamento de instrução em treinadores de jovens e treinadores de seniores* (Doctoral dissertation, Escola Superior de Desporto de Rio Maior).

Shear, K., Monk, T., Houck, P., Melhem, N., Frank, E., Reynolds, C., & Sillowash, R. (2007). An attachment-based model of complicated grief including the role of avoidance. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 257(8), 453-461.

Stroebe, W., & Schut, H. (2001). Risk factors in bereavement outcome: A methodological and empirical review.

Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas de elite desportiva portuguesa*. Dissertação de Doutoramento, Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os factores psico-sócio-culturais que influenciam e determinam a busca da excelência pelos atletas de elite desportiva portuguesa*. Dissertação de Doutoramento, Vila Real: UTAD.

Vasconcelos-Raposo, J. e Sá, E. (2000). Direcção do foco atencional no tempo de resposta na partida de blocos em atletismo. *Actas 14th International Congress of Sport Science 2000*, Budapeste.

Venâncio, I. R. (2018). Análise do efeito de constrangimentos instrucionais sobre a performance desportiva no futebol.

Williams, J. M. (1991) *Psicologia Aplicada al Deporte*, Biblioteca Nueva, Madrid.

8. Tabelas

Tabela1.

Frequência das variáveis sociodemográficas

	Min/Max	Média/Dp
Idade	18 -32	22,0 (4,1)
	n	%
Sexo		
Masculino	78	65,5
Feminino	41	34,5
Habilitações Académicas		
6º ano	5	4,2
9º ano	37	31,1
12º ano	46	38,7
Licenciatura	27	22,7
Mestrado	4	3,4

Tabela 2.

Frequência das escalas e subescalas em estudo (N=119): IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM

	n	média	dp	min	máx	N°			Peso da
						Itens	Escala	Limites	média
(IES-6) - Impacto de Eventos	119	6,3	6,0	0	22	6	0-4	0 - 24	25%
(ICG) - Luto Complicado	119	12,3	14,7	0	55	19	0-4	0 - 76	16%
Perfil Psicológico de Prestação									
PPP_Atenção	119	19,6	3,5	6	28	6	1-5	1 - 30	65%
PPP_Atitude_Competitiva	119	14,5	3,3	7	23	6	1-5	1 - 30	48%
PPP_Auto_Confiança	119	15,5	3,1	7	23	6	1-5	1 - 30	52%
PPP_Motivacão	119	14,0	3,4	6	24	6	1-5	1 - 30	47%
PPP_Pensamentos_Negativos	119	17,2	3,3	6	24	6	1-5	1 - 30	57%
PPP_Pensamentos_Positivos	119	13,7	3,7	6	24	6	1-5	1 - 30	46%
PPP_Visualização	119	14,6	4,0	6	26	6	1-5	1 - 30	49%
Tarefa e Orient. Ego no Desporto									
TEOSQ_Ego	119	15,5	5,2	6	30	6	1-5	1 - 30	52%
TEOSQ_Tarefa	119	28,6	4,6	13	35	7	1-5	1 - 35	82%
Exposição ao Trauma									
ITEM (Total)	119	2,8	3,1	0	12	18	—	—	—
ITEM_Infância	119	0,8	1,5	0	8	—	—	—	—
ITEM_Adolescência	119	1,1	1,9	0	10	—	—	—	—
ITEM_Adulto	119	0,8	1,4	0	8	—	—	—	—

Tabela 3.

Correlação entre as escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM)

	(PPP) - Perfil Psicológico de Prestação							Tarefa e Ego no Desporto	
	Atenção	Atitude Compet.	Auto Conf.	Motiv.	Pensam . Negat.	Pensam . Posi.	Visualiz.	Ego	Tarefa
Tarefa e Ego no Desporto									
TEOSQ_Ego	-,247**	0,051	-0,029	0,061	-0,12	0,094	0,099	—	—
TEOSQ_Tarefa	0,137	-,368**	-,383**	-,538**	-0,02	-,443**	-,545**	—	—
(IES) Impacto de Eventos	-0,137	-0,069	-,197*	-,199*	-0,149	-0,095	-0,18	0,01	,489**
(ICG) Luto Complicado	-,192*	0,067	0,036	0,056	-0,002	0,078	-0,074	-0,086	0,102
Exposição ao Trauma									
ITEM (Total)	-0,081	0,005	-0,074	-0,03	-0,098	-0,007	-0,039	-0,063	,298**
ITEM_Infância	-0,115	0,05	-0,052	-0,065	-,278**	0,023	-0,018	-0,054	0,156
ITEM_Adolescência	-0,084	-0,073	-0,081	-0,032	-0,084	-0,006	-0,115	-0,015	,246**
ITEM_Adulto	0,045	-0,012	-0,024	0,035	0,141	-0,032	0,037	-0,121	0,088

** A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

* A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Tabela 4.

Correlação entre as escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM), a Idade e as Habilitações Académicas

	Idade	Habilitações Académicas
(IES6) - Impacto de Eventos	-0,019	-0,018
(ICG) - Luto Complicado	,204*	0,094
Perfil Psicológico de Prestação		
PPP_Atenção	-0,092	-0,129
PPP_Atitude_Competitiva	0,142	0,176
PPP_Auto_Confiança	0,109	0,154
PPP_Motivação	,215*	,197*
PPP_Pensamentos_Negativos	-0,03	0,026
PPP_Pensamentos_Positivos	0,148	,230*
PPP_Visualização	0,005	0,069
Tarefa e Orientação do Ego no Desporto		
TEOSQ_Ego	0,032	,183*
TEOSQ_Tarefa	-0,161	-0,11
Exposição ao Trauma		
ITEM (Total)	0,024	-0,026
ITEM_Infância	-0,073	0,003
ITEM_Adolescência	-0,085	-0,047
ITEM_Adulto	,407**	0,117

** A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

* A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Tabela 5.

Comparação entre as escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM), em função da presença de Luto Complicado

	Sem Luto Complicado (n=103)		Com Luto Complicado (n=16)		dif.	p
	Média	Dp	Média	Dp		
(IES-6) - Impacto de Eventos	5,6	5,5	10,9	7,5	-5,3	0,008
(ICG) - Luto Complicado	7,6	8,7	42,6	7,5	-35,0	0,000
Perfil Psicológico de Prestação						
PPP_Atenção	19,8	3,5	18,1	3,1	1,8	0,011
PPP_Atitude Competitiva	14,3	3,3	15,3	3,5	-1,0	0,339
PPP_Auto-Confiança	15,5	3,1	15,7	3,1	-0,2	0,953
PPP_Motivação	13,8	3,3	15,4	4,1	-1,6	0,145
PPP_Pensamentos Negativos	17,3	3,3	16,8	3,4	0,5	0,441
PPP_Pensamentos Positivos	13,5	3,6	15,0	4,4	-1,5	0,096
PPP_Visualização	14,6	3,9	14,3	4,7	0,4	0,690
Tarefa e Orientação do Ego no Desporto						
TEOSQ_Ego	15,5	5,1	15,3	5,9	0,3	0,978
TEOSQ_Tarefa	28,6	4,5	28,4	5,5	0,2	0,944
Exposição ao Trauma						
ITEM (Total)	2,4	2,7	5,1	4,3	-2,7	0,016
ITEM_Infância	0,6	1,3	1,8	2,2	-1,2	0,008
ITEM_Adolescência	1,0	1,8	2,2	2,5	-1,2	0,064
ITEM_Adulto	0,8	1,3	1,1	1,5	-0,3	0,235

Tabela 6.

Comparação entre as escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM), em função da presença de Luto Complicado - Effect Size

	t	df	p	Cohen's d
PPP_Auto_Confianca	-0.233	117	0.816	-0.063
PPP_Pensamentos_Negativos	0.554	117	0.580	0.149
PPP_Atencao	1.899	117	0.060	0.510
PPP_Visualizacao	0.327	117	0.744	0.088
PPP_Motivacao	-1.687	117	0.094	-0.453
PPP_Pensamentos_positivos	-1.531	117	0.128	-0.411
PPP_Atitude_Competitiva	-1.123	117	0.264	-0.302
TEOSQ_Ego	0.005	120	0.996	0.001
TEOSQ_Tarefa	0.617	120	0.539 ^a	0.161
IES_Total	-3.918	122	< .001 ^a	-1.023
ICG_Total	-15.984	122	< .001	-4.173
Traumata_total	-4.369	122	< .001 ^a	-1.141
Traumata_infancia	-3.230	122	0.002 ^a	-0.843
Traumata_adolescencia	-3.265	122	0.001 ^a	-0.853
Traumata_adulto	-1.796	122	0.075	-0.469

Note. Student's t-test.

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the equal variance assumption

Tabela 7.

Comparação entre as escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM), em função da presença de PTSD (Perturbação de Stress Pós-Traumático)

	Sem PTSD		Com PTSD		dif.	p
	(n=99)		(n=20)			
	Média	Dp	Média	Dp		
(IES-6) - Impacto de Eventos	4,2	4,0	16,8	2,6	-12,6	0,000
(ICG) - Luto Complicado	9,6	12,3	25,7	18,4	-16,0	0,000
Perfil Psicológico de Prestação						
PPP_Atenção	19,8	3,6	18,4	2,7	1,5	0,037
PPP_Atitude Competitiva	14,5	3,5	14,3	2,4	0,2	0,853
PPP_Auto-Confiança	15,6	3,2	15,1	2,1	0,6	0,366
PPP_Motivacão	14,2	3,5	13,3	3,3	0,9	0,257
PPP_Pensamentos Negativos	17,5	3,3	16,1	3,1	1,4	0,049
PPP_Pensamentos Positivos	13,8	3,8	13,2	3,6	0,6	0,573
PPP_Visualização	14,9	4,1	12,9	3,2	2,1	0,035
Tarefa e Orientação do Ego no Desporto						
TEOSQ_Ego	15,3	5,1	16,3	6,0	-0,9	0,372
TEOSQ_Tarefa	28,0	4,6	31,5	3,4	-3,5	0,001
Exposição ao Trauma						
ITEM (Total)	2,1	2,5	6,1	3,4	-3,9	0,000
ITEM_Infância	0,6	1,3	1,7	2,1	-1,0	0,006
ITEM_Adolescência	0,7	1,2	3,4	2,9	-2,7	0,000
ITEM_Adulto	0,8	1,3	1,1	1,6	-0,3	0,749

Tabela 8.

Comparação entre as escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM), em função da presença de PTSD (Perturbação de Stress Pós-Traumático) - Effect Size

	t	df	p	Cohen's d
PPP_Auto_Confianca	0.753	117	0.453 ^a	0.185
PPP_Pensamentos_Negativos	1.695	117	0.093	0.416
PPP_Atencao	1.754	117	0.082	0.430
PPP_Visualizacao	2.125	117	0.036	0.521
PPP_Motivacao	1.117	117	0.266	0.274
PPP_Pensamentos_positivos	0.631	117	0.529	0.155
PPP_Atitude_Competitiva	0.228	117	0.820	0.056
TEOSQ_Ego	-0.887	120	0.377	-0.213
TEOSQ_Tarefa	-2.615	120	0.010	-0.627
IES_Total	-14.356	128	< .001 ^a	-3.358
ICG_Total	-5.370	122	< .001 ^a	-1.286
Traumata_total	-6.695	128	< .001 ^a	-1.566
Traumata_infancia	-2.874	128	0.005 ^a	-0.672
Traumata_adolescencia	-7.632	128	< .001 ^a	-1.785
Traumata_adulto	-1.514	128	0.133 ^a	-0.354

Note. Student's t-test.

^a Levene's test is significant ($p < .05$), suggesting a violation of the equal variance assumption

Tabela 9.

Comparação entre as escalas e subescalas em estudo (IES, ICG, PPP, TEOSQ, ITEM), entre o sexo

	Feminino (n=41)		Masculino (n=78)		dif.	p
	Média	Dp	Média	Dp		
(IES-6) - Impacto de Eventos	7,6	6,0	5,6	6,0	2,0	0,066
(ICG) - Luto Complicado	14,5	14,9	11,2	14,5	3,3	0,193
Perfil Psicológico de Prestação						
PPP_Atenção	19,8	3,6	19,5	3,5	0,3	0,601
PPP_Atitude Competitiva	15,8	3,0	13,8	3,2	2,0	0,003
PPP_Auto-Confiança	16,4	3,3	15,1	2,9	1,3	0,031
PPP_Motivação	15,3	3,3	13,4	3,3	1,9	0,005
PPP_Pensamentos Negativos	17,4	3,5	17,2	3,3	0,2	0,883
PPP_Pensamentos Positivos	15,2	3,4	12,9	3,7	2,3	0,001
PPP_Visualização	15,5	4,2	14,1	3,8	1,5	0,067
Tarefa e Orientação do Ego no Desporto						
TEOSQ_Ego	14,0	4,7	16,2	5,4	-2,2	0,059
TEOSQ_Tarefa	29,0	4,7	28,3	4,6	0,8	0,281
Exposição ao Trauma						
ITEM (Total)	3,9	3,4	2,2	2,7	1,7	0,005
ITEM_Infância	1,2	1,8	0,6	1,3	0,7	0,008
ITEM_Adolescência	1,6	2,4	0,9	1,5	0,7	0,070
ITEM_Adulto	1,0	1,3	0,8	1,4	0,2	0,148

9. Anexos

Emoções complexas nos atletas de alto rendimento em Futebol

Carregar inquérito não terminado Continuar mais tarde Sair e limpar inquérito

0%

Consentimento Informado

* Este projeto tem como objetivo estudar os problemas dos atletas após acontecimentos de vida traumáticos ou após uma perda, de modo a ajudar os atletas quando estes se deparam perante situações de vida difíceis. Não há respostas certas ou erradas, por isso pedimos que responda com sinceridade. Todos os dados serão anónimos e confidenciais, não sendo tratados individualmente. Mesmo tendo aceite responder a este protocolo poderá desistir a qualquer momento até à submissão dos resultados. Sem a submissão dos resultados completos a sua participação será anulada. Agradecemos a sua colaboração que será importante para o avanço da ciência, mas para tal precisamos que assinale o seu consentimento no item em baixo.

Sim Não

* É atleta de alto rendimento de Futebol?

Sim Não

Seguinte

Dados Demográficos

* Idade?

Neste campo só é possível introduzir números.

* Estado Civil:

Estado Civil: Solteiro/a Casado/a União de facto Divorciado/a

* Nível de Instrução:

Nível de Instrução: 6º ano de escolaridade 9º ano de escolaridade 12º ano de escolaridade Licenciatura Mestrado Doutoramento

* Número de Agregado Familiar:

Sozinho/a 1 2 3 4 Mais de 5

* Liga do Clube Atual:

1ª Liga
2ª Liga
Outras:

* Género:

Feminino

Masculino

ITEM

Queremos saber se experienciou algum dos eventos traumáticos seguintes ao longo de diferentes períodos da sua vida. Por favor, leia as descrições de eventos traumáticos com atenção e diga-nos se experienciou algum deles ao longo da sua infância, adolescência ou idade adulta.

	Nunca	Infância (até aos 12 anos)	Adolescência (entre os 13 e os 18 anos)	Idade Adulta (depois dos 18 anos)
Foi diagnosticado/a com uma doença possivelmente mortal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alguém próximo de si morreu de um modo terrível.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alguém que lhe era próximo/a foi diagnosticado/a com uma doença possivelmente mortal ou teve um acidente que pôs em causa a vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alguém ameaçou a sua vida com uma arma (faca, arma de fogo, bomba, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foi fisicamente agredido/a (esmurrado/a, pontapeado/a, esbofeteado/a, assaltado/a, etc.) pelo seu pai, sua mãe ou cuidador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foi fisicamente agredido/a (esmurrado/a, pontapeado/a, esbofeteado/a, assaltado/a, etc.) por alguém que não era seu pai, sua mãe ou cuidador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foi sexualmente agredido/a (penetração anal, vaginal ou oral ou qualquer contacto com os genitais) pelo seu pai, sua mãe ou cuidador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foi sexualmente agredido/a (penetração anal, vaginal ou oral ou qualquer contacto com os genitais) por alguém que não era seu pai ou cuidador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foi sexualmente assediado/a (comentários ou comportamentos sexuais indesejados).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foi exposto/a a guerra ou combate (como soldado ou como civil)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esteve em cativeiro e/ou foi torturado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Causou sofrimento extremo ou a morte de outra pessoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Testemunhou o sofrimento extremo ou a morte de outra pessoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esteve envolvido/a num acidente (ex.: transportes, trabalho, casa, lazer) no qual a sua vida esteve em perigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foi exposto/a a um desastre natural (ex.: furacão, tsunami, tremor de terra) durante o qual a sua vida esteve em perigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foi exposto/a a um desastre provocado pelo Homem (ex.: ataque terrorista, derramamento químico, tiroteio público) no qual a sua vida esteve em perigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alguém já o/a perseguiu persistentemente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foi repetidamente alvo de bullying (online ou offline).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foi humilhado/a, rebaixado/a ou insultado/a por outra pessoa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fizeram-no/a sentir não-amado/a, indesejado/a ou sem valor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Foi negligenciado/a, ignorado/a, rejeitado/a ou isolado/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seguinte

IES-6

* A seguir encontra-se uma lista de dificuldades que são sentidas, por vezes, após acontecimentos de vida difíceis. Por favor, leia cada um dos itens e indique, com um círculo, a resposta que melhor descreve como se sente atualmente em relação a acontecimento em concreto.

	Nunca	Um pouco	Moderadamente	Muitas Vezes	Extremamente
Outras coisas continuam a fazer-me pensar sobre o que aconteceu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Penso sobre o que aconteceu quando não o desejava.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tentei não pensar sobre isso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu percebi que ainda tinha muitos sentimentos sobre o que aconteceu mas não os suportava.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tive dificuldade em concentrar-me.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti-me defensivo ou em alerta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ICG

* A seguir encontra-se uma lista de dificuldades que são sentidas, por vezes, pelas pessoas após a perda de um ente querido. Por favor, leia cada um dos itens e indique, com um círculo, a resposta que melhor descreve como se sente atualmente em relação a uma situação de luto.

	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas Vezes	Sempre
Eu penso tanto nesta pessoa que é difícil fazer as coisas que normalmente fazia...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As memórias da pessoa que morreu perturbam-me...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu sinto que não aceito a morte da pessoa que morreu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu dou por mim a sentir a falta da pessoa que morreu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu sinto-me atraído pelas coisas e lugares associados à pessoa que morreu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não consigo evitar sentir-me zangado com a sua morte...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu sinto descrença sobre o que aconteceu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu sinto-me atordoado ou confuso com o que aconteceu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desde que ele(a) morreu é-me difícil confiar nas pessoas...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desde que ele(a) morreu, sinto que perdi a capacidade de me interessar com outras pessoas ou sinto-me distante das pessoas de que gosto...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu sinto dor na mesma parte do corpo ou tenho alguns dos sintomas da pessoa que morreu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu desvio-me do meu caminho para evitar lembranças da pessoa que morreu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sinto a minha vida vazia sem a pessoa que morreu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu ouço a voz da pessoa que morreu falar-me...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu vejo a pessoa que morreu diante de mim...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu sinto que é injusto que eu deva viver enquanto esta pessoa morreu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu sinto-me amargurado(a) sobre a morte desta pessoa...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu sinto inveja daqueles que não perderam ninguém próximo...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu sinto-me ad grande parte do tempo desde que ele(a) morreu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

TEOSQ

SINTO-ME COM MAIS SUCESSO NO DESPORTO QUANDO...

	Discordo Totalmente	Discordo	Nem Discordo Nem Concordo	Concordo	Concordo Totalmente
...sou o único que consegue executar as técnicas...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...aprendo uma nova técnica e isso me faz querer praticar mais....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... consigo fazer melhor do que os meus colegas...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... os outros não conseguem fazer tão bem como eu...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...aprendo algo que dá prazer fazer...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... os outros cometem erros e eu não...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... trabalho realmente bastante...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ganho a maioria dos jogos/provas ou marco a maior parte dos golos/pontos...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... algo que aprendo me faz querer continuar e praticar mais...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sou o melhor...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sinto que uma técnica que aprendo está bem...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... faço o meu melhor...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Seguinte

PPP

	Quase Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Quase Nunca
Em competição vejo-me mais como um vencido do que como um vencedor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante a competição sinto-me com raiva, zangado/a ou frustrado/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante a competição, distraio-me e perco a minha concentração.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Antes da competição vejo-me a ter prestação perfeita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estou bastante motivado/a para competir ao meu melhor nível.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ao longo da competição consigo manter positivas as minhas emoções.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou positivista nos meus pensamentos ao longo da competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acredito em mim como atleta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante a competição fico nervoso/a e receoso/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nos momentos críticos da competição, a minha mente começa a trabalhar a 100 km/h.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu pratico mentalmente as minhas habilidades físicas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os objetivos que estabeleci para mim próprio fazem com que continue a treinar bastante e bem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou capaz de sentir prazer com a competição mesmo quando as coisas não correm bem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O meu diálogo interno (self-talk) é negativo ao longo da competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu perco a minha auto-confiança com uma certa facilidade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quando cometo erros ou as coisas não me correm como esperava, começo a ter pensamentos negativos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sou capaz de bloquear as emoções negativas e regular a minha concentração rapidamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Para mim é fácil pensar sobre o meu desporto em imagens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu não tenho que ser instigado/a para treinar ou competir com maior dedicação. Eu sou o/a meu/ minha motivador/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tendo a ficar emocionalmente indiferente quando as coisas se viram contra mim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em competição dou sempre 100% do meu esforço independentemente de todo o resto que se possa estar a passar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu posso ter uma prestação que é representativa do máximo do meu talento e capacidade.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Os meus músculos ficam muito tensos durante a competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu fico despassarado/a (desorientado/a) durante a competição.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Antes da competição vejo-me a resolver as situações críticas que possam surgir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Quase Sempre	Frequentemente	Às vezes	Raramente	Quase Nunca
Estou pronto e disposto a dar tudo quanto for necessário dar para atingir os meus objetivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu treino sempre com uma intensidade grande e positiva.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com o controlo dos meus pensamentos consigo mudar as emoções negativas para emoções positivas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mentalmente sou um/a bom/a competidor/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ocorrências incontroláveis como o mau tempo e a arbitragem, irritam-me com certa frequência.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante a competição dou por mim a pensar nos erros, oportunidades e riscos que não tomá.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durante a competição uso imagens que me ajudam a ter uma melhor prestação.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aborço-me e apetece-me desistir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em competição e em situações difíceis sinto-me desafiado/a e inspirado/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
O meu treinador diz que tenho uma boa atitude.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu projecto para os outros a imagem de um competidor confiante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu consigo ficar calmo/a durante a competição mesmo quando as coisas estão confusas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eu perco a minha concentração facilmente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quando me visualizo em competição vejo e sinto as coisas vivamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acordo de manhã e sinto-me excitado/a por saber que vou competir ou treinar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Praticar esta modalidade dá-me uma grande satisfação e sentido de realização pessoal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consigo transformar crises em oportunidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Submeter

Muito obrigado pela sua participação e pelas suas respostas!