

RITA MARGARIDA MADEIRA GAMA

A RELAÇÃO ENTRE AS ATITUDES CRÍTICAS DO TREINADOR E A ANSIEDADE EM CONTEXTO DESPORTIVO

O Papel Mediador dos Traços de *Mindfulness* e
Autojulgamento do Atleta



ESCOLA SUPERIOR DE ALTOS ESTUDOS

**Dissertação de Mestrado em Psicologia
Clínica**

Área de Especialização em Terapias
Cognitivo-Comportamentais

COIMBRA, 2021

**A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e a
Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos
Traços de *Mindfulness* e de Autojulgamento do Atleta**

RITA MARGARIDA MADEIRA GAMA

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-
Comportamentais

Orientadora: Prof. Doutora Marina Cunha

Presidente: Prof. Doutora Ana Galhardo

Arguente: Prof. Doutora Cláudia Ferreira

Coimbra, 2021

Agradecimentos

Quero começar por agradecer às duas pessoas mais importantes da minha vida. Obrigada pela compreensão e especialmente pela oportunidade que me proporcionaram de ser aquilo que sempre sonhei. Sou incapaz de dizer o quanto vos admiro, vos adoro e o quanto me orgulho por vos poder chamar de pais. Muito obrigada por tudo!

Obrigada à Carolina, por todas as vezes que me ouviste e me motivaste quando as coisas corriam menos bem. Em 11 anos de amizade realizámos muitos sonhos e deixámos outros tantos para trás, mas vivemos hoje com a certeza de que ainda temos muito para alcançar juntas. Obrigada por seres a melhor amiga que alguma vez poderia ter escolhido.

Às minhas colegas de curso, agradeço pelas partilhas, pela entreaajuda e acima de tudo pela amizade que criámos e que espero que dure para sempre.

Aos clubes, respetivos dirigentes e atletas, o meu muito obrigada pela ajuda, pois sem a participação de todos, nada teria sido possível.

À Professora Doutora Marina Cunha, não tenho palavras suficientes para lhe agradecer o suporte e a motivação que me deu ao longo destes últimos meses. Foi um privilégio enorme trabalhar consigo.

À Doutora Sara Oliveira, obrigada por tudo aquilo que me ensinou, pela paciência e disponibilidade constantes que foram absolutamente essenciais para a concretização desta fase tão importante da minha vida académica. Obrigada por me ter ensinado tanto!

Como não poderia deixar de ser, agradeço àquela pessoa que foi, é e será sempre fundamental para mim. Obrigada por dares soluções às minhas dúvidas, por tantas vezes me ouvires e por outras tantas me fazeres acreditar que ia dar certo. Falámos tantas vezes na felicidade que sentirias neste momento, e eu sei que estejas onde estiveres estarás orgulhosa de mim. Avó, missão cumprida!

ARTIGO

Gama, R., & Cunha, M. (2021). A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e a Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços de *Mindfulness* e de Autojulgamento do Atleta. Manuscrito submetido para aprovação na *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*.

Título: A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e a Ansiedade em Contexto Desportivo: O Papel Mediador dos Traços de Mindfulness e de Autojulgamento do Atleta

Title: The Relationship Between Critical Coach Attitudes and Anxiety in a Sport Context: The Mediating Role of Athlete's *Mindfulness* and Self-Judgment Traits

Runnig Title: A Relação entre as Atitudes Críticas do Treinador e a Ansiedade em Contexto Desportivo

Autores:

Rita Margarida Madeira Gama ¹ (ORCID: 0000-0001-7175-7965) Licenciada

Marina Cunha ^{1,2} (ORCID: 0000-0002-5957-1903) PhD

Os dois autores tiveram um papel fundamental no desenvolvimento do trabalho. A primeira autora realizou a recolha e tratamento de dados, a revisão da literatura e a discussão dos dados. A segunda autora colaborou no desenho metodológico da investigação, no tratamento estatístico de dados e na análise e discussão dos resultados.

Afiliações:

¹ Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal. Largo da Cruz de Celas, nº1, 3000- 132 Coimbra, Portugal.

¹ Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal. Largo da Cruz de Celas, nº1, 3000- 132 Coimbra, Portugal. ² CINEICC – Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal. Rua do Colégio Novo, 3000-115 Coimbra, Portugal.

Contagem Total das Palavras: 6592

Autor de Correspondência:

Rita Margarida Madeira Gama

Banhos Secos, Santa Clara

3040-028 Coimbra, Portugal

Tel.+351913989872

Email: ritagama6@gmail.com

Resumo

Objetivo. Analisar de que forma a percepção dos atletas acerca das atitudes críticas do treinador tem efeito na ansiedade desportiva, explorando o papel dos traços de *mindfulness* e das atitudes de autocompaixão e de autojulgamento do atleta.

Métodos. A amostra incluiu 184 atletas adolescentes (150 rapazes e 34 raparigas), com idades entre os 12 e os 18 que completaram um protocolo composto por 4 instrumentos que avaliaram a ansiedade desportiva (SAS-2), a percepção das atitudes críticas do treinador (APoCCAS), *mindfulness* (CAMM) e autocompaixão (SCS). Com recurso ao SPSS, realizaram-se testes *t* para amostras independentes, correlações de Pearson e regressões lineares. As análises de trajetórias foram efetuadas através do programa AMOS.

Resultados. A ansiedade desportiva demonstrou uma associação positiva com as atitudes críticas do treinador, com o autojulgamento e uma associação negativa com o *mindfulness*. O *mindfulness* demonstrou uma associação negativa com o autojulgamento e a percepção que os atletas têm acerca das atitudes críticas do treinador. O autojulgamento demonstrou-se negativamente associado com as atitudes críticas do treinador. O modelo preditor explicou 45% da variância da ansiedade desportiva, sendo o *mindfulness* e o autojulgamento os únicos preditores. Os resultados da *Path Analysis* indicaram que o efeito das atitudes críticas do treinador na ansiedade desportiva foi totalmente mediado pelo *mindfulness* e pelo autojulgamento do atleta.

Conclusões. Os dados sugerem que os atletas que percecionam mais atitudes críticas por parte do treinador, que têm mais atitudes de autojulgamento, e menos competências de autoconsciência e atenção plena, tendem a apresentar maiores níveis de ansiedade desportiva. O presente estudo teve um papel inovador ao evidenciar a forma específica como estas variáveis estão associadas, sugerindo que o desenvolvimento de competências de *mindfulness* e a diminuição de atitudes de autojulgamento podem ser úteis na diminuição do impacto das atitudes críticas do treinador na ansiedade competitiva.

Palavras-chave: Ansiedade Desportiva; Treinador Crítico, *Mindfulness*, Autocompaixão, Autojulgamento

Abstract

Objective. Analyse how athletes' perception of the coach's critical attitudes affects sports anxiety, exploring the role of mindfulness and the athlete's self-compassionate and self-judgmental attitudes.

Method. The sample included 184 adolescent athletes (150 boys and 34 girls), aged between 12 and 18, who filled in a protocol consisting of 4 instruments that assessed sports anxiety (SAS-2), the perception of coach's critical attitudes (APoCCAS), mindfulness (CAMM) and self-compassion (SCS). Using SPSS, t-tests for independent samples, Pearson correlations and linear regressions were performed. The path analyses were executed using the AMOS program.

Results. Sports anxiety showed a positive association with critical coach attitudes, self-judgment and a negative association with mindfulness. Mindfulness demonstrated a negative association with self-judgment and the athletes' perception of the coach's critical attitudes. Self-judgment was negatively associated with the coach's critical attitudes. The predictor model explained 45% of the variance in sports anxiety, with mindfulness and self-judgment being the only predictors. The Path Analysis results indicated that the athlete's mindfulness and self-judgment fully mediated the effect of the coach's critical attitudes on sports anxiety.

Conclusion. The results suggest that athletes who perceive more critical attitudes from the coach, who have more self-judgmental attitudes, and less self-awareness and mindfulness skills tend to have higher levels of sports anxiety. The present study had an innovative role in showing how these variables are associated, suggesting that the development of mindfulness skills and the reduction of self-judgmental attitudes can be helpful to reduce the impact of the coach's critical attitudes on competitive anxiety.

Keywords: Sport Anxiety; Critical Coach, Mindfulness, Self-compassion, Self-judgment

Introdução

Os momentos que antecedem os eventos competitivos provocam diversos estados emocionais que podem variar entre a realização pessoal e o equilíbrio emocional até estados mais negativos, como a preocupação, ansiedade e desânimo, geradores de comportamentos que influenciam o rendimento desportivo dos atletas (Santos et al., 2013).

A ansiedade é uma das reações emocionais mais importantes na atuação desportiva, sendo definida como um estado mental de inquietação e desordem (Machado et al., 2016), caracterizado pela presença de nervosismo, reatividade emocional ou excitação que provocam no indivíduo um estado emocional irrealista e desagradável (Bali, 2015). A ansiedade, que resulta da forma como o atleta percebe o perigo real ou imaginário, é responsável pela sua adaptação a situações de perigo, tornando-se essencial a qualquer modalidade desportiva, uma vez que, num nível adequado se torna indispensável para o bom rendimento desportivo do atleta (Bali, 2015; Santos et al., 2013). Quando relacionada com a competição desportiva, a ansiedade é fortemente influenciada por fatores relacionados com o medo de falhar, medo das consequências sociais do seu desempenho, medo de se lesionar ou lesionar um adversário e o medo de não ser capaz de cumprir as funções necessárias à competição (Hasanah & Refanthira, 2020). Desta forma, a ansiedade pode ser considerada uma reação emocional negativa quando a autoestima do atleta é ameaçada pela percepção que este tem de que a competição é um desafio que não consegue ultrapassar (Hasanah & Refanthira, 2020). A ansiedade pode ser compreendida de duas formas distintas, ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço é considerada uma característica estável da personalidade (Machado et al., 2016), que predispõe o atleta a perceber a competição como ameaçadora e perigosa, despoletando níveis de ansiedade desproporcionais à situação (Weinberg & Gould, 2017). A ansiedade-estado é descrita como um estado emocional transitório (Machado et al., 2016) que promove elevados níveis de nervosismo, preocupação e apreensão associados à excitação sentida (Weinberg & Gould, 2017). Segundo Weinberg e Gould (2017), a ansiedade desportiva é influenciada por duas variáveis situacionais, a importância da competição e a incerteza relacionada com toda a conjuntura que envolve o mundo desportivo, sabendo que quanto maior a importância dada à competição ou a incerteza associada, maior será o nível de *stress* gerado. Quando o atleta tem dificuldade em lidar com a ansiedade, a sua capacidade adaptativa pode ser afetada. Neste caso, o atleta é tomado pela excitação e consequente incapacidade de se concentrar, o que diminui a sua competência de

processamento de informação e lhe provoca respostas comportamentais mais lentas ou incorretas (Bali, 2015), que terão consequências diretas no seu rendimento desportivo.

A relação entre o treinador e o atleta constitui uma variável que tem um impacto na ansiedade competitiva (Ribeiro et al., 2016). De facto, a relação treinador-atleta (TA) é de extrema importância já que permite ao treinador guiar o atleta, dar-lhe apoio e fornecer-lhe estratégias de orientação e suporte. Neste sentido, a relação deve ser mediada pela confiança, respeito, cooperação e compreensão mútua que contribuem para o desempenho e satisfação do atleta, visando, não só alcançar o melhor desempenho desportivo do atleta, mas também potenciar as competências profissionais do treinador (Jowett, 2007).

Jowett (2011) desenvolveu o modelo dos 3Cs com o objetivo de explicar a interdependência caracterizadora da relação TA. Segundo este modelo, a qualidade do relacionamento é baseada em três premissas básicas: a proximidade (*closeness*), comprometimento (*commitment*) e complementaridade (*complementarity*). A proximidade é relativa à afetividade que se estabelece entre o treinador e atleta de que faz parte a confiança mútua, o respeito e a admiração. O comprometimento é referente à intenção de manterem o relacionamento ao longo do tempo, caracterizado por sentimentos de apego/ligação. A complementaridade refere-se à interação e cooperação entre ambos e inclui a prontidão e a capacidade de resposta (Jowett, 2011). Este modelo conceptualiza a interdependência entre o treinador e o atleta, partindo do pressuposto que o aumento dos 3Cs promove esta interconexão entre ambos (Jowett, 2011).

Por sua vez, a relação TA pode ser definida de acordo com os seguintes estilos de liderança: tomada de decisão, liderança transacional e liderança transformacional (Ribeiro et al., 2016). A tomada de decisão descreve uma relação TA em que o treinador pode envolver o atleta nas questões importantes relativas ao treino ou competição que se encontra a disputar, ou, por outro lado, adiar o máximo possível as decisões que deve tomar quando confrontado com um problema, promovendo assim a autoridade ativa ou passiva, respetivamente (Ribeiro et al., 2016). A liderança transacional remete a uma relação TA baseada na vontade do atleta em seguir as indicações do treinador com o objetivo de obter alguma recompensa, por exemplo a vitória. Neste sentido, este tipo de liderança utiliza o *feedback* positivo quando o treinador reconhece o mérito no atleta, ou o *feedback* negativo quando este evidencia descontentamento ou punição perante desempenhos desportivos não alcançados (Ribeiro et al., 2016). Por último, a liderança transformacional refere-se à capacidade que o treinador tem para estimular o atleta a dar o melhor de si em situações de competição (Ribeiro et al., 2016).

Ainda respeitante à relação entre o treinador e o atleta, esta pode ser classificada de quatro formas distintas: “eficaz e com sucesso”, eficaz e sem sucesso”; ineficaz e com sucesso” ou “ineficaz e sem sucesso”. A relação desportiva “eficaz e com sucesso” é considerada ideal pois é constituída por elementos de sucesso e eficácia no sentido em que promove o desempenho, melhora as habilidades, aumenta as probabilidades de sucesso e promove o crescimento pessoal de ambos. Por outro lado, se a relação for considerada “eficaz e sem sucesso” resultará em efeitos positivos para ambos do ponto de vista da saúde psicológica e bem-estar, mas estes efeitos não se estendem ao desempenho. As relações consideradas “ineficazes e bem-sucedidas”, ou “ineficazes e malsucedidas” causam grande prejuízo psicológico para ambos, devido à insatisfação, decepção e tristeza que podem superar aquelas que são as recompensas que eventualmente a relação poderia trazer, tanto para o atleta como para o treinador (Jowett, 2007).

A comunicação é ainda outro fator importante a ter em conta na relação TA uma vez que é essencial na atividade do treinador e no seu estilo de liderança, tendo impacto no desempenho desportivo dos atletas. Desta forma, o treinador deve ser provido tanto de técnicas de jogo, como também da capacidade de as transmitir da melhor forma possível (Santos et al., 2016).

A qualidade da relação estabelecida tem vindo a ser descrita como essencial para uma boa prática desportiva nas mais diversas modalidades (Tavares et al., 2020). Quando o treinador utiliza instruções desagradáveis, hostis ou punitivas, a relação que estabelece com o atleta é negativamente afetada, no sentido em que promove o medo de falhar e, conseqüentemente, exacerba a ansiedade competitiva e pré-competitiva (Santos et al., 2016).

De facto, a literatura tem demonstrado que a relação treinador-atleta influencia não só a performance do atleta, como também o seu desenvolvimento psicossocial. O treinador é uma figura significativa para os atletas e as suas atitudes e comportamentos podem afetar a performance dos atletas e o seu bem-estar geral (Côté & Fraser-Thomas, 2007; Davis & Jowet, 2010). Por exemplo, um estudo conduzido por Siekanska et al. (2013) mostrou que os atletas reconhecem que as atitudes excessivamente críticas por parte do treinador dificultam o seu desenvolvimento desportivo (Siekanska et al., 2013). Recentemente, foi desenvolvida uma escala que avalia a perceção dos atletas acerca de atitudes críticas por parte do treinador (Oliveira et al., 2021b). O estudo citado concluiu que existe uma associação entre as atitudes autocríticas do atleta e a perceção que este tem acerca das atitudes críticas do treinador. Neste sentido, os atletas podem internalizar as críticas e julgamentos negativos do treinador, o que promove a auto-desvalorização, também denominado autocriticismo (Gilbert & Irons, 2009).

O autocríticismo é definido como um autojulgamento negativo, em que a pessoa demonstra uma resposta punitiva em relação aos seus erros, falhas ou características que possam provocar rejeição social (Gilbert et al., 2004). Desta forma, o autocríticismo pode ser encarado como uma relação negativa do indivíduo com o seu eu perante erros ou fracassos associados a sentimentos de inadequação ou de inferioridade. Este processo de autoavaliação negativa pode também ser visto como um processo de regulação emocional na medida em que traduz a forma como a pessoa lida com as emoções difíceis de fracasso, inadequação ou desvalorização (Gilbert et al., 2004). Diversos estudos têm mostrado uma associação entre o autocríticismo e o sofrimento emocional, desempenhando, assim, um fator de risco para o desenvolvimento de psicopatologia (e.g., Halamová et al., 2018). No contexto desportivo, o estudo de Walton et al. (2020) concluiu que o autocríticismo constitui um preditor do *stress* psicológico para os atletas. Adicionalmente, Pinto-Gouveia e Xavier (2010) demonstraram que o autocríticismo mantém uma relação positiva com a ansiedade competitiva, sendo um bom preditor da ameaça percebida gerada pela competição. Recentemente, foram encontradas associações negativas entre o autocríticismo dos atletas e a sua qualidade de vida psicológica (Oliveira et al., 2021a).

O desenvolvimento de competências de *mindfulness* é uma alternativa para minorar os efeitos do autocríticismo sobre a ansiedade desportiva. Segundo Kabat-Zinn (1994), *mindfulness* define-se como “prestar atenção de uma maneira particular, no momento presente e sem julgamento”. Apesar da aparente incompatibilidade entre desporto e prática de *mindfulness*, esta estratégia tem vindo a ser cada vez mais utilizada como uma ferramenta essencial ao autocontrolo e foco no momento presente, o que tem implicações evidentes no desempenho desportivo e competitivo do atleta (Bühlmayer, et al, 2017; Dehghani et al, 2018; Gardner & Moore, 2020). O estudo de Palmi e Solé (2016) concluiu que a prática de *mindfulness* produz efeitos no rendimento desportivo do atleta, através da promoção da aceitação, concentração, autorregulação emocional em situações de lesão desportiva, que proporcionam uma redução da ansiedade e stress-pré-competitivos. Outra investigação mostrou que níveis mais elevados de aceitação e *mindfulness* têm impacto nos resultados desportivos e estão frequentemente associados a menos sintomas de depressão e ansiedade (Pinto-Gouveia & Xavier, 2010). No sentido oposto, este estudo revelou também que níveis mais baixos de aceitação e *mindfulness* e, conseqüentemente maior evitamento experiencial, estão mais frequentemente associados a sintomas de depressão e ansiedade nos atletas, o que exerce influência negativa nos resultados desportivos obtidos (Pinto-Gouveia & Xavier, 2010). Estudos anteriores têm demonstrado o impacto positivo de programas baseados no

mindfulness em contexto desportivo, tal como o Programa baseado no *Mindfulness* para Futebol Profissional - MBSoccerP (Carraça, et al., 2018). Este programa demonstrou resultados positivos no aumento de *mindfulness*, flexibilidade psicológica, autocompaixão e estado de *flow* (estado de funcionamento ideal associado a picos de desempenho) que tem implicações não só no rendimento desportivo do atleta, mas também na sua vida fora do desporto.

Paralelamente foram desenvolvidos outros programas baseados no *mindfulness* como por exemplo Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) e Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS). Estes programas desenvolvidos para aplicação em contexto desportivo pretenderam promover a atenção ao mundo presente e a aceitação dos estados internos de uma forma não julgadora, os quais têm revelado resultados positivos nos atletas (Baltzell, & Akhtar, 2014; Josefsson et al., 2019; Kaufman et al., 2009). O programa MSPE demonstrou resultados positivos ao nível do *flow*, *mindfulness*, e aspetos relacionados com a confiança desportiva, enquanto que o programa MMTS revelou melhorias no *mindfulness* não demonstrando alterações nas pontuações médias referentes a emoções positivas e negativas dos atletas em estudo.

Relativamente à autocompaixão, vão também surgindo estudos que comprovam a associação negativa entre autocompaixão e a ansiedade e rendimento desportivo (e.g., Ferguson et al., 2014; Mosewich et al., 2011, 2013).

Neff (2003) descreve a autocompaixão como sendo constituída por três componentes interrelacionados: capacidade de ser compreensível consigo próprio e não excessivamente autocrítico (amor/compreensão vs. autocriticismo), capacidade de entender as suas experiências como fazendo parte de uma condição humana comum e não como experiências isoladas (condição humana vs. isolamento) e consciência dos próprios pensamentos e sentimentos dolorosos sem excessiva sobreidentificação (*mindfulness* vs. sobreidentificação).

A título de exemplo, o estudo de Killham et al. (2018), que teve como objetivo perceber se a autocompaixão e o autocriticismo exercem influência no desempenho desportivo percebido em mulheres atletas, sugere que a autocompaixão se encontra relacionada com a perceção de um melhor rendimento desportivo e o autocriticismo está relacionado com níveis mais baixos de rendimento percebido. Assim, o mesmo estudo concluiu que a autocompaixão, para além de desempenhar um papel fundamental na perceção do rendimento desportivo, auxilia ainda a atleta a lidar com o autocriticismo no desporto.

Esta forma compreensiva, calorosa e autoconsciente do indivíduo se relacionar consigo próprio, ou de autoregular as suas emoções, pode ser promovida pelo relacionamento que o

atleta estabelece com o seu treinador, exercendo os treinadores um papel importante (Frentz, 2019).

Em síntese, a revisão da literatura evidenciou que variáveis como a relação treinador-atleta, estratégias de regulação emocional dos atletas (como uma atitude autocompassiva, uma atitude crítica e autojulgadora e uma atitude de autoconsciência e de aceitação plena) podem ter um papel relevante na ansiedade desportiva. De notar que as atitudes excessivamente críticas do treinador podem envolver o atleta numa espiral de autocrítica e ruminação (Frentz, 2019). Na verdade, o autocrítico, a autoculpa e a ruminação são expressões emocionais frequentemente relatadas pelos atletas perante as experiências desportivas de fracasso (Mosewich et al., 2013; Ferguson et al., 2014, 2015). Inversamente, quando o treinador procura entender os problemas e preocupações dos atletas, estes tendem a demonstrar uma maior autocompaixão traduzida por uma atitude mais tolerante e sensível ao seu próprio sofrimento (Frentz, 2019).

Assim, o objetivo do presente estudo é analisar de que forma é que a perceção dos atletas acerca das atitudes críticas do treinador tem efeito na ansiedade desportiva, explorando o papel dos traços de *mindfulness* e das atitudes de autocompaixão e de autojulgamento do atleta. Especificamente, hipotetiza-se que atletas que percecionam mais atitudes críticas por parte do treinador apresentem maiores níveis de ansiedade desportiva, através de maiores níveis de autojulgamento e menores traços de *mindfulness* e de *autocompaixão*.

Método

Participantes

A amostra do presente estudo foi constituída por 184 participantes, dos quais 150 eram do sexo masculino (81,5%) e 34 do sexo feminino (18,5%), com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos de idade ($M=14,30$; $DP=1.96$). No que respeita à modalidade praticada, 143 atletas praticavam Futebol, 11 praticavam Judo, 2 praticavam Ténis, 14 praticavam Patinagem Artística e 14 praticavam Natação. Relativamente à escolaridade esta variou entre o 5º e o 13º ano ($M=8.87$; $DP=1.89$). No que se refere à prática da modalidade, o tempo médio para a prática da mesma variou entre 1 e 156 meses ($M=66.33$; $DP= 41.36$), sabendo que o tempo em que o atleta se encontra no seu atual clube oscilou entre 1 e 132 meses ($M = 43.60$; $DP= 31.38$) e o número de treinos por semana variou entre 1 e 6 ($M=3.09$; $DP=.71$). O

tempo que o atleta treina com o atual treinador oscilou entre 1 e 156 meses ($M=25,52$; $DP=26,23$), sabendo que 136 dos 184 atletas já foram treinados por outro treinador.

Instrumentos

Sport Anxiety Scale-2 – SAS-2 (Escala de Ansiedade no Desporto – 2; Smith et al., 2006; Versão Portuguesa: Cruz & Gomes, 2007)

Esta escala permite verificar as diferenças individuais inerentes à ansiedade somática e às duas dimensões da ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração).

A ansiedade somática diz respeito aos indicadores fisiológicos, nomeadamente ao funcionamento dos músculos e do estômago dos atletas (e.g., “Sinto um nó no estômago”). A preocupação diz respeito à possibilidade de o atleta atingir um rendimento inferior ao expectável, e ainda às consequências negativas que este rendimento menos positivo possa acarretar para si (e.g., “Preocupa-me que vá jogar/competir mal”). A perturbação da concentração refere-se à incapacidade de o atleta estar concentrado nas tarefas que se propõe a realizar (e.g., “É difícil concentrar-me no que tenho de fazer”).

Dividido pelas subescalas ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração, o instrumento é constituído por 15 itens, cotado através de uma escala de Likert de 4 pontos que variam entre 0 (*Nada*) e 4 (*Muito*). O *score* de cada subescala é calculado através do somatório de todos os itens que a constituem e o *score* total da ansiedade competitiva é obtido através do somatório de todas as subescalas. As subescalas ansiedade somática, preocupação e perturbação de concentração apresentam valores de alfa de Cronbach coincidentes com uma boa consistência interna ($\alpha = 0,85$, $\alpha = 0,86$ e $\alpha = 0,74$, respetivamente). No presente estudo, o valor de alfa revelou boa consistência interna para as subescalas que constituem o instrumento ($\alpha = 0,85$ para a subescala ansiedade somática, $\alpha = 0,89$ para a subescala preocupação e $\alpha = 0,81$ para a subescala perturbação de concentração), assim como para a escala total ($\alpha = 0,90$), a qual foi utilizada no presente estudo tendo em consideração os nossos objetivos.

Athletes’ Perceptions of Coach-Related Critical Attitudes Scale – APoCCAS-A

(Escala sobre a Perceção dos Atletas acerca de Atitudes Críticas do Treinador; Oliveira et al., 2021b)

Este instrumento é composto por 10 itens que avaliam a perceção que o atleta tem acerca das atitudes críticas do seu treinador (e.g., “Percebo que o(a) meu(minha) treinador(a) fica

ansioso(a) e/ou zangado(a) quando eu falho”). Trata-se de instrumento unidimensional, cujos itens são cotados através de uma escala de Likert de 5 pontos de 1 (*Discordo completamente*) a 5 (*Concordo completamente*). O *score* é obtido através do somatório de todos os itens, tendo em conta que *scores* mais elevados indicam uma maior perceção de atitudes críticas dos treinadores. A presente escala apresenta uma boa consistência interna ($\alpha = 0,90$) (Oliveira et al., 2021b). Na nossa amostra o valor de $\alpha = 0,87$ é indicador de boa consistência interna.

Child and Adolescent Mindfulness Measure - CAMM (Medida de *Mindfulness* para Crianças e Adolescentes; Greco et al., 2005; Versão Portuguesa: Cunha et al., 2013)

A CAMM pretende avaliar as competências de *mindfulness* (e.g., “Afasto de mim pensamentos que me desagradam). É composta por 10 itens, sendo que a cotação é realizada através de uma escala de Likert de 5 pontos de 0 (*Nunca*) a 4 (*Sempre*).

Trata-se de uma escala unidimensional em que o *score* total é resultado do somatório de todos os itens. Todos os itens são invertidos, sendo que quanto maior a pontuação total da escala, mais competências de *mindfulness* o jovem apresenta. Através do alfa de Cronbach, foi possível calcular a consistência interna da escala, que se revelou aceitável ($\alpha = 0,80$) (Cunha et al., 2013). No presente estudo o valor de alfa de Cronbach obtido ($\alpha = 0,82$) é demonstrativo de boa consistência interna.

Self Compassion Scale – SCS - A (Escala de Auto-Compaixão para Adolescentes; Neff., 2003; Versão Portuguesa para Adolescentes: Cunha et al., 2013, 2016)

A SCS-A permite medir a autocompaixão, ou seja, a capacidade de nos sentirmos empáticos e compreensivos connosco próprios em situações de sofrimento (e.g., “Tento ser afetuoso(a) comigo próprio(a) quando estou a sofrer”). É constituída por 26 itens distribuídos por 6 subescalas: Auto-bondade (e.g., “Tento ser afetuoso(a) comigo próprio(a) quando estou a sofrer”); Isolamento (e.g., “Quando penso acerca das minhas inquietações e defeitos, sinto-me mais à parte e desligado(a) do resto do mundo”); Humanidade Comum (e.g., “Quando estou “em baixo” lembro-me que existem muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu”); Autocrítica (e.g., “Quando passo por tempos difíceis tenho tendência a ser muito exigente e duro(a) comigo mesmo(a)”); *Mindfulness* (e.g., “ Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação”) e Sobre-Identificação (e.g., “Quando me sinto “em baixo” tenho tendência a ficar agarrado(a) e a ficar obcecado(a) com tudo

aquilo que está errado”). A cotação é realizada segundo uma escala de Likert de 5 pontos que varia de 1 (*Quase nunca*) a 5 (*Quase sempre*). O *score* de cada subescala é obtido através da média das pontuações obtidas em cada um dos itens. O *score* total da escala é o resultado da média das pontuações das subescalas, após cotação inversa das subescalas Isolamento, Autocrítica e Sobre-Identificação. Pontuações mais altas remetem para maiores níveis de autocompaixão. A escala total apresenta um coeficiente de alfa de Cronbach indicador de uma boa consistência interna ($\alpha = 0,85$). Verifica-se uma consistência interna adequada para as dimensões que constituem a escala ($\alpha = 0,75$ na subescala Calor/Compreensão; $\alpha = 0,75$ na subescala Isolamento; $\alpha = 0,71$ na subescala Condição Humana; $\alpha = 0,77$ na subescala Autocrítica; $\alpha = 0,70$ na subescala *Mindfulness*; e $\alpha = 0,73$ para a subescala Sobre-Identificação). No presente estudo utilizámos a solução de dois fatores, respetivamente, as dimensões positivas (Auto-bondade, Humanidade Comum e *Mindfulness*) e as dimensões negativas (Autocrítica, Isolamento, Sobreidentificação). Ambos os fatores, designados por autocompaixão e autojulgamento, revelaram uma boa consistência interna (alfa de Cronbach foi de .89 e de .92, respetivamente).

Procedimentos Metodológicos

O presente estudo foi submetido à aprovação da Comissão de Ética do Instituto Superior Miguel Torga, tendo recebido parecer favorável (CE-P01-21).

Uma vez definidos os instrumentos necessários à elaboração do protocolo, foram solicitadas as autorizações para utilização das escalas aos respetivos autores.

Para recrutamento dos participantes, foram contactados alguns clubes desportivos do concelho de Coimbra, tais como o Clube Desportivo Pedrulhense, o Esperança Atlético Clube, a Escola de Judo de Coimbra, o Futebol Clube da Pampilhosa, o Clube de Ténis de Coimbra e ainda algumas secções desportivas da Associação Académica de Coimbra e Vigor da Mocidade, tendo sido endereçados os respetivos pedidos de autorização para recolha de dados.

Uma vez que a amostra é constituída por adolescentes foram formulados e entregues os consentimentos informados dirigidos aos pais/tutores legais, onde foi facultada informação relativa ao estudo, bem como à confidencialidade dos dados obtidos. Tendo em conta a situação pandémica atual, alguns consentimentos foram enviados via e-mail. Após o preenchimento dos consentimentos informados, foi dado início à recolha dos dados através da

administração do protocolo presencialmente ou *online*, sendo que a maioria foi preenchida em papel, e apenas 33 questionários tiveram preenchimento *online*.

Procedimentos Analíticos

Os procedimentos estatísticos foram realizados através dos softwares de análise estatística *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS Statistics) versão 27.0.1.0 e *Analysis of Moment Structures* (IBM SPSS AMOS) versão 22.

Para caracterização sociodemográfica da amostra através de estatística descritiva foram calculadas as médias e respetivos desvios padrão para as variáveis contínuas e as frequências para as variáveis categoriais.

Para averiguação das diferenças dos valores médios em função do sexo, foi utilizado o teste *t* de student para amostras independentes e o *d* de Cohen para analisar o tamanho do efeito.

Os valores de assimetria (*Sk*) e curtose (*Ku*) foram examinados para testar a distribuição normal das variáveis em estudo (Kline, 2005).

Para análise das associações estabelecidas entre as variáveis em estudo foram calculados os coeficientes de correlação de Pearson. A interpretação do tamanho das correlações seguiu a classificação de Marôco (2018) que distingue: correlação fraca (valores de $r < 0,25$), correlação moderada ($0,25 \leq r < 0,50$), correlação forte ($0,50 \leq r < 0,75$) e correlação muito forte ($r \geq 0,75$).

A consistência interna dos instrumentos utilizados neste estudo foi avaliada através da análise do alfa de Cronbach, tendo sido utilizados como valores de referência os índices indicados por Pestana e Gageiro (2008), tendo em conta que os mesmos autores defendem que um valor de alfa inferior a 0,60 é indicador de uma consistência interna inadmissível, entre 0,60 e 0,70 a consistência interna é fraca, entre 0,70 e 0,80 a consistência interna é razoável, entre 0,80 e 0,90 uma consistência interna é boa e, se o alfa superior a 0,90 a consistência interna é considerada muito boa. Para as análises realizadas foi considerada a significância estatística com um valor de *p* igual ou inferior a 0,05 (Marôco, 2014).

A análises de regressão múltipla foi calculada usando as variáveis de regulação emocional (*mindfulness*, autocompaixão e autojulgamento) para predizer a ansiedade desportiva. Para esse efeito, foram analisados os pressupostos base, como a distribuição normal das variáveis e análise de multicolinearidade (Tabachnick & Fidell, 2013).

As análises de trajetórias (*path analyses*) foram conduzidas através do AMOS 22,0, uma forma de modelos de equação estruturais para examinar, simultaneamente, efeitos

diretos e indiretos em diferentes variáveis (endógenas e exógenas) controlando a presença de erros (Kline, 2005). Em conformidade com os objetivos do estudo, foi testado o efeito da percepção dos atletas acerca de atitudes críticas do treinador (APoCCAS; variável exógena) na ansiedade desportiva (SAS-2; variável endógena), examinado o efeito mediador do mindfulness (CAMM) e do autojulgamento (SCS_autojulgamento) nesta associação (variáveis endógenas mediadoras). O método de Máxima Verossimilhança foi utilizado para averiguar a significância dos coeficientes da via (*path*) e uma série de testes que visam calcular a qualidade do ajustamento do modelo (χ^2 , CFI, TLI e SRMR; Hu & Bentler, 1999). A adequação do modelo foi examinada tendo em consideração os seguintes índices de ajustamento: Qui-Quadrado (χ^2), que quando não é significativo indica um bom ajustamento dos dados; o Qui-quadrado normalizado (CMIN/df), que se revela aceitável se apresentar um valor inferior a 5; o SRMR (Standardised Root Mean Square Residual) que deverá ser inferior a .08 e o CFI (*Comparative Fit Index*) e TLI (Tucker Lewis Index), que indicam um bom ajustamento se os valores forem superiores a .90 (Hu & Bentler, 1999).

Os efeitos diretos, indiretos e totais estabelecidos entre as variáveis foram testados através do Qui-Quadrado e do método Bootstrap resampling com 5000 amostras e com um intervalo de confiança (IC) corrigido de 95% (bias corrected confidence intervals). Nesta análise, considera-se que o efeito é estatisticamente significativo quando o IC não inclui o zero (Kline, 2005) e quando o *p* é inferior a .05 (Tabachnick & Fidell, 2013).

Resultados

Análise Preliminar dos Dados

A adequação dos dados foi testada através da análise dos valores de assimetria (*Skewness-Sk*) e de curtose (*Kurtosis-Ku*), tendo sido possível confirmar o pressuposto da normalidade da distribuição das variáveis ($|Sk| < 3$ e $|Ku| < 8$; Kline, 2005). De facto, os valores de assimetria variaram entre -0.55 (CAMM) e 0.78 (SAS-2), e os valores de curtose entre -0.53 (SCS - autojulgamento) e 0.33 (SAS-2).

Análise Descritiva

Na Tabela 1 são apresentados os resultados médios das variáveis em estudo, obtidos através da totalidade da amostra.

Tabela 1.*Análise descritiva das escalas (N=184)*

	Total				
	<i>(N = 184)</i>				
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
SAS Total	28.49	7.66	-1.50	.135	7.63
APoCCAS	22.92	6.99	-.29	.774	7.01
CAMM Total	28.47	6.70	-.62	.536	6.71
SCS - Autocompaixão	2.87	.71	1.56	.163	.71
SCS - Autojulgamento	3.37	2.47	-.94	.347	2.47

Nota. SAS-2 = *Sport Anxiety Scale-2*; APoCCAS = *Athletes' Perceptions of Coach-Related Critical Attitudes Scale*; CAMM = *Child and Adolescent Mindfulness Measure*; SCS = *Self Compassion Scale*

Foram exploradas as diferenças nos valores médios das variáveis em estudo entre rapazes e raparigas. Não se verificaram diferenças significativas de género para a ansiedade desportiva ($t_{(182)} = -1.50$, $p = .135$), perceção dos atletas acerca de atitudes críticas do treinador ($t_{(182)} = -.29$, $p = .774$), *mindfulness* ($t_{(182)} = .54$, $p = .536$), autocompaixão ($t_{(182)} = 1.64$, $p = .103$) e autojulgamento ($t_{(182)} = -.94$, $p = .347$).

Análise Correlacional

Os valores dos coeficientes de correlação de Pearson estão indicados na Tabela 2.

Tabela 2.

Coefficientes de Correlação de Pearson (N=184)

	SAS-2	APoCCAS	CAMM	SCS_autocompaixão
SAS-2	1			
APoCCAS	.35**	1		
CAMM	-.66**	-.38**	1	
SCS_autocompaixão	-.02	-.11	.07	1
SCS_autojulgamento	.56**	.31**	-.70**	-.13

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

SAS-2 = *Sport Anxiety Scale-2*; APoCCAS = *Athletes' Perceptions of Coach-Related Critical Attitudes Scale*; CAMM = *Child and Adolescent Mindfulness Measure*; SCS = *Self Compassion Scale*

Todos os resultados (Tabela 2) revelaram uma correlação estatisticamente significativa entre as variáveis em estudo, à exceção da autocompaixão. A ansiedade desportiva mostrou uma correlação positiva moderada com as atitudes críticas do treinador, uma correlação positiva forte com o autojulgamento e uma correlação negativa forte com o *mindfulness*. O *mindfulness* revelou uma correlação negativa forte e moderada com o autojulgamento e a percepção de atitudes críticas do treinador, respetivamente. O autojulgamento demonstrou uma correlação positiva e moderada com a percepção de atitudes críticas do treinador. Por último, o fator da autocompaixão não se mostrou associado a qualquer outra variável.

Modelo preditor da ansiedade desportiva, explorando o contributo dos processos de regulação emocional (mindfulness, autojulgamento e autocompaixão)

Conduzimos uma análise de regressão múltipla utilizando os processos de *mindfulness*, autojulgamento e autocompaixão para prever a ansiedade desportiva.

O modelo foi responsável por 45% da variância ($F_{(180,3)} = 50.18, p < .001$). O *mindfulness* e o autojulgamento surgiram como os melhores preditores de ansiedade no desporto ($\beta = -0.52$,

$p < .001$ e $\beta = 0.20$, $p = .011$, respetivamente). A autocompaixão ($\beta = 0.04$, $p = .439$) não foi um preditor significativo.

Modelo do efeito mediador do mindfulness e do autojulgamento na relação entre a perceção das atitudes críticas do treinador e a ansiedade desportiva dos atletas.

Através de uma análise de trajetórias (path analysis) foi testada a hipótese de que a associação entre a perceção dos atletas acerca de atitudes críticas do treinador (APoCCAS) e a ansiedade desportiva (SAS-2) seria mediada pelo *mindfulness* (CAMM) e o autojulgamento (SCS-autojulgamento) (Fig.1). A opção pelo estudo deste modelo foi baseada na análise de correlações, a qual mostrou que a variável autocompaixão não se associou significativamente com as restantes variáveis em estudo. Paralelamente, os resultados da regressão apoiaram as correlações, mostrando apenas o efeito preditivo do *mindfulness* e do autojulgamento na ansiedade desportiva. Assim, estes resultados apoiam a opção da não inclusão da autocompaixão no modelo a testar. Teoricamente, partimos do pressuposto que as atitudes críticas do treinador poderiam ter um efeito na ansiedade desportiva dos atletas através da diminuição de competências de atenção plena e de autoconsciência e aumento de uma autoavaliação negativa dos atletas.

O modelo foi testado através de um modelo saturado composto por 14 parâmetros. No entanto, a relação entre a APoCCAS e a SAS-2 não se revelou significativa ($b_{APoCCAS} = .12$; $SE_b = .06$; $Z = 1.85$; $p = .06$), pelo que esta ligação foi eliminada, e o modelo foi reajustado.

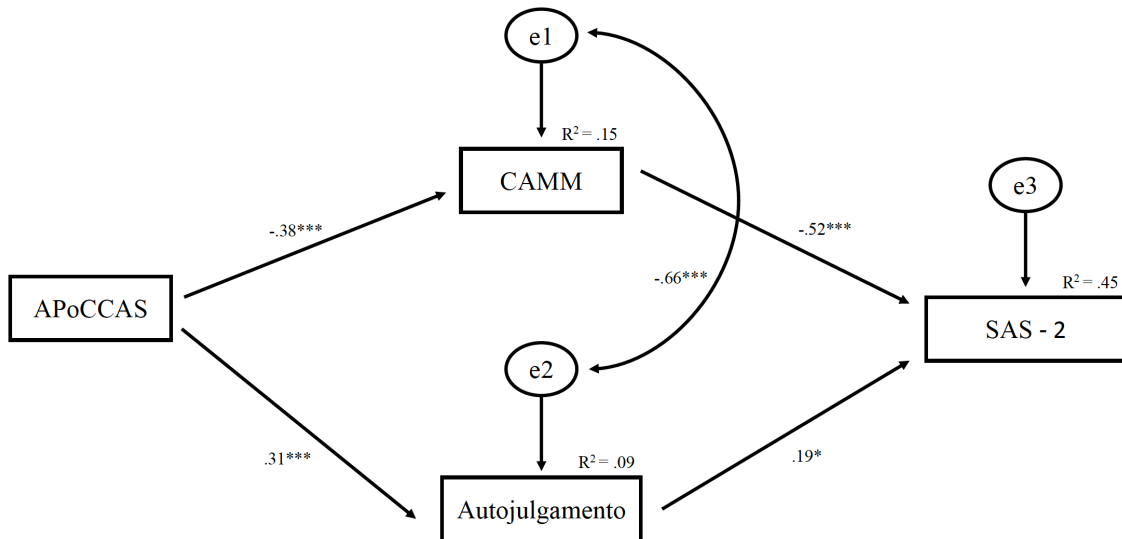


Figura 1. Modelo de trajetórias para testar o efeito mediador do mindfulness e autojulgamento na associação entre atitudes críticas do treinador (variável exógena) e a ansiedade desportiva (variável endógena), com estimativas padronizadas e múltiplas correlações quadradas.

Este modelo revelou explicar 45% da variância da ansiedade desportiva (SAS-2), no qual todas as vias apresentaram significância estatística (Figura 1). Apresentou igualmente uma excelente adequação aos dados empíricos [$\chi^2_{(1)} = 3.39$; $p = .066$, $CMIN/DF = 3.39$; $TLI = .95$; $CFI = .99$; $SRMR = 0.0292$; $p = .128$; (95% IC = .00 – .26)]. A percepção dos atletas acerca de atitudes críticas do treinador revelou um efeito direto sobre o *mindfulness* de $-.38$ ($b_{APoCCAS} = -.37$; $SE_b = .07$; $Z = -5,61$; $p < .001$) e de $.31$ sobre o autojulgamento ($b_{APoCCAS} = .11$; $SE_b = .03$; $Z = 4.34$; $p < .001$). O *mindfulness* revelou um efeito direto na ansiedade desportiva de $-.52$ ($b_{CAMM} = -.60$; $SE_b = .09$; $Z = -6.85$; $p < .001$) e o autojulgamento revelou um efeito direto de $.19$ ($b_{SCS_autojulgamento} = .60$; $SE_b = .24$; $Z = 2.51$; $p = .012$) na ansiedade desportiva. Em síntese, os resultados obtidos mostraram que o efeito da percepção dos atletas acerca de atitudes críticas dos treinadores na ansiedade desportiva é totalmente mediado pelo *mindfulness* e pelo autojulgamento ($\beta = .26$; IC 95% = .17 a .35).

Discussão

A ansiedade competitiva é um constructo que tem sido amplamente estudado na literatura da psicologia em contexto desportivo, dado que, para além de estar associada ao

rendimento dos atletas, também tem impacto na experiência desportiva dos atletas (e.g., Vila et al., 2020). De facto, o grau da ansiedade percebida pelos atletas poderá estar associado a muitos componentes, incluindo o nível competitivo do atleta (Mellalieu et al., 2004), o tipo de desporto (Ramis et al., 2013) e o clima gerado pelos treinadores e outros agentes próximos dos atletas (García-Mas et al., 2015). Na última década têm sido explorados os benefícios do *mindfulness* e da autocompaixão (e.g., Baltzell et al., 2020; Mosewich et al., 2013) e os efeitos negativos do autojulgamento nos atletas (Pinto-Gouveia & Xavier, 2010), no entanto, o estudo destas variáveis ainda é escasso. Neste sentido, o presente estudo pretendeu testar o efeito da percepção dos atletas acerca de atitudes críticas do treinador na ansiedade desportiva dos atletas, hipotetizando que o *mindfulness* e o autojulgamento poderiam mediar esta relação.

Os resultados das análises descritivas demonstraram não existir diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas em qualquer das variáveis em estudo. Relativamente aos resultados das correlações, a ansiedade desportiva demonstrou uma associação positiva com as atitudes críticas do treinador, com o autojulgamento e uma associação negativa com o *mindfulness*. Por sua vez, o *mindfulness* demonstrou uma associação negativa com o autojulgamento, ansiedade desportiva e a percepção que os atletas têm acerca das atitudes críticas do treinador. O autojulgamento demonstrou-se negativamente associado com as atitudes críticas do treinador. Por outro lado, a variável autocompaixão não mostrou associar-se significativamente com as restantes variáveis em estudo.

Na globalidade, os resultados encontrados vão ao encontro de estudos anteriores que demonstram que as atitudes excessivamente críticas por parte de figuras significativas, exerce influência na saúde mental (Brewin et al., 1996; Frazer et al., 2018), encontrando-se intimamente ligadas a sintomas de depressão e ansiedade (McLeod et al., 2007; Wood et al., 2003). Existem estudos que comprovam que as atitudes excessivamente críticas por parte de figuras significativas bem como a desvalorização dos sentimentos e comportamentos do indivíduo, podem influenciar a regulação emocional e promover atitudes autocríticas (Koestner et al., 1991; Lee et al., 2015), sabendo que a autocrítica é descrita por alguns autores como o resultado da internalização das críticas dos outros (Brewin et al., 1996). Assim, tendo em consideração que o treinador representa uma figura significativa para os atletas, com impacto no seu desenvolvimento (Norman & French, 2013), e que o criticismo por parte de figuras significativas pode promover atitudes autocríticas por parte dos indivíduos, estes resultados suportam dados anteriores, como por exemplo os resultados obtidos no estudo de validação da escala APoCCAS de Oliveira et al. (2021b), que

demonstrou que atletas que percecionam mais atitudes críticas por parte do treinador parecem apresentar maiores níveis de autocríticismo. Relativamente à associação entre autojulgamento e ansiedade desportiva, mais uma vez, os nossos dados estão em concordância com um estudo de Gaetano et al. (2015) que defende que o autojulgamento do atleta provoca nele uma diminuição da autoestima e o aumento da ansiedade associada ao desporto.

Paralelamente, a associação negativa entre a ansiedade desportiva e o *mindfulness* é corroborada por estudos anteriores, tais como o estudo de Scott-Hamilton et al. (2016) que revelou que os participantes que usufruíram de um programa de intervenção baseado no *mindfulness* demonstraram uma diminuição da ansiedade desportiva e pessimismo relacionado com o desporto, quando comparados com o grupo de participantes que não foi alvo de intervenção.

Relativamente à associação entre o *mindfulness* e a perceção das atitudes críticas do treinador, que seja do nosso conhecimento, não existem estudos prévios que suportem os resultados obtidos, destacando o carácter inovador do presente estudo que demonstra que atletas que percecionam mais atitudes críticas por parte do treinador tendem a apresentar menores níveis de *mindfulness*. Por fim, não foram encontradas associações significativas entre a autocompaixão e as restantes variáveis em estudo.

Os resultados da regressão mostraram que apenas o *mindfulness* e o autojulgamento foram variáveis preditoras da ansiedade competitiva, reforçando a ausência de significância da autocompaixão na predição da ansiedade desportiva. Apesar de, nas últimas décadas, terem sido demonstrados efeitos positivos da compaixão nos atletas (Baltzell et al., 2020), são ainda escassos os estudos relativamente a esta competência. De acordo com um estudo conduzido por Neely et al. (2009), apesar da autocompaixão se demonstrar útil na redução das consequências negativas do *stress* no bem-estar do indivíduo, parece não reduzir aquela que é a sua experiência de *stress*. De facto, a autocompaixão permite que os estímulos *stressores* sejam reavaliados e vivenciados sob uma perspectiva mais positiva com base na auto-bondade, promovendo a aceitação da sua própria participação nesses eventos (Neely et al., 2009). Paralelamente, uma intervenção baseada na autocompaixão conduzida por Mosewich et al. (2013), concluiu que a promoção de autocompaixão parece reduzir os níveis de ruminação, autocríticismo e preocupação com o erro em atletas do sexo feminino. No entanto, a população que foi alvo de intervenção comportava apenas atletas com elevados níveis de autocríticismo do sexo feminino, o que não permite generalizar os resultados desta intervenção para outras populações. De facto, a amostra do presente estudo é

maioritariamente constituída por jovens atletas do sexo masculino, o que poderá justificar os resultados obtidos. Por outro lado, alguns estudos encontraram que os atletas demonstram resistência à autocompaixão (e.g., Huysmans & Clement, 2017; Reis et al., 2015), e acreditam que o autocrítico é uma estratégia de regulação emocional crucial para o seu sucesso desportivo (Ferguson et al., 2014; Rodriguez & Ebbeck, 2015; Sutherland et al., 2014), embora a literatura indique que o autocrítico tem sido associado a indicadores negativos nos atletas, ao contrário da autocompaixão (Breines & Chen, 2012). Ainda assim, muitos atletas temem que a autocompaixão possa induzir a complacência (Reis et al., 2015). Outro estudo conduzido, por Huysmans e Clement (2017), em uma amostra maioritariamente constituída por futebolistas adultos do sexo masculino sublinhou que esta população pode constituir-se como uma subcultura no desporto que parece ser ainda mais resistente à autocompaixão, e que a resistência do atleta à autocompaixão poderia ser fruto de autorrelatos imprecisos ou tendenciosos. Esta explicação pode suportar os nossos dados, uma vez que a amostra do presente estudo também é constituída maioritariamente por futebolistas do sexo masculino, apesar de serem adolescentes.

No sentido de analisar a hipótese principal, ou seja, se a perceção dos atletas acerca das atitudes críticas do treinador tem um efeito na ansiedade desportiva, através do *mindfulness*, autojulgamento e autocompaixão, foi realizada uma análise de trajetórias. No entanto, tendo em conta os resultados das correlações e regressão linear múltipla, o modelo testado não contemplou a variável autocompaixão. O modelo teórico testado apresentou uma excelente adequação aos dados e explicou 45% da variância da ansiedade desportiva. Os dados sugeriram que os atletas que percecionam mais atitudes críticas por parte do treinador tendem a apresentar maiores níveis de ansiedade desportiva, sendo esta relação totalmente mediada por menores níveis de *mindfulness* e maiores níveis de autojulgamento. Deste modo, os resultados do presente estudo parecem confirmar a hipótese de que a relação entre as atitudes críticas do treinador e a ansiedade desportiva dos atletas é mediada pelo *mindfulness* e pelo autojulgamento, mas não pela autocompaixão. De facto, atletas que percecionam mais atitudes críticas por parte dos seus treinadores parecem internalizar este criticismo, revelando maiores níveis de autojulgamento, que corresponde a um mecanismo emocional maladaptativo para lidar com o erro e com o fracasso, o que parece estar associado a maiores níveis de ansiedade desportiva. Por outro lado, o *mindfulness* parece ser uma competência adaptativa para os atletas neste contexto, associando a menores níveis de ansiedade desportiva. Por outro lado, apesar de a autocompaixão se constituir uma estratégia adaptativa, neste estudo não revelou resultados significativos com as restantes variáveis. Dado que

alguns estudos anteriores revelaram os benefícios da autocompaixão no contexto desportivo, seria importante que em estudos futuros fosse explorado o papel desta variável nos atletas.

Estes resultados deverão ser analisados tendo em consideração algumas limitações. Uma das limitações refere-se à natureza transversal do estudo, não permitindo retirar conclusões de causalidade. Assim, sugere-se que estudos futuros possam testar o presente modelo, recorrendo a um planeamento longitudinal ou experimental. Outra limitação encontra-se associada à situação pandémica da COVID-19 vivida aquando da recolha dos dados. Apesar de grande parte da recolha dos dados ter sido realizada presencialmente, outra parte foi realizada *online*, uma vez que houve uma suspensão da prática desportiva em Portugal, o que dificultou a adesão dos atletas ao estudo e, conseqüentemente, o tamanho reduzido da amostra. Paralelamente, o *stress* gerado pela pandemia COVID-19 (o que inclui a suspensão dos treinos) também poderá ter enviesado as respostas dos participantes.

Como pontos fortes do presente estudo é possível destacar a vertente inovadora do mesmo, que salienta o papel de dois processos psicológicos na ansiedade desportiva, nomeadamente o papel do *mindfulness* e do autojulgamento. Além disso, este estudo parece sugerir a importância de desenvolver programas de intervenção direcionados para jovens atletas que promovam o *mindfulness* enquanto estratégia adaptativa para lidar com os desafios do contexto desportivo. Por outro lado, o desenvolvimento destes programas também deverá ter em consideração a diminuição de atitudes de autodesvalorização, de crítica negativa, de isolamento, comparação negativa perante o seu desempenho desportivo mal-sucedido, uma vez que este autojulgamento demonstrou uma associação com elevados níveis de ansiedade desportiva. De facto, a ansiedade desportiva é uma das principais causas do empobrecimento do gosto pela prática desportiva e do conseqüente abandono nas camadas jovens (Grossbard et al., 2009; Scanlan et al., 2005). Torna-se, assim, importante que estas variáveis possam ser alvo de investigação e intervenção, constituindo um contributo para o desporto em Portugal.

Referências Bibliográficas

- Bali, A. (2015). Psychological Factors Affecting Sports Performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95. <https://www.kheljournal.com/archives/2015/vol1issue6/PartB/1-5-77.pdf>

Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with Division I female athletes. *The Journal of Happiness and Well-being*, 2(2), 160-173.

Baltzell, A., Rothlin, P., & Kentta, G. (2020). Self-compassion in sport for courage and performance. In K. Henriksen, J. Hansen, & C. Larsen (Eds.), *Mindfulness and acceptance in sport* (pp. 178–190). Routledge.

Breines, J. & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>

Brewin, C. R., Andrews, B., & Furnham, A. (1996). Self-critical attitudes and parental criticism in young women. *British Journal of Medical Psychology*, 69(1), 69–78. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1996.tb01851.x>

Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O., & Donath, L. (2017). Effects of Mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Medicine*, 47(11), 2309–2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>

Carraça, B., Sidonio Serpa, S., Antonio Rosado, A., & Palmi, J. (2018). *The Mindfulness- Based Soccer Program (MBSoccerP): Effects on Elite*. 18(3). <https://revistas.um.es/cpd/article/view/323541>

Côté, J. & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P.R.E. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (266-294). Pearson Prentice Hall.

Cruz, J. & Gomes, A. (2007). *Escala de Ansiedade no Desporto 2 – EAD-2*. Manuscrito não publicado. Universidade do Minho.

Cunha, M., Galhardo, A. & Pinto-Gouveia, J. (2013a). Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM): Estudo das Características Psicométricas da Versão

Portuguesa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(3), 459-468. <http://doi.org/10.1590/S0102-79722013000300005>

Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56-62. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>

Cunha, M. Xavier, A. & Vitória, I. (2013b). Avaliação da auto-compaixão em adolescentes: Adaptação e qualidades psicométricas da Escala de Auto-Compaixão. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 4(2), 95-117. <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/422>

Davis, L., & Jowett, S. (2010). Investigating the Interpersonal Dynamics between Coaches and Athletes Based on Fundamental Principles of Attachment. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2), 112–132. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.2.112>

Dehghani, M., Delbar Saf, A., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Ghazanfari Zarnagh, H. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomised clinical trial. *Electronic Physician*, 10(5), 6749–6755. <https://doi.org/10.19082/6749>

Ferguson, L., Kowalski, K., Mack, D., & Sabiston, C. (2014). Exploring Self-compassion and Eudaimonic Well-being in Young Women Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 203–216. <http://doi.org/10.1123/jsep.2013-0096>

Ferguson, L., Kowalski, K., Mack, D., & Sabiston, C. (2015). Self-compassion and Eudaimonic Well-Being During Emotionally Difficult Times in Sport. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1263–1280. <http://doi.org/10.1007/s10902-014-9558-8>

Frazer, A. L., Fite, P. J., Stone, K. J., & Clinkenbeard, J. (2018). Parental criticism moderates sibling influence on proactive and reactive aggression. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 4025–4032. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1210-5>

Frentz, D., McHugh, T. & Mosewich, A. (2019). Athletes' experiences of shifting from self-critical to self-compassionate approaches within high performance sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1533-1571. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1608332>

Gaetano, R., Paloma, F. & Gaetano, A. (2015). Anxiety in the Youth Physical and Sport Activity. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(3), 227-230. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n3s2p227>

Garcia-Mas, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F., Palou, P., Olmedilla, A. & Cruz, J. (2015). Análisis bayesiano de la motivación, el clima motivacional y la ansiedad en jóvenes jugadores de equipo. *Anales de Psicología Spain*, 31(1), 355-366. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.167531>

Gardner, F. & Moore, Z. (2020). Mindfulness in Sport Contexts. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (1ed., pp. 738-750). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch35>

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V. & Irons, C. (2004). Criticising and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *The British Psychological Society*, 43, 31-50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>

Gilbert, P. & Irons, C. (2009). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. In N. Allen & L. Sheeber (Eds.), *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders* (pp.195-214). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551963.011>

Grossbard, J., Smith, R., Smoll, F. & Cumming, S. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 22(2), 153-166. <http://doi.org/10.1080/10615800802020643>

Halamová, J., Kanovský, M., Gilbert, P., Troop, N. A., Zuroff, D. C., Hermanto, N., Petrocchi, N., Sommers-Spijkerman, M., Kirby, J., Shahar, B., Krieger, T., Matos, M., Asano, K., Yu, F., Basran, J. & Kupeli, N. (2018). The factor structure of the forms of self-criticising/attacking & self-reassuring scale in thirteen distinct populations. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 40(4), 736-751. <https://doi.org/10.1007/s10862-018-9686-2>

Hasanah, U. & Refanthira, N. (2020). Human Problems: Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, 144-148. <http://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.031>

Hu, L., & Bentler, P. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modelling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>

Huysmans, Z. & Clement, D. (2017). A Preliminary Exploration of the Application of Self-Compassion Within the Context of Sport Injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 39, 56-66. <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0144>

Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT study. *Mindfulness*, 10, 1518-1529. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>

Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 3–14). Human Kinetics.

Jowett, S. & Nezlek, J. (2011). Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach–athlete dyads. *Journal of Social and Personal Relationships* 29(3) 287–301. <https://doi.org/10.1177/0265407511420980>

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

Kaufman, K., Glass, C. & Arnkoff, D. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A New Approach to Promote Flow in Athletes. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 334-356. <http://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>

Killham, M., Mosewich, A., Mack, D., Gunnell, K. & Ferguson, L. (2018). Women Athletes' Self-Compassion, Self-Criticism, and Perceived Sport Performance. *American Psychological Association*, 7(3), 297–307. <http://doi.org/10.1037/spy0000127>

Kline, R. (2005). *Principals and practice of structural equation modelling*. (2^a ed.). Guilford Press.

Koestner, R., Zuroff, D., & Powers, T. (1991). The family origins of adolescent self-criticism and its continuity into adulthood. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 191– 197. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.2.191>

Lee, K. H., Siegle, G. J., Dahl, R. E., Hooley, J. M., & Silk, J. S. (2015). Neural responses to maternal criticism in healthy youth. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(7), 902–912. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu133>

Machado, T., Paes, M., Alquiére, S., Osiecki, A., Lirani, L. & Stefanello, J. (2016). Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(4), 1061-1067. <http://doi.org/10.1590/1807-55092016000401061>

Marôco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (6^a ed.). Report Number.

Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (7^a ed.). Report Number

McLeod, B., Weisz, J., & Wood, J. (2007). Examining the association between parenting and childhood depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 27*(8), 986–1003. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.03.001>

Mellalieu, S., Hanton, S. & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 14*, 326–334. <http://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2004.00389.x>

Mosewich, A., Crocker, P., Kowalski, K., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 35*(5), 514–524. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.514>

Mosewich, A., Kowalski, K., Sabiston, C., Sedgwick, W. & Tracy, J. (2011). Self-Compassion: A Potential Resource for Young Women Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*, 103-123. <http://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>

Neely, M., Schallert, D., Mohammed, S., Roberts, R., & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion, 33*(1), 88–97. <http://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>

Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualisation of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*, 85-101. <http://doi.org/10.1080/15298860309032>

Norman, L., & French, J. (2013). Understanding how high performance women athletes experience the coach-athlete relationship. *International Journal of Coaching Science, 7*(1), 3–24.

Oliveira, S., Rosado, A., Cunha, M. & Ferreira, C. (2021a): The compassionate coach scale as perceived by the athlete: development and initial validation in Portuguese athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1907763>

Oliveira, S., Trindade, I., Rosado, A., Cunha, M. & Ferreira, C. (2021b). Development and initial validation of athletes' perceptions of coach-related critical attitudes scale. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01325-8>

Palmi, J. & Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 147-155. <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/56778?locale-attribute=es>

Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de Dados para Ciências Sociais. A complementaridade do SPSS (5a ed.)*. Lisboa: Edições Sílabo.

Pinto-Gouveia, J. & Xavier, A. (2010). O (In)Sucesso na Competição Desportiva: A influência da Aceitação e do Auto-Criticismo. *Psychologica*, 52(2), 361-386. https://doi.org/10.14195/1647-8606_52-2_15

Ramis, Y., Torregrosa, M. & Cruz, J. (2013). Revisitando a Simon y Martens: La ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 77–83. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552011.pdf>

Reis, N., Kowalski, K., Ferguson, L., Sabiston, C., Sedgwick, W., & Crocker, P. (2015). Selfcompassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(3), 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.011>

Ribeiro, C., Gomes, A., Simões, C., Resende, R. & Moreira, D. (2016). *Liderança, Satisfação e Perceção de Rendimento Desportivo: Estudo com Atletas Seniores*. [Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho]. Repositório da Universidade do Minho. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/42226>

Rodriguez, M., & Ebbeck, V. (2015). Implementing self-compassion strategies with female college gymnasts. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6, 44–53. <https://doi.org/10.1080/21520704.2014.991052>

Santos, A., Lofrano-Prado, M., Moura, P., Silva, E., Leão, A. & Freitas, C. (2013). Ansiedade Pré-Competitiva em Jovens Atletas de Nado Sincronizado: uma Análise à Luz dos Aspectos Emocionais. *Revista Da Educação Física/UEM*, 24(2), 207-214. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v24.2.16024>

Santos, F., Lopes, H. & Rodrigues, J. (2016). Relação Entre a Perceção dos Treinadores de Jovens Futebolistas e o Comportamento de Instrução e dos Atletas em Competição. *Revista Iberoamericana De Psicologia Del Ejercicio Y El Deporte*, 11(1), 59-68. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051007.pdf>

Scanlan, T., Babkes, M. & Scanlan, L. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. In J. L. Mahoney, R. W. Larson, & J. S. Eccles (Eds.), *Organised activities as contexts of development: Extracurricular activities, after-school and community programs* (pp. 275–309). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Scott-Hamilton, J., Schutte, N. & Brown, R. (2016). Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 8(1), 85-103. <https://doi.org/10.1111/aphw.12063>

Siekanska, M., Blecharz, J., & Wojtowicz, A. (2013). *The athlete's perception of coaches' behavior towards competitors with a diferente sports level*. 39(1), 231-242. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0086>.

Sutherland, L., Kowalski, K., Ferguson, L., Sabiston, C., Sedgwick, W., & Crocker, P. (2014). Narratives of young women athletes' experiences of emotional pain and self-compassion. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6, 499–516. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2014.888587>

Tabachnick, B. & Fidell, L. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6^a ed.). Pearson.

Tavares, M., Fonseca, S., Lopes, A., Galatti, R. & Reverito, S. (2021). Relação Treinador-atleta e a experiencia positiva de jovens no esporte extracurricular. *Cuadernos de Psicologia del Deporte*, 21(1), 146-161. <http://doi.org/10.6018/cpd.428691>

Vila, G., Rodríguez, J., Fuentes-Guerra, F., Martín, J., Sánchez, A., González, L. & Robles, M. (2020). Competitive Anxiety in Young Basketball Players from the Real Madrid Foundation. *Sustainability*, 12. [https://doi.org/ 10.3390/su12093596](https://doi.org/10.3390/su12093596)

Walton, C., Baranoff, J., Gilbert, P. & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of Sport and Exercise*, 50. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>

Weinberg, R. & Gould, D. 2017. *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Artmed.

Wood, J., McLeod, B., Sigman, M., Hwang, W. C., & Chu, B. (2003). Parenting and childhood anxiety: Theory, empirical findings, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(1), 134–151. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00106>