

Carolina Isabel Teixeira Penteado Freixo

ANSIEDADE DESPORTIVA EM ATLETAS SENIORES DE BASQUETEBOL: RELAÇÃO COM INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E PERFECCIONISMO



Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica

Área de Especialização em Terapias Cognitivo-
Comportamentais

COIMBRA, 2022



Ansiedade desportiva em atletas seniores de basquetebol: relação com inteligência emocional e perfeccionismo

Carolina Isabel Teixeira Penteado Freixo

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

Orientadora: Professora Doutora Sónia Simões, Professora Auxiliar, ISMT

Coimbra, outubro de 2022

Agradecimentos

Quando era pequena, o meu pai levava-me a ver jogos de basquetebol. Um dia percebi que aqueles que admirava não eram tão inatingíveis como eu o considerava enquanto criança. Percebi que atletas são seres humanos como qualquer um de nós.

Por isso, em primeiro lugar, agradecer a cada um deles que respondeu ao meu questionário.

Depois, a toda a minha família, pelo tanto que me incutiram o desporto. Praticando ou não, acho que me está no sangue.

Ao meu pai, porque sem ele nunca teria amado a sensação de estar numa bancada e nunca consideraria um pavilhão casa.

À minha mãe, por me fazer sonhar e acreditar que posso ser aquilo que eu quisesse, por me fazer ir atrás daquilo que eu realmente queria. Por ser tantas vezes a calma de que necessito.

A pessoas como a Raquel e a Mariana que admiro eternamente. São pessoas como vocês que fazem o basquetebol o desporto mais bonito do mundo. Obrigada. Obrigada por fazerem parte disto, obrigada por fazerem parte da minha vida.

À Sofia e à Raquel, obrigada por todas as vezes que me perguntaram pela tese. Obrigada Raquel por me limpares as lágrimas quando achei que isto não terminaria. Está aqui, feita.

À Inês, parceira nesta aventura de 5 anos, obrigada por existires.

À Doutora Sónia Simões e ao Dr. Diogo, o meu muito obrigada pela disponibilidade e acompanhamento ao longo deste processo.

Por último, a todos os atletas de basquetebol com quem já me cruzei, por me fazerem gostar um bocadinho mais da modalidade e querer escrever esta dissertação.

Obrigada a todos!

Resumo

Objetivos: Internacionalmente têm vindo a ser realizados diversos estudos sobre a saúde mental de atletas, porém a produção nacional neste sentido ainda é muito limitada. Assim, temos como objetivos estudar, em atletas seniores adultos de basquetebol de nacionalidade portuguesa: 1) a relação entre ansiedade desportiva, inteligência emocional e perfeccionismo; 2) as diferenças na ansiedade desportiva, inteligência emocional e perfeccionismo em função do sexo, da idade, das habilitações literárias, da prática da modalidade ser ou não profissional, dos anos de prática e do número de horas semanais dedicadas à modalidade.

Metodologia: A amostra foi composta por 87 atletas seniores adultos de basquetebol de nacionalidade portuguesa, com idades compreendidas entre os 18 e os 39 anos ($M = 23,52$; $DP = 4,70$). O protocolo de estudo foi constituído por: Questionário Sociodemográfico e Desportivo, Escala de Ansiedade no Desporto-2 (EAD-2), Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) e Escala Multidimensional do Perfeccionismo de Frost (EMP-F).

Resultados: Atletas com maiores níveis de ansiedade desportiva apresentaram níveis mais baixos de inteligência emocional e níveis mais elevados de perfeccionismo. Os atletas do sexo feminino, comparativamente ao sexo masculino, evidenciaram níveis mais elevados de ansiedade desportiva, não tendo sido encontradas diferenças significativas em mais nenhuma variável em estudo.

Conclusão: A realização desta investigação permitiu refletir sobre a necessidade de serem desenvolvidos mais estudos no âmbito desportivo. Ficou igualmente sublinhada a necessidade de um maior acompanhamento psicológico no contexto desportivo, tornando-se necessário um maior investimento por parte dos clubes no sentido de fornecer ferramentas para uma melhor gestão da ansiedade desportiva e do melhoramento das habilidades emocionais dos atletas.

Palavras-chave: atletas, ansiedade desportiva, inteligência emocional, perfeccionismo, basquetebol

Abstract

Goals: Internationally, several studies on the mental health of athletes have been carried out, but the national production in this sense is still very limited. Thus, our objectives were to study, in senior adult basketball athletes of Portuguese nationality: 1) the relationship between sport anxiety, emotional intelligence and perfectionism; 2) the differences in sport anxiety, emotional intelligence and perfectionism according to gender, age, academic qualifications, professional or non-professional practice of the sport, years of practice and number of weekly hours devoted to the sport.

Methodology: The sample was composed of 87 senior adult basketball athletes of Portuguese nationality, aged between 18 and 39 years ($M = 23,52$; $SD = 4,70$). The study protocol was composed of: Sociodemographic and Sport Questionnaire, Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2), Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) and Frost's Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS).

Results: Athletes with higher levels of sport anxiety had lower levels of emotional intelligence and higher levels of perfectionism. Female athletes, compared to males, showed higher levels of sport anxiety, and no significant differences were found in any other variable under study.

Conclusion: This research allowed reflecting on the need to develop further studies in the sports field. It also highlighted the need for greater psychological support in sporting context, making necessary for clubs to invest more in providing tools for better managing sports anxiety and improving the emotional skills of athletes.

Key words: athletes, sport anxiety, emotional intelligence, perfectionism, basketball

Introdução

A literatura na área da Psicologia do Desporto tem demonstrado a influência dos fatores e processos psicológicos no rendimento desportivo de atletas. Atualmente, esta área concentra-se na análise de diversas variáveis psicológicas e processos cognitivos que afetam o desempenho dos atletas, tornando-se, por isso, necessário estudar a ansiedade desportiva, a inteligência emocional e o perfeccionismo, fatores que são um objeto fundamental de estudo para especialistas em Psicologia do Desporto devido à sua influência no desempenho desportivo (Castro-Sánchez et al., 2018).

As intensas exigências físicas e mentais impostas aos atletas são um aspeto único da carreira desportiva que pode aumentar a suscetibilidade a problemas de saúde mental (Rice et al., 2016). Por isso, a avaliação do funcionamento psicológico do atleta é cada vez mais uma dimensão a ser integrada na sua preparação global ao longo do processo de formação (Reigal et al., 2019).

Durante a competição, existem numerosos aspetos do desporto que coincidem com elementos comparativos e avaliativos, como pressões para o desempenho e escrutínio público, mas também incerteza ou insatisfação com a carreira, lesões, redes de apoio limitadas devido à constante deslocação e, inclusive, dinâmicas de grupo que podem ser facilmente adversos e desafiadores e eventualmente stressantes. Em consequência, a forma como os atletas avaliam e lidam com as situações potencialmente causadoras de stress pode determinar o impacto que estas venham a ter tanto na sua saúde mental como no seu sucesso desportivo (Rice et al., 2016, 2019; Trigueros et al., 2019).

O desporto competitivo caracteriza-se como sendo um ambiente emocionalmente carregado, onde ocorrem quase simultaneamente múltiplos processos psicológicos. Aliado a isso, os atletas veem-se constantemente obrigados a lidar com o stress do treino e da pressão competitiva, o que inclui entender e regular as suas emoções e as de outros indivíduos envolvidos na prática desportiva como colegas de equipa, adversários, treinadores, árbitros e, até mesmo, o público. (Laborde et al., 2016; Vaughan et al., 2019).

A raiva, a ansiedade, a vergonha, a culpa, a esperança, o alívio, a felicidade e o orgulho são, de acordo com Pons et al. (2018), as oito emoções mais relevantes no domínio desportivo, apesar de a ansiedade competitiva ter

vindo a receber mais atenção na literatura, sendo vista no mundo do desporto como um dos fatores que mais influencia o resultado da competição (Palazzolo, 2019).

A **ansiedade** é muitas vezes considerada como uma “resposta típica” a situações em que o atleta se vê obrigado a atuar sob pressão, sendo inclusive interpretada por aqueles que apenas obtém resultados positivos sob a pressão da competição e o estado de ansiedade que esta lhes provoca como um fator motivador (Palazzolo, 2019; Van Biesen et al., 2021).

Nas suas dimensões passíveis de serem experienciadas (ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança), o nível de ativação da ansiedade cognitiva, associado a representações cognitivas da ameaça, incerteza e preocupação, não depende apenas da situação causadora de stress, mas também da perceção que o indivíduo tem da mesma, sendo que sujeitos com maiores níveis de ansiedade traço interpretam uma gama mais ampla de situações como ameaçadoras e são mais propensos a sofrer ansiedade estado com mais frequência e intensidade (Pineda-Espejel et al., 2021; Trigueros et al., 2019). Refira-se que o nível de ansiedade traço parece afetar a forma como o indivíduo percebe a situação por ser um aspeto da sua personalidade que o predispõe a interpretar a competição como mais ou menos ameaçadora. Por seu lado, a ansiedade estado é uma ansiedade temporária e específica da situação (Palazzolo, 2019; Van Biesen et al., 2021).

Enquanto moduladora das redes de atenção, a ansiedade apresenta-se como fator relevante em todos os domínios importantes para a competição pela possibilidade de comprometimento da função executiva, do processamento de estímulos e da seleção da informação. Ser do sexo feminino, mais jovem e ter menor experiência desportiva foram associados a maior ansiedade em atletas (Rice et al., 2019).

Assim, referindo-se a **inteligência emocional** a respostas individuais a informações emocionais intra e interpessoais que engloba a identificação, expressão, compreensão e regulação não só das emoções pessoais, mas também dos outros, esta torna-se uma habilidade psicológica muito relevante no contexto desportivo, influenciando o controlo emocional dos atletas, mas também a tomada de decisão e o desempenho (Laborde et al., 2016; Rubio et al., 2022).

Resultados de diversos estudos demonstram que atletas com níveis mais elevados de inteligência emocional são mais eficazes nas competições, apresentando uma correlação direta e positiva entre esta variável e o desempenho desportivo (Rubio et al., 2022).

No que à relação entre inteligência emocional e ansiedade diz respeito, uma série de estudos demonstram que, sendo os atletas confrontados com um grande nível de stressores que podem levar a elevados níveis de ansiedade, trabalhar a inteligência emocional parece surgir para os auxiliar a enfrentar a ansiedade desportiva, sendo negativa a correlação entre estas variáveis, uma vez que atletas com maiores níveis de inteligência emocional controlam melhor a sua ansiedade e apresentam por isso níveis de ansiedade mais baixos (Rubio et al., 2022).

Parece ainda relevante referir que alguns estudos descobriram níveis mais elevados de inteligência emocional em mulheres em comparação com os homens, assim como o facto de que esta habilidade psicológica parece aumentar progressivamente com a idade (Acebes-Sánchez et al., 2021).

A participação em qualquer desporto é caracterizada por uma exigência de desempenho em níveis ótimos em situações de pressão intensa onde o sucesso se torna necessário e o fracasso indesejado, o que faz com que recorrentemente se caracterize como sendo “mais do que apenas um jogo” e os atletas que o praticam em níveis competitivos mais elevados consideram o **perfeccionismo** enquanto fonte significativa do seu sucesso ou como fonte generalizada de dificuldades pessoais e interpessoais (De Maria et al., 2021).

Assim, o desporto é considerado por muitos como um “ambiente ideal para explorar o perfeccionismo” devido à facilidade de mensuração e transparência (Larkin et al., 2015). O estudo do perfeccionismo tem uma longa história, especialmente no campo da personalidade, tendendo a ser visto como uma característica que pode influenciar o comportamento em diversas áreas da vida quotidiana, podendo manifestar-se na vida em geral ou num domínio específico, como é o caso do contexto desportivo (De Maria et al., 2021; Olsson et al., 2020). Diversos estudos parecem apontar para o facto de os atletas serem mais perfeccionistas do que a população em geral e apresentarem níveis mais altos de perfeccionismo no desporto quando comparado a outras áreas das suas vidas (De Maria et al., 2021; Olsson et al., 2020).

O perfeccionismo, caracteriza-se por esforço e rigidez no estabelecimento de altos padrões pessoais que, aliados à tendência excessiva a avaliações críticas, desempenha um papel importante no funcionamento cognitivo, comportamental e emocional. Assim, este traço de personalidade multidimensional é considerado por alguns psicólogos do desporto enquanto traço adaptativo e, por outros, como traço desadaptativo que afeta negativamente o desempenho (Ahmed et al., 2021; Muñoz-Villena et al., 2020).

O número e os tipos de dimensões que caracterizam o perfeccionismo podem variar consoante os diversos contextos, mas parece haver consenso no que a duas dimensões gerais diz respeito: os esforços perfeccionistas e as preocupações perfeccionistas, que podem ser experienciados de forma bastante diferente dependendo de contingências situacionais ou interpessoais como sessões de treino, competições de alto nível, colegas de equipa ou treinadores e, até mesmo, a pressão por parte dos pais (De Maria et al., 2021).

Os esforços perfeccionistas parecem ser a mais complexa das suas dimensões, estão enraizados nos padrões pessoais e na auto-orientação e produzem resultados positivos, afetando e melhorando o desempenho, a não ser que sujeitos a condições de fracasso, cognições negativas ou emoções em relação à tarefa e a si mesmo. Já as preocupações perfeccionistas são focadas nos erros, dúvidas sobre si mesmo e preocupação com avaliações acerca do seu desempenho por parte dos outros e poderão resultar em algo negativo como ansiedade e angústia (Ahmed et al., 2021; Olsson et al., 2020).

Parecendo que o perfeccionismo é adotado para evitar a dor psicológica da rejeição e reforçar a aprovação dos outros, tanto a pressão parental como a dos treinadores enquanto importantes agentes de socialização, parecem ser especialmente relevantes no desenvolvimento do perfeccionismo no desporto. Sublinhe-se que a pressão dos pais enquanto antecedente fundamental e as expectativas dos treinadores enquanto influenciadoras, uma vez que estes interagem regularmente com os atletas, podem aumentar tanto os esforços perfeccionistas como as preocupações perfeccionistas (Olsson et al., 2020).

Por fim, refira-se que dados de diversos estudos revelaram relações significativas entre o perfeccionismo dos atletas e a ansiedade competitiva, demonstrando que indivíduos com cognições perfeccionistas experimentam muitas vezes ansiedade excessiva (Ahmed et al., 2021; De Maria et al., 2021).

Objetivos

A presente investigação tem como principal objetivo averiguar a relação entre ansiedade desportiva, inteligência emocional e perfeccionismo em atletas seniores de basquetebol de nacionalidade portuguesa e com idade igual ou superior a 18 anos.

Assim, surgem como objetivos específicos: (1) analisar as associações entre ansiedade desportiva, inteligência emocional e perfeccionismo; (2) averiguar as diferenças na ansiedade desportiva, inteligência emocional e perfeccionismo em função do sexo, da idade, das habilitações literárias, da prática da modalidade ser ou não profissional, dos anos de prática e do número de horas semanais dedicadas à modalidade.

Face ao exposto anteriormente, foram estabelecidas as seguintes hipóteses: (1) atletas com maiores níveis de inteligência emocional controlam melhor a sua ansiedade e apresentam, por isso, níveis de ansiedade mais baixos; (2) indivíduos que experimentam cognições perfeccionistas têm níveis mais elevados de ansiedade; e (3) ser do sexo feminino, mais jovem e ter menos experiência desportiva está associado a níveis mais elevados de ansiedade. No que diz respeito às variáveis habilitações literárias, prática profissional e número de horas dedicadas à modalidade não avançamos com hipóteses, uma vez que não há estudos que fundamentem o estabelecimento das mesmas.

Importa ainda salientar que, para além dos objetivos definidos, pretendemos caracterizar a amostra de atletas seniores de basquetebol de um modo mais aprofundado, visto que há poucos trabalhos realizados nesse sentido.

Materiais e Métodos

Participantes

O tipo de amostragem é não probabilístico por conveniência e em bola de neve. Por conveniência, uma vez que, sendo apenas selecionados sujeitos da população que pratica basquetebol a nível sénior, alguns atletas responderam ao estudo através do contacto prévio estabelecido com diversos clubes. Em bola de neve, na medida em que os participantes no estudo foram recrutando outros participantes (Berndt, 2020).

Para a presente investigação foi definido como critério de inclusão ser atleta de basquetebol a nível sénior, com idade igual ou superior a 18 anos, o que levou à exclusão de 7 atletas por apresentarem idades entre os 15 e os 17 anos. Como critério de exclusão foi definido o facto de o atleta não ter nacionalidade Portuguesa, sendo assim excluídos de participar na investigação dois participantes, com nacionalidades Brasileira e Santomense.

De acordo com os dados sociodemográficos apresentados na Tabela 1, esta investigação contou com uma amostra total de 87 atletas, tendo respondido 45 indivíduos do sexo masculino (51,7%) e 42 do sexo feminino (48,3%). Com idades compreendidas entre os 18 e os 39 anos ($M = 23,52$; $DP = 4,70$), a grande maioria dos sujeitos tinha entre 18 e 25 anos (55,2%). Relativamente às habilitações literárias, a maioria da amostra detinha uma escolaridade entre o 10^a e o 12^o ano (47,1%), seguindo-se a licenciatura (35,6%).

Tabela 1

Variáveis Sociodemográficas

$n = 87$		n	%
Género ($M = 0,48$; $DP = 0,50$)	Masculino	45	51,7
	Feminino	42	48,3
Idade ($M = 23,52$; $DP = 4,70$; Intervalo 18 – 39 anos)	18 – 25 anos	48	55,2
	26 – 39 anos	39	44,8
Nacionalidade	Portuguesa	87	100,0
Habilitações Literárias	6 ^o - 9 ^o ano	6	6,9
	10 ^o - 12 ^o ano	41	47,1
	Licenciatura	31	35,6
	Mestrado	9	10,3

Nota. n = número de sujeitos; % = percentagem; M = Média; DP = Desvio Padrão.

Em relação aos dados desportivos que constam da Tabela 2, a grande maioria dos atletas não praticava a modalidade desportiva profissionalmente (64,4%), sendo a amostra constituída predominantemente por estudantes (47,1%) ou trabalhadores a tempo inteiro (42,5%). A maior parte dos atletas praticava basquetebol há 11 ou mais anos (69,0%), dedicava semanalmente

entre 0 a 10 horas à modalidade (70,1%), tendo 2 a 4 treinos por semana (59,8%).

Tabela 2

Variáveis Desportivas

<i>n</i> = 87		<i>n</i>	%
Prática Profissional	Não	56	64,4
	Sim	31	35,4
Outra ocupação para além do basquetebol	Trabalho a tempo inteiro	37	42,5
	Trabalho em <i>part time</i>	4	4,6
	Estudante	41	47,1
	Trabalhador Estudante	2	2,3
	Nenhuma	3	3,4
Anos de Prática	1 a 5 anos	5	5,7
	6 a 10 anos	22	25,3
	11 ou mais anos	60	69,0
Horas Semanais	Entre 0 e 10 horas	61	70,1
	Entre 11 e 20 horas	19	21,8
	Mais de 21 horas	7	8,0
Treinos por semana	1 a 2 treinos	6	6,9
	2 a 4 treinos	52	59,8
	Mais de 4 treinos	29	33,3

Nota. *n* = número de sujeitos; % = percentagem.

Procedimentos

Após a constituição do protocolo de estudo, numa fase inicial, procedeu-se ao envio de pedidos de autorização aos autores dos instrumentos onde foram apresentados os principais objetivos da investigação. Posteriormente, foram enviados os pedidos de divulgação do protocolo às entidades diretivas dos clubes de basquetebol portugueses. Ao responderem afirmativamente, foi enviado de imediato o respetivo formulário *online* aos dirigentes que o encaminharam aos atletas do seu clube, referindo-se ainda que alguns atletas encaminharam este formulário para colegas seus. Para além disso foram

utilizados contactos pessoais de atletas para os quais foi enviado o referido protocolo.

Aquando do início do processo de recolha de dados foi solicitado aos atletas que respondessem a um Questionário Sociodemográfico e Desportivo (Apêndice B), à Escala de Ansiedade no Desporto – 2 (EAD-2) (Anexo 2), à Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) (Anexo 3) e à Escala Multidimensional do Perfeccionismos de Frost (EMP-F) (Anexo 4). Do protocolo fazia ainda parte o Consentimento Informado (Apêndice A) no qual era explicado o objetivo do estudo e os respetivos critérios de inclusão, pedindo a participação voluntária do atleta e clarificando a natureza confidencial da investigação.

Importa assim salientar que, durante o processo de recolha de dados, se cumpriram os princípios éticos em investigação e avaliação psicológica, garantindo assim a confidencialidade e o anonimato das respostas dos participantes.

A recolha de dados decorreu entre fevereiro e junho de 2022 através do *Google Forms*, demorando o protocolo de investigação aproximadamente 15 minutos a ser respondido.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico e Desportivo

O Questionário Sociodemográfico e Desportivo foi construído com o objetivo de recolher dados biográficos (sexo, idade, nacionalidade, profissão, habilitações literárias) e dados desportivos (inscrição na época 2021/2022, posição em que joga, divisão em que compete, jogos internacionais, há quanto tempo pratica a modalidade, o motivo da prática, quantas horas dedica à modalidade por semana, número de treinos semanais) sobre atletas seniores de basquetebol.

Escala de Ansiedade no Desporto-2 – EAD-2 (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006; Tradução e adaptação para a população portuguesa por Cruz & Gomes, 2007)

A EAD-2 é uma versão traduzida da Sport Anxiety Scale (SAS-2) que se apresenta enquanto instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva. Esta escala tem como objetivo medir as diferenças

individuais no traço de Ansiedade Somática e em duas dimensões da Ansiedade Cognitiva (Preocupação e Perturbação da Concentração).

O instrumento é composto por 15 itens com uma escala de resposta de 4 pontos (1= Nunca; 4 = Quase sempre) onde os participantes respondem a cada item optando apenas por uma alternativa de resposta. Os 15 itens estão distribuídos em três subescalas: a) Ansiedade Somática (itens 2, 6, 10, 12 e 14); b) Ansiedade Cognitiva – Preocupação (itens 3, 5, 8, 9 e 11); c) Ansiedade Cognitiva – Perturbação da Concentração (itens 1, 4, 7, 13 e 15). A pontuação de cada subescala é obtida através do somatório dos itens que lhe correspondem, podendo variar entre 5 e 20, com pontuações mais elevadas a indicar níveis mais elevados de ansiedade nas respetivas dimensões incluídas no instrumento. A pontuação total do traço de ansiedade competitiva é obtida através do somatório das três subescalas e pode variar entre 15 e 60, com níveis mais elevados a traduzir maiores níveis de ansiedade.

Na escala original, no que concerne à consistência interna, os valores apresentados por Smith et al. (2006) são muito bons na escala total ($\alpha = 0,91$) e na subescala Ansiedade Cognitiva – Preocupação ($\alpha = 0,91$) e bons nas subescalas Ansiedade Somática ($\alpha = 0,89$) e Ansiedade Cognitiva – Perturbação da Concentração ($\alpha = 0,84$). A utilização da EAD-2 em Portugal tem vindo a demonstrar as boas propriedades psicométricas do instrumento, apresentando a escala total um coeficiente de alfa de Cronbach de 0,89 com os valores das subescalas a variarem entre 0,82 e 0,88 (Gomes et al., 2011). No presente estudo, os valores de alfa de Cronbach indicaram uma consistência interna boa na escala total ($\alpha = 0,88$), assim como nas subescalas Ansiedade Somática ($\alpha = 0,87$) e Ansiedade Cognitiva – Preocupação ($\alpha = 0,87$), o que já não acontece com a subescala Ansiedade Cognitiva – Perturbação da Concentração que apresentou uma consistência razoável ($\alpha = 0,80$).

Trait Meta-Mood Scale – TMMS-24 (Salovey et al., 1995; Tradução e adaptação para a população portuguesa por Fernández-Berrocal et al., 2005)

A TMMS-24, enquanto medida de autorrelato, pretende avaliar a inteligência emocional percebida, nomeadamente as diferenças individuais na

tendência que as pessoas têm para lidar com os seus estados emocionais e emoções, fazer a distinção clara entre eles e regulá-los, compreendendo a inteligência emocional percebida enquanto habilidade individual para entender, clarificar e regular emoções (Sousa, 2019). Assim, esta escala é uma versão reduzida da versão original composta por 48 itens e constituída por três fatores: Atenção, Clareza e Reparação de emoções. Mantendo os três fatores anteriormente referidos, a versão traduzida integra 24 itens, sendo 8 por fator (a) Atenção: item 1 a item 8; (b) Clareza: item 9 a item 16; (c) Reparação de emoções: item 17 a item 24) e é pedido ao sujeito que avalie cada item de acordo com uma escala do tipo Likert de 5 pontos que variam desde “Discordo totalmente” (1) a “Concordo plenamente” (5), podendo as pontuações de cada subescala variar entre 8 e 40 (Fernández-Berrocal et al., 2005).

Observe-se na Tabela 3 os pontos de corte (Fernández-Berrocal et al., 2005) para homens e mulheres, uma vez que existem diferenças nas pontuações em função do género. Pontuações mais elevadas nas dimensões Clareza e Reparação de emoções indicam níveis excelentes, parecendo definir pessoas com uma melhor saúde mental. Ao contrário, não acontece com níveis elevados no fator Atenção que, ao apresentar pontuações mais elevadas traduz atenção excessiva aos sentimentos (Fernández-Berrocal et al., 2005; Sousa, 2019).

Tabela 3
Avaliação da TMMS-24

	Masculino	Feminino
Atenção	<21: Presta pouca atenção 22 a 32: Atenção adequada >33: Presta demasiada atenção	<24: Presta pouca atenção 25 a 35: Atenção adequada >36: Presta demasiada atenção
Clareza	<25: Deve melhorar a clareza 26 a 35: Clareza adequada >36: Excelente clareza	<23: Deve melhorar a clareza 24 a 34: Clareza adequada >35: Excelente clareza
Reparação de Emoções	<23: Deve melhorar a reparação 24 a 35: Reparação adequada >36: Excelente reparação	<23: Deve melhorar a reparação 24 a 34: Reparação adequada >35: Excelente reparação

A escala inglesa original apresentou uma boa consistência interna com valores do coeficiente alfa de Cronbach de 0,86, 0,87 e 0,82 a corresponder,

respetivamente, aos fatores Atenção, Clareza e Reparação (Salovey et al., 1995). A TMMS-24 adaptada para a população portuguesa demonstrou a sua consistência na medição da característica para a qual foi criada, apresentando nas suas subescalas valores de 0,90, 0,90 e 0,86, correspondendo respetivamente aos fatores Atenção, Clareza e Reparação (Fernández-Berrocal et al., 2005). Validações realizadas em diversos contextos em vários países demonstraram alfas da escala total entre 0,84 e 0,95 (Sousa, 2019). No que subjaz aos resultados do presente estudo, o alfa de Cronbach foi considerado bom no total da escala ($\alpha = 0,89$), assim como nas subescalas Clareza ($\alpha = 0,88$) e Reparação de emoções ($\alpha = 0,87$) e muito bom na subescala Atenção ($\alpha = 0,94$).

Escala Multidimensional do Perfeccionismo de Frost – EMP-F (Frost et al., 1990; Tradução e adaptação para a população portuguesa por Amaral et al., 2013)

A EMP-F avalia o perfeccionismo numa escala de tipo Likert de 5 pontos, desde “Discordo fortemente” (1) a “Concordo fortemente” (5). O instrumento é composto por 35 itens e a pontuação total pode variar entre 35 e 175 com pontuações mais elevadas a indicar níveis mais elevados de perfeccionismo. Os 35 itens constituem 6 subescalas: a) Padrões Pessoais (itens 10, 11, 12, 13, 14, 15 e 16); b) Preocupação Excessiva com os Erros (itens 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 e 9); c) Dúvidas sobre as Ações Pessoais (itens 17, 18, 19 e 20); d) Expectativas Parentais (itens 21, 22, 23, 24 e 25); e) Críticas Parentais (itens 26, 27, 28 e 29); f) Organização (itens 30, 31, 32, 33, 34 e 35), com pontuações a variar, respetivamente, entre 7 e 35, 9 e 45, 4 e 20, 5 e 25, 4 e 20, e 6 e 30.

O estudo original de Frost et al. (1990) demonstrou uma consistência interna boa na escala total, traduzida num alfa de Cronbach de 0,90 e valores que variam entre muito bom e razoável nas subescalas Padrões Pessoais ($\alpha = 0,83$), Preocupação Excessiva com os Erros ($\alpha = 0,88$), Dúvidas sobre as Ações Pessoais ($\alpha = 0,77$), Expectativas Parentais ($\alpha = 0,84$), Críticas Parentais ($\alpha = 0,84$) e Organização ($\alpha = 0,93$) (Carmo et al., 2017). Na adaptação para a população portuguesa, esta escala demonstrou uma consistência interna elevada com um alfa de Cronbach de 0,86 na escala total e valores de coeficiente

de alfa de Cronbach nas subescalas de 0,74, 0,86, 0,86, 0,89, 0,89 e 0,93 correspondendo, respetivamente, às dimensões Padrões Pessoais, Preocupação Excessiva com os Erros, Dúvidas sobre as Ações Pessoais, Expectativas Parentais, Críticas Parentais e Organização a variar entre razoável e muito bom (Amaral et al., 2013). Na presente investigação, o alfa de Cronbach demonstrou ser muito bom na escala total ($\alpha = 0,93$) e na subescala Organização ($\alpha = 0,96$) e bom em todas as outras subescalas: Padrões Pessoais ($\alpha = 0,87$); Preocupação Excessiva com os Erros ($\alpha = 0,87$); Dúvidas sobre as Ações Pessoais ($\alpha = 0,80$); Expectativas Parentais ($\alpha = 0,90$) e Críticas Parentais ($\alpha = 0,87$).

Análise Estatística

A análise estatística e o tratamento dos dados foram realizados através do programa informático *Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS Statistics, versão 27.0)*.

Primeiramente, procedeu-se à recodificação de algumas variáveis em dois grupos para facilitar a análise estatística subsequente: a idade dos atletas (18-25; 26-39 anos) e habilitações literárias (6º-12º ano; licenciatura/mestrado). Os anos de prática da modalidade (1 a 5 anos; 6 a 10 anos; 11 ou mais anos) e o número de horas semanais dedicadas à mesma (0 a 10 horas; 11 a 20 horas; mais de 21 horas) foram recodificados em três grupos.

Previamente à análise estatística dos dados, foi necessário verificar a normalidade das variáveis em estudo, tendo sido averiguada através do teste Kolmogorov Smirnov (KS) que, na sua generalidade, não revelaram uma distribuição normal ($p < 0,05$). Aliado a isto, tratando-se de uma amostra com apenas 87 atletas levou-nos a optar por testes não paramétricos ao nível da análise estatística.

Posto isto, começando pela caracterização da amostra, foram calculadas as estatísticas descritivas e os alfas de Cronbach dos instrumentos, valores interpretados à luz do que é proposto por Pestana e Gageiro (2008): $\alpha < 0,6$ (inadmissível); α entre 0,6 e 0,7 (fraca); α entre 0,7 e 0,8 (razoável); α entre 0,8 e 0,9 (boa) e $\alpha > 0,9$ (muito boa). No que diz respeito às correlações, utilizou-se

o coeficiente de correlação de Spearman e os critérios de Cohen (1988) para avaliar a respetiva magnitude (0,10 – baixa; 0,30 – moderada e 0,50 - elevada).

Com o intuito de averiguar as diferenças das dimensões em estudo em função das variáveis (género, idade, habilitações literárias, prática profissional, anos de prática e número de horas semanais dedicadas à modalidade) recorreu-se ao teste *U* de Mann-Whitney e ao teste *H* de Kruskal-Wallis. Com vista ao cálculo das diferenças das médias dos grupos no teste *U* de Mann-Whitney, utilizou-se o *g* de Hedges, classificando-se de acordo com os critérios de Cohen (1988) (0,20 – baixa; 0,50 – moderada e 0,80 – elevada). Já no que diz respeito à magnitude das diferenças das médias dos grupos comparadas através do teste *H* de Kruskal-Wallis, calculou-se o ómega quadrado, interpretando os respetivos resultados de acordo com os valores de referência de Field (2013): fraco (0,01), moderado (0,06) e forte (0,14).

Resultados

Na Tabela 4 apresenta-se a análise descritiva das dimensões da ansiedade competitiva (EAD-2), da inteligência emocional percebida (TMMS-24) e do perfeccionismo (EMP-F).

No que diz respeito às dimensões da ansiedade competitiva, a subescala Ansiedade Cognitiva – Preocupação ($M = 2,41$; $DP = 3,62$) destacou-se pelos seus valores médios mais elevados em relação às restantes subescalas. Relativamente à escala que avalia a inteligência emocional percebida, podemos destacar uma pontuação mais elevada na subescala de Reparação de Emoções ($M = 3,50$; $DP = 5,96$). Por último, no que concerne à escala do Perfeccionismo, evidenciou-se a subescala Organização ($M = 3,43$; $DP = 6,94$).

Tabela 4

Estatísticas Descritivas das Dimensões da EAD-2, da TMMS-24 e da EMP-F

<i>n</i> = 87		Variação			Variação Teórica	
		<i>M</i>	<i>DP</i>	Min-Máx	Normal (Min-Máx)	Média (Min-Máx)
EAD-2	Total	26,76	6,65	15-45	15-60	1-4
	AS	1,51	2,74	5-16	5-20	1-4
	AC-P	2,41	3,62	5-20	5-20	1-4
	AC-PC	1,44	2,15	5-12	5-20	1-4
TMMS-24	Total	80,63	13,89	40-112	24-160	1-5
	A	3,27	7,96	8-40	8-40	1-5
	C	3,31	6,09	8-40	8-40	1-5
	RE	3,50	5,96	15-40	8-40	1-5
EMP-F	Total	91,38	22,52	35-143	35-135	1-5
	PP	3,15	6,26	7-34	7-35	1-5
	PE	2,36	7,39	9-45	9-45	1-5
	DA	2,47	3,53	4-17	4-20	1-5
	EP	2,09	5,09	5-22	5-25	1-5
	CP	1,81	3,49	4-18	4-20	1-5
	O	3,43	6,94	6-30	6-30	1-5

Nota. *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão; Min = Mínimo; Máx = Máximo; EAD-2 = Escala de Ansiedade no Desporto-2; TMMS-24 = Trait Meta-Mood Scale; EMP-F = Escala Multidimensional do Perfeccionismo de Frost; AS = Ansiedade Somática; AC-P = Ansiedade Cognitiva – Preocupação; AC-PC = Ansiedade Cognitiva – Perturbação da Concentração; A = Atenção; C = Clareza; RE = Reparação de Emoções; PP = Padrões Pessoais; PE = Preocupação Excessiva com os Erros; DA = Dúvidas sobre as Ações Pessoais; EP = Expectativas Parentais; CP = Críticas Parentais; O = Organização.

Na Tabela 5 apresenta-se a análise descritiva das dimensões da inteligência emocional percebida (TMMS-24) de acordo com os intervalos normativos. Em ambos os fatores, a maioria dos sujeitos encontra-se dentro do intervalo normativo. No que diz respeito ao fator Atenção, 25 atletas do género masculino (28,7%) e 38 do género feminino (43,7%) prestam uma atenção adequada aos seus sentimentos, havendo a salientar que nenhuma atleta feminina presta pouca atenção aos seus sentimentos, ou seja, abaixo do valor normativo. No fator Clareza, 29 atletas masculinos (33,4%) e 23 femininos (26,5%) apresentaram uma clareza adequada e, no fator Reparação de

Emoções, 34 atletas do sexo masculino (39,1%) e 26 do sexo feminino (29,9%) apresentaram pontuações adequadas.

Tabela 5

Estatísticas Descritivas das Dimensões da TMMS-24 de acordo com os intervalos normativos

			Masculino		Feminino	
			<i>n</i> = 45		<i>n</i> = 42	
			<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
TMMS-24	Atenção	Abaixo do valor normativo	12	13,8	0	0,0
		No intervalo normativo	25	28,7	38	43,7
		Acima do valor normativo	8	9,2	4	4,6
	Clareza	Abaixo do valor normativo	13	15,0	17	19,6
		No intervalo normativo	29	33,4	23	26,5
		Acima do valor normativo	3	3,4	2	2,3
	Reparação de Emoções	Abaixo do valor normativo	7	8,0	12	13,8
		No intervalo normativo	34	39,1	26	29,9
		Acima do valor normativo	4	4,6	4	4,6

Nota. *n* = número de sujeitos; % = percentagem; TMMS-24 = Trait Meta-Mood Scale

Na Tabela 6 são apresentados os valores das correlações de Spearman entre a ansiedade desportiva, a inteligência emocional percebida e o perfeccionismo.

De um modo geral, a Escala de Ansiedade no Desporto – 2 (EAD-2) correlacionou-se de modo significativo com todos os construtos estudados, com algumas exceções no que diz respeito às subescalas da Trait Meta-Mood Scale – 24 (TMMS-24). De salientar que o total da EAD-2 apresentou magnitudes de correlação próximas de moderadas (Expectativas Parentais; $r = 0,28$; Organização: $r = 0,29$), moderadas (Padrões Pessoais: $r = 0,39$; Dúvidas sobre as Ações Pessoais: $r = 0,44$) e elevadas (Total da EMP-F: $r = 0,54$; Preocupação Excessiva com os Erros: $r = 0,54$) com todas as subescalas da EMP-F, à exceção de Críticas Parentais, com a qual não se correlacionou de forma significativa.

Quando correlacionada com a Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24), a EAD-2 total apenas evidenciou uma associação positiva, moderada, com a subescala Atenção ($r = 0,37$). A subescala Ansiedade Somática apresentou uma correlação positiva com a Atenção, com magnitude baixa ($r = 0,26$) e uma correlação

negativa com a Reparação de Emoções ($r = -0,24$), ambas com magnitude baixa. Por fim, a subescala Ansiedade Cognitiva – Preocupação também se correlacionou de forma positiva e moderada com a Atenção ($r = 0,45$).

Relativamente às associações da TMMS-24, a subescala Reparação de Emoções associou-se negativamente com todas as dimensões da EAD-2 e da EMP-F, à exceção da subescala Organização, correlacionando-se apenas significativamente, de forma negativa com magnitudes baixas, com a Ansiedade Somática ($r = -0,24$), Preocupação Excessiva com os Erros ($r = -0,24$) e Dúvidas sobre as Ações Pessoais ($r = -0,21$). De realçar ser a subescala Atenção a apresentar mais correlações significativas com a Escala de Ansiedade no Desporto-2 (EAD-2 Total: $r = 0,37$; AS: $r = 0,26$; AC-P: $r = 0,45$), à exceção da subescala Ansiedade Cognitiva – Perturbação da Concentração com a qual não se correlacionou de forma significativa.

No que respeita às associações entre a TMMS-24 e a EMP-F, a TMMS-24 total ($r = 0,45$) e a subescala Clareza apenas se correlacionaram de forma significativa e positiva com a subescala a Organização ($r = 0,30$). Por seu lado, a Atenção da TMMS-24 correlacionou-se moderadamente com o total da EMP-F ($r = 0,36$) e com as subescalas PP ($r = 0,32$), DA ($r = 0,30$) e O ($r = 0,41$). Por fim a Reparação de Emoções da TMMS-24 apenas evidenciou associações negativas de magnitude fraca com a PE ($r = -0,24$) e com a DA ($r = -0,21$).

Tabela 6

Correlações de Spearman entre EAD-2 e TMMS-24 e EMP-F

Inst.	EAD-2				TMMS-24			
	Total	AS	AC-P	AC-PC	Total	A	C	RE
EAD-2								
Total	–	–	–	–	0,09	0,37***	-0,08	-0,19
AS	0,74***	–	–	–	0,06	0,26*	-0,08	-0,24*
AC-P	0,86***	0,44***	–	–	0,20	0,45***	0,06	-0,10
AC-PC	0,71***	0,43***	0,44***	–	-0,04	0,11	-0,14	-0,12
EMP-F								
Total	0,54***	0,39***	0,49***	0,39***	0,17	0,36***	0,02	-0,12
PP	0,39***	0,32**	0,39***	0,17	0,14	0,32**	0,09	-0,05
PE	0,54***	0,38***	0,48***	0,39***	-0,10	0,13	-0,17	-0,24*
DA	0,44***	0,33**	0,32**	0,50***	0,03	0,30**	-0,11	-0,21*
EP	0,28**	0,20	0,22*	0,30**	0,00	0,13	-0,03	-0,18
CP	0,15	0,13	0,08	0,27*	0,03	0,08	-0,01	-0,13
O	0,29**	0,20	0,33**	0,17	0,45***	0,41***	0,30**	0,16

Nota. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; Inst. = Instrumentos; EAD-2 = Escala de Ansiedade no Desporto-2; TMMS-24 = Trait Meta-Mood Scale; EMP-F = Escala Multidimensional do Perfeccionismo de Frost; AS = Ansiedade Somática; AC-P = Ansiedade Cognitiva – Preocupação; AC-PC = Ansiedade Cognitiva – Perturbação da Concentração; A = Atenção; C = Clareza; RE = Reparação de Emoções; PP = Padrões Pessoais; PE = Preocupação Excessiva com os Erros; DA = Dúvidas sobre as Ações Pessoais; EP = Expectativas Parentais; CP = Críticas Parentais; O = Organização.

Na Tabela 7 são apresentados os resultados das diferenças na EAD-2, TMMS-24 e EMP-F dependendo do género e da idade, realizados através do cálculo do teste *U* de Mann-Whitney.

No que respeita ao **Género**, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$), tendo o sexo masculino evidenciado pontuações mais baixas comparativamente ao sexo feminino nas escalas totais da EAD-2 ($M = 24,71$ vs. $M = 28,75$) e da EMP-F ($M = 86,51$ vs. $M = 96,60$) e nas subescalas Ansiedade Somática ($M = 1,34$ vs. $M = 1,68$) e Ansiedade Cognitiva – Preocupação ($M = 2,23$ vs. $M = 2,60$) da EAD-2 e Expectativas

Parentais ($M = 1,83$ vs. $M = 2,38$) e Organização ($M = 3,16$ vs. $M = 3,71$) da EMP-F, com tamanhos de efeito pequenos.

Podemos ainda salientar que, apesar de não ser estatisticamente significativo, o sexo masculino obteve pontuações mais elevadas na subescala Clareza ($p = 0,05$; $g = 0,25$; $M = 3,49$ vs. $M = 3,11$). Por fim, há a tendência estatística do sexo feminino ter pontuações mais elevadas em todas as subescalas e respetivos totais das escalas, à exceção das subescalas Clareza e Reparação de Emoções da TMMS-24.

Em relação à **Idade**, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($p > 0,05$). Contudo, atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos apresentaram tendencialmente pontuações mais elevadas em todos os totais das escalas (EAD-2: $M = 27,52$ vs. $M = 25,82$; TMMS-24: $M = 82,00$ vs. $M = 78,95$; EMP-F: $M = 92,44$ vs. $M = 90,08$) quando comparados com atletas com idades compreendidas entre 26 e 39 anos.

Tabela 7

Análise das diferenças significativas na EAD-2, TMMS-24 e EMP-F em função do Género e da Idade

Género		Masculino (n = 45)		Feminino (n = 42)		U	p	g
Instrumentos		M	DP	M	DP			
EAD-2	Total	24,71	5,08	28,95	7,45	629,50	0,01	-0,33
	AS	1,34	0,44	1,68	0,61	621,50	0,01	-0,34
	AC-P	2,23	0,61	2,60	0,79	694,50	0,03	-0,27
	AC-PC	1,37	0,36	1,50	0,49	818,00	0,27	-0,13
TMMS-24	Total	81,80	13,15	79,38	14,71	973,50	0,82	0,03
	A	3,13	1,04	3,43	0,93	761,50	0,12	-0,19
	C	3,49	0,60	3,11	0,86	1176,50	0,05	0,25
	RE	3,61	0,66	3,38	0,81	1096,00	0,20	0,16
EMP-F	Total	86,51	21,09	96,60	23,08	668,00	0,02	-0,29
	PP	3,06	0,92	3,24	0,86	859,50	0,47	-0,09
	PE	2,24	0,77	2,48	0,87	787,00	0,18	-0,17
	DA	2,44	0,84	2,49	0,94	900,00	0,70	-0,05
	EP	1,83	0,88	2,38	1,08	666,50	0,02	-0,30
	CP	1,76	0,81	1,86	0,94	899,00	0,69	-0,05
	O	3,16	1,07	3,71	1,19	643,00	0,01	-0,32
Idade		18 - 25 anos (n = 48)		26 - 39 anos (n = 39)		U	p	g
Instrumentos		M	DP	M	DP			
EAD-2	Total	27,52	6,92	25,82	6,26	1070,50	0,25	0,14
	AS	1,52	0,56	1,49	0,54	981,00	0,70	0,05
	AC-P	2,50	0,76	2,30	0,68	1086,00	0,20	0,16
	AC-PC	1,49	0,44	1,37	0,41	1082,50	0,20	0,16
TMMS-24	Total	82,00	14,35	78,95	13,30	1037,00	0,39	0,11
	A	3,32	1,01	3,22	0,98	1007,50	0,54	0,08
	C	3,35	0,80	3,25	0,71	1006,50	0,55	0,08
	RE	3,57	0,73	3,40	0,76	1015,00	0,50	0,08
EMP-F	Total	92,44	23,78	90,08	21,11	1009,50	0,53	0,08
	PP	3,19	0,95	3,10	0,83	1002,00	0,58	0,07
	PE	2,42	0,77	2,27	0,88	1082,00	0,21	0,16
	DA	2,53	0,92	2,39	0,85	1024,00	0,45	0,09
	EP	2,16	1,10	2,02	0,91	972,00	0,76	0,04
	CP	1,81	0,94	1,81	0,80	879,50	0,62	-0,06
	O	3,37	1,19	3,50	1,13	877,50	0,62	-0,06

Nota. EAD-2 = Escala de Ansiedade no Desporto-2; TMMS-24 = Trait Meta-Mood Scale; EMP-F = Escala Multidimensional do Perfeccionismo de Frost; M = Média; DP = Desvio Padrão; W = Teste U de Mann-Whitney; p = valor de significância; g = g de Hedges; AS = Ansiedade Somática; AC-P = Ansiedade Cognitiva – Preocupação; AC-PC = Ansiedade Cognitiva – Perturbação da Concentração; A = Atenção; C = Clareza; RE = Reparação de Emoções; PP = Padrões Pessoais; PE = Preocupação Excessiva com os Erros; DA = Dúvidas sobre as Ações Pessoais; EP = Expectativas Parentais; CP = Críticas Parentais; O = Organização.

Na Tabela 8 é possível comparar os instrumentos e respetivas subescalas com os grupos definidos pela variável sociodemográfica **Habilitações Literárias** e pela variável desportiva **Prática Profissional** (*U* de Mann-Whitney).

Relativamente às **Habilitações Literárias**, não se identificaram diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$). Contudo, podemos salientar uma tendência estatística dos atletas com mais habilitações literárias (Licenciatura/Mestrado) pontuarem mais baixo na subescala Críticas Parentais ($p = 0,05$; $g = 0,24$; $M = 1,95$ vs. $M = 1,64$), comparativamente aos atletas com habilitações entre o 6º e o 12º ano. Podemos igualmente identificar uma tendência estatística no sentido dos atletas com habilitações correspondentes a Licenciatura/Mestrado terem obtido pontuações mais elevadas em todas as escalas totais e subescalas, à exceção da EMP-F total ($M = 92,17$ vs. $M = 90,45$) e de algumas das subescalas que a constituem (Dúvidas sobre as Ações Pessoais: $M = 2,50$ vs. $M = 2,43$; Expectativas Parentais: $M = 2,23$ vs. $M = 1,93$; Críticas Parentais: $M = 1,95$ vs. $M = 1,64$).

No que concerne à **Prática Profissional** de basquetebol, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre quem pratica basquetebol profissional e os restantes atletas não profissionais. Destacamos a tendência estatística de os atletas profissionais obterem pontuações mais elevadas na subescala Organização da EMP-F ($p = 0,07$; $g = -0,24$; $M = 3,26$ vs. $M = 3,73$). Identificamos ainda uma tendência estatística no sentido de os atletas que praticam profissionalmente a modalidade desportiva pontuarem de forma mais elevada na maioria das subescalas, à exceção da dimensão da Ansiedade Somática e da Ansiedade Cognitiva ao nível da Perturbação da Concentração da EAD-2.

Tabela 8

Análise das diferenças significativas na EAD-2, TMMS-24 e EMP-F em função das Habilitações Literárias e da Prática Profissional

Habilitações Literárias		6º - 12º ano (n = 47)		Lic/Mestrado (n = 40)		U	p	g
Instrumentos		M	DP	M	DP			
EAD-2	Total	26,64	6,33	26,90	7,09	951,50	0,93	0,01
	AS	1,48	0,44	1,54	0,66	1015,00	0,52	0,08
	AC-P	2,36	0,77	2,47	0,67	841,00	0,40	-0,11
	AC-PC	1,49	0,42	1,38	0,44	1108,00	0,14	0,18
TMMS-24	Total	79,34	13,08	82,15	14,81	820,50	0,31	-0,13
	A	3,18	0,96	3,38	1,03	788,50	0,20	-0,16
	C	3,30	0,78	3,32	0,75	910,00	0,80	-0,03
	RE	3,44	0,74	3,57	0,75	826,50	0,34	-0,12
EMP-F	Total	92,17	23,26	90,45	21,89	967,00	0,82	0,03
	PP	3,07	0,92	3,24	0,87	850,50	0,45	-0,10
	PE	2,38	0,78	2,33	0,88	995,50	0,64	0,06
	DA	2,50	0,82	2,43	0,96	999,50	0,61	0,06
	EP	2,23	1,07	1,93	0,94	1095,50	0,18	0,17
	CP	1,95	0,86	1,64	0,88	1163,50	0,05	0,24
	O	3,39	1,28	3,48	1,00	939,00	1,00	-0,00
Prática Profissional		Não (n = 56)		Sim (n = 31)		U	p	g
Instrumentos		M	DP	M	DP			
EAD-2	Total	26,77	7,08	26,74	5,89	842,50	0,82	-0,03
	AS	1,53	0,60	1,46	0,46	882,00	0,90	0,02
	AC-P	2,38	0,75	2,47	0,68	801,00	0,55	-0,08
	AC-PC	1,44	0,44	1,43	0,42	881,50	0,91	0,02
TMMS-24	Total	79,32	14,54	83,00	12,52	709,00	0,16	-0,18
	A	3,22	1,09	3,38	0,81	799,00	0,54	-0,08
	C	3,28	0,79	3,36	0,72	745,00	0,28	-0,14
	RE	3,42	0,80	3,64	0,62	709,00	0,16	-0,18
EMP-F	Total	88,95	22,75	95,77	21,79	697,50	0,13	-0,20
	PP	3,04	0,90	3,35	0,86	683,50	0,10	-0,21
	PE	2,34	0,86	2,38	0,76	816,00	0,65	-0,06
	DA	2,45	0,87	2,49	0,92	817,50	0,66	-0,06
	EP	2,05	1,00	2,17	1,06	829,50	0,73	-0,04
	CP	1,75	0,83	1,90	0,96	812,50	0,62	-0,06
	O	3,26	1,19	3,73	1,05	661,00	0,07	-0,24

Nota. EAD-2 = Escala de Ansiedade no Desporto-2; TMMS-24 = Trait Meta-Mood Scale; EMP-F = Escala Multidimensional do Perfeccionismo de Frost; Lic/Mestrado = Licenciatura/Mestrado; M = Média; DP = Desvio Padrão; H = Teste de Kruskal-Wallis; p = valor de significância; ω^2 = ómega quadrado; AS = Ansiedade Somática; AC-P = Ansiedade Cognitiva – Preocupação; AC-PC = Ansiedade Cognitiva – Perturbação da Concentração; A = Atenção; C = Clareza; RE = Reparação de Emoções; PP = Padrões Pessoais; PE = Preocupação Excessiva com os Erros; DA = Dúvidas sobre as Ações Pessoais; EP = Expectativas Parentais; CP = Críticas Parentais; O = Organização

Na Tabela 9 é possível comparar os instrumentos e respetivas subescalas nos grupos definidos pelas variáveis desportivas, respetivamente Anos de Prática e Número de Horas Semanais dedicadas à modalidade (Kruskal-Wallis).

Em relação aos **Anos de prática**, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($p > 0,05$). Contudo, identificamos uma tendência estatística no sentido de os atletas que praticam a modalidade entre 6 a 10 anos apresentarem pontuações mais elevadas na EAD-2, à exceção da subescala Ansiedade Cognitiva – Preocupação, em que quem pratica a modalidade há 1-5 anos obteve pontuações mais elevadas.

No que respeita ao **Número de Horas Semanais** dedicadas à modalidade, comparando os grupos desta variável, não se identificaram diferenças estatisticamente significativas ($p > 0,05$). Não obstante, podemos identificar uma tendência estatística no sentido dos atletas que dedicam semanalmente mais de 21 horas ao basquetebol, pontuarem de forma mais elevada na EAD-2, quando comparados com atletas que dedicam entre 0 e 10 horas ou entre 11 e 20 horas.

Tabela 9

Análise das diferenças significativas na EAD-2, TMMS-24 e EMP-F em função dos Anos de Prática e Número de Horas Semanais dedicadas à modalidade.

Anos de Prática		1 a 5 anos (n = 5)		6 a 10 anos (n = 22)		11 ou mais anos (n = 60)		H	p	ω^2
Instrumentos		M	DP	M	DP	M	DP			
EAD-2	Total	27,40	5,46	28,36	7,42	26,12	6,43	2,32	0,31	0,00
	AS	1,40	0,37	1,61	0,58	1,48	0,55	1,27	0,53	0,00
	AC-P	2,60	0,51	2,45	0,83	2,38	0,71	0,75	0,69	0,00
	AC-PC	1,48	0,46	1,62	0,45	1,37	0,41	5,72	0,06	0,04
TMMS-24	Total	80,40	8,99	79,18	17,57	81,18	12,84	0,22	0,90	0,00
	A	3,70	0,90	3,14	1,17	3,29	0,94	0,50	0,78	0,00
	C	3,15	0,41	3,27	0,99	3,34	0,70	0,88	0,64	0,00
	RE	3,20	0,39	3,48	0,76	3,53	0,77	1,91	0,38	0,00
EMP-F	Total	96,40	24,30	90,23	27,79	91,38	20,54	0,19	0,91	0,00
	PP	3,00	0,73	3,01	1,17	3,21	0,79	0,73	0,70	0,00
	PE	2,63	0,88	2,51	0,87	2,27	0,80	2,45	0,29	0,00
	DA	2,90	0,68	2,50	0,99	2,42	0,86	1,55	0,46	0,00
	EP	2,24	1,24	2,02	1,06	2,11	1,00	0,33	0,85	0,00
	CP	2,40	0,84	1,84	0,91	1,75	0,86	3,13	0,21	0,01
	O	3,13	0,79	3,18	1,32	3,54	1,11	1,88	0,39	0,00
Número de Horas Semanais		0-10 horas (n = 61)		11-20 horas (n = 19)		Mais de 21 horas (n = 7)		H	p	ω^2
Instrumentos		M	DP	M	DP	M	DP			
EAD-2	Total	26,92	6,43	25,26	6,03	29,43	9,78	1,27	0,53	0,00
	AS	1,51	0,57	1,42	0,40	1,71	0,68	0,90	0,64	0,00
	AC-P	2,38	0,70	2,41	0,78	2,63	0,85	0,63	0,73	0,00
	AC-PC	1,49	0,44	1,22	0,29	1,54	0,54	6,13	0,05	0,05
TMMS-24	Total	80,48	13,73	80,89	12,16	81,29	20,90	0,49	0,78	0,00
	A	3,30	1,01	3,31	0,87	2,96	1,23	0,50	0,78	0,00
	C	3,28	0,70	3,36	0,82	3,41	1,20	1,41	0,49	0,00
	RE	3,48	0,72	3,44	0,85	3,79	0,73	0,77	0,68	0,00
EMP-F	Total	92,82	22,80	87,26	21,66	90,00	24,26	0,66	0,72	0,00
	PP	3,11	0,83	3,19	0,95	3,41	1,30	1,09	0,58	0,00
	PE	2,42	0,85	2,11	0,74	2,43	0,79	1,82	0,40	7,48
	DA	2,56	0,92	2,18	0,79	2,39	0,69	2,83	0,24	0,01
	EP	2,14	1,02	2,18	1,10	1,46	0,60	3,47	0,18	0,01
	CP	1,95	0,94	1,51	0,64	1,36	0,48	4,86	0,09	0,04
	O	3,42	1,19	3,37	1,05	3,67	1,26	0,66	0,72	0,00

Nota. EAD-2 = Escala de Ansiedade no Desporto-2; TMMS-24 = Trait Meta-Mood Scale; EMP-F = Escala Multidimensional do Perfeccionismo de Frost; M = Média; DP = Desvio Padrão; H = Teste de Kruskal-Wallis; p = valor de significância; ω^2 = ómega quadrado; AS = Ansiedade Somática; AC-P = Ansiedade Cognitiva – Preocupação; AC-PC = Ansiedade Cognitiva – Perturbação da Concentração; A = Atenção; C = Clareza; RE = Reparação de Emoções; PP = Padrões Pessoais; PE = Preocupação Excessiva com os Erros; DA = Dúvidas sobre as Ações Pessoais; EP = Expectativas Parentais; CP = Críticas Parentais; O = Organização.

Discussão e Conclusão

Tendo em consideração a importância de melhor compreender o funcionamento psicológico dos atletas no sentido de otimizar o seu desempenho desportivo e o seu bem-estar geral, a presente investigação pretendeu estudar as variáveis psicológicas ansiedade desportiva, inteligência emocional e perfeccionismo em atletas seniores adultos de basquetebol de nacionalidade portuguesa, assim como as diferenças nestes construtos em função de algumas variáveis sociodemográficas (género, idade e habilitações literárias) e desportivas (prática profissional, anos de prática e horas semanais dedicadas à modalidade).

No que concerne às associações entre os construtos estudados, foi-nos possível concluir a existência de apenas uma associação positiva entre a Ansiedade Desportiva Total e a dimensão Atenção da TMMS-24, que avalia a inteligência emocional percebida. Assim, quanto mais elevados os níveis de ansiedade desportiva maiores os níveis de atenção, sendo que 8 (9,2%) atletas do sexo masculino e 4 (4,6%) do sexo feminino pontuaram, respetivamente, acima de 33 e de 36 nesta dimensão, traduzindo atenção excessiva aos sentimentos (Fernández-Berrocal et al., 2005; Sousa, 2019). Quando observamos as associações entre as subescalas da ansiedade desportiva e da inteligência emocional, destaca-se ainda uma associação positiva entre a Ansiedade Somática e a Ansiedade Cognitiva ao nível da Preocupação e a Atenção e uma associação negativa entre a Ansiedade Somática e a Reparação de Emoções. Neste sentido, refira-se o estudo de Sousa (2019), que identificou pontuações elevadas nas dimensões Clareza e Reparação de Emoções associadas a níveis adequados de saúde mental. Acrescente-se que no presente estudo a maioria dos atletas evidenciaram uma clareza e reparação de emoções adequadas, visto se encontrarem dentro do intervalo normativo de ambas as dimensões. Poderemos desta forma verificar parcialmente a hipótese 1 estabelecida, onde é mencionado que atletas com níveis mais elevados de inteligência emocional controlam melhor a sua ansiedade e apresentam, por isso, níveis de ansiedade desportiva mais baixos. Estes resultados parecem ir ao encontro do referido por Sousa (2019) que identificou os níveis elevados de clareza e reparo de emoções como indicadores de melhor saúde mental e, em oposição, níveis elevados de atenção equivaleriam a uma atenção excessiva aos

sentimentos. Assim, níveis elevados de ansiedade desportiva poderão traduzir-se numa atenção excessiva aos sentimentos. Num sentido inverso, também poderemos hipotetizar que, por seu lado, ter uma atenção excessiva aos sentimentos poderá despoletar níveis mais elevados de ansiedade.

A ansiedade desportiva também se correlacionou de modo positivo com o perfeccionismo. Assim, maiores níveis de Ansiedade Desportiva Total correlacionaram-se com níveis mais elevados de Perfeccionismo Total e com todas as suas dimensões, com exceção das Críticas Parentais. Também a subescala Ansiedade Cognitiva - Preocupação evidenciou associações positivas com a escala total e todas as dimensões do perfeccionismo, com exceção das Críticas Parentais. Já a subescala Ansiedade Somática só se correlacionou positivamente com o Total do Perfeccionismo e subescalas Padrões Pessoais, Preocupação Excessiva com os Erros e Dúvidas sobre as Ações Pessoais. Por fim, a Ansiedade Cognitiva – Perturbação da Concentração apresentou associações positivas com o Perfeccionismo Total e dimensões Preocupação Excessiva com os Erros, Dúvidas sobre as Ações Pessoais, Expectativas Parentais e Críticas Parentais. Deste modo, é possível corroborar a hipótese 2 previamente estabelecida, onde era referido que indivíduos que experimentam cognições perfeccionistas têm níveis mais elevados de ansiedade desportiva.

Vários outros estudos apontam relações significativas entre o perfeccionismo e a ansiedade desportiva (e.g., Ahmed et al., 2021; De Maria et al., 2021). De Maria et al. (2021) referem que atletas que praticam desporto a alto nível geralmente veem-se como perfeccionistas, tendo *a priori* uma tendência perfeccionista. Segundo estes autores, o perfeccionismo pode situar-se em dois polos opostos, ora sendo percecionado enquanto fonte significativa de sucesso ora de dificuldades pessoais e interpessoais, estando a forma como é percecionado e o escrutínio por parte dos pais, treinadores e colegas de equipa associado a níveis mais elevados de ansiedade desportiva. Segundo Ahmed et al. (2021), indivíduos que ambicionam ser atletas caracterizam-se pelo desejo de obter altos níveis de desempenho, tendendo a estabelecer altos padrões de desempenho para si mesmos numa participação desportiva. Refira-se que esta participação normalmente exige níveis ótimos de desempenho em situações de pressão intensa, onde o sucesso é necessário e o fracasso indesejado. Assim, atletas que percecionem o perfeccionismo como fonte significativa de sucesso,

percebem-no como facilitador para a conquista dos seus objetivos e, por isso, como parte da sua melhoria de desempenho e das suas habilidades. Por outro lado, como fonte de dificuldades pessoais e interpessoais, o perfeccionismo, aliado à pressão da competição e àquela que é colocada por elementos externos - como os pais e elementos internos como os treinadores e colegas de equipa, mas também por elementos diretivos do clube que representam - poderá levar a elevados níveis de ansiedade pela busca da perfeição, em situações onde aos atletas é cobrada a impossibilidade de errar e onde naturalmente o vão acabar por fazer.

No que respeita ao **género**, atletas do sexo feminino demonstraram níveis de ansiedade mais elevados em todas as dimensões da EAD-2, corroborando assim a investigação de Rice et al. (2019) e confirmando desta forma parcialmente a hipótese 3, que indicava que atletas do sexo feminino teriam níveis mais elevados de ansiedade desportiva. Já na inteligência emocional não foram identificadas diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres. Destacamos apenas que os atletas do sexo masculino pontuaram de forma mais elevada nos domínios Reparação de emoções e Clareza, sendo esta última diferença quase estatisticamente significativa ($p = 0,05$). Uma vez que sujeitos com níveis de Atenção com valores entre 22 e 32 e elevados níveis de Clareza e Reparação do estado emocional tendem a ter um melhor “ajustamento emocional”, poderemos então supor que os atletas do sexo masculino do presente estudo terão um melhor ajustamento em relação às suas emoções (Fernández-Berrocal et al., 2005). Neste sentido, Rubio et al. (2022) identificaram os atletas do sexo masculino como sendo mais eficazes nas competições e tendo um melhor desempenho desportivo. Relembre-se que a inteligência emocional tem sido diretamente relacionada com um melhor desempenho (Maghsoudipour et al., 2018). Em oposição, evidenciando a ausência de consenso sobre as diferenças na inteligência emocional entre géneros, Acebes-Sánchez et al. (2021) identificaram níveis mais elevados de inteligência emocional em mulheres quando comparadas com os homens. Não obstante os resultados disparens encontrados na literatura no que respeita à inteligência emocional, efetivamente há um maior investimento no basquetebol masculino, que é frequentemente caracterizado pelo desempenho elevado dos seus atletas. Porém, o presente estudo não contou com atletas masculinos a

jogar no maior escalão nacional, comumente associado ao melhor desempenho e, por isso, não nos é possível tirar algumas conclusões que possam envolver esta leitura dos resultados em função do género.

Importa ainda salientar que, de uma forma geral, atletas do sexo feminino demonstraram-se mais perfeccionistas, tendo evidenciado pontuações mais elevadas na EMP-F Total e em todas as subescalas do instrumento. Estes resultados vão ao encontro de Silva (2014) que refere que o sexo feminino apresentava níveis mais elevados de perfeccionismo auto-orientado e socialmente prescrito. Porém, mais uma vez não encontramos consenso na literatura a este nível, visto Silva e Fernandes (2010) identificarem o sexo masculino como tendo maiores níveis de perfeccionismo do que o sexo feminino. Pode colocar-se como hipótese para os nossos resultados que estas atletas, de nacionalidade portuguesa, poderão demonstrar mais cognições perfeccionistas devido ao menor investimento nacional no desporto feminino, que as leva a procurarem o perfeccionismo em busca de um melhor desempenho e, consecutivamente, do reconhecimento do seu trabalho e de um maior investimento na modalidade.

Relativamente às variáveis idade, prática profissional de basquetebol, anos de prática e horas semanais dedicadas à modalidade, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de atletas em comparação no que respeita à ansiedade desportiva, inteligência emocional percebida e perfeccionismo. Deste modo, não corroborámos parte da hipótese 3 que postulava que ser mais jovem e ter menos experiência desportiva estaria associado a níveis mais elevados de ansiedade. Não obstante, em seguida vamos fazer algumas reflexões acerca das tendências estatísticas identificadas.

No que respeita à **idade**, atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos e, portanto, os indivíduos mais jovens da amostra, demonstraram uma tendência estatística para terem níveis mais elevados de ansiedade desportiva, indo ao encontro da hipótese 3 estabelecida previamente, e sendo corroborado pelo estudo de Rice et al. (2019). Também são os atletas da faixa etária entre os 18 e os 25 anos a evidenciarem uma tendência estatística para pontuarem mais elevado na inteligência emocional percebida, o que poderá estar associado à maior literacia observada atualmente relativamente à inteligência emocional e, possivelmente, a um maior investimento por parte dos jovens no

metaconhecimento em relação às suas habilidades emocionais. Segundo Colagrai et al. (2022), o pico de aparecimento de perturbações mentais na população geral situa-se entre os 15 e os 25 anos, indo assim ao encontro da faixa etária da nossa amostra aparentemente com um maior investimento ao nível da inteligência emocional e, presumivelmente, mais preocupada com a sua saúde mental e com a possibilidade de aparecimento de perturbação. Por seu lado, Acebes-Sánchez et al. (2021) refere que a inteligência emocional parece aumentar progressivamente com a idade. Em relação ao perfeccionismo, parecem ser os atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 25 anos a evidenciar uma tendência estatística e manifestaram-se mais perfeccionistas quando comparados com a faixa etária dos 26 aos 39 anos. Esta tendência poderá justamente ser explicada pela menor idade e pela necessidade de corresponder às expectativas não só dos outros, mas do próprio atleta, pelo desejo de melhoria das suas habilidades físicas e mentais. A perspetiva de alcançar objetivos pessoais e de carreira, possivelmente mais suscetíveis de serem atingidos nesta modalidade na sua faixa etária, poderá levá-los a procurar a perfeição, pela idade, histórico de lesões e oportunidades de trabalho, visto esta idade corresponder ao topo da carreira. Sublinhe-se que o fim da carreira basquetebolística tende a terminar mais cedo do que um trabalhador comum, tendo os basquetebolistas de ambos os sexos, em média, 22 anos de carreira e aposentam-se, normalmente, entre os 36 e os 43 anos (Vretaros, 2021).

No que concerne à **prática profissional**, ainda que não tenham sido encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em comparação, atletas que praticam a modalidade profissionalmente apresentaram pontuações mais elevadas ao nível da Ansiedade Cognitiva na vertente da Preocupação, podendo colocar-se como hipótese que os atletas profissionais possam demonstrar uma maior preocupação relacionada com a possibilidade de obter um mau rendimento e com as consequências negativas que daí possam advir. Efetivamente, esta prática acarreta responsabilidades, exigências físicas e mentais acrescidas ao atleta o que, aliado ao facto de implicar um pagamento mensal e, em alguns casos, possivelmente a atribuição de um alojamento por parte do clube, poderá colocar uma maior pressão em relação aos resultados e levar à preocupação relativamente aos objetivos propostos, e muitas vezes exigidos, e à sua capacidade de os alcançar. Pelo contrário, atletas que não

praticam a modalidade profissionalmente apresentaram tendencialmente maiores níveis de Ansiedade Somática, que envolve diferentes indicadores fisiológicos sentidos pelos atletas no desporto, nomeadamente no que diz respeito ao funcionamento do estômago e dos músculos e, ainda, pontuações mais elevadas ao nível da Perturbação da Concentração, envolvendo dificuldades em manter a concentração em aspetos relevantes das tarefas a realizar. Tais resultados podem-nos levar a colocar como hipótese que estes atletas, ao não terem um contrato profissional, poderão ter um menor grau de comprometimento com a modalidade, podendo traduzir-se possivelmente num menor número de treinos. Esta menor valorização da prática desportiva poderá também implicar menos possibilidades de praticar aspetos como a atenção, o foco ou a gestão da ansiedade, o que pode comprometer a sua prática desportiva e contribuir igualmente para terem mais problemas de concentração. Aliado a isto, atletas profissionais apresentaram tendencialmente pontuações mais elevadas ao nível da inteligência emocional percebida e do perfeccionismo, podendo isto advir precisamente das exigências físicas e psicológicas associadas à prática desportiva praticada a alto nível. Podemos colocar como hipótese que atletas profissionais apresentam níveis mais elevados de inteligência emocional devido ao seu investimento na modalidade. Assim, ao dedicarem mais tempo ao basquetebol e ao pretenderem corresponder a objetivos inter e intrapessoais, os atletas profissionais poderão preocupar-se mais com a necessidade de conhecerem e investirem no metaconhecimento das suas habilidades emocionais. Como hipótese explicativa para serem os atletas profissionais a evidenciarem níveis mais elevados de perfeccionismo, podemos identificar o desejo de corresponder a expectativas dos órgãos diretivos dos clubes que representam, dos treinadores, colegas de equipa e adeptos. Aliado a isto, o facto de fazerem aquilo de que mais gostam em troca de um reforço monetário e/ou material poderá acartar a procura pela perfeição na prática da modalidade.

Em relação às **habilitações literárias**, apesar da ausência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos estudados, atletas com grau de habilitações correspondente a Licenciatura/Mestrado apresentaram tendencialmente maiores níveis de ansiedade desportiva e de inteligência emocional percebida (escala total e restantes subescalas). Já no que respeita ao

perfeccionismo, foram os atletas com habilitações literárias entre o 6º e o 12º ano que pontuaram de forma mais elevada na escala total e em todas as subescalas, à exceção dos Padrões Pessoais e da Organização onde foram os atletas com Licenciatura/Mestrado que apresentaram pontuações mais elevadas. Estes resultados parecem sugerir que atletas com mais habilitações académicas definem padrões pessoais mais elevados e preocupam-se mais com a organização, algo que poderá estar relacionado com as exigências educacionais com as quais se depararam na sua vida académica que os fizeram definir objetivos mais elevados na sua vida pessoal e desportiva, mas também pela possível necessidade prévia ou atual de ter que conciliar o basquetebol com a sua formação universitária. Por outro lado, os resultados elevados nas restantes subescalas da EMP-F (Preocupação Excessiva com os Erros, Dúvidas sobre as Ações Pessoais, Expectativas Parentais e Críticas Parentais) por parte dos atletas com habilitações do 6º ao 12º ano, poderão ser explicados pelo facto de os atletas com menor grau de habilitações sentirem uma maior necessidade de demonstrar o seu valor e as suas capacidades, preocupando-se mais com a possibilidade de errar e questionando mais as suas ações, uma vez que a sociedade impõe a ideia de que o sucesso profissional se encontra aliado a habilitações académicas mais elevadas.

No que diz respeito aos **anos de prática**, ao contrário do apresentado na nossa hipótese 3 e identificado nos estudos de Rice et al. (2019), no presente estudo os atletas que praticam a modalidade entre 6 a 10 anos apresentaram níveis mais elevados de ansiedade desportiva, não sendo os sujeitos com menor tempo de prática (1-5 anos) a apresentar maiores pontuações nesta dimensão, à exceção da dimensão Ansiedade Cognitiva – Preocupação da EAD-2 onde efetivamente os atletas deste grupo pontuaram de forma mais elevada, parecendo deste modo preocupar-se mais com a prática desportiva. Por seu lado, foram os atletas com mais anos de prática (11 ou mais anos) que evidenciam pontuações mais elevadas de inteligência emocional percebida (na escala total e nas dimensões Clareza e Reparação de Emoções), o que poderá ser justificado por um maior investimento de tempo à modalidade que, implicando um aperfeiçoamento das habilidades emocionais, um melhor ajustamento emocional e mais tempo dedicado ao metaconhecimento das suas emoções ao longo dos anos de prática desportiva, surge associado a níveis mais elevados

de inteligência emocional. Já os atletas com menos tempo de prática pontuaram de forma mais elevada na Atenção, demonstrando assim uma atenção excessiva aos sentimentos e evidenciando uma necessidade de melhorar este aspeto da inteligência emocional (Fernández-Berrocal et al., 2005). Assim, os nossos resultados indicam que atletas com mais tempo de prática apresentam uma tendência para pontuações mais elevadas na clareza e na reparação de emoções, sugerindo que terão uma maior compreensão dos próprios estados emocionais e a crença de que são capazes de regular os seus sentimentos. Em contraste, estes mesmos atletas mais experientes evidenciaram pontuações mais baixas na dimensão Atenção aos sentimentos e refira-se que tanto pontuações muito elevadas como muito baixas nesta dimensão são de igual forma problemáticas por traduzirem, respetivamente, excessiva ou pouca atenção aos sentimentos. Portanto, atletas com mais experiência terão um melhor ajustamento emocional, o que se poderá traduzir numa maior eficácia nas competições (Toscano-Hermoso et al., 2020).

No que respeita ao perfeccionismo, foram os atletas com menor tempo de prática da modalidade (entre 1 e 5 anos) que pontuaram de forma mais elevada (escala total e todas as subescalas), à exceção dos Padrões Pessoais e da Organização. Isto, associado ao facto de estas duas dimensões apresentarem valores mais elevados no grupo que pratica a modalidade há 11 ou mais anos, poderá levar-nos a colocar a hipótese de que atletas com mais tempo de prática desportiva apresentam padrões pessoais mais definidos e são mais organizados, possivelmente pelos anos que já dedicaram à modalidade. Em contraste, atletas com menos tempo de prática apresentaram uma tendência para pontuações mais elevadas ao nível da preocupação excessiva com os erros, duvidando mais sobre as suas ações e valorizando mais as expectativas e as críticas parentais precisamente por terem um contacto mais recente com a modalidade.

Em síntese, no presente estudo, a ansiedade desportiva correlacionou-se parcialmente com a inteligência emocional, uma vez que a ansiedade desportiva (total, ansiedade somática e ansiedade cognitiva-preocupação) apresentou associações positivas com a dimensão Atenção da inteligência emocional e a Ansiedade Somática evidenciou uma associação negativa com a Reparação de Emoções. Demonstrou-se assim que níveis reduzidos de ansiedade desportiva

se relacionaram com níveis mais elevados de inteligência emocional. Por seu lado, indivíduos que experimentam mais cognições perfeccionistas apresentaram níveis mais elevados de ansiedade desportiva. De salientar também que apenas se observaram diferenças estatisticamente significativas nos construtos estudados ao nível do género, sendo o género feminino a apresentar níveis mais elevados de ansiedade na prática da modalidade.

Uma vez discutidos os resultados, torna-se pertinente refletir acerca das **limitações, vantagens e sugestões futuras resultantes desta investigação**. Relativamente às limitações, a primeira refere-se ao facto de não ter sido possível recolher dados de atletas masculinos que pratiquem a modalidade ao mais alto nível nacional (Liga Betclic Masculina) o que poderia fornecer dados bastante interessantes, uma vez que é o escalão onde mais se investe financeiramente ao nível do basquetebol português. Uma outra limitação prende-se com o protocolo de investigação incluir uma questão sobre o número de treinos semanais, mas não sobre o número de horas de treino, o que poderia ser uma variável de estudo interessante. Também poderia ter sido questionada a existência de eventuais acompanhamentos psicológicos prévios ou atuais e se esses acompanhamentos foram ou não realizados no âmbito desportivo e no clube que representariam. Ainda há a referir como limitação o tamanho da amostra, uma vez que pretendíamos obter uma amostra mais representativa dos atletas portugueses seniores praticantes de basquetebol. E, inda que um dos contributos do presente estudo tenha sido apresentar uma caracterização desta amostra específica de atletas de basquetebol, em relação à qual não existem muitos estudos, é igualmente uma limitação na medida em que a possibilidade de comparação de resultados se cingiu apenas aos poucos estudos semelhantes realizados.

Internacionalmente têm vindo a ser realizados diversos estudos sobre a saúde mental de atletas, porém a produção nacional neste sentido ainda é muito limitada. Assim, a realização desta investigação permitiu refletir sobre a necessidade de serem desenvolvidos mais **estudos futuros** no âmbito desportivo e de serem integradas algumas das variáveis acima reportadas, como o número de horas de treino semanais, as atividades que integram os treinos ou a existência de acompanhamento psicológico. Seria relevante introduzir como variável a existência de acompanhamento psicológico por parte dos atletas,

questionando se este acompanhamento seria realizado exteriormente ou no âmbito do clube que representem, se haveriam gastos envolvidos nesse acompanhamento, os motivos pelos quais recorreram a ele e se é apenas direcionado para o desporto ou para todas as vertentes da vida do atleta. Torna-se igualmente fundamental a aposta na investigação em relação aos construtos estudados, sendo incluídos atletas seniores masculinos do escalão máximo do basquetebol português, uma vez que uma das limitações deste estudo se prende com não existirem muitos estudos com esta população e, principalmente, a nível nacional.

O desempenho desportivo de um atleta de alto rendimento é influenciado por aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos e a grande maioria da literatura dedica-se apenas aos primeiros aspetos, acabando por ser em menor número aquela que se dedica à área da saúde mental. Por isso, torna-se urgente olhar para a saúde mental dos atletas e reconhecê-los enquanto seres humanos que sofrem pressões internas e externas para alcançar os resultados pretendidos e que, neste processo, podem estar em sofrimento psicológico (Colagrai et al., 2022a; Colagrai et al., 2022b). Os clubes e os governos ainda não reconhecem a importância da pesquisa sobre a saúde mental no desporto apesar dos esforços existentes para que essa disseminação seja possível. O nosso estudo permite fazer algumas reflexões no que concerne a investimentos necessários na área da psicologia do desporto por parte dos clubes e federações desportivas, não só em relação ao basquetebol masculino onde nos foi difícil recolher amostra, mas também ao maior investimento que é necessário fazer ao nível do basquetebol feminino e, acima de tudo, assegurar um investimento de forma igualitária para atletas dos géneros masculino e feminino (Colagrai et al., 2022b; Rice et al., 2019).

Ainda, um maior investimento em serviços de psicologia nos clubes seria importante no sentido de psicoeducar os atletas para a necessidade de treinarem não só aspetos técnicos e táticos, mas também mentais, chamando a atenção para o tema da saúde mental no desporto. Este tema tem sido bastante abordado atualmente, até por atletas considerados de elite. Porém, a sociedade em geral ainda tem muito o estigma no que respeita à psicologia, considerando que o acompanhamento psicológico no âmbito desportivo se caracteriza como sendo uma fragilidade do atleta, o que poderá levar a que não recorram a estes serviços

com tanta frequência pelo medo do julgamento. Segundo Colagrai et al. (2022b), as pesquisas sobre saúde mental no contexto desportivo tornam-se desafiadoras precisamente pelo estigma que existe que leva, muitas vezes, os atletas a recusarem-se a prestar atenção aos seus sentimentos ou a negarem os seus problemas, devido a uma cultura desportiva que os educa desde cedo a vincularem esses aspetos a fraqueza.

Tendo em conta os resultados em relação ao perfeccionismo, aparece também como relevante gerir expectativas e críticas parentais em relação aos atletas. Este trabalho poderia ser realizado por parte das entidades desportivas, através da implementação, principalmente nos escalões de formação onde a presença dos pais é mais assídua, de sessões psicoeducativas direcionadas aos pais, em relação às exigências físicas e mentais que a prática da modalidade acarreta, mas também relativamente à influência parental na formação e desempenho dos atletas, desde a vinculação estabelecida entre eles, até à pressão que lhes poderão colocar (Oliveira et al., 2012).

Assim, concluímos que se torna necessário um maior investimento por parte dos clubes na área da psicologia do desporto, no sentido de fornecer ferramentas para uma melhor gestão da ansiedade desportiva, mas também do melhoramento das habilidades emocionais dos atletas.

Referências Bibliográficas

- Acebes-Sánchez, J., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., Mon-López, D., & Rodríguez-Romo, G. (2021). Emotional Intelligence in Physical Activity, Sports and Judo: A Global Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8695. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168695>
- Ahmed, Md. D., Yan Ho, W. K., Begum, S., & López Sánchez, G. F. (2021). Perfectionism, Self-Esteem, and the Will to Win Among Adolescent Athletes: The Effects of the Level of Achievements and Gender. *Frontiers in Psychology*, 12, 580446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.580446>
- Amaral, A. P. M., Soares, M. J., Pereira, A. T., Bos, S. C., Marques, M., Valente, J., Nogueira, V., Azevedo, M. H., & Macedo, A. (2013). *Frost Multidimensional Perfectionism Scale: The Portuguese version*. 40(4), 144–149. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-60832013000400004>
- Berndt, A. E. (2020). Sampling Methods. *Journal of Human Lactation*, 1–3. <https://doi.org/10.1177/0890334420906850>
- Carmo, C., Brás, M., Batista, L., & Faísca, L. (2017). Análise Fatorial Confirmatória da Versão Portuguesa da Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 44(2), 28–43. <https://doi.org/10.21865/RIDEP44.2.03>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C., & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 894. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050894>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). L. Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Colagrai, A. C., Barreira, J., Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T. (2022a). Saúde e Transtorno Mental no atleta de alto rendimento: Mapeamento dos artigos científicos internacionais. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.118845>
- Colagrai, A. C., Nascimento, F. T., & Fernandes, P. T. (2022b). Saúde mental no atleta de alto rendimento: Revisão integrativa. Em Daniel L. S. Braga, *Pesquisas e Inovações em Ciências Humanas e Sociais: Produções Científicas Multidisciplinares no Século XXI, Volume 1* (1.^a ed., pp. 1071–1101). Instituto Scientia. <https://doi.org/10.55232/1083002.66>

Cruz, J. F., & Gomes, A. R. (2007). *Escala de Ansiedade no Desporto* (EAD-2) - Versão para investigação [The Sport Anxiety Scale-2: Version for research].

Manuscrito não publicado. Braga: Universidade do Minho.

De Maria, A., Mallia, L., Lombardo, C., Vacca, M., & Zelli, A. (2021). The Personal and Interpersonal Components of Perfectionism: The Italian Validation of “Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport”. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2657. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052657>

Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., Carral, J. M. C., de Vigo, U., & Queirós, P. S. (2005). *Validação e fiabilidade da versão portuguesa modificada da Trait Meta-Mood Scale*. 9, 199–216. https://mypages.unh.edu/sites/default/files/jdmayer/files/valid_e_fiabilidade_da_vers_portuguesa_modificada_da_tmms.pdf

Field, A. (2013). *Discovery Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th edition). SAGE. <https://bit.ly/3OCgniJ>

Gomes, A. R., Martins, C., & Silva, L. (2011). Eating disordered behaviours in Portuguese athletes: The influence of personal, sport, and psychological variables. *European Eating Disorders Review*, 19(3), 190–200. <https://doi.org/10.1002/erv.1113>

Kerkoski, M. J. (2008). *Prática Desportiva e Inteligência Emocional Estudo Da Influência Do Desporto Na Aquisição De Aptidões e Competências De Inteligência Emocional* [Universidade do Minho]. <https://www.proquest.com/openview/23c3a0dd29b9fecddcea5d132e8506ff/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review: Emotional intelligence. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>

- Larkin, P., O'Connor, D., & Williams, A. M. (2015). Perfectionism and sport-specific engagement in elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 34(14), 1305–1310. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1126673>
- Maghsoudipour, M., Shabani, H., Najafabadi, M. G., Bakhshi, E., & Coh, P. (2018). The relationship between emotional intelligence, reaction time, aerobic capacity and performance in female track and field athletes at the Universities of Tehran. *Work*, 61(2), 173–179. <https://doi.org/10.3233/WOR-182790>
- Muñoz-Villena, A. J., Gómez-López, M., & González-Hernández, J. (2020). Perfectionism Profiles and Anger Responses: The Relevant Role of Self-Esteem in Athletes of Professional Quarries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1416. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041416>
- Oliveira, D. F., Carmo, C., Cruz, J. P., & Brás, M. (2012). Perfeccionismo e representação vinculativa em jovens adultos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(3), 514–522. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000300011>
- Olsson, L. F., Hill, A. P., Madigan, D. J., & Woodley, G. (2020). Development of perfectionism in junior athletes: Examination of actual and perceived parental perfectionism. *Journal of Sports Sciences*, 38(6), 669–675. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1723387>
- Palazzolo, J. (2019). Anxiety and performance. *L'Encéphale*, 46(2), 158–161. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2019.07.008>
- Pestana, M. H. e Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para Ciências Sociais. A complementaridade do SPSS*. 5a Edição. Lisboa: Editora Sílabo.
- Pons, J., Viladrich, C., Ramis, Y., & Polman, R. (2018). The Mediating Role of Coping between Competitive Anxiety and Sport Commitment in Adolescent Athletes. *The Spanish Journal of Psychology*, 21, E7. <https://doi.org/10.1017/sjp.2018.8>
- Reigal, R. E., Vázquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2019). Psychological Profile, Competitive Anxiety, Moods and Self-Efficacy in Beach Handball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 241. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010241>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>

- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Goutteborge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Rubio, I. M., Ángel, N. G., Esteban, M. D. P., & Ruiz, N. F. O. (2022). Emotional Intelligence as a Predictor of Motivation, Anxiety and Leadership in Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7521. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127521>
- Silva, M. R., & Fernandes, V. (2010). *Distúrbios do Comportamento Alimentar em Estudantes Universitários*. <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3160/3/137-153.pdf>
- Silva, M. (2014). *Perfeccionismo e sintomatologia psicopatológica e rendimento académico em estudantes do Ensino Superior* [Universidade da Beira Interior]. https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/6156/1/3933_7650.pdf
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501. <https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Sousa, B. (2019). *Validação da Trait Meta-Mood Scale-24: Estudo com Estudantes Universitários* [Universidade Portucalense]. <http://repositorio.uportu.pt/jspui/bitstream/11328/2947/1/TMPS%20141.pdf>
- Toscano-Hermoso, M. D., Ruiz-Frutos, C., Fagundo-Rivera, J., Gómez-Salgado, J., García-Iglesias, J. J., & Romero-Martín, M. (2020). Emotional Intelligence and Its Relationship with Emotional Well-Being and Academic Performance: The Vision of High School Students. *Children*, 7(12), 310. <https://doi.org/10.3390/children7120310>
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., González-Bernal, J. J., & López-Liria, R. (2019). Emotion, Psychological Well-Being and Their Influence on Resilience. A Study with Semi-Professional Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4192. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214192>
- Van Biesen, D., Marin-Urquiza, A., McCulloch, K., & Van Damme, T. (2021). Comparison of Sport Competitive Anxiety Levels of Flemish athletes with and

without intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 34(2), 516–524. <https://doi.org/10.1111/jar.12816>

Vaughan, R., Laborde, S., & McConville, C. (2019). The effect of athletic expertise and trait emotional intelligence on decision-making. *European Journal of Sport Science*, 19(2), 225–233. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1510037>

Vretaros, A. (2021). *Longevidade de Carreira no Basquetebol*. [https://www.academia.edu/62706684/Longevidade de Carreira no Basquetebol](https://www.academia.edu/62706684/Longevidade_de_Carreira_no_Basquetebol)

Anexos

Anexo 1: Autorizações dos Instrumentos

Assunto: Solicitação de autorização para o uso da versão portuguesa da Sport Anxiety Scale-2

Exmo. Professor Doutor Rui Gomes

Sou a Carolina Isabel Teixeira Penteado Freixo, aluna do 2º ano do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) em Coimbra. Estou a realizar um projeto de investigação “Ansiedade desportiva em atletas seniores de basquetebol: relação com inteligência emocional e perfeccionismo” sob orientação da Professora Doutora Sónia Simões. Deste modo, venho solicitar-lhe a autorização para utilizar a versão portuguesa da Sport Anxiety Scale - 2 no projeto de investigação supracitado.

Antecipadamente grata,

Com os melhores cumprimentos,
Carolina Freixo

Email: carolinaisabelfreixo@gmail.com

Coimbra, 20/12/2021



António Rui Silva Gomes
para mim ▾

segunda, 20/12/2021, 17:11



Autorizada. Tem o instrumento?



António Rui Silva Gomes
para mim ▾

segunda, 20/12/2021, 17:49



Em anexo



Assunto: Solicitação de autorização para o uso da versão portuguesa da Trait Meta-Mood Scale – 24 (TMMS-24)

Exma. Professora Doutora Maria Manuela Lima de Figueiredo Queirós

Sou a Carolina Isabel Teixeira Penteado Freixo, aluna do 2º ano do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) em Coimbra. Estou a realizar um projeto de investigação “Ansiedade desportiva em atletas seniores de basquetebol: relação com inteligência emocional e perfeccionismo” sob orientação da Professora Doutora Sónia Simões.

Deste modo, venho solicitar-lhe a autorização para utilizar a versão portuguesa da Trait Meta-Mood Scale - 24 (TMMS - 24) no projeto supracitado.

Antecipadamente grata,

Com os melhores cumprimentos,
Carolina Freixo

Email: carolinaisabelfreixo@gmail.com

Coimbra, 20/12/2021



Maria Manuela Lima de Figueiredo Queirós <... quarta, 22/12/2021, 14:52



para mim ▼

Muito obrigada pelo seu contacto.

Autorizo a Carolina Isabel Teixeira Penteado Freixo, aluna do 2º ano do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) em Coimbra a utilizar a versão portuguesa da Trait Meta-Mood Scale - 24 (TMMS - 24) no projeto de investigação "Ansiedade desportiva em atletas seniores de basquetebol: relação com inteligência emocional e perfeccionismo" sob orientação da Professora Doutora Sónia Simões. Muitas felicidades para o seu trabalho.

Atenciosamente,

Manuela Queirós, PhD.



Assunto: Solicitação de autorização para o uso da versão portuguesa da Multidimensional Perfectionism Scale

Exma. Professora Doutora Maria João Soares

Sou a Carolina Isabel Teixeira Penteado Freixo, aluna do 2º ano do Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) em Coimbra. Estou a realizar um projeto de investigação “Ansiedade desportiva em atletas seniores de basquetebol: relação com inteligência emocional e perfeccionismo” sob orientação da Professora Doutora Sónia Simões.

Deste modo, venho solicitar-lhe a autorização para utilizar a versão portuguesa da Multidimensional Perfectionism Scale no projeto de investigação supracitado e, se possível, o envio da mesma.

Antecipadamente grata,

Com os melhores cumprimentos,
Carolina Freixo

Email: carolinaisabelfreixo@gmail.com

Coimbra, 20/12/2021



Maria João Soares Soares
para mim ▾

segunda, 3/01, 11:56



Cara Carolina Freixo

Fiquei com dúvida sobre qual é escala que pretende usar. Queria informá-la de que existem duas Escalas Multidimensionais de Perfeccionismo, a desenvolvida por Hewitt & Flett (EMP-H&F), e a construída por Frost et al. (EMP-Frost et al.). As duas avaliam o perfeccionismo global, mas dimensões diferentes. A primeiramente referida avalia o perfeccionismo auto-orientado, socialmente-prescrito e o orientado para os outros - e a segunda, avalia as dimensões - padrões pessoais, preocupação com os erros, dúvidas sobre as ações, expectativas parentais, críticas parentais e organização.

Existe ainda a Versão Portuguesa Reduzida da Escala Multidimensional de Perfeccionismo Compósita, criada a partir das versões reduzidas da EMP-H&F e EMP-Frost et al, que avalia a Procura Positiva e as Preocupações Avaliativas perfeccionistas.

Desejava saber qual delas pretende aplicar, a fim de lhe enviar a autorização e o material respetivo.

Se pretender analisar a bibliografia de todas elas, antes de realizar uma escolha, estou disponível para lhe enviar.

Fico a aguardar uma resposta sua.

Com os melhores cumprimentos,

Maria João de Castro Soares



Maria João Soares Soares
para mim, Sónia ▾

quinta, 6/01, 17:47



Cara Carolina:

Um excelente tema. Fico curiosa com os resultados e gostaria muito que me enviasse o seu trabalho assim que o mesmo estivesse publicado/defendido.

A escolha é difícil, pois nenhuma destas escalas mostrou ter melhores qualidades psicométricas do que a outra. Frequentemente escolhemos uma delas de acordo com os interesses científicos e o nº de itens que as compõem, pois, por vezes, os protocolos tornam-se extensos.

A escolha da *Escala Multidimensional de Perfeccionismo Compósita* é adequada. A mesma avalia as duas dimensões do perfeccionismo de ordem elevada, a dimensão positiva (Procura Positiva) e a dimensão negativa (Preocupações Avaliativas Perfeccionistas), estando a primeira associada a processos e outcomes mais positivos e a segunda a processos e outcomes mais negativos. A versão reduzida tem 33 itens.

Entre as escalas EMP-H&F e EMP-F eu talvez escolhesse a segunda. Realmente as subescalas Críticas e Expectativas parentais (CP e EP) estão relacionadas com a perceção destes aspetos nos pais, enquanto a dimensão perfeccionismo socialmente prescrito (PSP) avalia o perceção de que o outro (em geral e não só os pais) impõe padrões excessivamente elevados para si próprio. No entanto, a EMP-F avalia as dimensões *Preocupação com os erros (PE)* e *Dúvidas sobre as ações (DA)*, que têm mostrado uma relação elevada com a ansiedade, mesmo na literatura no âmbito do desporto. Mais ainda, adicionando os itens das dimensões DA, PE, CP, EP pode obter uma dimensão que pode designar *Perfeccionismo negativo* e adicionando *Padrões pessoais* e *Organização*, pode obter a dimensão *Perfeccionismo Positivo*. Este procedimento tem sido aplicado na literatura. Assim, com a EMP-F, para além dos totais dimensionais, poderá ainda obter os relativos ao perfeccionismo global (somando as pontuações dos itens da EMP-F), ao Perfeccionismo Positivo e ao Negativo. Pensando na parcimónia do protocolo a aplicar, as versões reduzidas da EMP-H&F e de EMP-F têm um nº de itens similar.

Tendo em conta isto, envio-lhe todo o material, relativo às escalas EMP-H&F, EMP-F e Escala Multidimensional de Perfeccionismo Compósita (construída a partir das outras duas). Talvez observando o conteúdo dos itens que as compõem, possa tomar a melhor decisão, isto é, a que vai ao encontro dos seus interesses científicos.

Esta é a lista de referências relativa à literatura que anexo:

Adaptação Portuguesa da EMP-Frost et al.

Amaral AP, Soares MJ, Pereira AT, Bos SC, Marques M, Valente J, Nogueira V, Azevedo MH, Macedo A. (2013). Frost Multidimensional Perfectionism Scale: the Portuguese Version. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 40(4), 144-149.

Adaptação Portuguesa da EMP-Hewitt e Flett

Soares, M. J.; Gomes, A. A.; Macedo, A. F.; Santos, V.; Azevedo, M. H. P. (2003). Escala Multidimensional de Perfeccionismo: Adaptação à População Portuguesa. *Revista Portuguesa de Psicossomática*; 5 (1), 46-55.

Versão reduzida da EMP-H&F 13

Soares MJ, Pereira AT, Araújo A, Silva D, Valente J, Nogueira V, Roque C, Macedo A. *The H&F-Multidimensional Perfectionism Scale 13 (H&F-MSP13): Construct and Convergent Validity*. *European Psychiatry*. 2016; 33 (Suppl): 345.

Fico ao dispor para qualquer dúvida.

Com os melhores cumprimentos,

Maria João de Castro Soares

Mestre em Psicologia,
Técnica Superior
Instituto de Psicologia Médica
Faculdade de Medicina
Universidade de Coimbra
Rua Larga
3004 504 Coimbra

11 anexos



Anexo 2: Instrumento EAD-2

EAD-2 (versão para atletas)

Muitos atletas ficam tensos ou nervosos antes ou durante os jogos, provas ou competições desportivas. Isto costuma acontecer mesmo a atletas profissionais. Por favor, leia cada uma das questões que são colocadas a seguir. Depois, assinale o número que diz como é que se sente, GERALMENTE, antes ou durante a competição. Não existem respostas certas ou erradas. Por favor, seja o mais sincero(a) possível (Cruz & Gomes, 2007).

Geralmente, antes ou durante os jogos/competições/provas

	Nada	Pouco	Bastante	Muito
1. É difícil concentrar-me no jogo/competição				
2. Sinto o meu corpo tenso				
3. Preocupa-me o facto de poder não jogar/competir bem				
4. Sinto dificuldades em concentrar-me naquilo que devo fazer				
5. Preocupa-me poder desiludir ou desapontar as pessoas				

Anexo 3: Instrumento TMMS-24

TMMS-24

Neste questionário encontrará algumas afirmações sobre as suas emoções e sentimentos.

Leia atentamente cada frase e indique, por favor, o grau em que está de acordo ou desacordo com cada uma delas marcando o número que mais se aproxima das suas preferências.

Tenha sempre presente que não há respostas certas ou erradas, nem respostas boas ou más. Não gaste muito tempo a pensar em cada resposta (Queirós et al., 2005).

	1. Discordo totalmente	2. Discordo em parte	3. Nem concordo nem discordo	4. Concordo em parte	5. Concordo totalmente
1. Presto muita atenção aos meus sentimentos.					
2. Preocupo-me muito com os meus sentimentos.					
3. Acho que é útil pensar nas minhas emoções.					
4. Vale a pena prestar atenção às minhas emoções e estados de espírito.					
5. Deixo que os meus sentimentos se intrometam com os meus pensamentos.					

Anexo 4: Instrumento EMP-F

Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost

Para cada afirmação, escolha o número que melhor corresponde ao seu grau de acordo ou desacordo (Amaral et al., 2013).

	1. Discordo fortemente	2. Discordo	3. Nem concordo nem discordo	4. Concordo	5. Concordo fortemente
1. Se eu falhar no trabalho/escola, sou um falhado					
2. Devo ficar aborrecido se errar					
3. Se alguém fizer uma tarefa melhor do que eu, no trabalho/escola, então eu sinto como se tivesse falhado a tarefa por completo					
4. Se eu falhar alguma coisa, isso é tão mau como falhar completamente					
5. Detesto ser menos do que o melhor					

Apêndices

Apêndice A: Consentimento Informado

Ansiedade Desportiva em Atletas seniores de basquetebol: relação com Inteligência Emocional e Perfeccionismo

A investigação “Ansiedade desportiva em atletas seniores de basquetebol: relação com inteligência emocional e perfeccionismo”, conduzida por Carolina Freixo (carolinaisabelfreixo@gmail.com) insere-se no Mestrado em Psicologia Clínica do Instituto Superior Miguel Torga, sob a orientação científica da Professora Doutora Sónia Simões.

O objetivo deste estudo passa por compreender a relação entre inteligência emocional, perfeccionismo e ansiedade no desporto em atletas seniores de basquetebol, dirigindo-se a atletas de nacionalidade portuguesa com, pelo menos, 18 anos.

Estamos a pedir a sua autorização para a participação voluntária neste estudo, tendo a opção de não participar ou a possibilidade de interromper a sua participação caso se sinta desconfortável relativamente a algum aspeto da investigação.

Após ter lido e assinado o consentimento informado, será solicitada a sua participação nesta investigação, implicando o preenchimento dos seguintes instrumentos de avaliação: Escala de Ansiedade no Desporto - 2; Escala de Avaliação Cognitiva da Competição - Perceção de Ameaça; Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Frost; Trait Meta-Mood Scale - 24.

Chamamos a atenção para o facto de que a sua participação neste estudo é de natureza confidencial, sendo, ainda, assegurado o total anonimato dos participantes e dada a garantia de que os dados recolhidos serão apenas utilizados para esta investigação.

Obrigada pela sua colaboração!

☐ Eu autorizo a minha participação neste estudo que tem como objetivo compreender a relação entre inteligência emocional, perfeccionismo e ansiedade no desporto em atletas seniores de basquetebol.

☐ Eu não autorizo a minha participação neste estudo que tem como objetivo compreender a relação entre inteligência emocional, perfeccionismo e ansiedade no desporto em atletas seniores de basquetebol.

Apêndice B: Questionário Sociodemográfico e Desportivo

Questionário Sociodemográfico

Sexo: ☐ Masculino ☐ Feminino

Idade: _____ anos

Nacionalidade: ☐ Portuguesa ☐ Outra _____

Quais as suas Habilitações Literárias:

- ☐ 4º ano de escolaridade
- ☐ 6º ano de escolaridade
- ☐ 9º ano de escolaridade
- ☐ 12º ano de escolaridade
- ☐ Licenciatura
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutoramento

É atleta profissional? ☐ Não ☐ Sim

Tem outra ocupação para além do basquetebol?

☐ Trabalho a tempo inteiro

☐ Trabalho em part time

☐ Estudante

☐ Outra _____

Está inscrito na época 2021/2022? ☐ Não ☐ Sim

Qual a posição em que joga?

- ☐ Base
- ☐ Extremo
- ☐ Poste

Qual o clube em que joga? _____

Qual a divisão em que compete?

- ☐ Liga Betclic Feminina
- ☐ Liga Betclic Masculina
- ☐ Proliga
- ☐ CN1 Feminina
- ☐ CN2 Feminina
- ☐ CN1 Masculina
- ☐ CN2 Masculina
- ☐ Outra: _____

Esta época fez jogos internacionais?

- ☐ Não
- ☐ Sim

Há quanto tempo joga basquetebol? _____ anos

Qual o motivo da sua prática desportiva?

- ☐ Gosto pela modalidade
- ☐ Gosto por competição
- ☐ Ligação de familiares à modalidade
- ☐ Melhorar/Manter a forma física
- ☐ Manter-me ocupado
- ☐ Outra: _____

É atleta profissional?

- ☐ Não
- ☐ Sim

Quantas horas dedica à modalidade por semana? _____ horas

Quantos treinos realiza por semana?

- ☐ 1 a 2 treinos
- ☐ 2 a 4 treinos
- ☐ Mais de 4 treinos

As horas dedicadas à modalidade incluem: ☐ Treinos coletivos
☐ Treinos individuais
☐ Treinos autônomos
☐ Ginásio
☐ Outro: _____

É comum faltar a algum treino semanal? ☐ Não ☐ Sim

A que distância vive do local de treinos? _____ km

No seu tempo livre costuma realizar atividades relacionadas com o basquetebol?
☐ Não ☐ Sim

Se respondeu sim à questão anterior, quais são essas atividades?

- ☐ Ver jogos de basquetebol de outras equipas/competições
- ☐ Rever os meus jogos
- ☐ Outro: _____

Apêndice C: Mail modelo enviado aos clubes da amostra

Assunto: Pedido de divulgação de questionário de investigação às equipas seniores do clube

Exmo Sr. Presidente do

Sou a Carolina Isabel Teixeira Penteado Freixo, aluna do 2º ano do Mestrado em Psicologia Clínica, Ramo de Especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais, no Instituto Superior Miguel Torga (ISMT) em Coimbra.

Encontro-me a realizar o meu estágio curricular num clube de basquetebol e pretendo conduzir um projeto de investigação “Ansiedade desportiva em atletas seniores de basquetebol: relação com inteligência emocional e perfeccionismo” cujo objetivo passa por compreender a relação entre inteligência emocional, perfeccionismo e ansiedade no desporto em atletas seniores de basquetebol, dirigindo-se a atletas de nacionalidade portuguesa com, pelo menos, 18 anos.

Assim, é neste âmbito que venho solicitar a vossa Ex^a a indispensável colaboração futura na divulgação do questionário online que lhe enviarei posteriormente junto das equipas seniores do clube que dirige, comprometendo-me que as respostas serão tratadas de forma sigilosa e confidencial.

Encontro-me ao dispor para qualquer esclarecimento.

Grata pela atenção e disponibilidade dispensadas, aguardo resposta com a maior brevidade possível na expectativa de um possível contacto futuro.

Atenciosamente,

Carolina Freixo

914884970

Email: carolinaisabelfreixo@gmail.com

Coimbra, 05/01/2022

Apêndice D: Tabela de Variáveis Desportivas

Tabela de Variáveis Desportivas

<i>n</i> = 87		<i>n</i>	%
Posição	Base	23	26,4
	Extremo	20	23,0
	Poste	22	25,3
	Base, Extremo	11	12,6
	Extremo, Poste	10	11,5
	Base, Extremo, Poste	1	1,1
Divisão de competição	Liga Betclic Feminina	9	10,3
	Proliga	2	2,3
	CN1 Feminina	9	10,3
	CN2 Feminina	19	21,8
	CN1 Masculina	14	16,1
	CN2 Masculina	27	31,0
	Liga Betclic Feminina e CN1 Feminina	3	3,4
	Liga Betclic Masculina e CN2 Masculina	1	1,1
	Division 1 Ireland	1	1,1
	Liga Feminina 2 Espanhola	1	1,1
	Liga Espanhola	1	1,1
Jogos	Não	80	92,0
Internacionais	Sim	7	8,0

Nota. *n* = número de sujeitos; % = percentagem; *M* = Média; *DP* = Desvio Padrão

Apêndice E: Tabela de Variáveis Desportivas

Tabela de Variáveis Desportivas

<i>n</i> = 87		<i>n</i>	%
Motivo da Prática	Gosto pela modalidade	86	98,9
	Gosto por competição	65	74,7
	Ligação de familiares à modalidade	21	24,1
	Melhorar/Manter a forma física	36	41,4
	Manter-me ocupado	14	16,1
	Relaxar	1	1,1
	Saúde mental	1	1,1
	Amizades/Colegas de equipa	1	1,1
Atividades realizadas nas horas dedicadas à modalidade	Treinos coletivos	75	86,2
	Treinos individuais	42	48,3
	Treinos autónomos	9	10,3
	Ginásio	44	50,6
	Fisioterapia	1	1,1
	Dar treinos	1	1,1
Faltas aos treinos	Não	72	82,8
	Sim	15	17,2
<i>n</i> = 79*		<i>n</i>	%
Atividades tempos livres relacionadas com basquetebol	Ver jogos de outras equipas/competições	79	100,0
	Rever os meus jogos	43	54,4
	Analytics	1	1,3
	Treinador	2	2,5
	Árbitro	1	1,3

Nota. *n* = número de sujeitos; % = *percentagem*; *M* = *Média*; *DP* = *Desvio Padrão*

* Não havia obrigatoriedade na questão, justificando assim a discrepância no número de sujeitos

Apêndice F: Análise das diferenças significativas na EAD-2, TMMS-24 e EMP-F em função do número de treinos por semana

Análise das diferenças significativas na EAD-2, TMMS-24 e EMP-F em função do número de treinos por semana

Instrumentos		Número de Treinos por Semana						H	p	ω^2
		1 a 2 treinos		2 a 4 treinos		Mais de 4				
		(n = 6)		(n = 52)		treinos				
						(n = 29)				
		M	DP	M	DP	M	DP			
EAD-2	AS	7,67	3,72	7,37	2,78	7,79	2,54	1,23	0,54	0,00
	AP	11,67	3,98	11,96	3,24	12,28	4,28	0,17	0,92	0,00
	AC	8,50	2,88	7,15	2,13	6,97	2,03	1,94	0,38	0,01
	Total	27,83	9,58	26,48	5,75	27,03	7,66	0,02	0,99	0,00
TMMS-24	A	24,33	6,71	27,31	7,51	24,59	8,83	2,84	0,24	0,01
	C	23,17	3,37	27,37	5,65	25,55	6,99	4,78	0,09	0,02
	RE	25,33	8,19	28,62	5,30	27,34	6,57	2,49	0,29	0,00
	Total	72,83	14,30	83,29	13,06	77,48	14,47	4,86	0,09	0,04
EMP-F	PP	22,17	5,08	21,46	5,99	23,07	6,99	0,97	0,62	0,00
	PE	24,83	12,25	21,38	6,90	20,14	7,09	0,95	0,62	9,32
	DA	9,83	4,02	10,06	3,76	9,52	3,09	0,38	0,83	0,00
	EP	12,50	5,86	10,52	5,29	9,97	4,65	1,08	0,58	0,00
	CP	8,67	5,35	7,40	3,52	6,62	2,98	0,88	0,64	3,06
	O	23,00	7,16	21,15	6,76	19,00	7,13	2,17	0,34	0,01
	Total	101,00	30,51	91,98	21,94	88,31	22,02	0,85	0,65	0,00

Nota. M = Média; DP = Desvio Padrão; H = Teste de Kruskal Wallis; p = valor de significância; ω^2 = ómega quadrado; AS = Ansiedade Somática; AP = Ansiedade Cognitiva – Preocupação; AC = Ansiedade Cognitiva – Perturbação da Concentração; A = Atenção; C = Clareza; RE = Reparação de Emoções; PP = Padrões Pessoais; PE = Preocupação Excessiva com os Erros; DA = Dúvidas sobre as Ações Pessoais; EP = Expetativas Parentais; CP = Críticas Parentais; O = Organização.