



Universidade do Minho
Escola de Psicologia



7.
CONGRESSO
ORDEM DOS
PSICÓLOGOS
PORTUGUESES

Adaptação à competição desportiva em atletas portugueses: O papel da avaliação cognitiva



Liliana Fontes, José Miguel Nogueira & A. Rui Gomes
Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi), Escola de Psicologia, Universidade do Minho, Braga, Portugal.
jmgama@sapo.pt

INTRODUÇÃO

A **avaliação cognitiva** descreve um acontecimento quanto ao seu significado para o bem-estar da pessoa (Lazarus & Folkman, 1984), tendo uma posição central no estudo da adaptação ao *stress*.

No desporto, a **perceção de ameaça** associa-se sobretudo a emoções negativas, mas as **percepções de desafio, confronto e controle** relacionam-se com emoções positivas e com a atribuição de um efeito mais benéfico das emoções sobre o rendimento (Meijen et al., 2020).

A investigação tem analisado estes fatores **separadamente**. Por isso, este estudo **articula stress, avaliação cognitiva, emoções, confronto e eficácia do confronto** em simultâneo (Nicholls et al., 2014), com uma metodologia quantitativa de **incidente crítico** (Viergever, 2019), técnica ainda pouco aplicada ao *stress* em atletas (Morais et al., 2025).

HIPÓTESE

Atletas com níveis mais **elevados** de desafio, confronto e controlo e níveis mais **baixos** de ameaça reportam níveis de *stress* mais baixos, emoções mais positivas, atribuição de um efeito mais favorável das emoções no rendimento, maior uso de confronto ativo e apoio emocional e maior eficácia atribuída ao confronto.

METODOLOGIA

Participantes. 383 atletas (60% ♂), $M = 22,9$ anos, desportos individuais (41%) e coletivos (59%).

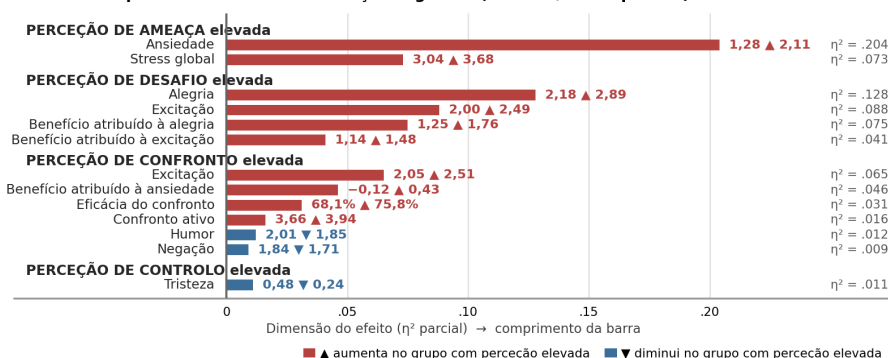
Procedimento. Questionários 24-48 h antes da prova em fases finais (ética CEUM 026/2014).

Instrumentos. PSCAS (Gomes & Teixeira, 2016; ameaça, desafio, confronto e controlo). SEQ (Jones et al., 2005; intensidade e direção de ansiedade, tristeza, raiva, excitação e alegria). Inventário de Coping Reduzido (Gomes, 2013; stress global; confronto ativo, apoio emocional, negação e humor. Eficácia do Confronto (Gomes et al., 2013).

Análise. Grupos alto/baixo (mediana); MANCOVA e ANCOVA 2x2 (sexo, idade e modalidade covariáveis).

RESULTADOS

Figura 1. Efeitos das quatro dimensões da avaliação cognitiva (N = 383; todos $p < .05$)



Valores junto a cada barra: média do grupo com percepção baixa ▲/▼ média do grupo com percepção elevada.
Interações: confronto elevado com controlo baixo → mais raiva; confronto e controlo elevados → mais alegria.

CONCLUSÃO

Padrões mais **positivos** de avaliação cognitiva correspondem a menos *stress* (ameaça baixa), a emoções positivas mais intensas e a maior benefício atribuído às emoções (desafio elevado), ao uso de confronto ativo em detrimento da negação e do humor e a maior eficácia esperada (confronto elevado), e a menos tristeza (controlo elevado), o que confirma, na generalidade, a hipótese formulada.

Financiamento



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

Este estudo foi desenvolvido no Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi; PSI/01662), da Escola de Psicologia, da Universidade do Minho, e foi financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT; UID/01662/2025), através do Orçamento do Estado. O Centro encontra-se registada com o DOI: <https://doi.org/10.54499/UID/01662/2025>, e de uma Bolsa de Doutoramento (SFRH/BD/37791/2007).