



CONGRESSO
ORDEM DOS PSICÓLOGOS
PORTUGUESES
TEMPO DA PSICOLOGIA



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

PORTO



Universidade do Minho
Escola de Psicologia



Universidade do Minho
Escola Superior de Enfermagem



Stress, confiança e rendimento desportivo: Análise do papel mediador da avaliação cognitiva

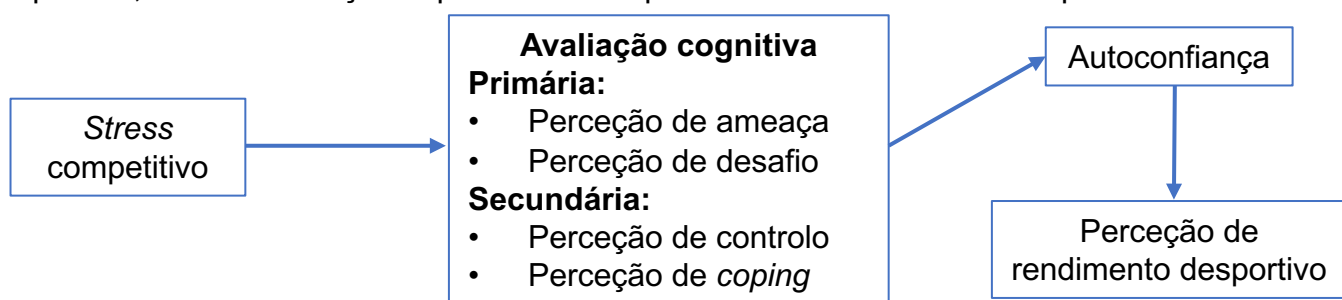
Catarina Morais (ctmorais@ucp.pt), Clara Simões, A. Rui Gomes

INTRODUÇÃO

A participação no desporto juvenil, e em particular na competição, nem sempre tem impacto positivo nos atletas. Sakar e Fletcher (2014) sumarizaram as **principais fontes de stress** na competição juvenil: receio de insucesso desportivo, de cometer erros, e de sofrer lesões, má condição desportiva, expectativas sociais, os adversários.

No entanto, o modo como os atletas se sentem face ao desporto não depende apenas do potencial *stress* do desporto, mas também do modo como o *stress* é **avaliado** pelos atletas.

Assim, este estudo analisou o papel **mediador da avaliação cognitiva** na relação entre o *stress* competitivo, a autoconfiança desportiva e as expectativas de rendimento desportivo.



METODOLOGIA



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



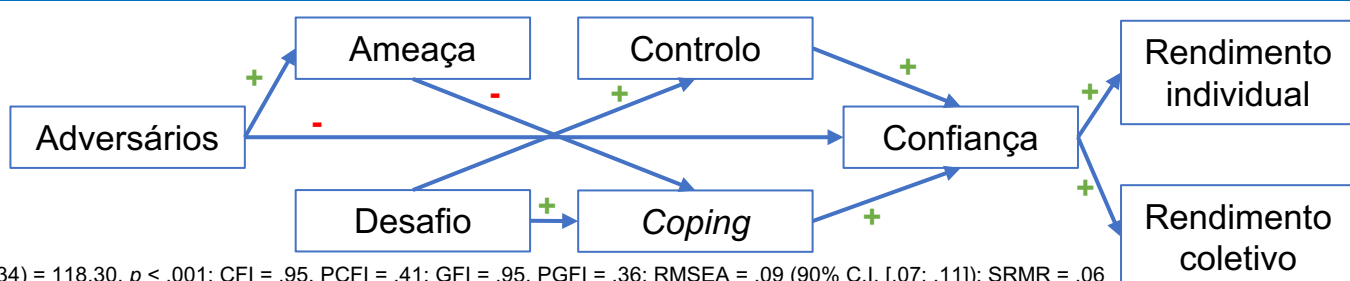
Participantes
327 atletas, rapazes
15-19 anos, 1ª divisão



Medidas

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

RESULTADOS & IMPLICAÇÕES PRÁTICAS



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

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

FINANCIAMENTO