

Ansiedade e *burnout* em jovens atletas: O papel mediador da avaliação cognitiva



Tiago Maciel & Rui Gomes

Universidade do Minho. Escola de Psicologia. Braga. Portugal
(rgomes@psi.uminho.pt | www.ardh-gi.com/)



INTRODUÇÃO

A avaliação cognitiva é um construto central usado para explicar a adaptação humana ao *stress* e aos contextos da vida, indicando o significado pessoal que um indivíduo atribui a uma potencial situação de *stress* (Lazarus & Folkman, 1984). Esta avaliação permite entender se a situação será percebida como uma experiência negativa ou positiva para o indivíduo (Lazarus, 1999), dependendo de fatores como a avaliação da situação (avaliação cognitiva primária) bem como do modo como se procura lidar com a mesma (avaliação cognitiva secundária).

A possibilidade da avaliação cognitiva estar envolvida na adaptação humana ao *stress* no desporto tem vindo a ser discutida na literatura (Lazarus, 2000), e foi considerada neste estudo como variável mediadora chave entre as características dos atletas (e.g., traço de ansiedade) e as suas reações na atividade desportiva (e.g., *burnout*).

Na literatura, é possível encontrar estudos que demonstram os efeitos diferenciadores do estado de ameaça e de desafio, mas não tanto o papel mediador da avaliação cognitiva na adaptação humana a situações *stressantes* e contextos de vida.

Considerando esta escassez de dados, testaram-se duas hipóteses neste estudo:

H1. Existe uma relação direta entre o traço de ansiedade dos atletas, avaliação cognitiva e *burnout*.

H2. A avaliação cognitiva é mediadora da relação entre traço de ansiedade e *burnout*, e esta mediação ocorre independentemente do nível competitivo e o mérito desportivo dos atletas.

METODOLOGIA

A amostra consistiu em 673 jovens atletas da zona Norte de Portugal, dos quais 588 eram do sexo masculino (87.4%) e 85 do sexo feminino (12.6%). A idade dos participantes variou entre os 12 e 19 anos de idade (M = 14.78 anos; SD = 1.86 anos).

Os instrumentos de avaliação utilizados foram:

1. Escala de Ansiedade no Desporto: (a) ansiedade somática (cinco itens; $\alpha = 0.84$ neste estudo); (b) preocupação (cinco itens; $\alpha = 0.86$ neste estudo); (c) perturbação da concentração (cinco itens; $\alpha = 0.71$ neste estudo). Cada item foi avaliado numa escala de *Likert* de 4-pontos (exemplo: 1 = Nada; 4 = Muito).
2. Escala de Avaliação Cognitiva: (a) importância do (três itens; $\alpha = 0.85$ neste estudo); (b) percepção de ameaça (três itens; $\alpha = 0.76$ neste estudo); (c) Percepção de desafio (três itens; $\alpha = 0.68$ neste estudo). Cada item foi avaliado numa escala de *Likert* de 7-pontos (exemplo: 0 = Não significa nada para mim; 6 = Significa muito para mim).
3. Questionário de *Burnout* em atletas: (a) exaustão emocional/física (cinco itens; $\alpha = 0.88$ neste estudo); (b) realização pessoal reduzida (cinco itens; $\alpha = 0.66$ neste estudo); (c) desvalorização da prática desportiva (cinco itens; $\alpha = 0.83$ neste estudo). Cada item foi avaliado numa escala de *Likert* de 5-pontos (exemplo: 1 = Quase nunca; 5 = Quase sempre).

A recolha dos dados foi realizada em três passos: (1) as equipas desportivas foram contactadas de forma a explicar os objetivos do estudo e os procedimentos de recolha dos dados; (2) após a aprovação das equipas desportivas, dos encarregados de educação e dos atletas convidados para participar no estudo, foi garantido aos participantes que os dados obtidos permaneceriam anónimos e confidenciais. (3) Início da recolha dos dados, que incluía um protocolo onde eram explicadas as medidas de avaliação psicológica e uma explicação específica sobre os objetivos do estudo. A recolha destes dados decorreu numa sala reservada para cada equipa desportiva e com a presença da equipa de investigadores do estudo.

As hipóteses propostas (avaliação direta e mediação) foram avaliadas através de modelos de equações estruturais (SEM) usando AMOS 21.

RESULTADOS

O teste das hipóteses deste estudo foram testadas por etapas:

H1. Teste da relação direta entre o traço de ansiedade dos atletas, avaliação cognitiva e *burnout*.

Obtiveram-se valores aceitáveis ($\chi^2(580 \text{ g.l.}) = 999.09, p < 0.001$; RMSEA = 0.047, 90% C.I. [0.042; 0.045]; SRMR = 0.075; CFI = 0.91, TLI = 0.90)

H2. Teste da relação mediadora da avaliação cognitiva na relação entre traço de ansiedade e *burnout*.

O modelo de mediação total demonstrou índices aceitáveis ($\chi^2(579 \text{ g.l.}) = 979.4, p < 0.001$; RMSEA = 0.046, 90% C.I. [0.041; 0.051]; SRMR = 0.072; CFI = 0.91; TLI = 0.90), mas o modelo de mediação parcial, que inclui todos os efeitos diretos e indiretos, demonstrou ter o melhor resultado, comparativamente ao modelo total e ao modelo de relação direta ($\chi^2(578 \text{ g.l.}) = 968.98, p < 0.001$; RMSEA = 0.046, 90% C.I. [0.041; 0.051]; SRMR = 0.066; CFI = 0.91; TLI = 0.90).

A Figura 1 apresenta os coeficientes estandardizados para o modelo de mediação parcial.

Assim sendo, a hipótese 2 foi confirmada e apresenta um melhor ajustamento aos dados, relativamente à Hipótese 2.

No entanto, devemos realçar que a Hipótese 1 também foi confirmada, sugerindo que um maior nível de traço de ansiedade e de percepção de ameaça associados a um baixo nível de desafio, estão relacionados com maiores níveis de *burnout*.

Na hipótese 2, é demonstrado que a avaliação cognitiva é mediadora da relação entre o traço de ansiedade e *burnout*, e esta relação é melhor explicada pelo modelo parcial onde as ligações diretas ao traço de ansiedade e avaliação cognitiva continuam a ser significativas. O modelo parcial explica 40% da variância da experiência de *burnout* nos atletas, o que é melhor que aquela apresentada no modelo direto da hipótese 1 (28%). Esta mediação foi invariante quanto ao nível competitivo e aos resultados desportivos dos atletas.

CONCLUSÃO

Este estudo demonstrou que a avaliação cognitiva é mediadora da relação entre traço de ansiedade e *burnout*, e que este ocorreu independentemente do nível competitivo e dos resultados desportivos dos atletas.

Atendendo a estes resultados, este estudo poderá ter implicações práticas para os profissionais de psicologia do desporto. Desenvolver estratégias de controlo nos atletas em relação aos níveis de ansiedade em competição e implementar formas adaptativas de perceberem a atividade física desportiva como um desafio, é muito importante. Na realidade, poderão ser utilizadas terapias cognitivo comportamentais (Hofmann, Asmundson, & Beck, 2013) para ajudar atletas a lidar com pensamentos irracionais e emoções negativas (i.e., ansiedade) no desporto e, inversamente, avaliarem a competição como mais desafiadora do que ameaçadora.

Investigações futuras deverão incluir processos de avaliação cognitiva ao nível secundário para perceber, não apenas como o desporto é percebido pelos atletas (i.e.: avaliação cognitiva primária), mas também a forma como lidam com situações causadoras de *stress* e emoções negativas.

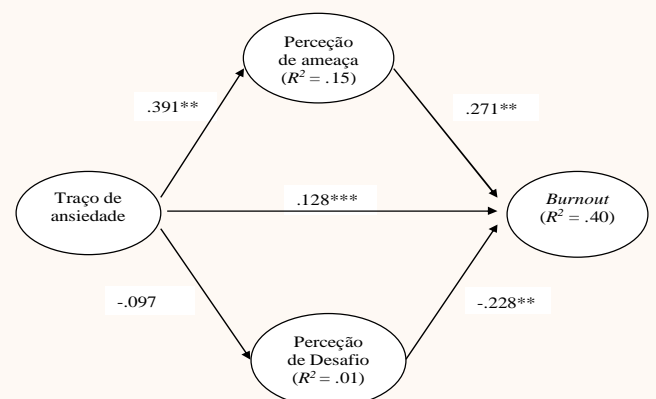


Figura 1. Modelo de mediação parcial: Modelo ajustado com coeficientes de regressão estandardizada.

** $p < .01$; *** $p < .001$

