



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# STRESS E EMOÇÕES NO DESPORTO: COMPARAÇÃO DA EXPERIÊNCIA DE ATLETAS JUNIORES VS SENIORES

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde –

*Lara Margarida Correia Secretário*

Porto, julho 2023



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# STRESS E EMOÇÕES NO DESPORTO: COMPARAÇÃO DA EXPERIÊNCIA DE ATLETAS JUNIORES VS SENIORES

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

*Lara Margarida Correia Secretário*

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Catarina Morais

Porto, julho 2023

## Resumo

Os atletas de alta competição experienciam um conjunto de stressores que advêm de diversas fontes e, perante estas, tendem a assumir padrões de resposta que originam emoções distintas. No entanto, a idade, experiência e maturidade são fatores importantes para compreender as competências de gestão de *stress* e consequente rendimento desportivo. Por este motivo, o principal objetivo deste estudo consistiu na comparação dos níveis de stress gerados pelas diferentes fontes e as emoções associadas à competição por parte de jogadores de futebol juniores e seniores. A amostra foi constituída por 401 atletas do sexo masculino, 208 seniores e 193 juniores a competir nas principais ligas dos seus escalões. Os resultados permitem concluir que os atletas juniores reportam menores níveis de stress associados aos adversários comparativamente com os atletas seniores. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas relativamente às restantes fontes de stress e intensidade das emoções reportadas (ansiedade, tristeza, raiva, excitação e alegria). A preocupação com insucesso competitivo prediz a ansiedade (apenas nos juniores), a raiva (apenas nos seniores) e a tristeza (em ambos os grupos). No caso dos seniores, níveis superiores de preocupação dos atletas com a má condição e com os adversários predizem menor excitação com a competição.

*Palavras-chave:* Gestão de stress; Desporto; Futebol; Atletas; Emoções.

## **Abstract**

High-performance athletes experience a set of stressors that arise from various sources, and in response to these, they tend to adopt patterns of response that give rise to different emotions. However, age, experience, and maturity are important factors in understanding stress management skills and subsequent sports performance. For this reason, the main objective of this study was to compare the levels of stress generated by different sources and the emotions associated with competition among youth and senior football players. The sample consisted of 401 male athletes, 208 seniors, and 193 youth competing in the top leagues of their respective age groups. The results suggest that youth athletes report lower levels of stress associated with opponents compared to senior athletes. There were no statistically significant differences regarding the other sources of stress and the intensity of reported emotions (anxiety, sadness, anger, excitement, and joy). Concerns about competitive failure predict anxiety (only in youth), anger (only in seniors), and sadness (in both groups). In the case of seniors, higher levels of athletes' concerns about poor condition and opponents predict lower excitement about competition.

*Keywords:* Stress management; Sport; Football; Athletes; Emotions;

## Índice

Introdução.....	7
Enquadramento Teórico .....	8
Stress em contexto desportivo .....	8
Stress e emoções .....	12
Diferenças juniores vs. seniores.....	14
Método .....	18
Participantes.....	18
Procedimento .....	19
Instrumentos .....	20
<i>Stress no desporto</i> .....	20
<i>Emoções no desporto</i> .....	21
Resultados .....	21
Análises descritivas .....	21
Discussão.....	28
Referências .....	31

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> - Características demográficas de acordo com o escalão etário .....	19
<b>Tabela 2</b> - Estatística descritiva das variáveis do estudo ( $n = 401$ ) .....	22
<b>Tabela 3</b> - Média e desvio-padrão dos níveis de stress em cada uma das fontes, para juniores ( $n = 193$ ) vs. seniores ( $n = 208$ ), assim como os resultados da One-Way ANOVA.....	22
<b>Tabela 4</b> - Média e desvio-padrão das emoções reportadas por ( $n = 193$ ) e seniores ( $n = 208$ ), assim como os resultados da One-Way ANOVA.....	23
<b>Tabela 5</b> - Fontes de stress que predizem as emoções: juniores vs. seniores.....	25

## Introdução

O stress pode ser definido como um conjunto de reações físicas, psicológicas e mentais, naturalmente desencadeadas para preparar o organismo para lidar com situações com potencial aversivo ou de prazer (Brandão et al., 2021). Segundo Raposo (2018), num contexto de alta competição, em que o nível de exigência é elevado, os atletas estão constantemente expostos a inúmeras experiências potencialmente stressantes, de tal forma, que o conceito de stress está intrinsecamente ligado a esta realidade de alto rendimento.

A alta competição desportiva, pela sua própria natureza, objetivos e características, tem o potencial de poder gerar elevados níveis de stress e ansiedade (Ramos, 2019). Segundo Woodman e Hardy (2001), a experiência de stress vivenciada pelos atletas de alta competição é praticamente inevitável, dado o stress ser uma constituinte inevitável da participação no desporto de alta competição. A literatura consultada no âmbito deste trabalho documenta o potencial impacto do stress e das emoções nas prestações desportivas, mas também a diversidade e interdependência de fatores e processos psicológicos implicados no rendimento e sucesso desportivo. Segundo Raposo (2018), os atletas de alta competição experienciam um conjunto de stressores (causas de stress) que advêm de diversas fontes, como competitivas, organizacionais, ambientais ou pessoais. Todas estas categorias de stressores podem condicionar o desempenho desportivo, mas nem sempre de necessariamente prejudicial (Dias, 2005; Raposo, 2018; Silva, 2021; Verardi, 2012). Dado o grande impacto que o ambiente de alta competição pode ter nos atletas, é natural o elevado número de estudos e artigos na área do stress competitivo e organizacional. Segundo Neil e colaboradores (2007), estes estudos focam-se genericamente nos stressores vivenciados pelos atletas ou nas respostas e reações a tais exigências inerentes ao ambiente de alta competição em geral.

Com este trabalho procurou-se fazer uma avaliação do stress e das emoções no desporto, em particular o impacto nos jogadores de futebol juniores e seniores. O principal objetivo foi

então comparar os níveis de stress gerados pelas diferentes fontes e as emoções associadas à competição por parte de jogadores de futebol juniores e seniores.

## **Enquadramento Teórico**

### **Stress em contexto desportivo**

No contexto desportivo, os atletas estão constantemente sujeitos aos mais diversos tipos de pressões, tanto externas (avaliação do desempenho pelos técnicos e demais participantes, expectativas do treinador em relação ao desempenho do atleta, comportamento dos adeptos e as críticas dos companheiros da equipa), como internas (alcance de objetivos pessoais, as expectativas de sucesso ou fracasso e as perceções dos atletas sobre vitórias e derrotas) (Santos, 2012). As exigências colocadas aos atletas são potencialmente stressantes e os insucessos desportivos são muitas vezes justificados com fatores psicológicos (Cruz, 1989, 1996). De acordo com Vilela e colaboradores (2015), o stress resulta de uma relação dinâmica, bidirecional e mutuamente recíproca entre fatores individuais (características pessoais) e fatores ambientais (que rodeiam o indivíduo). Os estados psicológicos associados ao stress resultam de uma avaliação que o indivíduo faz acerca das competências que possui para lidar com as exigências da situação, sendo que, no caso dos estados psicológicos negativos (ansiedade), esta avaliação tem por base um desequilíbrio entre as exigências do ambiente e os recursos que a pessoa julga possuir para lidar com essas mesmas exigências (Vilela et al., 2015). No contexto desportivo, as reações de stress são desencadeadas quando o atleta percebe a atividade desportiva como demasiado exigente, tendo em conta os recursos pessoais que possui para lidar com a situação (Vilela et al., 2015). As reações de stress dos atletas face às situações desportivas advêm, assim, dos processos de avaliação cognitiva que são os responsáveis pela interpretação das situações e pela maneira como estas vão ser geridas (Vilela et al., 2015).

Segundo Dias e colaboradores (2009), as fontes de stress mais referidas pelos atletas estão relacionadas com a natureza da competição, entre as quais se encontram as pressões externas e o não atingir o desempenho esperado, sendo também referidos aspetos relacionados com a avaliação social. A dimensão “natureza da competição” incluía aspetos associados à importância, dificuldade, novidade e nível competitivo, sendo a importância da competição a mais frequentemente assinalada (Dias et al., 2009).

Os atletas enquanto parte de uma estrutura organizacional como é um clube de futebol estão sujeitos a pressões do ambiente de trabalho. Segundo Woodman e Hardy (2001) o stress organizacional é definido como stress psicológico social relacionado com o trabalho e que resulta da interação entre o indivíduo e o ambiente de trabalho ao qual ele está exposto. Woodman e Hardy (2001) criaram um quadro exploratório em que destacam quatro áreas principais de stress organizacional, revelando diversas causas de stress em atletas de alta competição: questões ambientais (seleção, expectativas financeiras, ambiente de treino, acomodação), questões pessoais (nutrição, lesões, objetivos e expectativas), questões de liderança (treinadores, estilo de liderança) e questões de equipa (atmosfera de equipa, apoio, responsabilidades, comunicação). Hanton e colaboradores (2005) compararam diversas fontes de stress, competitivo e organizacional, argumentando que os atletas de alta competição experienciam mais stressores relacionados diretamente com a organização (stressores organizacionais) do que com as exigências associadas com a competição e com o próprio desempenho (stressores competitivos). Para além destas evidências, os autores sugeriram que os atletas têm tendência a mencionar stressores competitivos semelhantes, mas stressores organizacionais diferentes. Tal diferença deve-se ao facto de os primeiros serem, por definição, inerentes e exclusivos do desporto de alta competição enquanto os atletas identificam stressores organizacionais diferentes e instáveis ao longo do tempo, devido à natureza do contexto e do ambiente e às influências socioculturais, políticas, económicas e sociais a que estão sujeitos

(Hanton et al, 2005). Os mesmos autores justificam este resultado pelo facto de os stressores organizacionais serem mais diversificados e temporariamente instáveis, em comparação com os stressores competitivos (cf. Hanton et al., 2005).

A identificação dos fatores geradores de stress que afetam o desempenho desportivo é de grande importância na área do futebol. Santos e colaboradores (2012), verificaram que os resultados dos índices de direccionalidade e intensidade da perceção dos fatores geradores de stress evidenciaram que não houve diferença significativa entre os grupos de diferentes níveis de maturidade. No que diz respeito aos fatores geradores de stress, verificou-se uma diferença significativa entre os grupos em três dos fatores: grande superioridade dos adversários, jogar com muito calor e pressão do técnico para vencer.

No estudo realizado com atletas portugueses de elite de vários desportos, Dias e colaboradores (2009), concluíram que as principais fontes de stress estavam relacionadas com aspetos ligados à natureza da competição, pressões externas e ao seu próprio desempenho, sendo comuns a diferentes modalidades. Num outro estudo nacional comparativo em função da idade dos jogadores, com 192 jogadores portugueses de futebol com idades compreendidas entre os 13 e os 39 anos, Rodrigues (2013) verificou que as situações que despoletam níveis mais elevados de perceção de ameaça aos atletas estavam relacionadas com não atingir um objetivo importante na carreira desportiva, falhar ou cometer erros em momentos decisivos, não corresponder ao que os outros esperam de si e não ter o rendimento desejado ou pretendido. Ou seja, os fatores potencialmente geradores de stress e ansiedade na competição desportiva relacionam-se, sobretudo, com o medo de falhar e com a ameaça ao “ego” e autoestima.

No estudo realizado por Junior e colaboradores (2004), com o objetivo de identificar quais as principais situações de stress em jogo, de acordo com a opinião de atletas juvenis praticantes de modalidades desportivas coletivas, ficou claro que as situações causadoras de “stress” estão relacionadas com três grandes categorias: competência individual, competência

coletiva e a pessoas importantes. Participaram neste estudo 417 atletas juniores (na faixa dos 14 aos 19 anos) praticantes de basquetebol, andebol e voleibol, em que as situações mais frequentes apontadas como causadoras de “stress” pelos atletas foram: errar em momentos decisivos, perder jogo praticamente ganho, repetir os mesmos erros, arbitragem prejudicial e cometer erros que causem a derrota da equipe. As situações relacionadas com as competências individuais e coletivas foram as mais citadas pelos atletas. As situações relacionadas a pessoas importantes (técnicos, arbitragem e companheiros de equipa) também foram identificadas como importantes pelos atletas.

Marques e Rosado (2005) procuraram identificar as situações stressantes experienciadas por uma equipa de basquetebol profissional verificaram que estas se relacionavam com os aspetos organizativos, aspetos gerais e específicos da competição e do treino, custos e exigências da modalidade e aspetos do desenvolvimento da carreira. Na comparação com outros estudos realizados em diferentes modalidades e em diferentes escalões, há muitas semelhanças nas fontes de “stress” identificadas pelos participantes, existindo pequenas diferenças entre os stressores específicos. Segundo Marques e Rosado (2005), as semelhanças revelam que existem grupos de stressores experienciados por todos os atletas de alta competição nas diferentes modalidades, stressores como a pressão para desempenhar, as preocupações com o fraco desempenho, as dificuldades associadas ao desequilíbrio entre a modalidade e outras obrigações, as lesões, os objetivos e expectativas, os treinadores e os seus estilos de liderança, a atmosfera da equipa, a rede de suporte, os papéis e a comunicação parecem ser comuns em todas as modalidades.

Segundo Carvalho (2010) a interpretação que é dada à situação que pode gerar stress e/ou ansiedade e à capacidade do atleta em lidar com ela podem ser determinantes na quantidade de stress e/ou ansiedade que o atleta virá a experimentar. A capacidade do atleta em lidar com situações causadoras de stress e/ou ansiedade está relacionada à capacidade deste em controlar

as emoções, melhorando a compreensão destas e, conseqüentemente, o desempenho (Carvalho, 2010). No estudo realizado por Dias e colaboradores (2009) os atletas referiram usar diversas estratégias de *coping*, algumas em simultâneo, centradas quer no problema quer nas emoções; e para além da ansiedade, outras emoções, positivas e negativas, pareciam influenciar o desempenho dos atletas. Ainda segundo Dias e colaboradores (2009) relativamente às emoções, os atletas consideraram que influenciavam o seu rendimento, e que incluem: a felicidade/alegria, a frustração, a irritação/raiva, o medo, o orgulho, a tristeza e a vergonha.

### **Stress e emoções**

O stress deve ser compreendido como um processo e não como uma reação única. A maneira como o indivíduo irá interpretar o estímulo stressor tem um carácter singular, podendo ser negativa (preocupação, medo), ou positiva (motivante, desafiadora) (Brandão, 2000). A importância do estudo do stress e de outros fatores emocionais e de personalidade no desporto competitivo é reconhecida há muitos anos (e.g., Brandão, 2000). São vários os fatores que podem, de alguma maneira, criar stress e/ou ansiedade, afetando o desempenho desportivo. A capacidade do atleta, em lidar com situações causadoras de stress poderá estar, em parte, relacionada com a capacidade destes em conseguirem controlar as suas emoções, melhorando a sua compreensão destas e, conseqüentemente, o seu desempenho desportivo (Brandão, 2000; Souza, 2015).

Neil e colaboradores (2011) num estudo com atletas adultos verificaram que perante as exigências do ambiente competitivo, os atletas tendiam a assumir padrões que originavam emoções distintas. Mais concretamente, quando os atletas avaliavam as suas reações emocionais face aos stressores desportivos como negativas, então tendiam a ter comportamentos mais debilitadores do rendimento desportivo, essencialmente justificado por uma diminuição da sua perceção de controlo; pelo contrário, sempre que estas mesmas reações

emocionais eram reinterpretadas como positivas, os atletas tendiam a ter comportamentos mais facilitadores do rendimento desportivo, essencialmente justificado por um aumento na concentração e no esforço perante a situação em causa.

É de extrema importância que o atleta tenha domínio do seu aspeto psicológico para a competição, sendo que a referida preparação constitui um fator de equilíbrio da capacitação física agindo diretamente no rendimento dos atletas. Tendo em conta o quadro de competitividade, cada vez mais se presta atenção aos fatores que influenciam o rendimento dos atletas, como por exemplo, a ansiedade e o stress pré-competitivo. Isto acontece porque os atletas respondem de maneira diferente aos estímulos externos durante uma competição. Estudos comprovam que a ansiedade e o stress podem ter efeitos positivos no rendimento desportivo, pois assumem um importante papel na preparação psicológica do mesmo (Fabiani, 2009).

A competição é por si uma fonte de stress geradora de reações no organismo dos atletas. O desempenho desportivo depende da forma como o atleta interpreta os fatores stressores, a qual influenciará o seu desempenho, isto é, a resposta do atleta a um determinado stressor pode ser negativa (se o perceber como ameaçador, ou se este desencadear reações de medo) ou positiva (se interpretado como positivo e desafiador) (Souza, 2015).

Num estudo realizado Dias e colaboradores (2010) relativo às emoções que influenciavam o desempenho de treinadores entrevistados, foram identificadas três dimensões gerais: (1) felicidade-alegria/bem-estar, (2) irritação/raiva e (3) medo, mas nenhuma foi considerada pelos treinadores como uma emoção que influenciasse o seu desempenho. Por outro lado, a emoção de irritação/raiva - geralmente considerada negativa pela literatura da especialidade - parecia nem sempre ser experienciada dessa forma pelos treinadores, sugerindo que acontece com emoção o mesmo que com a ansiedade, por vezes considerada positiva e outras vezes negativa (Dias et al., 2010).

### **Diferenças juniores vs. seniores**

O principal objetivo do presente trabalho é a avaliação dos fatores de stress e a sua comparação entre atletas juniores e seniores no futebol, uma vez que o fator idade e a experiência associada são fatores importantes no desporto e diferenciadores dos atletas nos diferentes escalões. Vários estudos têm procurado identificar as fontes de stress evocadas mais frequentemente em diferentes modalidades, géneros, idades e experiências competitivas (e.g., Dias, 2005; Saether, 2018). A forma como os atletas interpretam os fatores de stress e como lidam com as emoções depende muito desses fatores, entre os quais especificamente a sua idade (Saether, 2018; Gomes, 2022). Atletas em início de carreira têm maior dificuldade em lidar com as situações do contexto competitivo ou externas a ele, o que pode levar a um desempenho inadequado (Souza, 2015). Por seu turno, a maturidade e experiência de atletas mais velhos faz com que estes tendam a apresentar uma maior capacidade de rendimento sob pressão, revelando-se mais aptos nas competências de controlo de ansiedade e de preparação mental do que os atletas do escalão júnior (Almeida, 2006; Dias, 2005).

Para um jovem atleta em início de carreira, o facto de fazer parte de uma academia de futebol pode ser um fator stressor, onde o medo do fracasso em termos de realização e desenvolvimento é central (Saether, 2018). No estudo realizado numa academia de um clube norueguês profissional de elite, com um conjunto de jogadores entre os 12 e os 16 anos, Saether (2018) verificou que o grupo etário mais jovem relatou um stress de avaliação significativamente maior em comparação com os de 14 anos e os de 15 a 16 anos. Em comparação, os jovens de 12 a 13 anos relataram um stress de desenvolvimento significativamente maior e um stress académico significativamente menor comparativamente com os jogadores mais velhos. Além disso, os resultados mostraram que os jogadores com mais tempo de academia relataram significativamente menos stress (cf. Saether, 2018).

Segundo Paína (2018), a vinculação a um clube de maior expressão origina níveis de stress e ansiedade mais baixos. Especificamente, o autor realizou um estudo com jogadores de futebol sub20 de um clube de futebol da primeira divisão e, apesar das elevadas exigências físicas e psicológicas, os jogadores apresentaram sintomas reduzidos de stress e ansiedade.

A idade e a experiência competitiva parecem ser um fator importante na forma como os atletas lidam com os fatores stressores (Gomes, 2022). No estudo sobre a adaptação ao stress de jogadores de futebol, nas categorias Sub17 e Sub19, o mesmo autor verificou que a perceção de desafio foi mais pronunciada na equipa Sub19, enquanto a relação entre perceção de ameaça e menor controlo apenas foi observada na equipa Sub17. No estudo realizado por Rodrigues (2013), os jogadores dos escalões mais jovens (13-19 anos) foram os que apresentam níveis mais elevados no traço de ansiedade competitiva, assim como em todas as dimensões da ansiedade (ansiedade somática, ansiedade cognitiva com preocupação e ansiedade cognitiva com perturbação da concentração), comparativamente aos jogadores mais velhos (20-39 anos).

Segundo Costa (2018) estudos apontam a experiência de vida e profissional como relevantes na administração de situações stressoras e no desempenho desportivo. Atletas mais jovens, com menos tempo de prática e vivências esportivas, tem maiores dificuldades na gestão do stress, principalmente em situações de competição (Costa, 2018). No trabalho elaborado por Costa (2018), em que participaram atletas com idades entre os 18 e os 40 anos, foram identificadas diferenças significativas na avaliação de situações stressoras mediante diferentes grupos etários, estado civil, escolaridade e entre os que se dedicam exclusivamente ao futebol e os que exercem outra atividade profissional. Segundo este estudo os atletas com idades superiores a 30 anos eram menos influenciados pelas situações stressoras resultantes da prática de futebol profissional, quando comparados com os mais novos.

Brandão (2000), no estudo realizado com jogadores de futebol profissional observou diferenças na avaliação dos itens de stress entre as posições de campo, que podem ser vistas

como características da especificidade da posição bem como diferentes graus de experiência podem representar diferenças na percepção do stress. Segundo Brandão (2000), atletas com menos experiência apresentam uma tendência para avaliar os fatores stressores como mais negativos do que os mais experientes, demonstrando que existe uma variação na percepção de situações stressoras em função do nível de aprendizagem. Devido à maior experiência em competições os atletas mais experientes parecem conseguir avaliar as situações de exigências como menos negativas.

Junior e colaboradores, (2010) realizaram um estudo com o objetivo de investigar os níveis de stress psicológico pré-competitivo e as estratégias de *coping* de atletas de futebol de campo das categorias infantil e juvenil tendo como amostra 64 atletas do gênero masculino. Na análise do stress psicológico pré-competitivo, a categoria juvenil (15 e 16 anos) teve mais influências negativas do que a categoria infantil em três fatores de stress: “pressão externa para ganhar”, “ser prejudicado pelo árbitro” e “condições de jogo inadequadas”, indicando maior influência dos fatores de stress na categoria juvenil; em relação às estratégias de *coping* não foram encontradas diferenças entre as categorias infantil e juvenil; entretanto, nas diferentes posições de jogo da categoria juvenil, verificou-se diferença significativa na estratégia “concentração”. Concluiu-se que a categoria juvenil é mais influenciada pelos fatores de stress, assim como utiliza, de forma mais diversificada, as estratégias de *coping*.

Souza (2015), no trabalho realizado procuraram avaliar que situações podem provocar o stress no período competitivo em jovens atletas praticantes do futebol. Para isso avaliaram 40 atletas da categoria juvenil que disputaram na seleção do Campeonato Mineiro de Futebol no ano de 2012. A análise de stress psicológico nos sete jogos da competição, mostrou que de todas as situações apontadas observa-se que o “medo de competir mal” foi a situação que apresentou os maiores índices de indicação do stress pelos atletas. Na análise de stress físico durante os sete jogos da competição, “suo bastante” e “minha boca fica seca” antes dos jogos foram

sintomas físicos que ficaram em maior evidência durante o campeonato. O stress pré-competitivo, pode causar alterações consistentes no comportamento de uma atleta antes da competição, desfigurando as horas de sono, e durante a prática desportiva prejudicar o desempenho, por isso torna-se importante o seu controle e a realização de um trabalho psicológico aliado. Este trabalho demonstrou a importância do controle do stress no período competitivo e que para minimizar o stress em atletas jovens que estão em pleno desenvolvimento as equipas devem controlar os fatores internos e externos inerentes ao stress, sendo necessário fazer um planeamento prévio dando condições físicas, técnicas, táticas e psicológicas aos atletas.

A avaliação das emoções dos atletas do escalão júnior comparativamente com as emoções dos atletas seniores no contexto desportivo, é no âmbito deste trabalho importante para se avaliar melhor os impactos da transição de juniores para seniores profissionais.

Os jogadores juniores experimentam diferentes desafios durante as fases da transição, os desafios em campo diferem dos desafios dentro do vestiário e dos desafios fora do desporto. Os jogadores identificam principalmente desafios relacionados com a inclusão social, a habilidade futebolística e aos aspetos físicos e aos processos mentais Solstad (2019). Na transição de júnior para sénior no futebol profissional, a pressão na espera pela decisão do contrato e, em seguida, a preparação para o futebol sénior e o ambiente da primeira equipa após a assinatura do contrato tem grande impacto. A adaptação ao futebol sénior incluiu não só o aumento das exigências físicas e mentais, mas também as relacionadas com um estilo de jogo diferente e a pressão para vencer Swainston et al (2020).

Emoções e pensamentos parecem ser vitais ao lidar com a transição de júnior para sénior, e entender os requisitos e demandas dos atletas em transição é essencial para apoiar os atletas durante essa fase Solstad (2019). Num estudo realizado Aroni e colaboradores (2019) com jogadores profissionais sobre o processo de iniciação desportiva até à profissionalização,

foi possível identificar numerosas fontes de stress (comportamento dos pais, lesões, atletas mais fortes, etc.) e as estratégias de enfrentamento (jogar melhor, conversar com a família, etc.) ao longo de todo o processo de iniciação e profissionalização desportiva.

Em suma, da literatura consultada, pode concluir-se sobre o stress e das emoções nas prestações desportivas. As causas de stress surgem de diversas fontes e podem condicionar o desempenho desportivo. Da leitura desta literatura, é evidente que os atletas de competição consoante as idades avaliam de forma diferente os fatores stressores. Atletas mais jovens, com menos tempo de prática e vivências desportivas, parecem ter maiores dificuldades na gestão do stress, principalmente em situações de competição. Por estes motivos, a presente investigação apresenta como principais objetivos:

*Objetivo 1: Comparação das fontes de stress entre juniores e seniores*

*Objetivo 2: Comparação das emoções entre juniores e seniores*

*Objetivo 3: Fontes stress que predizem emoções – comparação entre juniores e seniores*

## **Método**

### **Participantes**

O estudo incluiu 401 atletas do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 13 e os 50 anos ( $M = 19.32$ ,  $DP = 4.95$ ). Destes 401 atletas 208 são seniores, que corresponde a 52% e 193 são juniores que corresponde a 48%. Foram considerados juniores atletas até 19 anos. Da totalidade da amostra, a prática competitiva variou entre os 7 e os 13 anos ( $M = 10,00$ ,  $DP = 5.12$ ). No que diz respeito nível competitivo, no que toca aos juniores 44% corresponde ao nível 1ª divisão nacional, 21% ao nível 2ª divisão nacional e 35% ao nível regional. Nos seniores 9% corresponde ao nível 1ª divisão nacional, 7% corresponde ao nível 3ª divisão nacional e 84% ao nível regional. A Tabela 1 sumariza as características sociodemográficas de cada um dos grupos analisados no presente estudo.

**Tabela 1***Características demográficas de acordo com o escalão etário*

	<b>Juniores</b>	<b>Seniores</b>
Idade	$M = 16, DP = 1.24$	$M = 22, DP = 5.19$
Anos de prática	$M = 7.46, DP = 2.90$	$M = 12.98, DP = 5.30$
Nível competitivo	1ª divisão nacional: 44%	1ª divisão nacional: 9%
	2ª divisão nacional: 21%	2ª divisão nacional: 0%
	3ª divisão nacional: 0%	3ª divisão nacional: 7%
	Regional: 35%	Regional: 84%

**Procedimento**

O objetivo principal desta investigação consistiu em comparar os níveis de stress e as emoções vivenciados atletas juniores *vs.* seniores. A recolha de dados incluiu jogadores de futebol de várias equipas a competir no campeonato nacional português. Os critérios de inclusão eram ser jogador de futebol, profissional ou não profissional, junior com idades compreendidas entre os 13 e os 19 anos (correspondente aos escalões de Sub14, Sub15, Sub16, Sub17, Sub18 e Sub19) ou sénior, a partir dos 20 anos (correspondente aos escalões de Sub20, Sub23, Equipa B, Equipa Senior). Os atletas foram recrutados através de uma solicitação de participação aos vários clubes e respetivos treinadores, via telemóvel ou enviada por e-mail. Após a aceitação dos pedidos de participação foi marcada uma data, durante a semana e num dia de treino, para se proceder à recolha de dados. Os atletas eram reunidos no balneário da equipa (ou outra sala apropriada), informados sobre o estudo e, caso concordassem em participar, um responsável da equipa enviava o *link* via WhatsApp para preenchimento online do questionário. Em alguns casos de equipas seniores em que não foi possível reunir os atletas no mesmo espaço (e.g., atletas que faltaram ao treino), o estudo era explicado pelo responsável da equipa (e.g., diretor ou treinador), que lhes enviava o *link* para preenchimento. No caso dos atletas menores de idade, os pais foram informados, via dirigentes, sobre o estudo e foi-lhes dado um prazo para

indicarem caso não autorizassem a participação (consentimento *opt out*). O preenchimento do questionário teve uma duração de 10 a 15 minutos.

## **Instrumentos**

### ***Stress no desporto***

Foi utilizado o Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD; Gomes, 2015), que avalia as potenciais fontes de stress associadas ao rendimento desportivo dos atletas diretamente relacionadas com a competição desportiva. Em concreto, é constituído por 12 itens, respondidos numa escala tipo Likert de cinco pontos ( $0 = \textit{Nenhum stress}$ ;  $4 = \textit{Muito stress}$ ), distribuídos por seis dimensões: (a) *má condição desportiva* (2 itens, e.g., “Cometer erros graves durante o jogo/competição”,  $\alpha = .64$ ), que corresponde ao stress relacionado com a preparação física e mental do atleta antes da competição; (b) *o insucesso competitivo* (2 itens, e.g., “Poder sofrer uma lesão grave”,  $\alpha = .67$ ), ou seja, o stress relacionado com o rendimento do atleta; (c) *o cometer erros* (2 itens, e.g. “Ter de jogar/competir com um problema físico”,  $\alpha = .81$ ), que corresponde ao stress relacionado com a possibilidade do atleta falhar ou cometer erros; as (d) *expectativas sociais* (2 itens, e.g., “Não me sentir bem preparado(a) para realizar um jogo/competição” ,  $\alpha = .76$ ), isto é, o stress relacionado com a possibilidade de não corresponder ao que esperam dele; os (e) *adversários* (2 itens, e.g., “Ouvir críticas de pessoas importantes para mim”,  $\alpha = .82$ ), que se refere ao stress relacionado com a qualidade do adversário; e as (f) *lesões* (2 itens, e.g., “Não atingir os objetivos que tenho para um dado jogo/competição”,  $\alpha = .75$ ), stress relacionado com a possibilidade do atleta lesionar-se. A pontuação é obtida através da média dos itens de cada dimensão, sendo que valores mais elevados significam maiores níveis de stress em cada uma das dimensões avaliadas.

### ***Emoções no desporto***

Para avaliar a experiência emocional dos atletas foi utilizado o Questionário de Emoções no Desporto (QED; Jones et al, 2005, adaptado para a população portuguesa por Gomes, 2008), que avalia a intensidade os sentimentos subjetivos associados às emoções no desporto, em cinco dimensões: (a) *ansiedade* (e.g., “preocupado”, 5 itens,  $\alpha = .82$ ), *tristeza* (e.g., “triste”, 5 itens:  $\alpha = .88$ ), raiva (item 4, 9 e 14:  $\alpha = .84$ ), *excitação* (e.g., “descontente”, 5 itens,  $\alpha = .60$ ) e *alegria* (e.g., “contente”, 5 itens,  $\alpha = .91$ ). As três primeiras dimensões avaliam reações emocionais negativas e as duas últimas reações emocionais positivas. É assim constituído por 22 itens respondidos numa escala tipo *Likert* de cinco pontos ( $0 = Nada$ ,  $4 = Extremamente$ ). A pontuação de cada dimensão é obtida através da média dos seus itens, sendo que valores mais elevados significam uma maior experiência emocional da dimensão em causa.

## **Resultados**

### **Análises descritivas**

O primeiro passo consistiu na análise do pressuposto da normalidade, por intermédio da avaliação da assimetria e curtose. Através da análise da assimetria e curtose, foi possível aferir que não existem desvios significativos à normalidade uma vez que os dados da assimetria e da curtose se encontravam dentro dos parâmetros estabelecidos ( $sk = -3$  e  $3$ ;  $ku = -10$  e  $10$ , cf. Kline, 2015), conforme é possível observar na Tabela 1.

De seguida, foram analisados os níveis médios apresentados pela amostra global. De uma forma geral, o insucesso competitivo e o receio de cometer erros são os fatores de stress mais prevalentes. Por seu turno, a preocupação com o adversário o menos frequente. No que diz respeito às emoções, a alegria e a excitação são, em média, as emoções mais experienciadas pelos atletas e a tristeza a menos experienciada.

**Tabela 2**

*Estatística descritiva das variáveis do estudo (n = 401)*

<b>Variável</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Média (DP)</b>	<b>Assimetria</b>	<b>Curtose</b>
Lesões	1	5	2.60(1.12)	-0.14	-0.92
Má condição Desportiva	1	5	2.90(0.96)	0.20	-0.50
Insucesso competitivo	1	5	3.26(0.88)	-0.16	-0.24
Cometer erros	1	5	3.33(1.01)	-0.23	-0.57
Expectativas sociais	1	5	2.93(1.07)	-0.03	-0.74
Adversários	1	5	1.93(0.88)	0.54	-0.64
Ansiedade	1	5	2.28(0.77)	0.38	-0.26
Tristeza	1	5	1.95(0.87)	0.94	0.24
Raiva	1	5	2.02(0.93)	0.85	0.08
Excitação	1	5	3.31(0.70)	-0.10	-0.16
Alegria	1	5	3.46(0.93)	-0.47	-0.35

### **Objetivo 1: Comparação das fontes stress entre Juniores vs. Seniores**

Foi realizada uma One-Way ANOVA para comparar os níveis de stress de juniores e seniores. Os resultados encontram-se sumariados na Tabela 3.

**Tabela 3**

*Média e desvio-padrão dos níveis de stress em cada uma das fontes, para juniores (n = 193)*

*vs. seniores (n = 208), assim como os resultados da One-Way ANOVA.*

<b>Fonte de stress</b>	<b>Juniores M(DP)</b>	<b>Seniores M(DP)</b>	<b>Diferença entre grupos</b>
Lesões	3.05(1.12)	2.88(1.11)	$F(1, 399) = 2.37, p = .124$
Má Condição	2.93(0.89)	2.88(1.02)	$F(1, 399) = 0.02, p = .638$
Insucesso Competitivo	3.28(0.85)	3.24(0.91)	$F(1, 399) = 0.18, p = .675$
Cometer Erros	3.41(0.95)	3.27(1.06)	$F(1, 399) = 1.92, p = .167$
Expectativas Sociais	2.90(0.99)	2.96(1.13)	$F(1, 399) = 0.37, p = .542$
Adversários	1.83(0.83)	2.03(0.91)	$F(1, 399) = 4.86, p = .028, \eta^2 = .012$

A interpretação dos resultados permite concluir que Juniores e seniores reportam níveis semelhantes de stress relativamente às lesões, à má condição, ao insucesso competitivo e às expectativas sociais. No entanto, existem diferenças significativas relativamente à preocupação com os adversários. Apesar de os níveis de stress reportados serem, em ambos os grupos, inferiores ao ponto médio da escala (3), os atletas juniores reportam menores níveis de stress associados aos adversários comparativamente com os atletas seniores.

### **Objetivo 2: Comparação das emoções entre Juniores vs. Seniores**

Foi realizada uma One-Way ANOVA para comparar as emoções de juniores e seniores. Os resultados encontram-se sumariados na tabela 4.

**Tabela 4**

*Média e desvio-padrão das emoções reportadas por juniores (n = 193) e seniores (n = 208), assim como os resultados da One-Way ANOVA.*

<b>Emoções</b>	<b>Juniores M(DP)</b>	<b>Seniores M(DP)</b>	<b>Diferença entre grupos</b>
Ansiedade	2.28(0.78)	2.27(0.77)	$F(1, 392) = 0.34, p = .854$
Tristeza	2.00(0.86)	1,91(0.87)	$F(1, 392) = 0.93, p = .335$
Raiva	2.09(0.98)	1.96(0.88)	$F(1, 392) = 1.83, p = .179$
Excitação	3.37(0.75)	3.36(0.68)	$F(1, 392) = 1.46, p = .228$
Alegria	3.20(0.95)	3.50(0.92)	$F(1, 392) = 0.83, p = .365$

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas relativamente à intensidade com que juniores e seniores experienciam as emoções (ansiedade, tristeza, raiva, excitação e alegria) em contexto competitivo. No entanto, tanto os juniores como os seniores apresentam níveis de excitação e alegria (emoções positivas) mais elevados em relação ao ponto

médio da escala e níveis de ansiedade, tristeza e raiva (emoções negativas) inferiores a essa mesma referência.

### **Objetivo 3: Fontes stress predizem emoções – comparação Juniores vs. Seniores**

Realizou-se uma regressão múltipla para testar o valor preditivo das fontes de stress nas emoções. Num primeiro momento, a regressão foi realizada para a amostra global e, posteriormente, separadamente para cada um dos grupos. A Tabela 5 apresenta uma súmula dos resultados.

Tabela 5

Fontes de stress que predizem as emoções: juniores vs. seniores

Preditores: Fontes de stress	Amostra total	Juniores	Seniores
<b>Emoção: Ansiedade</b>	<b><math>F(6, 387) = 23.74, p &lt; .001, R^2 = .27</math></b>	<b><math>F(6, 186) = 9.94, p &lt; .001, R^2 = .24</math></b>	<b><math>F(6, 194) = 14.53, p &lt; .001, R^2 = .31</math></b>
Lesões	$b = 0.03, \beta = .04, t = 0.84, p = .404$	$b = -0.04, \beta = -.05, t = -0.68, p = .496$	$b = 0.90, \beta = 1.30, t = -1.75, p = .082$
Má condição	$b = -0.07, \beta = -.09, t = -1.45, p = .148$	$b = -0.05, \beta = -.06, t = -0.60, p = .553$	$b = -0.87, \beta = -.12, t = -1.47, p = .144$
Insucesso competitivo	<b><math>b = 0.12, \beta = .14, t = 2.50, p = .013</math></b>	<b><math>b = 0.17, \beta = .19, t = 2.18, p = .030</math></b>	$b = -0.91, \beta = -.11, t = 1.40, p = .165$
Cometer erros	$b = 0.07, \beta = -.09, t = 1.51, p = .132$	$b = 0.03, \beta = .04, t = 0.43, p = .666$	$b = 0.93, \beta = .13, t = 1.40, p = .166$
Expectativas sociais	<b><math>b = 0.21, \beta = .29, t = 4.99, p &lt; .001</math></b>	<b><math>b = 0.23, \beta = .29, t = 3.65, p &lt; .001</math></b>	<b><math>b = 1.95, \beta = .28, t = 3.45, p &lt; .001</math></b>
Adversários	<b><math>b = 0.17, \beta = .19, t = 4.02, p &lt; .001</math></b>	<b><math>b = 0.20, \beta = .21, t = 3.08, p = .002</math></b>	<b><math>b = 0.16, \beta = .18, t = 2.66, p = .009</math></b>
<b>Emoção: Tristeza</b>	<b><math>F(6, 387) = 5.37, p &lt; .001, R^2 = .08</math></b>	<b><math>F(6, 186) = 3.57, p = .002, R^2 = .10</math></b>	<b><math>F(6, 194) = 3.61, p = .002, R^2 = .10</math></b>
Lesões	$b = -0.02, \beta = -.03, t = -0.42, p = .677$	$b = -.10, \beta = -.13, t = -1.50, p = .137$	$b = 0.05, \beta = .07, t = 0.77, p = .440$
Má condição	$b = -0.07, \beta = -.08, t = -1.20, p = .234$	$b = -.01, \beta = -.01, t = -0.13, p = .894$	$b = -0.13, \beta = -.15, t = -1.64, p = .102$
Insucesso competitivo	<b><math>b = 0.13, \beta = .13, t = 2.06, p = .040</math></b>	<b><math>b = 0.25, \beta = .25, t = 2.68, p = .008</math></b>	$b = 0.02, \beta = .20, t = 0.20, p = .839$
Cometer erros	$b = -0.01, \beta = -.01, t = -0.04, p = .972$	$b = 0.03, \beta = .03, t = 0.33, p = .741$	$b = -0.08, \beta = -.09, t = -0.91, p = .366$
Expectativas sociais	<b><math>b = 0.17, \beta = .20, t = 3.20, p = .002</math></b>	$b = 0.09, \beta = .11, t = 1.22, p = .224$	<b><math>b = 0.27, \beta = .34, t = 3.63, p &lt; .001</math></b>
Adversários	$b = 0.07, \beta = .07, t = 1.38, p = .170$	$b = 0.11, \beta = .11, t = 1.41, p = .162$	$b = 0.10, \beta = .08, t = 1.19, p = .237$
<b>Emoção: Raiva</b>	<b><math>F(6, 387) = 5.46, p &lt; .001, R^2 = .08</math></b>	<b><math>F(6, 186) = 2.67, p = .017, R^2 = .08</math></b>	<b><math>F(6, 194) = 4.42, p &lt; .001, R^2 = .12</math></b>
Lesões	$b = -0.02, \beta = -.03, t = -0.48, p = .631$	$b = -.12, \beta = -.14, t = -1.66, p = .099$	$b = 0.66, \beta = -.08, t = .98, p = .330$

Má condição	$b = -0.04, \beta = -.04, t = -0.58, p = .564$	$b = .03, \beta = .11, t = 0.28, p = .782$	$b = -.07, \beta = -.08, t = -0.95, p = .344$
Insucesso competitivo	<b><math>b = 0.21, \beta = .20, t = 3.11, p = .002</math></b>	$b = 0.21, \beta = .18, t = 1.91, p = .058$	<b><math>b = .21, \beta = .22, t = 2.51, p = .013</math></b>
Cometer erros	$b = -0.07, \beta = -.08, t = -1.08, p = .280$	$b = -0.07, \beta = -.07, t = -0.67, p = .504$	$b = -0.12, \beta = -.14, t = -1.40, p = .163$
Expectativas sociais	<b><math>b = 0.18, \beta = -.20, t = 3.11, p = .002</math></b>	$b = 0.14, \beta = .14, t = 1.60, p = .112$	<b><math>b = 0.22, \beta = .28, t = 3.03, p = .003</math></b>
Adversários	$b = 0.05, \beta = .04, t = 0.79, p = .428$	$b = 0.17, \beta = .14, t = 1.86, p = .064$	$b = -0.02, \beta = .08, t = -0.32, p = .749$
<b>Emoção: Excitação</b>	<b><math>F(6, 387) = 2.23, p = 0.40, R^2 = .03</math></b>	$F(6, 186) = 0.58, p = .747, R^2 = .01$	<b><math>F(6, 194) = 2.98, p = .008, R^2 = .08</math></b>
Lesões	$b = -0.6, \beta = -.10, t = -1.55, p = .122$	$b = -0.03, \beta = -.05, t = -0.58, p = .561$	$b = -0.08, \beta = -.14, t = -1.64, p = .104$
Má condição	<b><math>b = -0.13, \beta = -.18, t = 2.60, p = .010</math></b>	$b = -0.12, \beta = .14, t = 1.37, p = .171$	<b><math>b = -0.15, \beta = -.13, t = 2.48, p = .014</math></b>
Insucesso competitivo	$b = -0.02, \beta = .02, t = 0.32, p = .750$	$b = -0.02, \beta = -.02, t = -0.23, p = .820$	$b = 0.05, \beta = .07, t = 0.79, p = .430$
Cometer erros	$b = 0.03, \beta = .05, t = 0.67, p = .502$	$b = -0.00, \beta = -.00, t = -0.03, p = .973$	$b = 0.11, \beta = .17, t = 1.62, p = .107$
Expectativas sociais	$b = -0.04, \beta = -.06, t = -0.90, p = .371$	$b = 0.03, \beta = .04, t = 0.42, p = .669$	<b><math>b = -0.13, \beta = -.06, t = -2.21, p = .028</math></b>
Adversários	<b><math>b = -0.10, \beta = -.13, t = -2.26, p = .024</math></b>	$b = -0.07, \beta = -.08, t = -1.04, p = .301$	<b><math>b = -0.16, \beta = -.21, t = -2.71, p = .007</math></b>
<b>Emoção: Alegria</b>	$F(6, 387) = 1.58, p = .152$	$F(6, 186) = 1.50, p = .182$	$F(6, 195) = 1.12, p = .351$
Lesões	$b = -0.03, \beta = -.03, t = -0.50, p = .615$	$b = 0.02, \beta = .02, t = 0.20, p = .839$	$b = -0.06, \beta = -.08, t = -0.87, p = .383$
Má condição	$b = 0.05, \beta = .05, t = 0.72, p = .471$	$b = 0.03, \beta = .11, t = 0.30, p = .765$	$b = 0.08, \beta = .09, t = -0.99, p = .323$
Insucesso competitivo	$b = -0.08, \beta = -.07, t = -1.11, p = .266$	$b = -0.18, \beta = -.16, t = -1.63, p = .106$	$b = .00, \beta = .00, t = 0.01, p = .994$
Cometer erros	$b = 0.06, \beta = .06, t = 0.85, p = .397$	$b = -0.00, \beta = -.00, t = -0.04, p = .969$	$b = .15, \beta = .17, t = 1.54, p = .124$
Expectativas sociais	$b = -0.11, \beta = .06, t = -1.97, p = .050$	$b = -0.11, \beta = -.12, t = -1.31, p = .193$	$b = -0.15, \beta = .08, t = -1.91, p = .058$
Adversários	$b = -0.05, \beta = -.05, t = -0.85, p = .398$	$b = -0.03, \beta = -.03, t = -0.32, p = .752$	$b = -0.11, \beta = .08, t = -1.32, p = .189$

No caso da *ansiedade*, o modelo de regressão é significativo para a amostra total. Conclui-se que a preocupação com insucesso competitivo prediz maior ansiedade na amostra global e nos juniores, mas não nos seniores (o valor não é significativo).

No que diz respeito à *tristeza*, o modelo de regressão é significativo para a amostra total. Conclui-se que, níveis superiores de preocupação dos atletas com insucesso competitivo e com as expectativas sociais predizem positivamente a tristeza. Não obstante, para a amostra de juniores, apenas a predição da preocupação com o insucesso competitivo é significativa, enquanto que para a amostra de seniores, são as expectativas sociais o preditor da tristeza.

No caso da *raiva*, o modelo de regressão é significativo para a amostra total, concluindo-se que quanto mais elevados os níveis de preocupação dos atletas com o insucesso competitivo e quanto mais elevadas as expectativas sociais, maiores os níveis de raiva reportados. Este padrão apenas se replica para os seniores, pelo que, no caso dos juniores, estas fontes de stress não são preditores da raiva.

No que concerne à *excitação*, o modelo de regressão é significativo para a amostra total e para a subamostra dos atletas seniores. No que diz respeito à amostra global, conclui-se que níveis superiores de preocupação dos atletas com a má condição e com os adversários predizem menor excitação. Este padrão replica-se nos atletas seniores. Nesta subamostra, conclui-se também que maiores níveis de preocupação com as expectativas sociais predizem menor excitação. Estas fontes de stress não são preditoras da excitação na subamostra dos atletas juniores.

Por fim, e no que diz respeito à *alegria*, as fontes de stress avaliadas não são preditoras desta emoção, pelo que o modelo de regressão não é significativo, nem na amostra global, nem para nenhuma das subamostras.

## Discussão

Com o presente estudo pretendia-se comparar as fontes de stress associadas à competição (objetivo 1) e a experiência emocional (objetivo 2) de atletas juniores e seniores, assim como o valor preditivo das diferentes fontes de stress nas emoções nas duas amostras (objetivo 3).

No que diz respeito à comparação das fontes de stress associadas à competição (objetivo 1), os resultados obtidos permitem concluir que juniores e seniores reportam níveis semelhantes de stress relativamente às lesões, à má condição, ao insucesso competitivo e às expectativas sociais, sendo consistente com os resultados encontrados nos estudos de Aroni e colaboradores (2019), Brandão (2000); Costa & Vargas (2018), Gomes e colaboradores (2022), Hanton e colaboradores (2005), Junior e colaboradores (2004); Junior & Vieira (2010); Marques & Rosado (2005), Raposo (2018), Rodrigues (2013), Saether(2018), Santos e colaboradores (2012) e Souza & Costa (2015). No entanto, existem diferenças significativas relativamente à preocupação com os adversários. Apesar de os níveis de stress reportados serem, em ambos os grupos, inferiores ao ponto médio da escala, os atletas juniores reportam menores níveis de stress associados aos adversários comparativamente com os atletas seniores. Os atletas juniores atravessam uma fase sensível do seu desenvolvimento e o facto de parecerem menos preocupados com os adversários pode estar associado a uma menor ansiedade fruto da sua maior imaturidade.

No que concerne ao objetivo 2, não existem diferenças na intensidade das emoções sentidas em competição por parte de juniores e seniores, com os dois grupos a reportar intensidades semelhantes sendo consistente com os resultados dos estudos de Aroni e colaboradores (2019), Gomes e colaboradores (2022), Neil e colaboradores (2011).

No caso da ansiedade, verificou-se que níveis superiores de preocupação dos atletas com insucesso competitivo, expectativas sociais e adversários predizem maior ansiedade. Este

padrão replica-se tanto para os juniores como para os seniores. No caso da tristeza, verificou-se que níveis superiores de preocupação dos atletas com insucesso competitivo por parte dos juniores e expectativas sociais por parte dos seniores predizem maior tristeza. No caso da raiva, verificou-se que, níveis superiores de preocupação dos atletas com insucesso competitivo, expectativas sociais predizem mais raiva, sendo que este padrão se aplica apenas aos seniores. No caso da excitação, verificou-se que, níveis superiores de preocupação dos atletas com a má condição e com os adversários predizem maior ansiedade sendo que este padrão, aplica-se aos seniores. As fontes de stress avaliadas não predizem a alegria experienciada pelos atletas. Estes resultados são consistentes com os estudos de Aroni e colaboradores (2019), Neil e colaboradores (2011) e Rodrigues (2013).

Os resultados obtidos revelam muitas semelhanças com os resultados reportados na literatura de referência, sendo que algumas particularidades podem explicar pequenas diferenças que possam existir relativamente aos resultados obtidos. Nos estudos anteriormente referidos, todos eles relacionados com a área do stress no desporto, nalguns casos tratavam-se de amostras muito pequenas, noutros casos só eram objeto de estudo algumas faixas etárias de atletas, em muito poucos casos foi utilizada uma amostra com a abrangência em termos de faixa etária como a deste trabalho, a qual incluía juniores e os seniores. Outra particularidade tem a ver com o facto de alguns dos trabalhos estarem relacionados com outros desportos que não o futebol, o que permitiu verificar que as semelhanças existentes revelam que grupos de stressores experienciados por todos os atletas de alta competição nas diferentes modalidades, mas como seria de esperar também existem algumas diferenças, nomeadamente, entre modalidades coletivas e individuais.

Este trabalho tem algumas limitações das quais podemos destacar o facto de a amostra poder ter uma distribuição mais homogénea pelo território nacional, incluindo as ilhas, bem

como ao nível dos níveis de competição. De referir que o acesso aos clubes de futebol é difícil, existindo alguns entraves e receios na participação em estudos deste género.

Apesar das limitações mencionadas, é possível concluir a importância destes estudos para compreender a experiência de adaptação ao stress por parte dos atletas nos diferentes escalões, mais concretamente na comparação das fontes stress e das emoções entre juniores e seniores. Para os profissionais da psicologia, estes estudos são importantes pois constituem fonte valiosa de informação a ter em conta no acompanhamento dos atletas ao longo da carreira, permitindo assim continuar a expandir o seu trabalho para refletir o contexto em constante mudança do desporto e do futebol em particular.

Em termos de contributos para a evolução científica da área, este trabalho tem a particularidade de ter tido acesso a um conjunto alargado de atletas de diferentes níveis de competição, permitindo uma avaliação mais atual dos níveis de stress gerados pelas diferentes fontes e as emoções associadas à competição, por parte de jogadores de futebol juniores e seniores. Pensando em futuros trabalhos de investigação neste domínio, pelo desenvolvimento e impacto que tem tido, seria interessante poder fazer o mesmo estudo com atletas femininas e assim fazer uma comparação, como se pode inferir por exemplo dos resultados dos trabalhos de Burnay (2008), Rinaldi (2020) e Rossi e colaboradores (2016).

## Referências

- Almeida, J. A. B. (2006). *Habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva em atletas de elite*. [Dissertação de Licenciatura, Universidade de Coimbra]. Repositório científico da UC. <http://hdl.handle.net/10316/13342>
- Aroni, A. L., Bagni, G., Bocchio, G. L., Filho, E., & Machado, A. A. (2019). Estresse da iniciação esportiva até profissionalização: uma análise exploratória da trajetória de atletas profissionais de Futebol. *RBF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 11(43), 263-272. <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/773>
- Brandão, M. (2000). *Fatores de stress em jogadores de futebol profissional*. [Dissertação de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas]. Repositório da Unicamp. <https://doi.org/10.47749/T/UNICAMP.2000.202103>
- Brandão, M. R. F., Polito, L. F., Hernandez, V., Correa, M., Mastrocola, A. P., Oliveira, D., Oliveira, A., Moura, L., Junior, M. V. B. and Angelo, D. (2021). Stressors in Indoor and Field Brazilian Soccer: Are They Perceived as a Distress or Eustress? *Frontiers in Psychology* 12(623719). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623719>
- Burnay, F. (2008). *Ansiedade no Futebol: Estudo comparativo dos níveis de ansiedade em função do estatuto posicional dos jogadores*. [Dissertação de Licenciatura, Universidade do Porto]. Repositório aberto da UP. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/14907>
- Carvalho, T. L. C. (2010). *A Influência do Stress e da Ansiedade no Desempenho Esportivo e a Importância do Treinamento Psicológico*. [Monografia, Centro universitário de Brasília]. Repositório da UNICEUB. <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/123456789/2774>

- Costa, C. F. T., Oliveira, C. C. da C., Vargas, M. M. (2018). Estresse psicológico em atletas de futebol. *Interfaces Científicas - Humanas e Sociais*, 6(3), 133–144.  
<https://doi.org/10.17564/2316-3801.2018v6n3p133-144>
- Cruz, J. F. (1989). Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição. *Jornal de Psicologia*, 8(4), 3-11. <https://hdl.handle.net/1822/17367>
- Cruz, J. F. (1996). Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, Efeitos e Avaliação. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 173-214). S.H.O – Sistemas Humanos e Organizacionais, Ld. <https://hdl.handle.net/1822/21084>
- Dias, C., Cruz, J. F., Fonseca, A. M. (2010). Emoções, “stress”, ansiedade e “coping”: estudo qualitativo com treinadores de nível internacional. *Revista Brasileira De Educação Física E Esporte*, 24(3), 331-342. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092010000300004>
- Dias, C., Cruz, J. F. & Fonseca, A. M. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 9(1), 9-23. <https://rpcd.fade.up.pt/entradaPT.html>
- Dias, C. S. L. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. [Dissertação de doutoramento, Universidade do Minho]. Repositório da UM. <http://hdl.handle.net/1822/4878>
- Fabiani, M., T. (2009). Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. *Revista Eletrónica do Psicologia.pt*. ISSN 1646-6977.  
<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0483.pdf>
- Gomes, A. R. (2008). Questionário de emoções no desporto (QED). [Manuscrito não publicado]. Escola de Psicologia, Universidade do Minho.  
<https://www.ardh.pt/documentos/investigacao/avaliacao/emocoes/4-QED-SEQ-Emo%C3%A7%C3%B5es%20desporto.pdf>

- Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). ISBN: 978-1-62948-580-5. New York: Nova Science.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/55628513.pdf>
- Gomes, A. R. (2015). Questionário de Stress na Competição Desportiva (QSCD). [Relatório técnico não publicado]. Escola de Psicologia, Universidade do Minho.  
[https://www.ardh.pt/documentos/investigacao/avaliacao/stress\\_desp/1-QSCD-Quest\\_Stress-Atletas.pdf](https://www.ardh.pt/documentos/investigacao/avaliacao/stress_desp/1-QSCD-Quest_Stress-Atletas.pdf)
- Gomes, R., Simões C., Morais C., Cunha R. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Front. Psychol., Sec. Movement Science and Sport Psychology*. 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840>
- Hanton, S., Fletcher, D., Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of Sports Sciences*, 23(10), 1129-1141. <https://doi.org/10.1080/02640410500131480>
- Junior, D. R., Sato C. T, Selingardi D., Bettencourt, E. L., Barros, J. C. T. S., Ferreira, M. C. M. (2004). Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, 18(4), 385-395. <https://doi.org/10.1590/S1807-55092004000400007>
- Junior, J., Gaion P., Vieira, F. (2011). Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. *R. bras. Ci. e Mov*, 18(4), 45-53. <https://doi.org/10.18511/rbcm.v18i4.1649>
- Marques, A. C. P., Rosado, A. F. B. (2005). Situações estressantes nos atletas de basquetebol de alta competição. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp*, 19(1), 71-87.  
<https://doi.org/10.1590/S1807-55092005000100007>

- Neil, R., Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2007). (Re)conceptualizing competition stress in sport performers. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(2), 23–29. <https://doi.org/10.53841/bpssepr.2007.3.2.23>
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 460–470. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.001>
- Paína, D., Fechio J., Peccin M. & Padovani R. (2018). Avaliação da qualidade de vida, estresse, ansiedade e coping de jogadores de futebol de campo da categoria sub-20. *Contextos Clínicos*, 11(1), 97-105. <http://dx.doi.org/10.4013/ctc.2018.111.08>
- Ramos, F. N. (2019). *Efeito da ansiedade pré-competitiva sobre o grau de acerto do passe em atletas de futebol*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório aberto da UP. <https://hdl.handle.net/10216/125001>
- Raposo, S. A. (2018). *Identificação dos fatores de stress em atletas de alta competição: Um estudo exploratório em Portugal*. [Dissertação de mestrado, Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório do Iscte. <http://hdl.handle.net/10071/17891>
- Rinaldi, I. M. (2020). *Estresse, humor e Burnout em atletas de futebol feminino*. [Dissertação de mestrado, Universidade Estadual Paulista] Repositório da UNESP. <http://hdl.handle.net/11449/192077>
- Rodrigues L. (2013). *Perceção de ameaça, stresse e ansiedade em atletas de futebol de campeonatos nacionais*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior Miguel Torga]. Repositório do ISMT. <http://dspace.ismt.pt/xmlui/handle/123456789/379>
- Rossi, M. R., Vitorino, L. M., Salles, R. P., Cortez, P. J. O. (2016). Estratégias de coping em atletas de futebol feminino: Estudo comparativo. *Rev. bras. med. esporte* ; 22(4): 282-286. <https://doi.org/10.1590/1517-869220162204160572>

- Sæther, S. A. (2018). Stress among Talents in a Football Academy. *Sport Mont*, 16 (2), 3-8.  
<https://doi.org/10.26773/smj.180601>
- Santos, P. B., Coelho, R. W., Keller, B., Stefanello, J. M. F. (2012). Fatores geradores de estresse para atletas da categoria de base do futebol de campo. *Motriz: rev. educ. fis.*, 18(2). <https://doi.org/10.1590/S1980-65742012000200001>
- Silva P. S. F. (2021). *Stress Ocupacional, Desempenho Desportivo e Identidade Atlética: Um Estudo Exploratório com Atletas Profissionais*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório da UP. <https://hdl.handle.net/10216/134315>
- Solstad M. (2019). *Coping in the Transition from Junior to Senior Football - A Case Study of Athlete Perspectives in a Norwegian Top Club*. [Dissertação de mestrado, Norwegian School of Sports]. <http://hdl.handle.net/11250/2606698>
- Souza, W. S., Costa, P. G. (2015). Análise do estresse psíquico em atletas de futebol sub-17 no período pré-competitivo. *Rev Bras Futebol*, 8(1), 62-75.  
<https://www.rbf.ufv.br/index.php/RBFutebol/article/view/191/156>
- Swainston S., Wilson M., Jones, M. (2020). Player Experience During the Junior to Senior Transition in Professional Football: A Longitudinal Case Study. *Front. Psychol., Sec. Movement Science and Sport Psychology*, 11(1672).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01672>
- Verardi C. E. L., Miyazaki, M. C. O. S., Nagamine, K. K., Lobo, A. P. S., Domingos, N. A. M. (2012). Esporte, stress e burnout. *Estudos de Psicologia*. 29(3), 305-313.  
<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000300001>
- Vilela, C., Gomes, A. R. (2015). Ansiedade, Avaliação Cognitiva e Esgotamento na Formação Desportiva: Estudo com Jovens Atletas. *Motricidade*, 11(4), 104-119.  
<http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.4214>

Woodman, T., Hardy L. (2001). A Case Study of Organizational Stress in Elite Sport.

*Journal of Applied Sport Psychology*. 13(2), 207-238.

<https://doi.org/10.1080/104132001753149892>