

## A dinâmica de um Programa de Controlo Emocional na Competição

SEBASTIÃO FERREIRA DOS SANTOS

[sebassantos@sapo.pt](mailto:sebassantos@sapo.pt)

Doutorando Ciências do Desporto (UTAD), Vila Real; CIDESD (Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano), Vila Real, Portugal

JOSÉ AUGUSTO MARINHO ALVES

[josealves1951@gmail.com](mailto:josealves1951@gmail.com)

Escola Superior de Rio Maior / Instituto Universitário de Ciências da Saúde-Norte, Portugal

### Resumo

A procura de ferramentas para potenciar o desempenho desportiva é uma constante diária que faz parte dos intervenientes no desporto. O objetivo do estudo foi avaliar e comparar a aplicação de um Programa de Controlo Emocional em nadadores de uma equipa da 1ª divisão Nacional durante uma época desportiva. A amostra foi dividida em dois grupos, um grupo experimental (n=12 com média de idades= 16.82 anos) e um grupo de controlo (n=10 com média de idades= 17.20 anos). Para avaliar o desempenho desportivo foram tidas em conta as três melhores provas com pontuação FINA (Todos os indivíduos têm uma pontuação FINA de mais 500 pontos nas suas provas desportivas). Também, se aplicou o questionário CSAI2 para avaliar a Ansiedade Somática, a Ansiedade Cognitiva e a Autoconfiança. Para avaliar os dados recolhidos foi aplicado o teste Mann Whitney.

O grupo experimental revelou um decréscimo nos valores da Ansiedade Cognitiva

e Ansiedade Somática, e um acréscimo dos valores da Autoconfiança. No desempenho desportivo verificou-se um acréscimo da pontuação FINA, no grupo experimental ao contrário do grupo de controlo. Concluímos que a aplicação de um programa de controlo emocional foi benéfica para o desempenho dos nadadores do grupo experimental.

As emoções são inerentes ao desporto competitivo, é imperativo que os atletas aprendam a aplicar as ferramentas cognitivas e comportamentais para dar alento ao seu talento, e não à inevitável exposição ao stress competitivo que determine e condicione o seu nível ótimo de desempenho.

### Palavras-chave:

Desempenho Desportivo, Programa Controlo Emocional, Ansiedade, Autoconfiança, Natação

## Abstract

The search for tools to boost sports performance is a daily constant that is part of the players in the sport. The objective of the study was to evaluate and compare the application of an Emotional Control Program in swimmers of a team of the 1st National Division during a sporting season. The sample was divided into two groups, one experimental group (n = 12 with mean age = 16.82 years) and one control group (n = 10 with mean age = 17.20 years). In order to evaluate the sport performance, the three best FINA scores were taken into account (All individuals have a FINA score of 500 points in their sporting events). Also, the CSAI2 questionnaire was applied to evaluate Somatic Anxiety, Cognitive Anxiety and Self-Confidence. Mann Whitney test was used to evaluate the data collected. The experimental group showed a decrease in the values of Cognitive Anxiety and Somatic Anxiety, and an increase in the values of Self-confidence. In sports performance, there was an increase in the FINA score in the experimental group as opposed to the control group. We conclude that the application of an emotional control program was beneficial to the performance of swimmers in the experimental group. Emotions are inherent in competitive sport; it is imperative that athletes learn to apply cognitive and behavioral tools to fuel their talent rather than the inevitable exposure to competitive stress that determines and conditions their optimal level of performance.

## Introdução

O desporto é uma atividade específica, irreal, inventada com regras, espaços e todo um contexto muito próprio, com um mundo muito seu que manifesta o aspeto inventado, caprichoso e sagrado (Brito, 2001). A dimensão social que o desporto atingiu nas últimas décadas vem dando maior responsabilidade aos desportistas e aos intervenientes mais diretos, influenciando o seu papel e a própria carga emocional a

## Key concepts:

Sports Performance, Emotional Control Program, Anxiety, Self-confidence, Swimming

que estão sujeitos. As emoções estão presentes em toda a vida e com especial importância na adolescência.

Um maior conhecimento das relações, com a compreensão e regulação das emoções será positivo para o desenvolvimento dos adolescentes (Reina & Delgado, 2015). Constatamos que as emoções são a chave que motiva o comportamento (Crocker, McDonough, Kowalski

& Graham, 2003), não esquecendo que o processo de emoção é distinto de cada emoção individual, cada indivíduo avalia a situação que determina o tipo específico de emoção que é vivido, definindo uma resposta emocional para o acontecimento.

O objetivo do estudo foi avaliar e comparar a aplicação de um Programa de Controlo Emocional em jovens de uma modalidade individual. E adicionalmente perceber a influência do Programa de Controlo Emocional nas emoções e no desempenho desportivo.

O controlo emocional é um processo que pretende regular um processo responsável pela avaliação e a modificação das reações e das consequências emocionais. As situações que ocorrem podem tornar-se difíceis de gerir quando não existe um controlo emocional adequado. A relação da emoção no desporto é evidente e marcante, qualquer ocorrência que ocorra terá consequências no comportamento e nas ações do desportista. É importante perceber o impacto das emoções no desempenho, para fornecer uma base teórica e prática de conhecimento e de desenvolvimento para um novo desempenho (Séve et al., 2006).

## Ansiedade

As emoções como a Ansiedade são aceites como emoções desagradáveis e frequentemente sobrepõem processos de adaptação nos quais elas conduzem para uma dispersão de determinados focos de atenção (Patsiouras, Georgiardi, Anagnostou, Georgiadis, & Koloradis, 2013; Salmuski, Chagas, & Nitsch, 1996; Woodman & Hardy, 2001). A Ansiedade é tida como um sentimento subjetivo de apreensão, de receio, acompanhada por vezes de uma ativação fisiológica. A Ansiedade pode monopolizar as atividades psíquicas e comprometer, desde a atenção à memória, até a interpretação fiel da realidade. A Ansiedade Cognitiva (preocupação) é vista como uma componente mental da Ansiedade, tipificada por expectativas negativas e cognitivas de si próprio, de situações e de potenciais consequências. A Ansiedade Somática é conceptualizada como uma componente física da Ansiedade que reflete a perceção de uma resposta fisiológica (Patsiouras et al., 2013; Robazza & Bortoli, 2007). Tradicionalmente um alto nível de sintomas de Ansiedade está associado a uma debilidade e prediz uma influência negativa no desempenho (DeWolf, Waliczek, & Zajicek, 2011; Haneishi, Fry, Moore, Schilling, Li, & Fry, 2007; Hossein, Mohd, Soumendra, Anwar & Muzaimi, 2016; Ramakrishnan, Sathya,

& Bhavighelani, 2015; Robazza & Bortoli, 2007), outros estudos referem que a competição e a prática desportiva estão dependentes da Ansiedade mas que essa não prediz o desempenho (McKay, Selig, Carlson, & Morris, 1997), dado que a sua causa está relacionada com a intensidade da respetiva resposta (Woodman & Hardy, 2001). É de referir que os indivíduos das modalidades individuais registam maiores níveis de Ansiedade do que os atletas de modalidades coletivas (Ramakrishnan, Sathya, & Bhavighelani, 2015; Ruiz-Juan, & Zaraus, 2013). As emoções negativas formam uma barreira psicológica no desempenho atlético inibindo o sucesso do desempenho. Alguns graus de Stress e Ansiedade contribuem para determinados processos cognitivos e emoções não desejáveis (Anshel, 2005). A resistência mental poderá funcionar como uma balança na Ansiedade, indivíduos com maiores ou menores níveis de resistência mental caracterizam maiores ou menores níveis de Ansiedade (Hosseini, Mohd, Soumendra, Anwar & Muzaimi, 2016).

#### Autoconfiança

A Autoconfiança é a crença de um determinado comportamento que origina um determinado resultado, assim a Autoconfiança é vista

como uma variável desejável para um desempenho de sucesso (Cruz & Viana, 1996; Rodrigues & Cruz, 1997; Callow & Hardy, 2001; Robazza & Bortoli, 2007). Os indivíduos com altos níveis de Autoconfiança têm grandes probabilidades de sucesso de intervenção e utilizam as suas competências com maior facilidade (Martins et al., 2017). A Autoconfiança é um ótimo preditor para o sucesso desportivo, é uma perspetiva realista sobre o que se pode conseguir, e é uma variável importante do rendimento, assim uma avaliação precisa das capacidades pessoais influencia o empenho e a quantidade de esforço a despende.

As predições teóricas da abordagem multidimensional sugerem que a Autoconfiança não deveria mudar a não ser que mudassem as expectativas de sucesso (Dias, 2005). O estado e o traço da Ansiedade têm uma influência direta entre si afetando a Autoconfiança (Gomez, Mendes-Sanchez, & Jaenes-Amarillo, 2016). As emoções experienciadas por cada atleta são o resultado da avaliação individual de múltiplos fatores stressantes que surgem do desempenho e de fontes organizacionais (Neil, Hanton, Mellalieu & Fletcher, 2011).

## Controlo Emocional

A educação e formação de atletas devem envolver estratégias que promovam o seu desenvolvimento cognitivo, nos processos de uma flexibilidade na avaliação cognitiva mais adaptativas (Dias, Cruz, & Fonseca, 2012). Ao longo dos anos, os investigadores têm implementado diferentes programas de intervenção para o controlo das emoções no desempenho dos indivíduos (Patsiaouras et al, 2013, Slimani, Hentati, Bouazizi, Boudhida, Amar, & Chéour, 2014; Yadav, 2014) mas nem sempre os resultados observados vão de encontro aos objetivos dos estudos. Verifica-se que existem diferenças individuais na percepção do stress e que os atletas usam diferentes estratégias para o seu controlo (Kaissidis-Rodafinos, Anshel, & Porter, 1997). Mas o sucesso dos programas de intervenção na gestão das emoções e da Autoconfiança estará na combinação de estratégias mentais (Slimani et al., 2014).

A aprendizagem modifica o comportamento humano por meio das suas experiências particulares, o organismo interage com as suas próprias incertezas e com o incerto da situação, a aprendizagem tem um grande potencial para desenvolver algumas situações emocionais di-

ferenciadas (Bickhard, 2000). O indivíduo ao modificar as suas atitudes, ao modificar os pensamentos vai produzindo uma informação no seu ritmo cardíaco que é monitorizada, fornecendo um feedback em tempo real. Assim de forma consciente o sujeito pode regular voluntariamente as suas reações fisiológicas e emocionais. O atleta toma consciência do seu estado interno e de autorregulação, melhorando o seu comportamento e preparando-se para o seu desempenho. Vasconcelos Raposo (2000) refere que ao tentar entender o comportamento do indivíduo, estamos cientes que todos os eventos são únicos, na medida que são prisioneiros do tempo e do espaço.

## 1. Metodologia

### 1.1. Amostra

A amostra foi constituída por 22 nadadores de ambos os sexos, praticantes da modalidade de Natação Pura Desportiva de uma equipa da 1º Divisão Nacional, com idades compreendidas entre os 14 e 20 anos. Os nadadores foram divididos em dois grupos, um grupo experimental – GE (n= 12, média= 16.83±2.25 anos) e um grupo de controlo – GC (n=10, média= 17.20±2.57anos), todos os indivíduos têm uma experiência competitiva de mais de seis anos e mais de 500 pontos (FINA) nas provas realizadas.

Todos os atletas participaram de forma voluntária e foram informados que todos os dados recolhidos seriam anónimos e confidenciais. Foi-lhes dada a informação sobre o propósito e o objetivo da investigação. Após o qual foram separados aleatoriamente em dois grupos (experimental e controlo), ambos os grupos tiveram o mesmo tipo de treino, tendo o GE participado no Programa de Controlo Emocional, ao longo de vinte e cinco sessões e de vinte e três semanas consecutivas.

### **1.2. Instrumentos**

O instrumento utilizado para avaliar as emoções foi o CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory – 2*), proposto por Martens, Vealey e Burton (1990) na versão adaptada por Cruz e Viana (1993) para a língua portuguesa. Este é um instrumento que avalia os estados de Ansiedade (Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática) e de Autoconfiança. O inventário na sua versão original tem 27 itens, distribuídos equitativamente pelas três sub-escalas. Dias (2005) refere que o Csai-2 (Cruz *et al.*, 2006) após uma nova análise Factorial Confirmatória resultou num modelo com 22 itens (ansiedade cognitiva – 7 itens, ansiedade somática – 8 itens e autoconfiança – 7 itens).

O Programa de Controlo Emocional foi constituído por técnicas de

intervenção (Biofeedback, Visualização Mental, Autoreflexão, Pensamentos Positivos e TaiChi) e desenvolveu-se em três fases (Bump, 1989; Cruz, 1996; Alves (2004) a educação, a aquisição e a prática. Os pressupostos subjacentes a este estudo estão definidos por um acompanhamento ao longo da época desportiva (23 semanas) e com três momentos importantes.

### **1.3. Procedimentos Operacionais**

O programa elaborado foi constituído em três momentos.

- Primeiro momento, a aplicação dos instrumentos; recolha de dados, seguido da intervenção (fase de educação, de aquisição e de prática) utilizando o Programa de Controlo Emocional.
- Segundo momento de avaliação (avaliação intermédia), análise e evolução do desempenho.
- Terceiro e último momento, nova aplicação dos instrumentos (grupo de controlo e grupo experimental). As avaliações foram realizadas em contexto desportivo (No momento mais importante da temporada, o Campeonato Nacional).

### **1.4. Procedimentos Estatísticos**

Para a análise das diferenças entre grupos da amostra, na Ansiedade

Somática, Ansiedade Cognitiva, Autoconfiança e Desempenho desportivo foi realizado um teste Mann Withney. Ainda foi realizado uma estatística descritiva (média e desvio padrão) para cada uma das variáveis.

## 2. Apresentação e discussão dos resultados

Os nadadores da amostra revelaram uma diminuição dos valores da Ansiedade Somática e da Ansiedade Cognitiva, tendo havido um aumento dos valores da Autoconfiança (tabela 1), embora nenhum dos valores seja estatisticamente significativo. Estes dados vão ao encontro da redução dos valores da Ansiedade Cognitiva e Somática encontrados por Patsiaouras et al., (2013) num estudo de uma modalidade coletiva, mas em oposição os valores da Autoconfiança no nosso estudo obtiveram um incremento. Noutro estudo com atletas de atletismo (Ruiz-Juan & Zaraus, 2013) os valores obtidos na Ansiedade

Cognitiva e na Autoconfiança estão próximos dos valores obtidos pelo nosso GC. As diferenças entre os dois grupos no nosso estudo poderão estar na aplicação do Programa de Controlo Emocional (PCE).

Num estudo em adultos com deficiências mentais, o controlo emocional revelou uma melhoria nos indivíduos com comportamentos violentos/ agressivos, mas revelou um aumento dos níveis de Stress e Ansiedade (Golden & Consorte, 1982). Todavia com a aplicação de um controlo emocional, os efeitos positivos serão maiores do que os efeitos negativos e por si, os desempenhos desportivos serão influenciados e regulados pela resposta fisiológica e comportamental (Le-grand & LeScanff, 2003), dada pelo controlo emocional sobre o desempenho.

**Tabela 1** - Resultados do CSAI2 na amostra nos dois momentos de avaliação

	GE					GC				
	1º momento		2º momento		Z	1º momento		2º momento		Z
	Média	DP	Média	DP		Média	DP	Média	DP	
Ansiedade Somática	1.889	.442	1.764	.251	.642	1.800	.368	1.683	.405	.315
Ansiedade Cognitiva	2.580	.636	2.095	.489	.289	2.390	.488	2.215	.442	.868
Autoconfiança	2.722	.550	3.220	.307	.548	2.789	.358	3.026	.387	.274

Z<sub>≤</sub>,05

Ramis et al., (2015) observaram que os atletas portugueses têm níveis mais altos de Ansiedade Somática e de desconcentração que os seus colegas espanhóis, que por sua vez obtinham valores mais altos que os seus colegas flamengos. As diferenças não são fáceis de entender, se terão sido semânticas ou geográficas, mas revelam a complexidade e a relação da emoção com o desempenho do momento. Os atletas, com mais idade controlam melhor os efeitos emocionais do momento desportivo, quando aumenta o nível competitivo diminuem os valores da Ansiedade Somática, da depressão e da confusão e aumentam os valores do vigor (Gomez et al., 2016).

A Ansiedade pode ser interpretada como benéfica no desempenho, quando a interpretação da emoção permite antecipar e influenciar o desempenho (Neil et al., 2011), reforçando que baixos níveis de Ansiedade e altos níveis de Autoconfiança propiciam melhores desempenhos (DeWolfe, Waliczek, & Zajicek, 2011) tal com os resultados do nosso estudo. Quando os sujeitos se apercebem dos sintomas que conduzem ao aumento da fragilidade da performance desportiva têm normalmente uma perceção mais negativa do que positiva do seu de-

sempenho. A investigação demonstra que esta e outras emoções podem ser entendidas e utilizadas de uma forma benéfica no desempenho (Lane, Terry, Beedie, Curry, & Clark, 2001; Robazza & Bortoli, 2007).

A investigação em atletas de elite refere que os altos níveis de Autoconfiança são tanto maiores quanto a sua capacidade de manter esses níveis a maior parte do tempo. Esses mesmos atletas também têm sentimentos de apreensão e de pressão, mas continuam a agir da melhor forma porque acreditam nas suas capacidades de desempenho. Os atletas mais bem-sucedidos ou que competem a um nível mais elevado apresentam valores de confiança mais altos nas suas capacidades e ainda aumentam a sua Autoconfiança quando atingem os seus objetivos (Cruz, & Viana, 1996). Quanto mais baixa a Autoconfiança do atleta mais importante se torna o sucesso e maior é a importância de se determinar metas alcançáveis. Poderemos afirmar que a Autoconfiança é um moderador dos estados de Ansiedade.

Outros estudos confirmam a eficácia de um programa relacionado com o corpo para promover a competência emocional (Reidick,

Freudenberg, Pieter, & Frohlich, 2016). O benefício que uma educação emocional pode ter para favorecer o ajuste psicológico de jovens, em momentos tão importantes de desenvolvimento podem influenciar o seu bem-estar emocional (Reina & Delgado, 2015).

**Tabela 2** - Resultados das provas com pontuação FINA nos dois momentos de avaliação

	GE		GC	
	Média	DP	Média	DP
Média FINA				
1º momento	566.026	70.946	583.394	67.091
Média FINA				
2º momento	595.388	79.683	580.001	73.363

$Z \leq 0,05$

No nosso estudo os nadadores do grupo experimental melhoraram significativamente os seus desempenhos, do primeiro para o segundo momento revelando ser significativamente diferentes ( $z=0,000$ ) do grupo de controlo após a intervenção quando eram estatisticamente semelhantes ( $z=0,726$ ) no primeiro momento.

A melhor forma de ajudar os indivíduos a controlar o Stress e a Ansiedade é ajudá-los a desenvolver a sua Autoconfiança e uma perceção de controlo. Dias, Corte-Real, Cruz e Fonseca (2013) referem que a

Ansiedade é insuficiente para explicar as respostas subjetivas dos atletas à competição e que engloba mais do que uma emoção, e que as emoções podem aproximar o atleta do seu objetivo motivando-o para o investimento de mais recursos.

O ser humano é um ser com características muito próprias no mundo animal e não existem dois seres iguais, sendo as diferenças imensas nos aspetos físicos e psicológicos (Brito, 2001). A Autoconfiança pode ser considerada um fator de diferença individual que engloba a perceção global de Autoconfiança do sujeito e que possui uma relação linear positiva com o rendimento (Craft, Magyar, Becker & Feltz, 2003).

O sucesso por si reforça a Autoconfiança, assim temos de encontrar um sucesso sustentado numa base consistente.

### Reflexões finais / Conclusões

De acordo com os resultados do nosso estudo a aplicação do Programa de Controlo Emocional neste grupo de nadadores foi benéfico no seu desempenho desportivo e produziu efeito no controlo das emoções e no aumento da Autoconfiança.

O stress e a ansiedade são inerentes ao desporto competitivo, pelo que se torna imperativo que os atletas aprendam a utilizar as ferramentas

cognitivas e comportamentais de que dispõem para dar alento ao seu talento, e não à inevitável exposição ao stress e à ansiedade que determine e condicione o seu nível ótimo de desempenho. Uma falha no controlo emocional resulta em ansiedade, depressão, sentimentos de desespero, ou redução da Autoconfiança ou do Autocontrolo.

A diversidade dos contextos gera diferentes fontes de stress e a forma de encarar essas situações poderá ou não ser a mesma. A maior parte dos atletas raramente têm controlo sobre o meio ambiente desportivo, no entanto, têm a possibilidade de controlar os seus sentimentos, as suas emoções e as reações aos vários estímulos e situações.

### Referências Bibliográficas

- Alves, J. (2004). Mestria e Rendimento Desportivo: O Papel da Percepção. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(2), 38-42.
- Anshel, M. (2005). Strategies for preventing and managing stress and anxiety in sport. In Hackfort, D., Duda, J., & Lidor, R. (Eds), *Handbook of Research in Applied Sport and Exercise Psychology: International Perspectives* (pp. 199-215). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Bickard, M. (2000). Motivation and Emotion: An Interactive Process Model. In R. Ellis, & N. Newton (Eds), *The Caldron of consciousness: Motivation, affect and self organization*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Bump, L. (1989). *Managing Psychic Energy - Sport Psychology Study Guide*. Champaign, USA: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Brito, A. P. (2001). *Psicologia do Desporto*. (2ªEd.). Lisboa: Omniserviços, Representações e Serviços, Lda.
- Callow, N., & Hardy, L. (2001). Types of Imagery With Sport Confidence in Netball Players of Varying Skills Levels. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 1-17.
- Craft, L., Magyar, M., Becker, B., & Feltz, D. (2003). The Relationship Between the Competitive States Anxiety Inventory and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Crocker, P., McDonough, M., Kowalski, K. & Graham, T. (2003). Emotion in Sport. In M. Weiss (Ed.). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, (pp 107-131). Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc.
- Cruz, J. (1996). Técnicas e Estratégias de Controlo de Stress e da Ansiedade na Competição Desportiva. Cruz e outros (Eds). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga, Portugal: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. & Viana, M. (1996). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. Cruz e outros (Eds). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga, Portugal: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J., Viveiros, M., Alves, L., Gomes, A., Matos, D., Ferreira, M. & Dias, C. (2006). Características psicométricas de uma versão portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2): Dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial. In N. Santos, M. Lima, M. Melo, A. Candeias, M. Grácio & A. Calado (Eds). *Actas do VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*. 3, (104-125). Évora: Departamento de Psicologia, Universidade de Évora.
- DeWolf, J. Waliczek, T., & Zajicek, J. (2011). The relationship between levels of greenery and landscaping at track and field athletes. *Hort Technology*, 21(3), 1-7.
- Dias, C. (2005). *Do stress e ansiedade às emoções no desporto : da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão*. (Tese de Doutoramento). Braga: Universidade do Minho.

- Dias, C., Cruz, J., & Fonseca, A. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52-65.
- Dias, C., Corte-Real, N., Cruz, J., & Fonseca, A. (2013). Emoções no Desporto: O que sabemos e o (que sentimos) que julgamos saber. *Revista de Psicologia del Deporte*, 22(2), 473-480.
- Golden, W., & Consorte, J. (1982). Training mildly retarded individuals to control their anger through the use of cognitive behavior therapy techniques. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 13(2), 182-187.
- Gomez R, Sanchez J, Mendez-Sanchez M, Jaenes-Amarillo P. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de animo de deportistas españoles. *Retos*, 30, 207-210.
- Haneishi, K., Fry, A., Moore, C., Schilling, B., Li, Y., & Fry, M. (2007). Cortisol and stress responses during a game and practice in female collegiate soccer players. *Journal of Strength Conditioning Research*, 21(2), 583-588.
- Hosseini, A., Mohd, R., Soumendra, S., Anwar, H., & Muzaimi, M. (2016). Relationship between mental toughness and trait anxiety. *International Journal of Pharma and Bio Sciences*, 7(3), 275-281.
- Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M., & Porter, A. (1997). Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sports Sciences*, 15, 427-436.
- Lane, A., Terry, P., Beedie, C., Curry, D., & Clark, N. (2001). Mood and Performance: test of a conceptual model with a focus on depress mood. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 157-172.
- Legrand, F., & Le Scuff, C. (2003). Tension-stress, effort-stress and mood profiling with an elite javelin performer. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 429-436.
- Martins, J., Coutinho, V., Baptista, R., Oliveira, L., Gonçalves, R., Paiva, L., Mazzo, A., Rodrigues, M., & Mendes, I. (2017). Impact of a simulated practice program in the construction of self-confidence for intervention in emergencies and its association with knowledge and performance. *Journal of Nursing Education and Practice*, 7(1), 45-50. Doi: 10.5430/jnep.v7n1p45
- McKay, J., Selig, S., Carlson, J., & Morris, T. (1997). Psychophysiological stress in elite golfers during practice and competition. *Australian Journal Science Medecine Sport*, 29(2), 55-61.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S., & Fletcher, D. (2011). Competition and stress and emotions in sport performers: the role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 460-470.
- Patsiouras, A., Georgiardi, O., Anagnostou, G., Georgiadis, T., & Koloradis, D. (2013). The effect of a person-centered approach in the management of an anxiety in sports: an examination study. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 7(4), 187-193.
- Ramakrishnan, K.S., Sathya, P., & Bhavighelani, (2015). Assesment of Anxiety in Sports Person Pre & Post Sports Performance A Study on: Levels of Anxiety in Individual Vs Group Sport. *International Journal of Innovate Research in Science, Engineering and Technology*, 4(9), 8901-8905.
- Ramis, Y., Viladrich, C., Sousa, C., & Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*, 27(2):174-181. doi: 10.7334/psicothema2014.263
- Reidick, C., Freudenberg, K., Pieter, A., & Fröhlich, M. (2016). Immediate and sustainable improvement of emotional competence in physical education. *International Education & Research Journal*, 2(6), 74-76.
- Reina, M., & Delgado, A. (2015). De la competencia Emocional a la autoestima e satisfacción vital em adolescentes. *Psicología Conductual*, 23(29), 345-359.
- Robazza C, Bortoli L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on sporting performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875-896.
- Rodrigues, R., & Cruz, J. (1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: estudo com os atletas da elite nacional. *Psicologia: Teoria, investigação e Prática*, 2, 491-522.
- Ruiz-Juan, F., & Zaraus, A. (2013). Análisis de la ansiedad en el atletismo; un estudio com veteranos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, IX(IX), 222-235. Doi: 10.5232/ricyde2013.03302.

- Samulski, D., Chagas, M., & Nitsch, J. (1996). *Stress – Teóricas Básicas*. Brasil: LAPES/UFMG.
- Slimani, M., Hentati, A., Bouazizi, M., Boudhiba, D., Amar, I., & Chéour, F. (2014). Effect of Self Talk and Mental Training Package on Self-Confidence and Positive and Negative Affects in male Kickboxers. *Journal of Humanities and Social Science*, 19(5), 31-34.
- Vasconcelos-Raposo, J. (Ed.) (2000). *Personalidade e Desporto Psicologia do Desporto*. Vila Real. Portugal: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). *Stress and Anxiety*. In Singer, R., Hansublas, H. & Janelle, C. (editores). *Handboock of Sport Psychology* (2º ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Yadav, B. (2014). Effect of Pranayama on Sports Competition Anxiety of Taekwondo Players. *International Educational E-Journal (Quartely)*, III(III), 32-36.

### **Nota biográfica**

**Sebastião Santos:** Investigador (CIDESD-UTAD) Doutor em Ciências do Desporto (Dissertação do controlo emocional no desempenho); Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício; Pós-graduação em Reabilitação de Medicina Desportiva e do Exercício; Professor e Coordenador de Departamento (Ministério da Educação); Formador do corpo docente; Formador da Federação Portuguesa de Natação; Treinador de Natação Pura Desportiva e de Águas Abertas; Head-Coach e coordenador técnico-pedagógico do CAFZ

**José Alves:** Licenciado em Psicologia e Educação Física e Doutoramento em Motricidade Humana, tendo feito a suas provas de Agregação, em Psicologia do Desporto. Desenvolve trabalhos de investigação na área da Psicologia Cognitiva (Inteligência, Processamento da Informação, Atenção, etc.) e da Psicologia do Desporto (Tomada de decisão no Desporto, Lateralidade, Imagery, Motivação, Liderança, etc.) áreas em que tem publicados 5 livros e cerca de centena e meia de artigos, em Portugal e no estrangeiro. Exerce a sua atividade profissional na vertente do ensino da Psicologia do Desporto e da Formação de Treinadores e na vertente de intervenção direta, junto de atletas e treinadores