

O papel e importância do "força" do autocontrolo no stress, ansiedade e controlo atencional na competição desportiva

Autores

Rui Manuel Sofia^{1,2}; Pedro Vitor³; João Silva³; Pedro Albuquerque³; José Fernando Cruz³

ruisofia@fade.up.pt

Resumo

O autocontrolo tem sido considerado uma das principais “forças humanas”, associado não só ao ajustamento psicológico e bem-estar, mas também ao sucesso e performances de excelência. Neste sentido, são cada vez mais os estudos que apresentam o autocontrolo como um preditor de sucesso e rendimento desportivo. Diversos estudos têm, também, sugerido o seu potencial para a regulação do stress e ansiedade durante a competição desportiva. Deste modo, o Estudo 1 recorreu ao uso de diários aplicados a 17 atletas de taekowdo ao longo de 7 dias em três competições diferentes. Os resultados evidenciaram a flutuação dos estados de autocontrolo, stress e ansiedade, mas sugerem sobretudo o potencial do autocontrolo na gestão do stress e ansiedade na competição desportiva. O Estudo 2, mais disposicional (do tipo traço), procurou analisar esta relação entre autocontrolo e ansiedade com a inclusão de processos atencionais e de interferência cognitiva, recorrendo a uma amostra de 109 atletas de remo. Os resultados parecem sugerir que o autocontrolo permite “controlar” os pensamentos disruptivos associados à ansiedade, contribuindo para a sua regulação. No geral, esta investigação preliminar e exploratória apresenta resultados promissores sobre o potencial do autocontrolo como um dos principais traços associados ao controlo da ansiedade competitiva.

Palavras-chave: Autocontrolo; stress; ansiedade; competição desportiva

¹ Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

² Escola Superior de Desporto e Lazer, Instituto Politécnico de Viana do Castelo

³ Centro de Investigação em Psicologia, Escola de Psicologia, Universidade do Minho

INTRODUÇÃO

A capacidade de autocontrolo tem sido apresentada pela literatura como uma das principais “forças humanas” associada não só ao ajustamento psicológico e bem-estar (e.g., 1, 2, 3, 4), mas também ao sucesso e *performances* de excelência (5). No contexto desportivo, são cada vez mais os estudos que apresentam o autocontrolo como um preditor de sucesso e rendimento desportivo (e.g., 6, 7, 8, 9). O traço de autocontrolo pode ser definido como “a capacidade de regular a atenção, as emoções e o comportamento perante uma tentação” (9, p. 319). No entanto, o modelo da força do autocontrolo sugere que esta capacidade depende de uma energia que é limitada, em que atos anteriores de autocontrolo irão diminuir a energia para atos subsequentes (10). Por exemplo, atos de regulação emocional, controlo da atenção e resistência a tentações diminuem a capacidade de autocontrolo para atos posteriores. Este fenómeno foi chamado de esvaziamento do *ego* (11, 12) e já foi observado em diversos constructos, como a regulação emocional (13), a tomada de decisão (14) e o controlo atencional (15). Tal sugere que diversas funções executivas centrais dependem da mesma energia mental que pode ser temporariamente esgotada (16).

No desporto, esta perspetiva tem sido aplicada em alguns estudos. Dorris, Power, e Kenefick (17) observaram que os atletas tinham um desempenho pior nos exercícios de treino depois de executarem uma tarefa cognitiva difícil, comparativamente com os que executaram uma tarefa mais fácil. Englert e Bertrams (18) observaram o efeito do esvaziamento do *ego* depois de pedir aos atletas para apenas imaginarem que estavam a regular as suas emoções num jogo de futebol. Além disso, depois de uma tarefa de autocontrolo, os atletas apresentaram tempos de reação mais longos antes dos *sprints* (19) e tendiam a “partir” antes do tempo (20). Num outro estudo, os atletas com recursos esgotados tendiam a pedalar com uma cadência mais lenta numa tarefa de ciclismo, comparativamente com os que ainda tinham os seus recursos intactos (21).

No mesmo sentido, outros estudos no contexto desportivo procuraram perceber o papel do autocontrolo na regulação da ansiedade competitiva. Englert e Bertrams (22) verificaram que os atletas com recursos de autocontrolo diminuídos não conseguiram regular a sua atenção e evitar a tendência causada pela ansiedade para se focarem em estímulos distrativos, como as preocupações, afetando assim o seu desempenho. Por outro lado, os atletas que tinham os seus recursos de autocontrolo

intactos, conseguiram evitar os efeitos negativos da ansiedade e controlar a sua atenção. Outros estudos parecem sugerir o potencial do autocontrolo como a “força” que permite combater os efeitos negativos da ansiedade na atenção e no desempenho (23).

Foi com base nestes resultados, que Englert and Bertrams (24) integraram a teoria do controlo atencional (TCA; 25) com o modelo da força do autocontrolo. De acordo com a TCA, a ansiedade afeta a capacidade de controlo atencional aumentando a atenção a estímulos de ameaça. No entanto, alguns atletas conseguem evitar os efeitos negativos da ansiedade na atenção e desempenho (25). Englert e Bertrams (24) argumentam que esta capacidade está relacionada com o autocontrolo, sugerindo que, quando os indivíduos possuem “força” psicológica suficiente, conseguem evitar as consequências negativas da ansiedade.

Contudo, embora já exista alguma evidência acerca do papel do autocontrolo na regulação da ansiedade, ainda são escassos os estudos elaborados em contextos “reais” e de natureza mais prospetiva. Deste modo, este estudo pretende explorar a relação entre os estados de autocontrolo e a ansiedade.

ESTUDO 1

Recentemente, tem surgido a ideia de que os indivíduos com maior capacidade de autocontrolo não têm necessariamente uma capacidade especial, comparativamente aos outros. O que parece acontecer é que os que possuem maior autocontrolo sabem como evitar as tentações e as situações que possam levar à perda de controlo (26). Por exemplo, indivíduos com maior autocontrolo disposicional (tipo traço da personalidade), conseguiram evitar mais as situações de stress e possuíam estratégias de *coping* mais eficazes (27).

De facto, o stress competitivo depende de uma avaliação do significado “para o bem estar pessoal, do que está a acontecer na relação indivíduo-ambiente” (28, p. 87). A competição desportiva pode ser percebida de diferentes formas: como um desafio, uma ameaça, perda ou dano (29). Jones e colaboradores (30) sugeriram que os atletas podem interpretar e avaliar a competição como uma ameaça (negativamente) ou como um desafio (positivamente). Neste contexto, é essencial compreender o impacto deste processo cognitivo de avaliação no autocontrolo. Um estudo recente no contexto desportivo (31) demonstrou que o autocontrolo estava

associado com menores níveis de ansiedade e percepção de ameaça na competição, mas maiores níveis de percepção de desafio. Torna-se assim importante clarificar e compreender as relações entre autocontrolo e avaliações cognitivas sob stress e pressão competitiva, não só enquanto características e estruturas mais estáveis (tipo traço da personalidade), mas também como estados mais situacionais e momentâneos, que ocorrem em diferentes ocasiões da competição desportiva (antes, durante e/ou depois).

Deste modo, neste primeiro estudo recorreu-se ao uso de diários (“semanais”, 7 dias) como forma de medir, entre outros, os estados de autocontrolo “online e em contextos reais”. Um estudo anterior, por exemplo, demonstrou que os indivíduos valores baixos de estado de autocontrolo tendem a ser mais impulsivos e a agir de forma automática, o que conduz a mais conflitos interpessoais e perda da qualidade no sono (32). Do mesmo modo, outros estudos com recurso esta metodologia exploraram a flutuação do stress e ansiedade ao longo do percurso competitivo (33, 34, 35, 36) sugerindo que o stress é afetado pelo contexto (treino vs. competição), assim como pela importância da competição, sobretudo os níveis de ansiedade cognitiva, que tendem a aumentar durante toda a fase de preparação (35) e em situações de elevado stress (34).

Assim, este estudo inicial procurou explorar a flutuação dos estados de autocontrolo e ansiedade, assim como de percepção de ameaça e desafio e rendimento, em três eventos competitivos distintos (um deles internacional), e ao longo do “percurso” competitivo dos atletas, desde a fase anterior à competição até aos dias após a competição.

MÉTODO

Participantes

Neste estudo, recorreu-se a uma amostra de 17 atletas (8 do sexo feminino) de taekwondo ($M = 19.41$), todos com mais de dois títulos em campeonatos nacionais e 9 com pelo menos uma representação internacional.

Instrumentos e procedimentos

Numa fase inicial, os participantes completaram medidas disposicionais de percepção de stress (37), percepção de ameaça e desafio (38, 39, 40), ansiedade

competitiva (41) e autocontrolo (2, 42). De seguida, pediu-se aos atletas para completar um diário com medidas semelhantes na sua versão estado, acrescentando medidas de rendimento subjetivo (auto e hetero-relato do treinador) (43) e emoções (44). O diário foi preenchido durante sete dias de uma semana em três competições: o Open de Canedo (C1), o Open de Sintra (C2) e o Open de Espanha (C3). Cada semana incluiu três fases distintas: *Baseline* (3 dias antes da competição); Dia anterior à competição; Dia da competição e; Após a competição (2 dias depois).

RESULTADOS

Medidas descritivas e padrão de associações. A Tabela 1 apresenta as medidas descritivas das variáveis estado para as três competições, tendo em consideração as três fases distintas da competição. As Tabelas 2, 3 e 4 apresentam as correlações das medidas do tipo traço com as medidas de estado consideradas neste estudo, nas três competições analisadas. De um modo geral, os resultados sugerem uma associação negativa entre o autocontrolo e a perceção de stress e de ameaça, sobretudo na competição 3, na qual o autocontrolo traço demonstrou também uma associação negativa com o autocontrolo.

Diferenças em função do dia da competição e da competição. As Figuras 1, 2 e 3 apresentam as diferenças encontradas em função do dia de competição e a Figura 4 em função das diferentes competições (C1, C2 e C3). No que se refere ao stress percebido, verificaram-se diferenças na competição, sugerindo que os atletas tendem a perceber menores níveis de stress no dia anterior à competição comparativamente com o dia da competição e a baseline. Na análise da ansiedade, foram observadas diferenças significativas em função do dia da competição em todas as suas componentes. Mais especificamente, a ansiedade apresenta valores inferiores na baseline e nos dias após a competição, comparativamente com o dia anterior à competição e o dia da competição

Diferenças em função do traço de autocontrolo. As Figuras 5, 6 e 7 apresentam as diferenças em função do Baixo e Elevado Traço de autocontrolo para as três competições. Os resultados sugerem sobretudo diferenças significativas ao nível do estado de autocontrolo e perceção de ameaça, indicando que os atletas com níveis superiores de traço de autocontrolo possuem mais autocontrolo no momento da competição, assim como tendem a perceber a competição como menos ameaçadora.

Tabela 1

Medidas descritivas das variáveis estado para as três Competições

		Competição 1		Competição 2		Competição 3	
		M	DP	M	DP	M	DP
Baseline	Perceção de Stress	1.23	0.48	1.00	0.42	1.05	0.46
	Ansiedade Somática	2.29	0.98	1.98	0.98	1.96	0.95
	Ansiedade Cognitiva	3.69	1.50	3.22	1.26	3.00	1.25
	Auto-confiança	4.53	1.26	4.69	1.27	4.73	1.06
	Autocontrolo	4.97	0.44	5.19	0.38	5.11	0.36
Dia Anterior à Competição	Perceção de Stress	0.88	0.52	1.19	0.55	1.00	0.59
	Ansiedade Somática	3.29	1.69	3.59	1.77	3.29	1.45
	Ansiedade Cognitiva	3.71	1.72	3.65	1.73	3.94	1.60
	Auto-confiança	4.71	1.16	4.59	1.12	4.65	1.27
	Autocontrolo	5.18	0.53	5.17	0.51	5.15	0.42
	Perceção de Ameaça	2.67	0.80	2.71	0.85	2.62	0.86
	Perceção de Desafio	4.17	0.51	4.10	0.43	4.21	0.42
	Emoções Positivas	3.11	0.64	3.14	0.81	3.12	0.83
Emoções Negativas	1.54	0.43	1.40	0.31	1.56	0.45	
Dia da Competição	Perceção de Stress	1.32	0.87	1.21	0.63	1.32	0.77
	Ansiedade Somática	3.53	1.18	3.94	0.83	4.12	1.05
	Ansiedade Cognitiva	3.41	1.87	3.65	1.46	3.53	1.55
	Auto-confiança	4.47	1.70	4.88	1.54	5.12	1.27
	Autocontrolo	4.95	0.63	5.02	0.67	5.15	0.50
	Perceção de Ameaça	2.65	0.97	2.63	0.78	2.49	0.90
	Perceção de Desafio	4.11	0.64	4.16	0.58	4.31	0.55
	Emoções Positivas	3.46	0.99	3.47	0.95	4.04	0.71
	Emoções Negativas	2.04	0.91	1.77	0.66	1.64	0.54
	Rendimento Objetivo	7.88	2.06	7.71	2.26	8.41	1.54
	Rendimento Subjetivo	4.65	1.21	4.83	1.28	5.31	0.82
Rendimento (Treinador)	5.36	0.75	5.06	1.11	5.61	0.71	
Após Competição	Perceção de Stress	1.12	0.54	1.02	0.63	0.76	0.55
	Ansiedade Somática	1.76	1.11	1.71	0.95	1.53	0.57
	Ansiedade Cognitiva	2.53	1.35	2.76	1.32	2.59	1.24
	Auto-confiança	4.38	1.59	5.12	1.33	5.44	1.26
	Autocontrolo	5.06	0.52	5.14	0.48	5.27	0.35

Tabela 2
Correlações de Spearman das Variáveis Disposicionais com as Variáveis Estado para a Competição 1

		Perceção Stress	Traço de Auto-controlo	Ameaça	Desafio	Somática	Preocupação	Perf. Concentração	Ansiedade (Total)
Base.	Perceção de Stress	.81***	-.44 [†]	.62**	-.40	.39	.74**	.76***	.74**
	Ansiedade – Somática	.37	-.28	.55*	-.04	.20	.56*	.63**	.56*
	Ansiedade – Preocupação	.27	-.15	.55*	.35	.53*	.54*	.35	.54*
	Ansiedade – Autoconfiança	-.62**	.44 [†]	-.34	.49*	-.55*	-.63**	-.44 [†]	-.65**
	Auto-controlo	.38	-.71***	-.28	.04	-.07	-.39	-.42 [†]	-.39
Dia Antes da Competição	Perceção de Stress	.32	-.33	.24	-.17	.10	.20	.39	.22
	Ansiedade – Somática	.64**	-.19	.56*	-.42 [†]	.24	.58*	.64**	.57*
	Ansiedade – Preocupação	.71**	-.49*	.84***	-.51*	.49*	.72**	.61*	.69**
	Ansiedade – Autoconfiança	-.60*	.41	-.43 [†]	-.35	.70**	-.46 [†]	-.21	-.46 [†]
	Auto-controlo	-.42 [†]	.63**	-.36	-.02	-.31	-.35	-.40	-.37
	Perceção de Ameaça	.57*	-.66**	.76***	-.31	.42 [†]	.60*	.48 [†]	.56*
	Perceção de Desafio	-.43 [†]	.10	.15	.55*	.08	-.08	-.32	-.13
	Emoções Positivas	-.26	.40	-.32	.04	-.31	-.26	-.13	-.22
Emoções Negativas	.55*	-.45 [†]	.60*	-.29	.49*	.58*	.41 [†]	.55*	
Dia da Competição	Perceção de Stress	.51*	-.36	.28	-.10	.59*	.38	.18	.39
	Ansiedade – Somática	.37	-.26	.35	.34	.10	.26	.30	.24
	Ansiedade – Preocupação	.49*	-.42 [†]	.74**	-.17	.49*	.65**	.41	.58*
	Ansiedade – Autoconfiança	-.56*	.33	-.43 [†]	.28	-.74**	-.49*	-.22	-.51*
	Auto-controlo	-.42 [†]	.56*	-.42 [†]	.03	-.31	-.35	-.20	-.32
	Perceção de Ameaça	.54*	-.65**	.72**	-.20	.45 [†]	.60*	.44 [†]	.55*
	Perceção de Desafio	-.77***	.33	-.24	.66**	-.34	-.35	-.34	-.37
	Emoções Positivas	-.08	-.07	.11	.33	-.31	.08	.26	.08
	Emoções Negativas	-.38	.28	.01	.36	-.36	-.11	.04	-.13
	Rendimento Objetivo	.29	-.49*	.34	.03	.46 [†]	.40	.23	.40
	Rendimento Subjetivo	-.20	.18	-.13	.02	-.41	-.21	-.03	-.27
	Rendimento (Treinador)	-.12	.17	.08	.18	-.45 [†]	-.04	.22	-.07
Após Comp.	Perceção de Stress	.54*	-.16	.15	-.72**	.15	.25	.27	.25
	Ansiedade – Somática	.15	-.07	.40	-.07	.19	.33	.40	.31
	Ansiedade – Preocupação	.45 [†]	-.35	.76***	-.44 [†]	.57*	.64**	.45	.60*
	Ansiedade – Autoconfiança	-.67**	.42 [†]	-.32	.49*	-.55*	-.54*	-.35	-.56*
	Auto-controlo	-.67**	.75**	-.49*	.39	-.09	-.51*	-.61**	-.52*

Nota. † $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tabela 3

Correlações de Spearman das Variáveis Disposicionais com as Variáveis Estado para a Competição 2

		Perceção Stress	Traço de Auto-controlo	Ameaça	Desafio	Somática	Preocupação	Pert. Concentração	Ansiedade (Total)
Base.	Perceção de Stress	.86***	-.78***	.68**	-.39	.52*	.82***	.79***	.82***
	Ansiedade – Somática	.49*	-.39	.63**	-.10	.39	.75**	.72**	.73**
	Ansiedade – Preocupação	.44 [†]	-.41	.71**	-.32	.54*	.65**	.44 [†]	.62**
	Ansiedade – Autoconfiança	-.65**	.47*	-.39	.52*	-.58*	-.67**	-.48 [†]	-.69**
	Auto-controlo	-.47 [†]	.80***	-.27	.18	-.01	-.43 [†]	-.52*	-.43 [†]
Dia Antes da Competição	Perceção de Stress	.50*	-.46 [†]	.41	-.49*	-.01	.32	.49*	.29
	Ansiedade – Somática	.42 [†]	-.25	.51*	-.12	.12	.36	.39	.32
	Ansiedade – Preocupação	.32	-.33	.70**	-.22	.30	.49*	.34	.43 [†]
	Ansiedade – Autoconfiança	-.48 [†]	.52*	-.37	.43 [†]	-.40	-.39	-.19	-.38
	Auto-controlo	-.51*	.43 [†]	-.39	.36	-.15	-.24	-.30	-.23
	Perceção de Ameaça	.55*	-.64**	.83***	-.20	.34	.66**	.56*	.62**
	Perceção de Desafio	-.41	.26	.02	.51*	.03	.01	-.13	-.03
	Emoções Positivas	.16	-.39	.31	.20	-.13	.46 [†]	.56*	.45 [†]
Emoções Negativas	-.17	.46 [†]	-.12	.07	.03	-.06	-.09	-.03	
Dia da Competição	Perceção de Stress	.42 [†]	-.43 [†]	.12	-.45 [†]	-.05	.08	.16	.08
	Ansiedade – Somática	.35	-.23	.57*	-.20	.13	.29	.21	.23
	Ansiedade – Preocupação	.37	-.34	.65**	-.23	.22	.44 [†]	.32	.39
	Ansiedade – Autoconfiança	-.33	.24	-.19	.54*	-.32	-.27	-.21	-.32
	Auto-controlo	-.33	.50*	-.18	.20	.15	-.11	-.21	-.10
	Perceção de Ameaça	.41	-.42 [†]	.50*	-.19	.27	.38	.28	.37
	Perceção de Desafio	-.52*	.29	-.11	.71**	-.05	-.11	-.20	-.14
	Emoções Positivas	.51	-.40	.34	-.10	.05	.57*	.72**	.61*
	Emoções Negativas	-.64**	.44 [†]	-.21	.59*	-.35	-.44 [†]	-.40	-.49*
	Rendimento Objetivo	.36	-.45 [†]	.18	-.17	.16	.31	.32	.34
	Rendimento Subjetivo	-.43 [†]	.42 [†]	-.15	.38	-.10	-.32	-.35	-.36
Rendimento (Treinador)	-.50*	.47 [†]	-.05	.55*	-.24	-.34	-.30	-.39	
Após Comp.	Perceção de Stress	.73**	-.54*	.36	-.65**	.10	.50*	.65**	.52*
	Ansiedade – Somática	.22	-.22	.43 [†]	-.04	.04	.30	.47 [†]	.28
	Ansiedade – Preocupação	.25	-.33	.70**	-.06	.62**	.61**	.34	.57*
	Ansiedade – Autoconfiança	-.59*	.53*	-.44 [†]	.46 [†]	-.34	-.62**	-.55*	-.63**
	Auto-controlo	-.37	.63**	-.45 [†]	.08	.11	-.38	-.58*	-.39

Nota. [†] $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Tabela 4
Correlações de Spearman das Variáveis Disposicionais com as Variáveis Estado para a Competição 3

		Perceção Stress	Traço de Auto-controlo	Ameaça	Desafio	Somática	Preocupação	Pert. Concentração	Ansiedade (Total)
Base.	Perceção de Stress	.73**	-.44 [†]	.61*	-.26	.36	.77***	.89***	.79***
	Ansiedade – Somática	.39	-.50*	.53*	-.07	.32	.73**	.73**	.72**
	Ansiedade – Preocupação	.50*	-.44 [†]	.64**	-.39	.63**	.76***	.51*	.74**
	Ansiedade – Autoconfiança	-.54*	.48 [†]	-.22	.51*	-.44 [†]	-.57*	-.50*	-.63**
	Auto-controlo	-.31	.57*	-.38	.13	-.01	-.41	-.59*	-.42 [†]
Dia Antes da Competição	Perceção de Stress	.62**	-.47 [†]	.44 [†]	-.44 [†]	.10	.52*	.71**	.52*
	Ansiedade – Somática	.64**	-.32	.67**	-.33	.42 [†]	.70**	.67**	.67**
	Ansiedade – Preocupação	.55*	-.63**	.75***	-.39	.45 [†]	.76***	.68**	.73**
	Ansiedade – Autoconfiança	-.73**	.64**	-.59*	.52*	-.70**	-.71**	-.54*	-.72**
	Auto-controlo	-.36	.52*	-.36	.13	-.15	-.31	-.44 [†]	-.31
	Perceção de Ameaça	.65**	-.87***	.80***	-.23	.45 [†]	.85***	.79***	.82***
	Perceção de Desafio	-.54*	.14	-.07	.67**	-.09	-.15	-.16	-.17
	Emoções Positivas	-.27	.47 [†]	-.55*	.07	-.25	-.36	-.31	-.33
Emoções Negativas	.69**	-.72**	.74**	-.38	.54*	.77***	.64**	.73**	
Dia da Competição	Perceção de Stress	.62**	-.51*	.53*	-.40	.30	.56*	.63**	.56*
	Ansiedade – Somática	.70**	-.43 [†]	.68**	-.60*	.31	.58*	.61**	.55*
	Ansiedade – Preocupação	.46 [†]	-.43 [†]	.79***	-.23	.37	.70**	.55*	.63**
	Ansiedade – Autoconfiança	-.52*	.56*	-.50*	.54*	-.50*	-.58*	-.52*	-.58*
	Auto-controlo	-.43 [†]	.61*	-.47 [†]	.16	-.17	-.50*	-.62**	-.51*
	Perceção de Ameaça	.66**	-.86***	.75**	-.37	.26	.73**	.76***	.70**
	Perceção de Desafio	-.59*	.11	-.07	.82***	-.30	-.23	-.21	-.27
	Emoções Positivas	-.59*	.27	-.15	.51*	-.24	-.46 [†]	-.41	-.48*
	Emoções Negativas	.62**	-.60*	.30	-.36	.24	.57*	.59*	.58*
	Rendimento Objetivo	-.48 [†]	.22	-.11	.33	-.27	-.54*	-.51*	-.57*
	Rendimento Subjetivo	-.22	-.04	-.02	.13	-.32	-.28	-.13	-.32
	Rendimento (Treinador)	-.13	-.16	.10	.16	-.27	-.20	.02	-.22
Após Comp.	Perceção de Stress	.63**	-.43 [†]	.27	-.53*	-.04	.40	.69**	.43 [†]
	Ansiedade – Somática	.27	-.16	.62**	-.15	.24	.48*	.55*	.46 [†]
	Ansiedade – Preocupação	.54*	-.45 [†]	.72**	-.36	.54*	.77***	.56*	.73**
	Ansiedade – Autoconfiança	-.71**	.36	-.41	.62**	-.27	-.61**	-.62**	-.62**
	Auto-controlo	-.53*	.51*	-.52*	.17	.05	-.42 [†]	-.49*	-.39

Nota. [†] $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

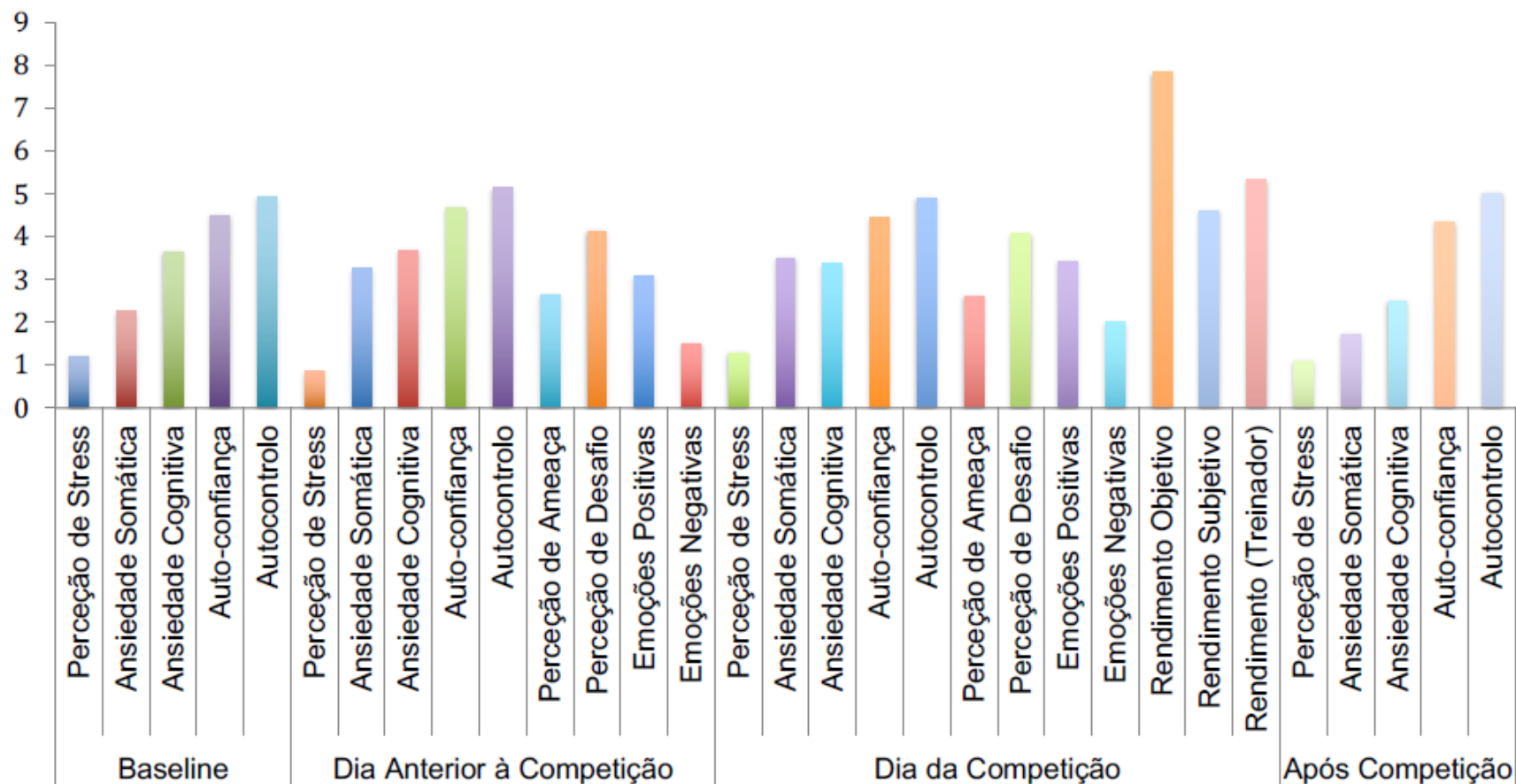


Figura 1: Scores Médios nas Variáveis Estado da Competição 1.

Diferenças significativas na ansiedade somática, $\chi^2(3) = 29.82$, $p < .001$, ansiedade cognitiva, $\chi^2(3) = 22.79$, $p < .001$ e emoções negativas, $Z = -2.86$, $p = .004$.

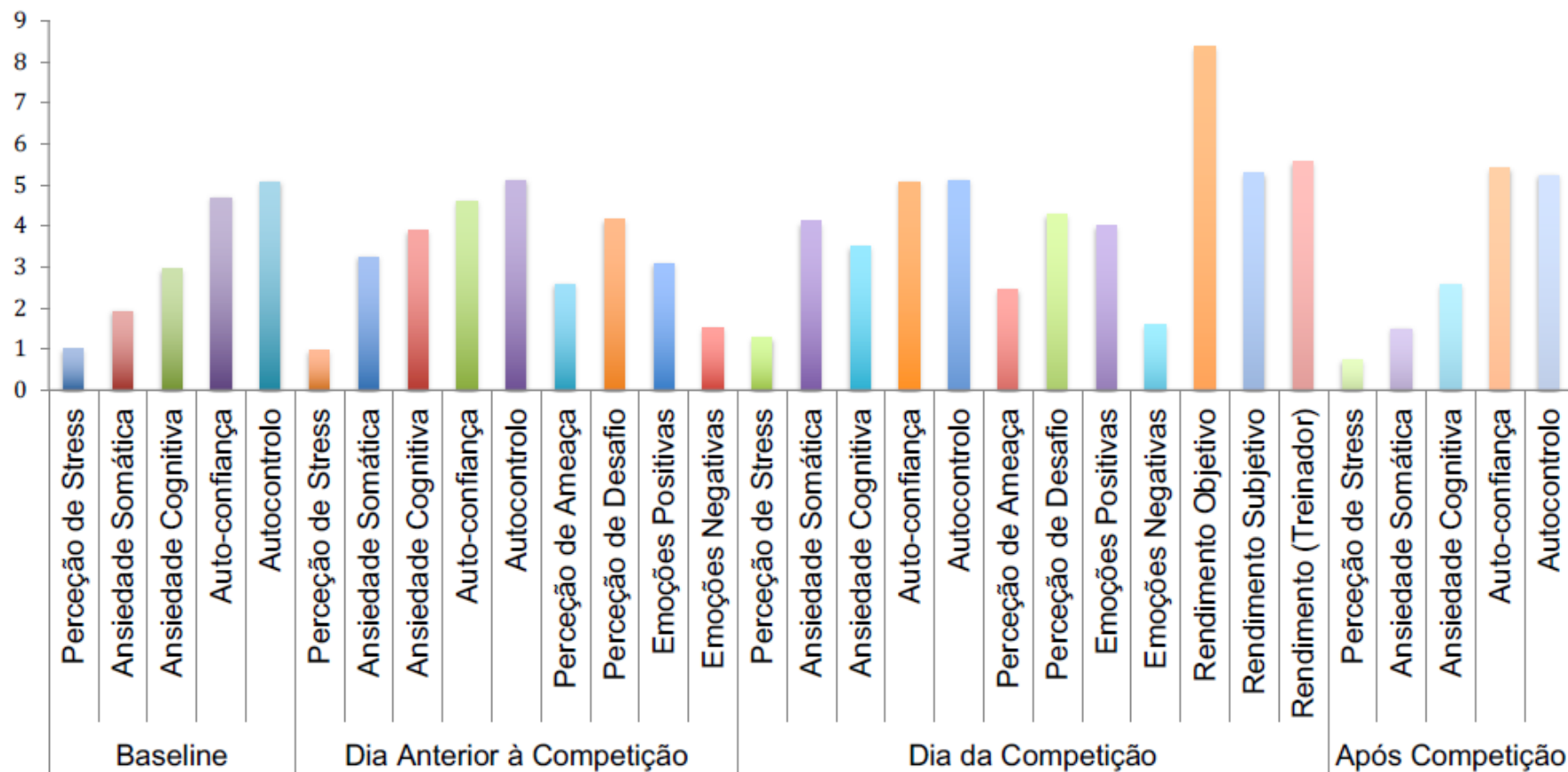


Figura 2: Scores Médios nas Variáveis Estado da Competição 2

Diferenças significativas na ansiedade somática, $\chi^2(3) = 36.94$, $p < .001$, ansiedade cognitiva, $\chi^2(3) = 13.79$, $p = .003$, e emoções negativas, $Z = -2.42$, $p = .016$.

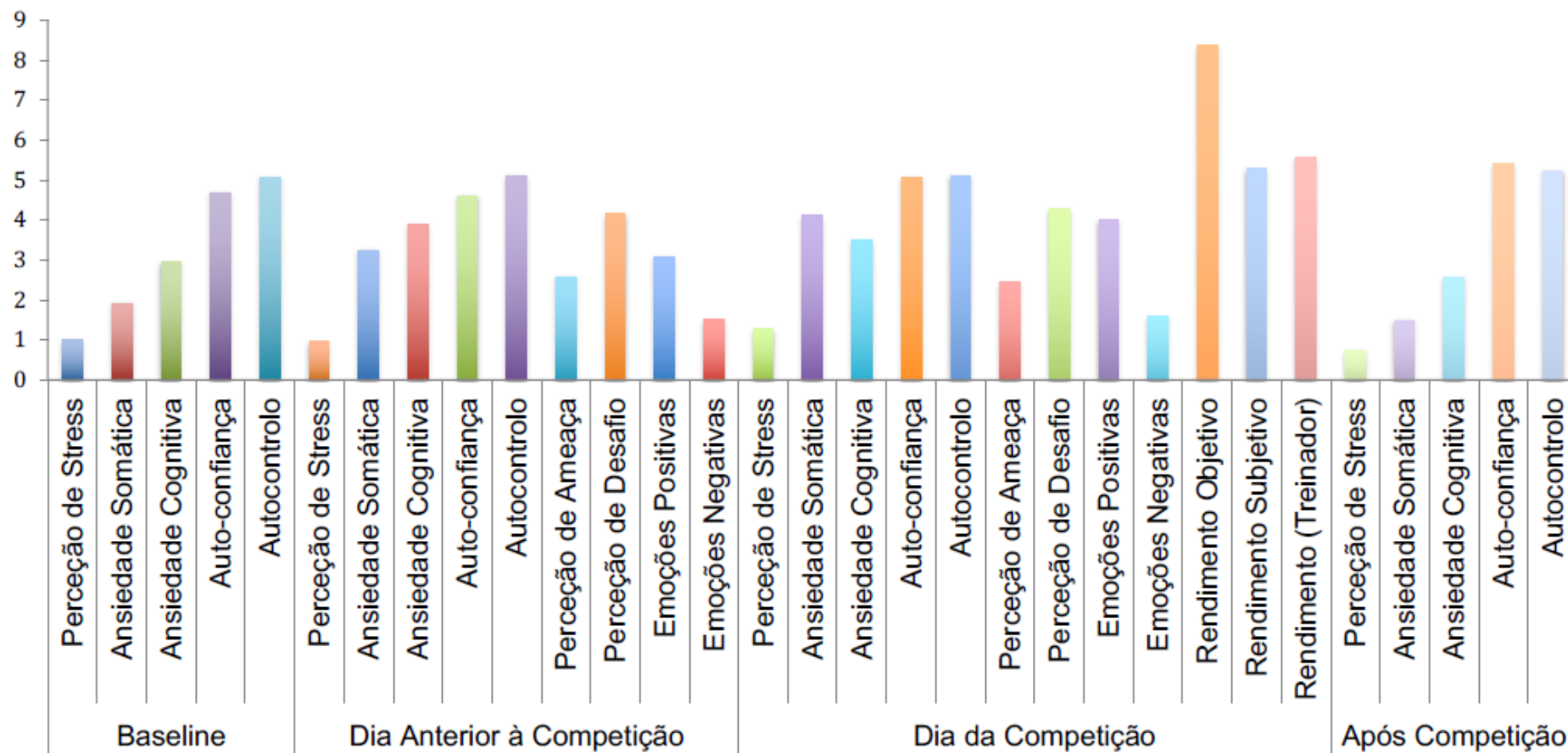


Figura 3: Scores Médios nas Variáveis Estado da Competição 3

Diferenças significativas na ansiedade somática, $\chi^2(3) = 45.41$, $p < .001$, ansiedade cognitiva, $\chi^2(3) = 26.75$, $p < .001$, autoconfiança, $\chi^2(3) = 10.87$, $p = .012$, e emoções positivas, $Z = -3.11$, $p = .002$.

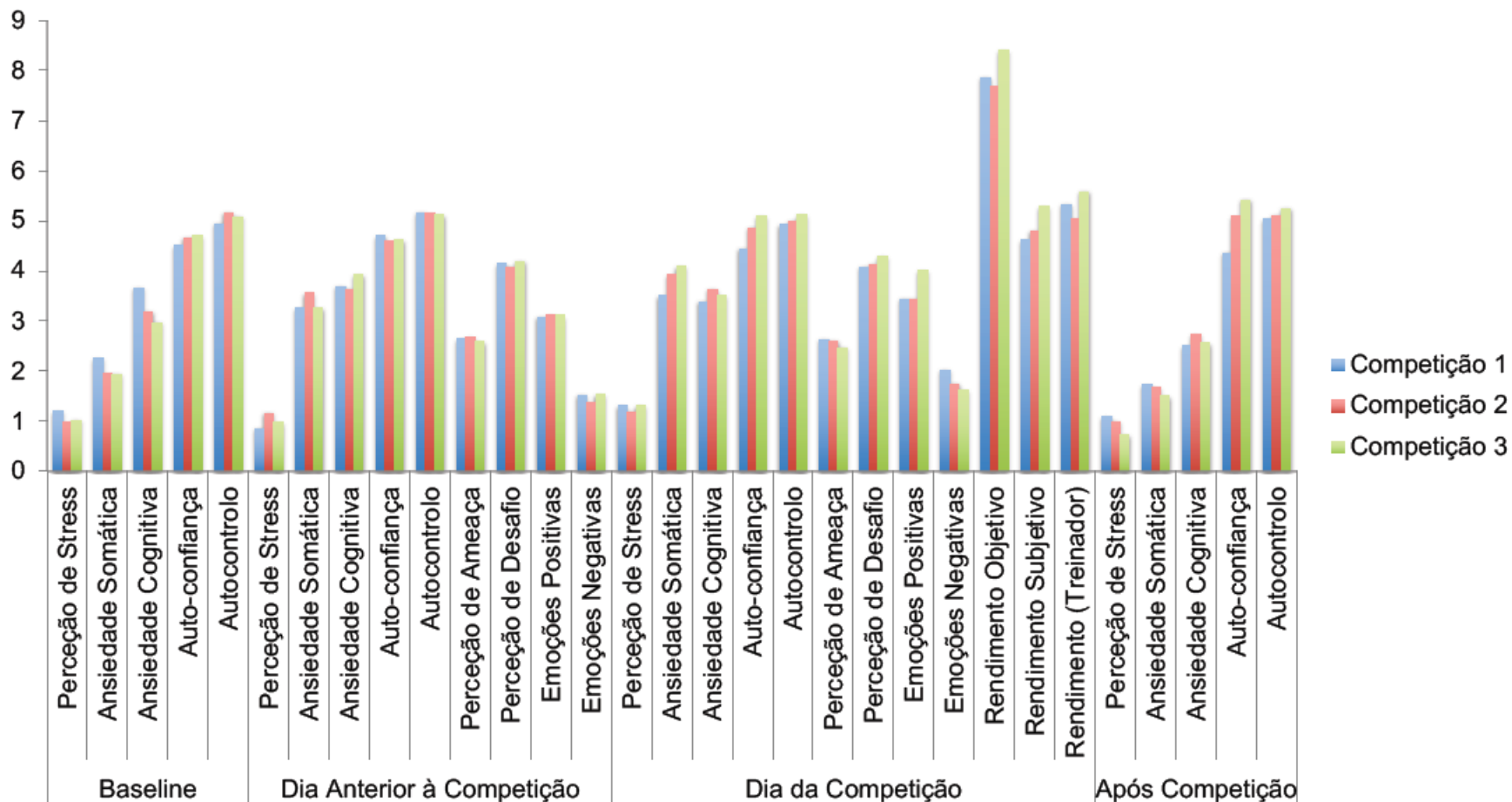


Figura 4: Frequências nas Variáveis Estado para as Competições 1, 2 e 3

Diferenças significativas no stress percebido, $\chi^2(2) = 13.78, p = .001$, ansiedade somática, $\chi^2(2) = 6.72, p = .035$, ansiedade cognitiva, $\chi^2(2) = 12.90, p = .002$, autoconfiança, $\chi^2(2) = 8.76, p = .013$, autocontrolo, $\chi^2(2) = 6.13, p = .047$, e emoções positivas, $\chi^2(2) = 6.13, p = .047$

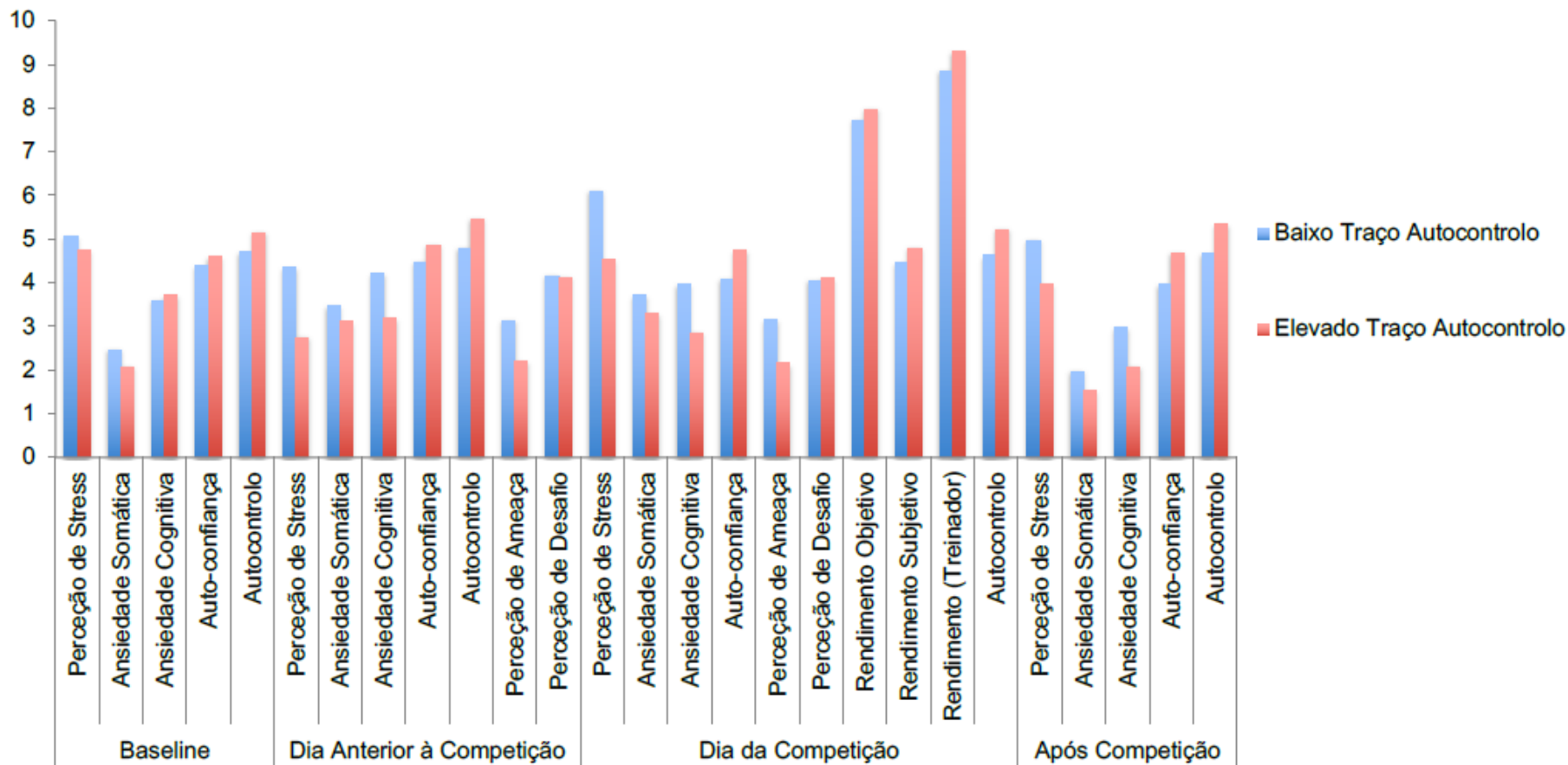


Figura 5: Scores Médios para os Grupos de Baixo e Elevado Autocontrolo na Competição 1
 Diferenças significativas no autocontrolo baseline, $U = 11.50, p = .015$, autocontrolo no dia anterior competição, $U = 7.50, p = .004$, autocontrolo no dia da competição, $U = 15, p = .046$, autocontrolo após a competição, $U = 5.50, p = .002$, perceção de ameaça no dia anterior à competição, $U = 11.50, p = .017$ e perceção de ameaça no dia da competição, $U = 14, p = .036$.

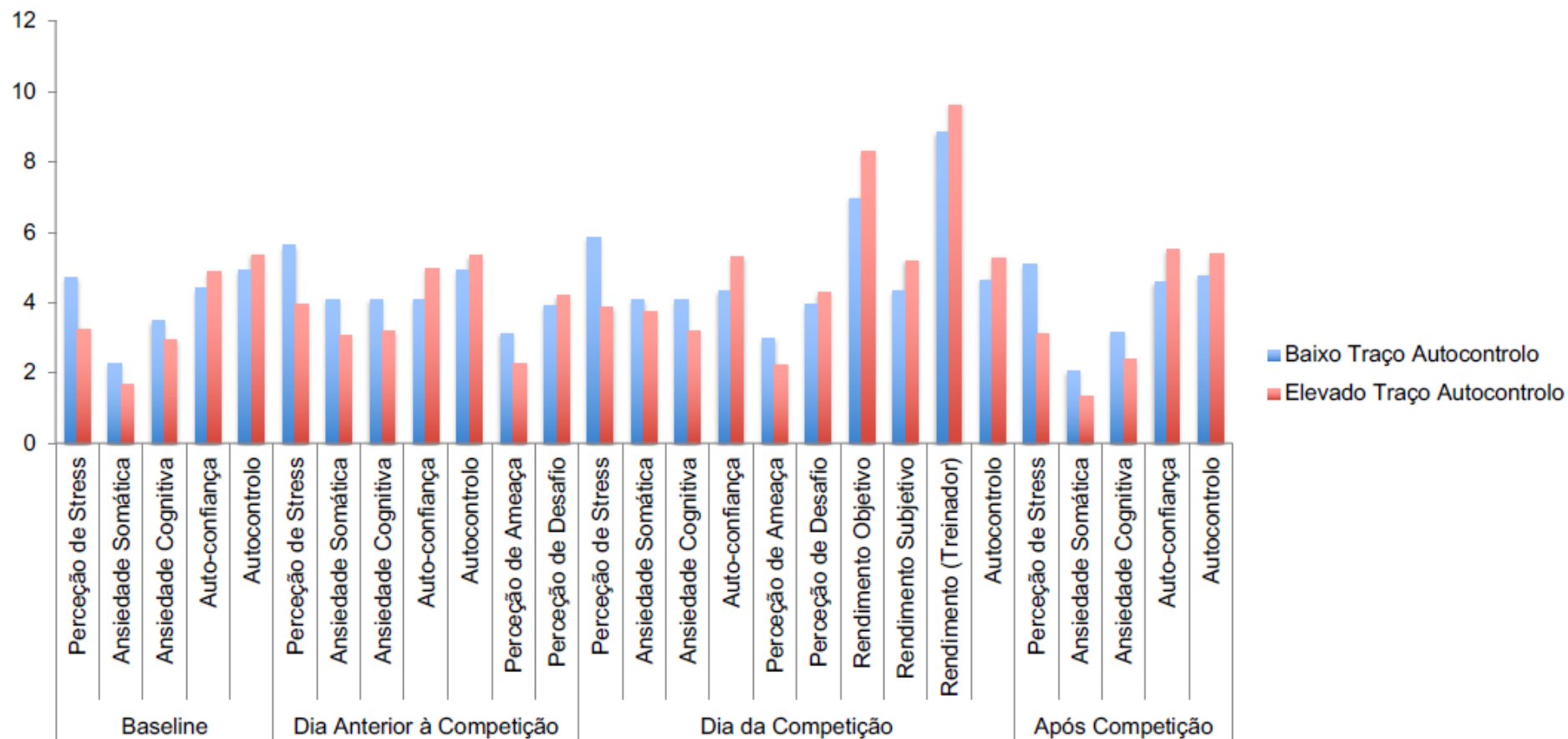


Figura 6: Scores Médios para os Grupos de Baixo e Elevado Autocontrolo na Competição 2

Diferenças significativas no autocontrolo baseline, $U = 5.50, p = .002$, autocontrolo no dia da competição, $U = 11, p = .015$, autocontrolo após competição, $U = 7.5, p = .004$, perceção de ameaça no dia anterior à competição, $U = 14, p = .046$, e perceção de stress no dia da competição, $U = 15.50, p = .046$

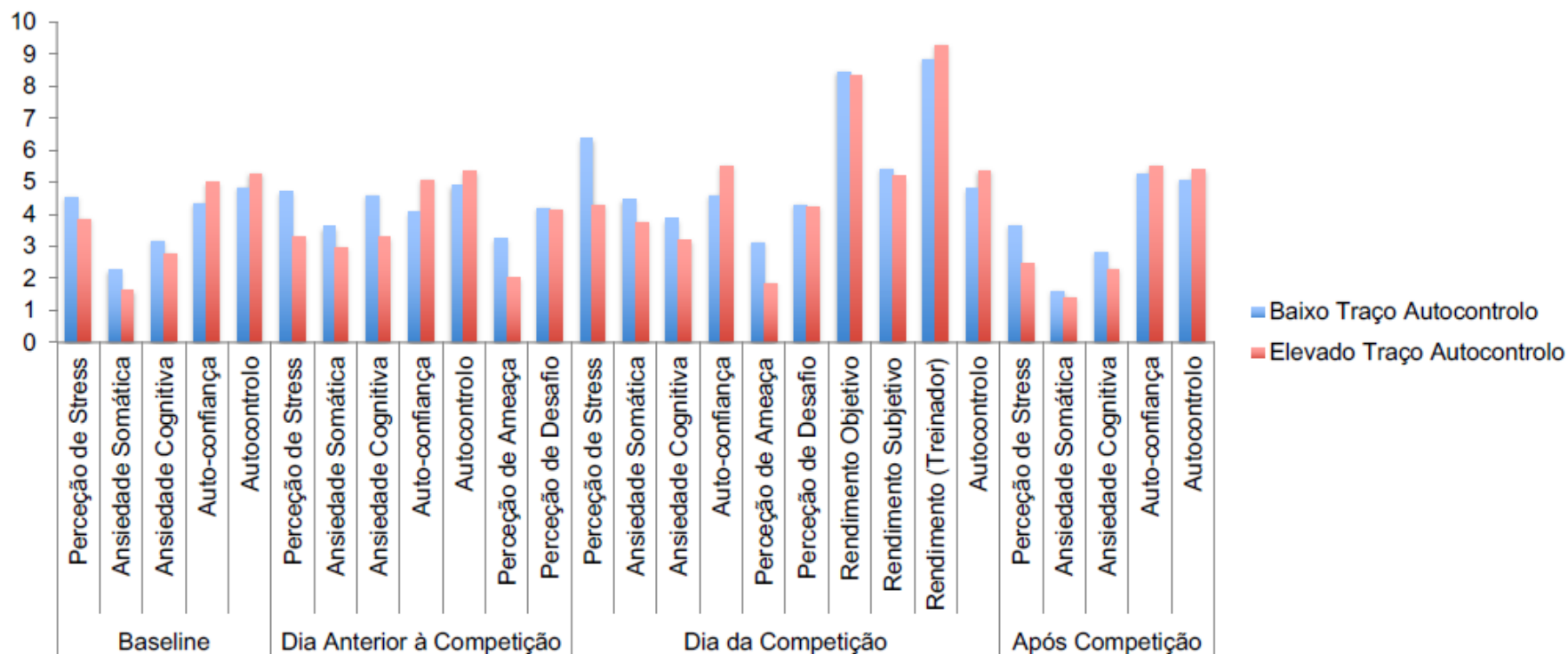


Figura 7: Scores Médios para os Grupos de Baixo e Elevado Autocontrolo na Competição 3
 Diferenças significativas no autocontrolo baseline, $U = 8.50, p = .006$, autocontrolo no dia anterior competição, $U = 12.50, p = .021$, autocontrolo no dia da competição, $U = 10.50, p = .011$, percepção de ameaça no dia anterior à competição, $U = 8.50, p = .006$, e ameaça no dia da competição, $U = 5.50, p = .002$ -

DISCUSSÃO

Este estudo inicial exploratório reforça o papel do traço “autocontrolo” na regulação dos estados de ansiedade na competição desportiva (22, 23), sobretudo nas competições mais importantes (C3). Estes dados são igualmente consistente com estudos anteriores que sugerem um aumento dos níveis de stress e ansiedade durante o período de preparação para a competição (35). Além disso, existe também evidência de que a capacidade de autocontrolo permite aos atletas “reduzir” os seus estados de percepção de stress e de ameaça na competição desportiva. De facto, um estudo anterior já revelou que o autocontrolo parece estar associado a uma menor percepção de ameaça (31), o que é consistente com a ideia de que os indivíduos mais autocontrolados são melhores a “gerir” o stress (26) e sobretudo sabem e desenvolvem estratégias mais eficazes de forma a evitá-lo (27).

Para esse registo foi fundamental a utilização dos diários semanais, como instrumento, revelando-se uma metodologia pioneira na vertente de alta competição, na modalidade de taekwondo em Portugal. Para além de salientar as vantagens do uso de diários na investigação acerca dos fatores psicológicos no desporto, este estudo preliminar e exploratório destaca também a importância da promoção do autocontrolo como forma de ajudar os atletas a controlar o stress e ansiedade, antes, durante e mesmo após a competição desportiva. Este estudo reforça a importância de uma aproximação holística, quanto à interação entre emoções, para uma maior compreensão do atleta em contextos competitivos e extradesportivos.

ESTUDO 2

Os estudo 1 demonstra a importância do autocontrolo na regulação do stress e dos estados de ansiedade competitiva. Contudo, na análise desta relação seria importante explorar o papel dos processos atencionais. De acordo com a TCA, a ansiedade afeta a capacidade de controlo atencional (25), que parece depender da capacidade de autocontrolo (24). Assim, neste estudo mais do tipo traço, foram analisadas medidas de controlo atencional (45), mas também de interferência cognitiva, como as preocupações com o rendimento, os pensamentos irrelevantes para a tarefa e os pensamentos de fuga (46), que podem explicar as perturbações da atenção e da concentração e os efeitos prejudiciais da ansiedade no rendimento (47, 48).

MÉTODO

Participantes

Neste estudo participaram 109 atletas (33 do sexo feminino) inscritos na Federação Portuguesa de Remo, entre os 14 e os 45 anos de idade ($M = 19,03$). Estes atletas competem em escalões de juvenis ($n = 29$), juniores ($n = 31$) e seniores ($n = 49$).

Instrumentos e procedimentos

Os atletas completaram medidas de traço de autocontrolo (2, 42), ansiedade (41), perceção de ameaça e desafio (38, 39, 40), controlo atencional (45) e interferência cognitiva (42, 46).

RESULTADOS

Medidas descritivas e padrão de associações. As tabelas 5 e 6, apresentam, respetivamente as medidas descritivas das variáveis em estudo e o padrão de associações. O autocontrolo está associado negativamente com a ansiedade competitiva, a perceção de ameaça e os pensamentos de interferência cognitiva, mas positivamente com o controlo atencional.

Interação entre ansiedade e autocontrolo. Tendo por objetivo avaliar as diferenças das variáveis em estudo, nomeadamente, a ocorrência de pensamentos de interferência cognitiva, o controlo atencional e a perceção de ameaça e desafio, em função dos níveis de autocontrolo e ansiedade, foi realizada uma MANOVA 2 (autocontrolo: elevado, baixo) x 2 (ansiedade: baixa, elevada) (Tabela 7). Os resultados demonstram um efeito principal do autocontrolo (Wilks' Lambda = .83, $F = 1.96$, $p = .047$, $\eta p^2 = .17$), observando-se diferenças significativas nos pensamentos relacionados com o rendimento, de evitamento/fuga e na capacidade de focalização. Estes resultados sugerem que atletas com níveis mais elevados de autocontrolo tendem a apresentar menor ocorrência de pensamentos relacionados com o rendimento e de evitamento/fuga, mas maiores níveis de focalização. Do mesmo modo, verificou-se um efeito principal da ansiedade (Wilks' Lambda = .50, $F = 9.45$, $p < .00q$, $\eta p^2 = .50$) com diferenças significativas nos pensamentos relacionados com o rendimento e irrelevantes para a tarefa, *shifting* e perceção de ameaça. Estes dados parecem sugerir que os atletas com níveis mais elevados de ansiedade tendem a evidenciar maiores níveis de pensamentos relacionados com o rendimento e

irrelevantes para a tarefa, assim como de mudança atencional e percepção de ameaça. Por fim, embora não se tenha verificado um efeito da interação, os testes univariados revelaram diferenças significativas na percepção de ameaça, $F(1,105) = 4.59$, $p = .034$, $\eta^2 = .04$, sugerindo que a relação entre ansiedade e percepção de ameaça pode depender da capacidade de autocontrolo dos atletas (Figura 8).

Tabela 5

Estatísticas Descritivas das Variáveis do Estudo 2

	Min.	Max.	M	DP	Assimetria	Curtose
Autocontrolo	2,23	4.92	3.68	0,55	-0,08	-0,14
Interferência cognitiva						
Pensamentos rendimento	1	6.17	3.38	1,24	0,24	-0,66
Pensamentos evitamento	1	7	2.24	1,21	1,45	2,25
Pensamentos irrelevantes	1	6.60	2.21	1,19	1,17	1,31
Total	1	5.29	2.63	0,98	0,67	-0,07
Controlo atencional						
Focalização	13	34	25.50	4,33	-0,53	0,31
Shifting	6	19	11.87	2,58	0,27	-0,13
Total	22	52	37.37	5,06	-0,14	0,56
Ansiedade						
Ansiedade somática	5	20	9.41	3,20	1,40	2,21
Preocupação	5	20	12.81	3,89	0,21	-0,77
Perturbação da concentração	5	17	7.54	2,22	0,93	1,56
Total	18	57	29.77	7,42	1,07	1,46
Avaliação cognitiva						
Percepção de Ameaça	1.45	5	3.24	0,85	-0,26	-0,77
Percepção de Desafio	1.80	5	4.13	0,75	-0,81	0,00

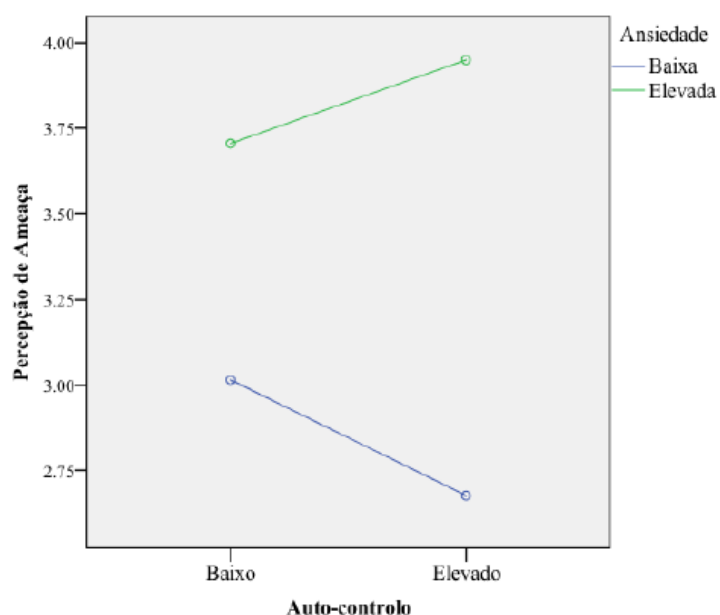


Figura 8: Interação entre autocontrolo e ansiedade relativamente à percepção de ameaça.

Tabela 6

Correlações de Pearson entre as Variáveis do Estudo 3

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Interferência cognitiva														
1. Pensamentos rendimento	1	.56***	.58***	.88***	-.27**	.05	-.20*	.29**	.52***	.33***	.50***	.55***	.05	-.47***
2. Pensamentos evitamento/fuga		1	.32**	.80***	-.27**	-.11	-.29**	.23*	.11	.23*	.23*	.18*	-.04	-.41***
3. Pensamentos irrelevantes			1	.73***	-.15	.11	-.07	.21*	.25**	.30**	.31**	.27**	-.06	-.30**
4. Total				1	-.29**	.01	-.24*	.30**	.37***	.35***	.43***	.42***	-.01	-.50***
Controlo atencional														
5. Focalização					1	.01	.85***	-.33***	.24*	-.39***	-.38***	-.33***	-.19*	.39***
6. <i>Shifting</i>						1	.51***	.12	.13	.15	.17	.08	.05	-.02
7. Total							1	-.21*	-.13	-.25**	-.24*	-.23*	-.14	.32***
Ansiedade														
8. Ansiedade somática								1	.48***	.42***	.81***	.30**	.04	-.15
9. Preocupação									1	.38***	.84***	.67***	.07	-.17
10. Perturbação da concentração										1	.68***	.34***	-.12	-.35***
11. Ansiedade Competitiva											1	.59***	.02	-.26**
Avaliação cognitiva														
12. Ameaça												1	.23*	-.27**
13. Desafio													1	.01
14. Auto-controlo														1

Tabela 7

Manova para a Interação entre Ansiedade e Autocontrolo

	Autocontrolo	Baixa Ansiedade		Elevada Ansiedade		Autocontrolo			Ansiedade			Interação		
		M	DP	M	DP	$F_{(1,105)}$	p	$\eta^{2parcial}$	$F_{(1,105)}$	p	$\eta^{2parcial}$	$F_{(1,105)}$	p	$\eta^{2parcial}$
Pensamentos rendimento	Baixo	3.20	.21	4.26	.19	5.66	.019	.05	43.24	< .001	.29	1.50	.223	.01
	Elevado	2.40	.17	4.03	.23									
Pensamentos irrelevantes	Baixo	2.02	.23	2.87	.21	2.97	.088	.03	11.71	0.001	.10	.22	.641	.00
	Elevado	1.74	.18	2.39	.25									
Pensamentos fuga	Baixo	4.49	.24	2.66	.22	5.91	.017	.05	2.88	0.093	.03	.93	.337	.01
	Elevado	1.75	.19	2.33	.26									
Percepção de Desafio	Baixo	20.21	.77	21.25	.71	0.18	.670	.00	0.00	0.956	.00	2.13	.148	.02
	Elevado	20.97	.62	18.85	.85									
Percepção de Ameaça	Baixo	33.17	1.56	40.75	1.44	0.12	.731	.00	51.76	< .001	.33	4.59	.034	.04
	Elevado	29.43	1.26	43.45	1.71									
Focalização	Baixo	24.71	.84	23.64	.78	8.07	.005	.07	3.25	0.074	.03	.24	.627	.00
	Elevado	27.41	.68	25.55	.92									
<i>Shifting</i>	Baixo	11.67	.52	12.50	.48	0.19	.667	.00	5.27	0.024	.05	.40	.530	.00
	Elevado	11.14	.41	12.60	.57									

DISCUSSÃO

Com base na recente combinação do modelo da força do autocontrolo e a TCA, é precisamente a capacidade de autocontrolo que permite aos atletas controlar a sua atenção e evitar os efeitos negativos da ansiedade (22, 23, 24). Este estudo parece indicar dados bastantes claros para a confirmação desta perspetiva, sugerindo que os atletas com maior capacidade de autocontrolo têm uma maior capacidade de controlo atencional e menos pensamentos potencialmente perturbadores da sua concentração. O autocontrolo parece, assim, permitir aos atletas controlar os seus pensamentos (15, 49, 50), o que parece contribuir para explicar os seus efeitos benéficos na regulação da ansiedade (e.g., 22, 23).

Adicionalmente, um dado de elevada relevância neste estudo foi a interação observada entre a ansiedade e o autocontrolo no que se refere à perceção de ameaça. Deste modo, a influência da ansiedade na perceção de ameaça parece depender, em grande medida, dos níveis de autocontrolo dos atletas, ou seja, estes dados podem indicar que esta capacidade permite “atenuar” a relação entre ansiedade e perceção de ameaça, apenas até um determinado nível ou “limite” (10).

DISCUSSÃO GERAL

Nestes 2 estudos parece evidente que o autocontrolo é fundamental para a regulação do estado de ansiedade na competição. Estes resultados confirmam os resultados de estudos anteriores (e.g., 34, 35, 36) no contexto específico do taekwondo e em momentos diferentes da competição desportiva. Por outro lado, salientam igualmente a importância do autocontrolo para a regulação dos níveis de stress (22, 23, 27) e perceção da ameaça (31), sobretudo nas competições mais importantes.

Adicionalmente, o estudo 2 veio contribuir para explicar como o autocontrolo permite controlar a ansiedade. Os resultados deste estudo parecem sugerir que o autocontrolo permite aos atletas controlar a sua capacidade atencional (e.g., 23, 24), o que, por sua vez, permite controlar os seus níveis de ansiedade competitiva. Estudos futuros de natureza mais longitudinal e prospetiva poderão confirmar esta hipótese. No entanto, parece evidente que um dos grandes “benefícios” do autocontrolo para o rendimento e sucesso desportivo é precisamente pela sua “função” de atenuação dos efeitos negativos da ansiedade.

Assim, estes resultados têm implicações bastantes promissoras para a prática e intervenção psicológica. O autocontrolo é uma capacidade que pode ser treinada e “fortalecida” (e.g., 5, 10, 51). Alguns programas de intervenção parecem ser eficazes na sua promoção. Por exemplo, usar planos “if-then” parece permitir aos indivíduos preservar a sua energia de autocontrolo (52), assim como promover o rendimento académico (53). Técnicas de promoção da automatização dos processos de controlo de pensamentos para lidar com ansiedade (54) poderão ser úteis na conservação dos recursos de autocontrolo. Além disso, o uso do relaxamento também pode ser usado para promover a “energia” de autocontrolo e regular a ansiedade.

Em conclusão, “o autocontrolo parece depender de conhecimentos e competências que podem ser aprendidas diretamente, modeladas vicariamente, praticadas e reforçadas” (51, p. 212). Assim, não só enquanto traço e/ou característica mais estável da personalidade, mas também como estado mais momentâneo e situacional, o autocontrolo pode ser uma variável-chave para promover o sucesso e melhorar o bem-estar no contexto exigente e desafiante da competição desportiva.

REFERÊNCIAS

1. Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *108*, 2693–2698. doi: 10.1073/pnas.1010076108
2. Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, *72*(2), 271-324.
3. De Ridder, D. T., & Lensvelt-Mulders, G. (2012). Taking stock of selfcontrol: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, *16*(1) 76–99.
4. Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective wellbeing and life satisfaction. *Journal of Personality*, *82*, 265-277.
5. Cruz, J. F. & Sofia, R. M. (2016). The Pursuit of success and excellence: Self-Control in achievement contexts. In C. Sauders (Ed.), *Psychology of selfcontrol: New Research* (pp. 33-72). Nova Science Publishers.
6. Tedesqui, R. A., & Young, B. W. (2018). Comparing the contribution of conscientiousness, self-control, and grit to key criteria of sport expertise development. *Psychology of Sport and Exercise*, *34*, 110-118.
7. Toering, T., and Jordet, G. (2015). Self-control in professional soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, *27*, 335–350.
8. Wolff, W., Bertrams, A., & Schüle, J. (2019). Trait Self-Control discriminates between elite and non-elite youth football players: A Bayesian analysis. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2203.
8. Englert, C. (2017). Ego depletion in sports: highlighting the importance of self-control strength for high-level sport performance. *Current Opinion in Psychology*, *16*, 1-5.
9. Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, *23*, 319–325.
10. Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, *16*, 351-355.
11. Baumeister, R. F., & Alquist, J. L. (2009). Is there a downside to good selfcontrol? *Self and Identity*, *8*, 115-130.

12. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (2018). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. In R. Baumeister (Ed.), *Selfregulation and self-control* (pp. 16-44). London: Routledge.
13. Dvorak, R. D., & Simons, J. S. (2009). Moderation of resource depletion in the self-control strength model: Differing effects of two modes of self-control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 572-583.
14. Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2014). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Motivation Science*, 1, 19-42.
15. Schmeichel, B. J. (2007). Attention control, memory updating, and emotion regulation temporarily reduce the capacity for executive control. *Journal of Experimental Psychology: General*, 136, 241-255.
16. Bauer, I. M., & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strength. In K. H. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 64-82). New York: Guilford Press
17. Dorris, D. C., Power, D. A., & Kenefick, E. (2012). Investigating the effects of ego depletion on physical exercise routines of athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 118- 125.
18. Englert, C., & Bertrams, A. (2014a). What is self-control depleting in sports? Effects of vicarious experiences on performance. *International Journal of Sport Psychology*, 45, 1-10.
19. Englert, C., & Bertrams, A. (2014b). The effect of ego depletion on sprint start reaction time. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 506-515.
20. Englert, C., Persaud, B. N., Oudejans, R. R., & Bertrams, A. (2015). The influence of ego depletion on sprint start performance in athletes without track and field experience. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-16.
21. Englert, C., & Wolff, W. (2015). Ego depletion and persistent performance in a cycling task. *International Journal of Sport Psychology*, 46, 137-151
22. Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34, 580-599.

23. Englert, C., Bertrams, A., Furley, P., & Oudejans, R. R. (2015). Is ego depletion associated with increased distractibility? Results from a basketball free throw task. *Psychology of Sport and Exercise, 18*, 26-31.
24. Englert, C., & Bertrams, A. (2015a). Integrating attentional control theory and the strength model of self-control. *Frontiers in Psychology, 6*, 824-830.
25. Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion, 7*, 336-353.
26. Galla, B. M., & Duckworth, A. L. (2015). More than resisting temptation: Beneficial habits mediate the relationship between self-control and positive life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 109*(3), 508.
27. Galla, B. M., & Wood, J. J. (2015). Trait self-control predicts adolescents exposure and reactivity to daily stressful events. *Journal of personality, 83*(1), 69-83.
28. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
29. Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229-252.
30. Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(2), 161-180.
31. Cruz, J.F., Sofia, R., Osório, J.M., Valente, J.M., & Silva, J. (2013). Autocontrolo no desporto: Estudo de adaptação e validação da "Brief Self-Control Scale". In Pereira, A., Calheiros, M., Vagos, P., Direito, I., Monteiro, S., Silva, C. & Gomes, A. (Orgs.), *Atas do VIII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia (pp. 1221-1231)*. Aveiro: Associação Portuguesa de Psicologia.
32. Baumeister, R. F., Wright, B. R., & Carreon, D. (2019). Self-control "in the wild": Experience sampling study of trait and state self-regulation. *Self and Identity, 18*(5), 494-528.
33. Wong, R. S. K., Teo, E. W., & Polman, R. C. (2015). Stress, coping, coping effectiveness and emotions in Malaysian Elite tenpin bowlers: Role of context and importance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(4), 320-334.
34. Hagan Jr, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite Athletes' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *Frontiers in Psychology, 8*, 2280.

- 35.** Hagan Jr, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Interaction between gender and skill on competitive state anxiety using the time-to-event paradigm: what roles do intensity, direction, and frequency dimensions play?. *Frontiers in Psychology, 8*, 692.
- 36.** Kerdijk, C., van der Kamp, J., & Polman, R. (2016). The influence of the social environment context in stress and coping in sport. *Frontiers in Psychology, 7*, 875.
- 37.** Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont Symposium on applied social psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- 38.** Cruz, J. F. (1996). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga, Portugal: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- 39.** Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology, 12*, 338-348.
- 40.** Sofia, R. M., & Cruz, J. F. (2015a). Avaliação cognitiva da competição desportiva e objectivos de regulação emocional: Estudo adaptação e validação de instrumentos numa amostra de atletas portugueses. *Psicologia, Educação e Cultura, 19*, 57-93.
- 41.** Cruz J. F., Gomes A. R. (2007). *Escala de Ansiedade no Desporto-2*. Manuscrito não publicado. Braga, Portugal: Universidade do Minho.
- 42.** Cruz, J. F. A., Alves, L. A., Sofia, R. M., Amaral, M., & Valente, J. (2013). Processos cognitivos, emocionais e atencionais associados à percepção de ameaça na competição desportiva: A importância da ansiedade, interferência cognitiva e supressão de pensamentos. In *Atas do II Congresso Ibero-Americano/III Luso-Brasileiro de Psicologia da Saúde* (pp. 1-25). Universidade do Algarve.
- 43.** Cruz, J. F. (1991). *Projeto de investigação e intervenção psicológica na alta competição* (financiado pela JNICT, DGD e COP). Braga-Lisboa: Universidade do Minho-Centro de Medicina Desportiva do Sul.
- 44.** Cruz, J. F. (2003). *Inventário de Emoções no Desporto*. Braga: Universidade do Minho.
- 45.** Derryberry, D., & Reed, M. A. (2002). Anxiety-related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology, 111*, 225-236.

46. Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. (2000). Assessing cognitive interference in sport: Development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport. *Anxiety, Stress and Coping*, 13(1), 65-86.
47. Sarason, I. G. (1988). Anxiety , self-preoccupation and attention. *Anxiety Research*, 1, 3–7.
48. Wilson, M., & Smith, N. C. (2007). A test of the predictions of processing efficiency theory during elite team competition using the Thought Occurrence Questionnaire for Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 38(3), 245-262.
49. Gailliot, M. T., Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2006). Selfregulatory processes defend against the threat of death: Effects of self-control depletion and trait self-control on thoughts and fears of dying. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 49-62.
50. Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as a limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774.
51. Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist*, 49, 199-217.
52. Webb, T. L., & Sheeran, P. (2003). Can implementation intentions help to overcome ego-depletion?. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(3), 279-286.
53. Duckworth, A. L., Kirby, T. A., Gollwitzer, A., & Oettingen, G. (2013). From fantasy to action: Mental contrasting with implementation intentions (MCII) improves academic performance in children. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 745-753.
54. Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2009). Attention training and attention state training. *Trends in cognitive sciences*, 13, 222-227.
55. Englert, C., & Bertrams, A. (2015b). Active relaxation counteracts the effects of ego depletion on performance under evaluative pressure in a state of ego depletion. *Sportwissenschaft*, 46, 110-115.