

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AUTOPERCEPÇÃO DO DESEMPENHO DE
ATLETAS UNIVERSITÁRIOS EM UMA COMPETIÇÃO**

Dissertação de monografia desenvolvida
como parte dos requisitos para obtenção da
graduação em Psicologia pelo
Departamento de Psicologia da
Universidade Federal de São Carlos.

Candidato: Lucas Cordeiro Inácio de Souza

Orientador: Prof. Dr. Fabiano Koich Miguel

SÃO CARLOS

2025

Agradecimentos

Agradeço ao Curso de Psicologia, por ter tornado possível a realização deste trabalho, e por ter me proporcionado todo o conhecimento necessário para fazê-lo.

À Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP), por ter apoiado essa pesquisa.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Fabiano Miguel, que me ofereceu suporte durante todo o processo.

A minha família, que me apoiou, tornando possível que eu chegasse até a universidade, e celebrou cada uma das minhas conquistas.

A minha companheira, Fernanda, que me apoiou e acreditou em mim durante cada passo da realização deste trabalho, e que nunca me deixou desistir.

Resumo

A inteligência emocional (IE) é um construto psicológico que compreende as capacidades de percepção emocional, facilitação emocional do pensamento, compreensão emocional e gerenciamento emocional. A IE está presente nos mais variados contextos, como é o caso do esporte competitivo. No entanto, há pouca literatura sobre a IE no esporte universitário, cujos atletas apresentam maiores necessidades psicológicas se comparado a profissionais. O objetivo deste trabalho, portanto, foi avaliar aspectos e habilidades emocionais de atletas universitários antes e depois de uma competição. A amostra foi de 37 atletas de modalidades individuais de uma atlética universitária. Foram realizadas quatro coletas em momentos distintos, desde a preparação até o pós competição, nas quais foram avaliadas: compreensão emocional; sociabilidade; afetos positivos e negativos; e regulação emocional, variáveis que foram relacionadas com a autopercepção do desempenho no esporte e o desempenho real. Os resultados foram analisados com estatística descritiva e ANOVA por medidas repetidas. Ainda, foi realizado o teste de correlação de Spearman para verificar o nível de associação entre os construtos psicológicos e as duas variáveis de desempenho na competição, bem como uma análise de rede. Os achados indicam que a presença de afetos negativos é mais impactante para o desempenho esportivo do que os afetos positivos. Ademais, constatou-se uma tendência de que pessoas com mais afetos negativos se avaliem negativamente e percam a competição. Por fim, a IE e a sociabilidade demonstraram ter uma influência indireta sobre o desempenho, podendo agir como atenuadora dos afetos negativos, não se sobrepondo a fatores técnicos e de infraestrutura no esporte.

Palavras-chave: inteligência emocional, esporte universitário, avaliação psicológica.

1. Introdução

1.1. Fundamentação teórica

A inteligência emocional (IE) é um construto psicológico que foi proposto por Salovey e Mayer (1990) e vem sendo debatido na literatura psicológica há mais de 30 anos, descrevendo uma articulação entre aspectos teóricos tanto emocionais quanto de inteligência (Woyciekoski & Hutz, 2009). Vieira-Santos et al. (2018) demonstram que a IE pode ser compreendida como um tipo de inteligência pois, assim como as demais inteligências conceituadas na psicologia, esta consiste na capacidade de raciocinar sobre informações, nesse caso de cunho emocional.

A emoção pode ser compreendida enquanto um fenômeno complexo que ocorre como reação a uma experiência de potencial afetivo, transitando na linha tênue do funcionamento psicológico e fisiológico. Envolve desde de processos psicológicos básicos como memória, atenção e percepção, a questões mais subjetivas como é o caso dos sentimentos (raiva, tristeza, etc.), até respostas físicas através da motricidade e ação endócrina, além de reflexos comportamentais como as expressões faciais (Miguel, 2021). A definição de IE seria, portanto, a habilidade de processar todos estes elementos que compõem as emoções, e, por meio de um sistema de reconhecimento e regulação, chegar na melhor tomada de decisões dado o contexto adaptativo (Vieira-Santos et al. 2018).

Apesar de modelos mistos de IE, que englobam tanto aspectos intelectuais e de personalidade, terem sido propostos por autores como Goleman (1995), eles carecem de evidências mais expressivas na literatura (Miguel, 2021). Por sua vez, o modelo teórico mais consolidado na temática da IE é o chamado “modelo cognitivo de inteligência emocional”. Este, por sua vez, comporta critérios empíricos de inteligência:

(a) problemas emocionais têm respostas certas ou erradas avaliadas por métodos de escores alternativos (por consenso do grupo, por especialistas ou por consulta ao alvo, isto é à pessoa que expressou emoções a serem avaliadas em determinado teste); (b) as habilidades medidas se correlacionam com outros testes de habilidades mentais, e (c) o nível da habilidade aumenta com a idade (Mayer, Salovey, et al., 2000). (Woyciekoski & Hutz, 2009, p. 4)

Embora reconheça a participação de elementos da personalidade na IE, o modelo cognitivo propõe que devam ser considerados para o construto apenas os aspectos cognitivos (Mayer et al., 1999; Mayer et al., 2016). Nesse sentido, a IE poderia ser definida como uma habilidade mental, a qual Mayer et al. (2016) compreendem em 4 áreas: 1) percepção emocional; 2) facilitação emocional do pensamento; 3) compreensão emocional; e 4) gerenciamento emocional. A primeira área trata da capacidade de identificação e nomeação de estados emocionais em si e no(s) outro(s), além da compreensão do contexto no qual determinada emoção é expressada, e se esta expressão é adequada para a situação. A segunda se refere tanto à capacidade de induzir estados emocionais através do pensamento quanto à capacidade de raciocinar sobre as informações trazidas pelos estados emocionais, com o intuito de tomar decisões para o melhor desempenho intelectual. A terceira área diz respeito a uma integração da percepção emocional e do contexto no qual a emoção foi evocada, a fim de raciocinar sobre porque ela surgiu naquele momento, e como aquele estado emocional se altera e se complexifica, podendo até mesmo incorporar novas emoções conflitantes. A última, por sua vez, engloba as capacidades de monitorar os estados emocionais e de criar estratégias de regulação emocional adaptativas (Miguel, 2021).

Conforme demonstrado na revisão de literatura de Vieira-Santos et al. (2018), diversas pesquisas sobre IE investigam aspectos do construto em grupos específicos, como por exemplo homens encarcerados com traços psicopáticos (Ermer et al., 2012) ou o corpo discente de uma instituição escolar (Durlak et al., 2011). Isso porque quando tratamos de agrupamentos sociais, considera-se que seus contextos possuem especificidades que fazem com que determinadas situações emocionais ocorram com mais frequência do que outras, tornando necessária a criação de estratégias de regulação emocional adaptadas àquela realidade, que possivelmente não fariam sentido para outras populações e vivências. Pelas mesmas razões, não necessariamente os mesmos instrumentos e intervenções são os mais adequados para todos os públicos.

Um desses contextos com diversas particularidades é o esportivo. Nas investigações em psicologia do esporte encontramos duas variáveis que se influenciam mutuamente, a atividade física (treino, campeonato, amistoso, etc.) e os fatores psicológicos (comportamento, cognição, aspectos emocionais, etc). Assim, da mesma forma que a atividade física influencia fatores psicológicos, eles são influenciados pelo exercício físico. Isso é demonstrado nos estudos de Santos (2008) e Lam et al. (2017), onde no primeiro o estado de humor de 30

jogadores de futebol foi significativamente afetado pelo resultado do jogo em um campeonato, e no segundo, o exercício físico melhorou as habilidades cognitivas de 44 adolescentes.

Mais especificamente, as pesquisas dessa área vêm se dedicando a analisar os aspectos emocionais e de humor, além de desempenho cognitivo antes, durante e depois de práticas esportivas - treinos ou competições - de diferentes níveis e intensidades. Por exemplo, o estudo realizado por Wagstaff et al. (2012) destacou as habilidades emocionais e estratégias de regulação como centrais para o desenvolvimento de aspectos intra e interpessoais em uma organização esportiva de alto rendimento. Além disso, trabalhos como o de Trevelin e Alves (2018) apontam para a importância de auxiliar os atletas a conhecer e manejar suas emoções para garantir um bom desempenho nos momentos de competição, visto que o contexto esportivo pode evocar uma variedade de emoções, por vezes conflitantes, que podem ter impacto significativo no rendimento (Campo et al., 2019).

O trabalho de Ruiz e Hanin (2011) investigou a emoção raiva, frequentemente compreendida como uma emoção negativa e comumente relatada por atletas, em 20 lutadores de karatê entre 17 e 38 anos. Foram avaliadas a intensidade, expressão e controle da raiva. A raiva foi considerada uma emoção positiva pelos karatecas, influenciando positivamente a performance durante a luta. Esse resultado demonstra como toda emoção desempenha um papel importante, fornecendo informações para eliciar a resposta adequada ao contexto.

Outros aspectos emocionais em atletas foram abordados por estudos como o de Silva et al. (2014), que avaliou o efeito agudo de exercícios físicos de diferentes intensidades nos fatores de humor (raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor) de praticantes de 6 modalidades variadas de corrida e ciclismo. Foi encontrado que diferentes exercícios e intensidades são capazes de alterar de forma aguda os estados humorais.

O artigo de Gushikem et al. (2019), por sua vez, investigou os mesmos fatores de humor, além de ansiedade e aspectos cognitivos, mas em um delineamento longitudinal. A amostra era composta por 13 atletas entre 13 e 15 anos de uma equipe de futebol de base, na qual foram aplicadas 5 avaliações intervaladas durante a temporada. O estado emocional se manteve estável durante o período avaliado, concluindo que os jovens foram capazes de utilizar estratégias para manejar a ansiedade ao longo da temporada, e suas habilidades

cognitivas melhoraram, indicando uma influência da prática esportiva e contexto competitivo sobre elas.

Trabalhos como de Picoli (2020), também de caráter longitudinal, exploraram variáveis como estados de ânimo (raiva, fadiga, empatia, serenidade, etc.), metas de realização (evitação e aproximação de tarefas, ego e o outro) e motivo de realização (busca pelo sucesso e evitação do fracasso) ao longo de sete jogos. A amostra incluiu 12 jogadores brasileiros de vôlei masculino, entre 18 e 20 anos, participantes de um torneio da federação paulista de vôlei. Os resultados destacam que apesar da relevância emocional dos jogos das disputas finais da competição, valores menos elevados dos fatores de estados de ânimo foram encontrados quando comparados ao treino pré-competição.

Conclusões parecidas também foram encontradas por Leite et al. (2016), num estudo que avaliou medo e ansiedade em atletas universitários em jogos de final e semifinal de competições universitárias. Participaram desta pesquisa 23 atletas do futsal feminino e 19 atletas do futebol de campo masculino. As reações emocionais de medo se mantiveram baixas nos dois jogos, já as de ansiedade variaram entre leve e moderado nas duas equipes, atingindo níveis mais moderados na semifinal e indo de leve a moderado na final.

Outra pesquisa com atletas universitários é a de Mercader-Rubio et al. (2023), que relacionou as dimensões da IE (clareza, atenção e regulação emocional) com habilidades psicológicas (em especial o controle de coping positivo e negativo), tendo como base uma amostra de 163 atletas universitários europeus, com uma média de 20 anos. Os resultados demonstraram uma correlação positiva entre IE e controle de coping negativo, sugerindo um melhor domínio cognitivo e comportamental em atletas que apresentam níveis adequados de regulação emocional, revelando o potencial da IE como atenuador do impacto negativo dos estressores no desempenho.

Domínguez e Dosil (2024), por outro lado, objetivaram descrever as necessidades psicológicas (grau de motivação, ativação, confiança e atenção) de um grupo mais variado de atletas. A amostra foi composta por 184 jogadores de basquete da Espanha, de universitários a profissionais, com idades de 16 a 38 anos. Atletas profissionais e em ligas internacionais apresentaram médias de motivação, ativação, confiança e atenção superiores aos atletas universitários, indicando a influência da profissionalização, tempo de prática, idade, números de treinamento e ocupação nessas variáveis psicológicas.

Dessa forma, o contexto do esporte universitário se mostra bem diferente do profissional, sendo este último o foco da maioria das pesquisas de psicologia do esporte, revelando necessidades psicológicas e emocionais próprias. Essas não são tão exploradas, havendo poucas pesquisas com o público universitário e dados não tão consistentes, como os de Maghsoudipour et al. (2018), que não encontraram correlação entre IE geral e desempenho em universitários velocistas dos 100m rasos. O resultado foi atribuído à inexperiência dos atletas e à idade, que, conforme explicitado acima, são fatores que influenciam as habilidades mentais e emocionais. Portanto, a psicologia do esporte brasileira carece de pesquisas que tratem de aspectos emocionais e estratégias de regulação no esporte universitário em diferentes modalidades, visto que elas por si só apresentam suas próprias especificidades, principalmente no contexto competitivo.

1.2. Justificativa

Como demonstrado acima, atletas universitários apresentam maiores necessidades psicológicas se comparados a atletas profissionais. Tendo em vista que a dedicação ao esporte não é exclusiva, as habilidades emocionais necessárias aos momentos de prática esportiva não são tão desenvolvidas quanto seriam num contexto de alto rendimento (Domínguez & Dosil, 2024). Isso potencialmente torna esse grupo mais suscetível a enfrentar dificuldades de manejo emocional principalmente nos momentos de competição, que exigem maior capacidade de regulação.

No entanto, o estudo de Cheng (2023) demonstrou que é possível treinar essas habilidades mentais em atletas universitários, e que isso pode trazer melhoras importantes no desempenho competitivo. Uma intervenção desta natureza parece promissora, todavia, não foi realizada no contexto brasileiro, cuja literatura de psicologia do esporte aborda muito pouco o público universitário e ainda não foi capaz de identificar consistentemente suas necessidades emocionais. Ademais, aquelas que o fizeram não trataram do impacto dos estados emocionais no desempenho, como é o caso do trabalho de Leite et al. (2016).

O levantamento das características emocionais dessa população em específico é um primeiro passo essencial para pensar intervenções mais adequadas e efetivas para esta realidade, ampliando a literatura que, de modo geral, restringe-se aos atletas de alto rendimento. Nesse sentido, esse trabalho propõe-se a ser uma investigação inicial sobre essa

lacuna do esporte universitário brasileiro, identificando aspectos emocionais em diferentes momentos e como eles se relacionam com a autopercepção do desempenho competitivo.

2. Objetivos

2.1. Geral

Avaliar aspectos e habilidades emocionais de atletas universitários antes e depois de uma competição.

2.2. Específicos

- Avaliar em momentos distintos os aspectos de compreensão emocional, sociabilidade, afetos positivos e negativos, regulação emocional e autopercepção do desempenho no esporte;
- Relacionar desempenho real e percebido com as variáveis psicológicas avaliadas;
- Identificar se há diferenças nas variáveis emocionais dependendo do momento da coleta (antes e depois do jogo).

3. Método

3.1. Participantes

Participaram da pesquisa 37 atletas da Associação Atlética Acadêmica da UFSCar – campus São Carlos, com idades variando entre 18 e 30 anos ($M = 23,29$; $DP = 3,31$), sendo 23 (62,2%) do sexo masculino e 14 (37,8%) do sexo feminino. Quanto às modalidades, 15 atletas (40,5%) eram do atletismo, 16 (43,2%) da natação e 6 (16,2%) do tênis de mesa, todas classificadas como modalidades individuais. Os critérios de inclusão dos participantes foram: ser um atleta vinculado a uma modalidade individual da atlética da UFSCar – São Carlos, ter idade igual ou superior a 18 anos e competir oficialmente pela universidade. Já os critérios de exclusão foram: ser atleta universitário que não compete pela UFSCar e/ou não possuir acesso à internet.

3.2. Instrumentos

1. **Questionário de Caracterização dos Participantes:** elaborado pelos pesquisadores, contém questões a respeito de sexo, data de nascimento e modalidade. O tempo estimado para responder é de aproximadamente 1 minuto.
2. **Teste de Organização de Histórias Emocionais (TOHE):** o TOHE, desenvolvido e validado por Miguel e Zuanazzi (2020), utiliza desenhos de personagens em situações emocionais, que devem ser organizados em sequência para criar uma história coerente cronologicamente. Os desenhos e histórias do TOHE foram desenvolvidos para revelar aspectos de personalidade durante o processo de identificação emocional e criação lógica. Há mais desenhos do que o necessário, e o avaliado deve escolher e descartar alguns para formar a sequência. Isso permite que as histórias sejam organizadas de diferentes maneiras. O teste é composto por 11 itens com uma quantidade de desenhos que varia de 5 até 8, e uma quantidade de quadros que devem ser preenchidos de 3 a 5. Além disso, há um item sem conteúdo emocional que serve para instrução. O TOHE avalia a compreensão emocional, ou seja, a capacidade de entender como as emoções surgem, transitam e se mesclam (TOHE.O). Além disso, de acordo com a escolha das emoções dos personagens, avalia-se sociabilidade, isto é, a qualidade das interações sociais (TOHE.S). O tempo estimado para responder é de aproximadamente 8 minutos.
3. **Questionário Online de Regulação Emocional, versão adaptativa (QoRE-A):** O questionário apresenta frases de diversas situações que são respondidas em escala tipo Likert de 5 pontos, de "Nunca" a "Sempre". A versão adaptativa vem sendo estudada no laboratório onde este projeto se insere, e é derivado da versão de itens fixos já estudada e validada. O uso de um teste adaptativo, em que os itens tendem a ser diferentes em cada aplicação, é recomendado para situações em que se precisa medir o construto novamente em intervalos muito curtos, evitando que o participante memorize suas respostas anteriores. O tempo estimado para responder é de aproximadamente 3 minutos.
4. **Escala de afetos positivos e negativos (PANAS):** traduzida e adaptada para o Brasil por Zanon e Hutz (2014), é um inventário constituído de 20 itens que avaliam as frequências emocionais positivas e negativas vivenciadas nos últimos dias. A resposta aos itens é uma escala Likert de cinco pontos. O PANAS é composto por dois escores: Positivos (total das frequências de afetos positivos) e Negativos (total das frequências

de afetos negativos). O tempo estimado para responder é de aproximadamente 2 minutos.

5. **Questionário de autopercepção do desempenho no esporte (QADE):** elaborado pelos pesquisadores, contém questões a respeito da percepção geral do desempenho esportivo, alcance dos objetivos específicos, avaliação da preparação física, tática e mental, e percepção da competição (considerando nível de dificuldade, adversários, etc.). As respostas aos itens serão em uma escala tipo Likert de 1 a 5 pontos, onde 1 significa "Muito abaixo do esperado" e 5 significa "Muito acima do esperado". O tempo estimado para responder é de aproximadamente 3 minutos.

3.3. Procedimentos

O projeto foi submetido e aprovado (CAAE: 81682124.8.0000.5504) pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de São Carlos (CEP/UFSCar). O convite de participação na pesquisa foi feito presencialmente aos treinadores de cada modalidade durante o horário oficial dos treinos, segundo informações da Associação Atlética Acadêmica da UFSCar, que aprovou a realização da pesquisa. Os técnicos analisaram a viabilidade de aplicação e o interesse em participar junto com os atletas. Com o consentimento dos técnicos, o pesquisador responsável foi a um dos treinos das modalidades para conversar com os atletas e divulgar a pesquisa, salientando que a participação não era obrigatória, além de esclarecer como seriam as coletas e sanar eventuais dúvidas dos interessados. Além disso, o email do pesquisador foi disponibilizado para que os esportistas pudessem entrar em contato tanto para manifestar interesse de participação na coleta de dados, quanto para esclarecimentos e suporte durante a participação na pesquisa. Todos os questionários e instrumentos foram respondidos de forma online, através de um site de instrumentos psicológicos informatizados desenvolvido pelo grupo de pesquisa do professor responsável, podendo ser utilizados dispositivos como celular, tablet, ou notebook. As coletas foram realizadas em momentos distintos com os atletas de cada esporte, tendo em vista que as competições de cada modalidade aconteceram em datas diferentes.

Um link foi disponibilizado pelo pesquisador logo antes de cada aplicação, encaminhado por meio do email que o participante entrou em contato para demonstrar interesse na pesquisa. Conforme documento de orientações da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) acerca de procedimentos de pesquisa com qualquer etapa em ambiente

virtual, os emails foram enviados na forma de lista oculta, a fim de não identificar os participantes. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi acessado através do link da primeira coleta, e também encaminhado por meio do email que o participante entrou em contato e demonstrou interesse na pesquisa. Assim, antes de iniciar o preenchimento dos questionário o participante deveria lê-lo e selecionar a opção “Li e concordo em participar da pesquisa” para dar sequência à coleta . O participante pôde imprimir uma via do termo, ou conforme seu desejo, o pesquisador poderia encaminhar uma via assinada por email. A ordem das coletas foi a seguinte:

1. **Primeira coleta:** TCLE e 4 instrumentos (questionário de caracterização dos participantes, TOHE, QoRE e PANAS) foram aplicados 4 semanas antes do campeonato.
2. **Segunda coleta:** 2 instrumentos (QoRE e PANAS) foram aplicados 2 semanas antes do campeonato.
3. **Terceira coleta:** 2 instrumentos (QoRE e PANAS) foram aplicados na semana do campeonato.
4. **Quarta coleta:** 3 instrumentos (QoRE, PANAS e QADE) foram aplicados na semana seguinte do campeonato.

Pelo fato da compreensão emocional (TOHE) ser um aspecto de raciocínio e que tende a se manter estável mesmo frente a situações estressoras, não haveria motivo plausível para que sofresse alterações ao longo das semanas. Por isso, sua avaliação foi feita apenas no início, e seu resultado foi utilizado junto do estudo da associação entre as outras variáveis.

O tempo utilizado para resposta de cada coleta variou de acordo com a quantidade de instrumentos respondidos, sendo de aproximadamente 15 min na primeira coleta, 5 min na segunda e terceira, e 8 min na última coleta. Na primeira coleta, a data de nascimento dos participantes foi registrada a partir da resposta ao questionário de caracterização e serviu como código de acesso às outras coletas, sendo requerido antes do início das respostas aos instrumentos em todas as coletas, a fim de direcionar e organizar os dados coletados. Na última coleta, também houve o registro da classificação de cada membro da equipe na competição, a partir de dados divulgados pelas entidades desportivas, a fim de comparar os dados de autopercepção do atleta com dados concretos e objetivos.

3.4. Análise dos resultados

Para análise dos dados, os resultados dos instrumentos foram armazenados em um banco de dados. Os testes foram pontuados segundo as instruções de seus respectivos manuais ou publicações. Os escores dos instrumentos foram transformados em escores z de acordo com a distribuição dos participantes. Os resultados das competições, divulgados pela própria entidade organizadora do evento, foram registrados e armazenados em nuvem. Os dados obtidos no QADE foram comparados com o resultado do desempenho na competição a fim de verificar se a autopercepção é compatível com os dados da realidade.

Inicialmente foram feitas análises de estatística descritiva para verificar a distribuição dos escores. A fim de se estudar a variação nos aspectos emocionais (regulação emocional e afetos positivos e negativos) ao longo do período investigado, foi utilizada análise de variância (ANOVA) por medidas repetidas. Além disso, utilizou-se correlação de Spearman para verificar o nível de associação entre os construtos psicológicos e as duas variáveis de desempenho na competição. Por fim, foi realizada análise de rede para se estudar a inter-relação dos construtos e do desempenho.

As seguintes hipóteses haviam sido elencadas, inicialmente:

1. Quanto mais perto da competição, é esperado uma diminuição dos afetos, em especial os negativos, uma vez que os estados de ânimo nos treinos pré-competição tendem a apresentar maior intensidade quando comparados à competição, de acordo com outros estudos longitudinais dessa natureza.
2. Após a competição, é esperado que um desempenho favorável esteja relacionado a uma autopercepção de desempenho mais elevada e uma maior presença de afetos positivos, e que um desempenho desfavorável esteja relacionado a uma menor autopercepção de desempenho e a uma maior presença de afetos negativos. Isso porque é sabido que o resultado da competição pode influenciar os estados de ânimo dos atletas. Para os fins desta pesquisa, considerou-se que um desempenho favorável seria conquistar uma classificação no pódio (até a 3ª classificação).
3. Também hipotetiza-se que melhores níveis de compreensão emocional se associarão a uma melhor capacidade de regulação emocional, visto que a capacidade de

compreensão emocional é primária em relação ao gerenciamento emocional, o que inclui a regulação das emoções.

4. Por fim, espera-se que o nível de autopercepção esteja positivamente associado às capacidades de compreensão e regulação emocional, considerando que a IE possui potencial de atuar como atenuador do impacto negativo dos estressores, que possuem papel determinante no desempenho.

4. Resultados e discussão

As estatísticas descritivas dos instrumentos utilizados nesta pesquisa estão representados na tabela 1. Os escores apresentam média 0 e desvio-padrão 1, tendo em vista que foram transformados em escores z. Os resultados apresentados pela amostra nos instrumentos normatizados estão em acordo com a expectativa normativa brasileira e apresentam boa distribuição entre pontuações altas e baixas. Isto é desejável considerando o tamanho relativamente pequeno da amostra, pois demonstra que não há uma discrepância nos aspectos investigados entre os participantes e a população em geral.

Tendo em vista que esses atletas atuam a nível universitário, era esperado que suas médias se assemelhassem à da população brasileira. Esses dados estão de acordo com os achados do trabalhos de Domínguez e Dosil (2024), que indica que competências psicológicas como fortaleza mental encontram-se significativamente mais desenvolvidas em atletas profissionais quando comparados a atletas universitários, o que pode ser atribuído à diferença de anos de prática, experiência e à exclusividade na dedicação esportiva. Assim, com a ausência destes fatores nos atletas universitários, eles desenvolvem estes recursos de forma menos expressiva do que atletas de alta performance, o que pode ser responsável por torná-los mais vulneráveis a fatores como pressão e estresse advindos da prática esportiva, bem como da conciliação entre as demandas acadêmicas e desportivas.

Tabela 1 - Estatística descritiva dos instrumentos utilizados na primeira coleta de dados

Instrumento	Média	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
TOHEOz_1 (n =37)	0,25	0,88	-2,81	1,76
TOHESz_1 (n =37)	0,18	0,84	-1,67	1,68

QoREA_T_1z (n =37)	0,15	0,81	-1,46	2,08
PANAS_P_1z (n =32)	0,39	0,85	-1,13	2,29
PANAS_N_1z (n =32)	-0,15	0,80	-1,67	1,71

A ANOVA com medidas repetidas foi realizada em três escores (QoREA, PANAS_P (afetos positivos) e PANAS_N (afetos negativos)), tendo em vista que esses instrumentos foram aplicados durante as quatro coletas, em semanas diferentes. Não foram constatadas diferenças significativas entre as semanas para nenhum dos instrumentos, ou seja, as pontuações penderam a constância. A regulação emocional ($F(3,34) = 0,97$; $p = 0,417$) e os afetos positivos ($F(3,29) = 0,88$; $p = 0,462$) se mantiveram estáveis durante as semanas. No entanto, foi possível observar uma tendência de diminuição dos afetos negativos ($F(3,29) = 1,29$; $p = 0,296$) ao decorrer das coletas, embora não tenha sido constatada significância estatística. A inconclusividade dessa análise pode ser atribuída ao tamanho reduzido da amostra, sendo necessários mais dados para confirmar se essa tendência procede.

Esses resultados corroboram com aqueles trazidos pela literatura, estando em concordância com a primeira hipótese elencada. Apesar da relevância emocional do momento competitivo sobre os atletas, estudos como o de Picolli (2020) apontam para uma diminuição dos estados de ânimo entre os treinos pré-competição e os jogos do campeonato. Eles estão em conformidade, ainda, com aqueles apresentados em trabalhos como o de Gushikem et al. (2019) e Leite et al. (2016). Eles constataram, respectivamente, que o estado emocional dos participantes se manteve estável durante uma temporada de competições, e que houve diminuição da ansiedade dos atletas entre a semifinal e a final de um campeonato. Uma razão para esses achados pode ser a criação de estratégias de enfrentamento por parte dos atletas com a proximidade da competição. Nesse sentido, a investigação de estratégias de *coping* no esporte nesta pesquisa teria sido interessante para investigar quais tipos de estratégias desenvolvidas e/ou adotadas pelos atletas estão relacionados à tendência de diminuição dos afetos negativos e a estabilidade dos afetos positivos.

Ademais, a estabilidade das respostas ao QoRE está de acordo com o que era esperado, tendo em vista que a regulação emocional, apesar de ser uma habilidade mutável, se assemelha mais a um traço, ou seja, não tende a sofrer mudanças significativas em intervalos

pequenos de tempo sem uma intervenção ou evento específico que impacte o desenvolvimento dessa habilidade (Olatunji et al., 2024).

Em relação às correlações não paramétricas, houve apenas uma correlação significativa, possivelmente também em decorrência do tamanho da amostra. A Tabela 2 apresenta os resultados do coeficiente de correlação de Spearman para todos os instrumentos utilizados.

Tabela 2 - Correlação de Spearman do QADE e desempenho na competição com outras variáveis

Instrumento	QADE	Desempenho na competição
TOHEOz_1	0,08	-0,08
TOHESz_1	0,12	-0,04
QoREA_T_1	0,01	0,02
PANAS_P_1	0,03	-0,04
PANAS_N_1	-0,01	-0,18
QoREA_T_2	0,07	-0,12
PANAS_P_2	0,00	-0,04
PANAS_N_2	-0,27	-0,31
QoREA_T_3	0,14	-0,28
PANAS_P_3	-0,03	0,09
PANAS_N_3	-0,12	-0,18
QoREA_T_4	0,01	-0,01
PANAS_P_4	0,07	0,03
PANAS_N_4	-0,25	-0,34*

QADE	-	-0,09
Desempenho na competição	-0,09	-

Nota. * $p < 0,05$.

Abaixo, a figura 1 representa visualmente um gráfico em rede das correlações realizadas, considerando apenas a segunda coleta do PANAS e QoRE, pois são os momentos que mostraram uma relação mais forte.

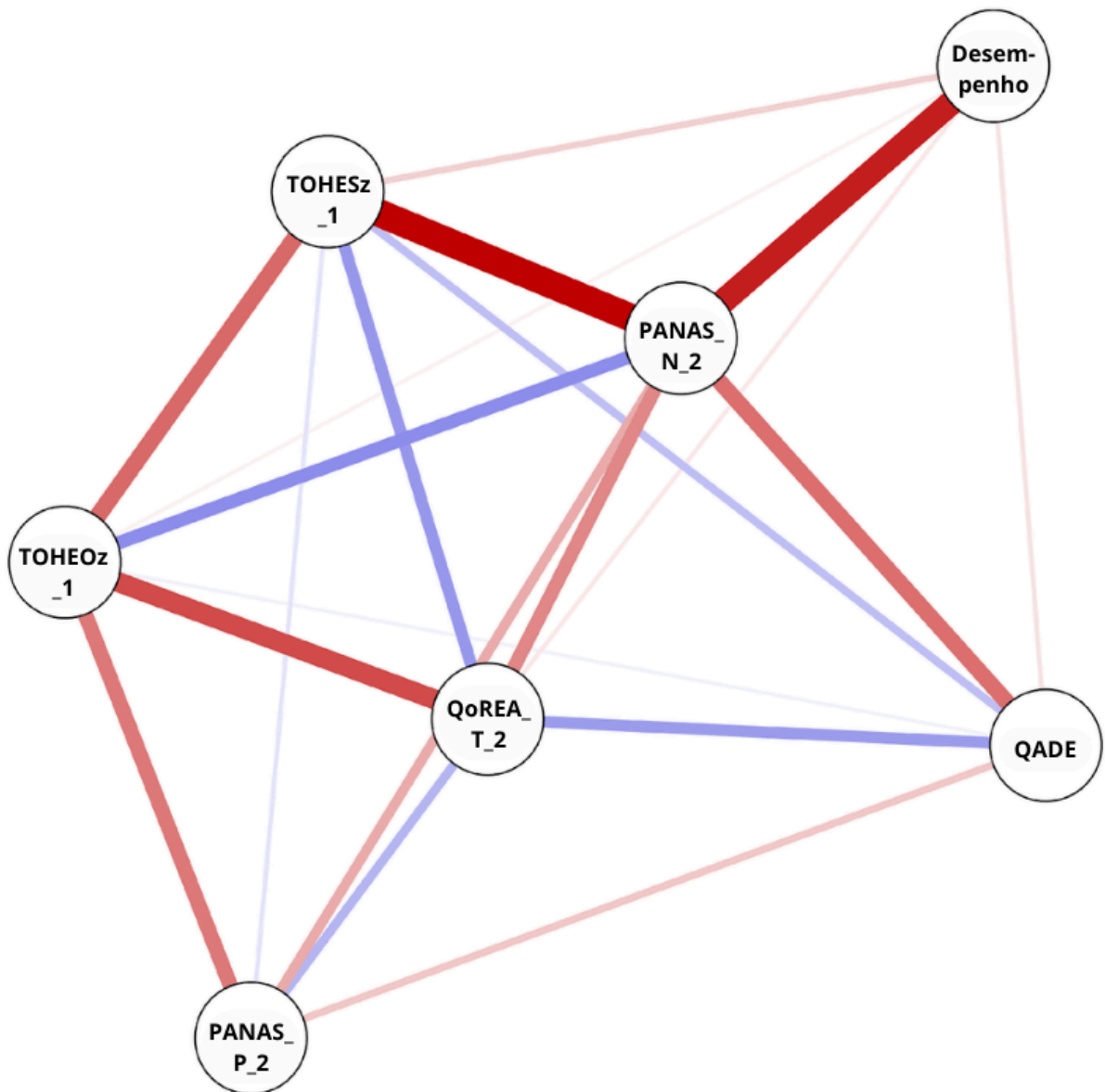


Figura 1. Gráfico de rede dos instrumentos utilizados considerando a segunda aplicação do PANAS e do QoRE. As linhas azuis representam correlações positivas e as vermelhas

correlações negativas. Quanto maior a grossura das linhas, mais forte a correlação representada. A distribuição espacial dos instrumentos representa de forma visual sua proximidade na correlação estatística.

Foi identificada uma correlação negativa significativa ($r = -0,34$; $p < 0,05$) entre os afetos negativos na quarta coleta e o desempenho na competição, o que indica que os participantes com melhor rendimento competitivo apresentaram níveis mais baixos de afetos negativos após a competição. Também foi possível observar correlações expressivas, embora não significativas, entre os afetos negativos, principalmente na segunda coleta, com o desempenho e a autopercepção de desempenho, no sentido de parecer haver uma tendência de que pessoas com mais afetos negativos se avaliem negativamente e percam a competição.

Esses achados sugerem que a redução dos afetos negativos desempenha papel mais relevante para a performance em contextos competitivos do que a intensificação dos afetos positivos, o que está parcialmente de acordo com a segunda hipótese da pesquisa. Ao passo que os afetos positivos se mantiveram estáveis independentemente do resultado da competição, em dissonância com o que era esperado, os afetos negativos diminuíram significativamente apenas quando os atletas apresentaram um desempenho favorável. Esses dados contribuem para a compreensão do papel dos afetos negativos no esporte, sendo complementares a trabalhos como o de Santos (2008), realizado com jogadores de futebol da série C, cujos resultados indicaram que a derrota em uma competição está associada a uma maior presença de afetos negativos. Isso indica que desempenho e afetos negativos se influenciam mutuamente.

Ainda em relação à segunda hipótese, ao contrário do que se supunha, foi constatada uma correlação quase nula entre a autopercepção de desempenho e o desempenho real. Ou seja, independente do atleta ter ganhado ou perdido, sua avaliação pode ter sido positiva ou negativa, em descontraimento com o que se esperava, de que um desempenho favorável estaria relacionado a uma autopercepção de desempenho mais elevada, e que um desempenho desfavorável estaria relacionado a uma menor autopercepção de desempenho. Isto pode ter acontecido pela adoção do critério de desempenho como a classificação ou não do atleta no pódio da competição. Sem o conhecimento das expectativas e do histórico competitivo do atleta, e considerando que sua autopercepção está relacionada a experiências prévias em

treinos e competições, não é possível julgar acuradamente se sua classificação corresponde a um resultado negativo ou positivo.

Dessa forma, considerando que a maior parte dos dados coletados foi de atletas de natação e atletismo, modalidades de condicionamento físico que utilizam o tempo de prova como critério, provavelmente teria sido adequado utilizar, adicionalmente às outras formas de avaliação do desempenho, o tempo de prova do atleta em competições ou treinos anteriores como parâmetro para a pesquisa, a fim de ter um comparativo objetivo de melhora ou piora de desempenho, como realizado no estudo de Maghsoudipour et al. (2018) com desportistas de atletismo. Este trabalho também indica que o desempenho desses atletas provavelmente está mais fortemente relacionado a aptidões físicas do que psicológicas, dada a natureza da modalidade e das provas, ao menos no contexto universitário.

Em relação aos escores do TOHE.O (compreensão emocional), TOHE.S (sociabilidade) e do QoRE, as correlações não foram estatisticamente significativas. Entretanto, a relação encontrada entre o TOHE.S e o QoRE foi positiva, como previsto. Por outro lado, o TOHE.O e o QoRE apresentaram uma correlação negativa, contradizendo a terceira hipótese elencada. Ainda, os escores do TOHE apresentaram uma correlação negativa entre si. Esses dois últimos dados divergem daqueles encontrados na literatura de IE, que indica que os três (TOHE.O, TOHE.S e QoRE) estão positivamente correlacionados (Miguel, 2021).

É possível que essa anormalidade esteja relacionada à especificidade da amostra e do contexto investigado, tendo em vista o caráter estressor do ambiente competitivo. Nesse sentido, uma compreensão emocional elevada nem sempre é adaptativa, como demonstrado em estudos como o de Kim et al. (2020), que investigou a importância do mecanismo de *coping* de distanciamento emocional no contexto da enfermagem, que também é percebido como estressor. Dessa forma, a percepção das próprias emoções em condições nos quais o indivíduo não pode agir sobre os estressores pode não ser uma resposta adequada no tocante ao desempenho. Entretanto, seria necessário investigar essa suposição com pesquisas específicas do cenário esportivo.

No tocante à relação entre aspectos da IE e a autopercepção de desempenho, esperava-se que houvesse uma correlação positiva. Entretanto, as correlações entre os dois escores do TOHE e o QADE foram praticamente nulas, e a correlação entre esse último e o

QoRE não foi significativa. De maneira semelhante, as correlações dessas mesmas variáveis com o desempenho foram praticamente inexistentes. Por outro lado, as correlações mais importantes identificadas nos escores do TOHE e do QoRE foram relativas ao PANAS negativo, esse que efetivamente está relacionado ao desempenho. Destaca-se principalmente a correlação negativa entre o PANAS negativo e o escore de sociabilidade do TOHE. Os aspectos de compreensão e regulação emocional, respectivamente, apresentaram uma relação mais fraca, positiva e negativa.

Dessa forma, a influência da IE sobre o desempenho ocorre de forma indireta, em sua interação com os afetos negativos do atleta. Os achados indicam que uma melhor qualidade de relações sociais e um maior fator de agradabilidade na personalidade – fatores mensurados através do TOHE.S – estão relacionados a uma menor presença de afetos negativos, podendo ser um elemento contextual importante para o desempenho competitivo até mesmo em modalidades individuais, que foram o foco deste estudo. A revisão integrativa realizada por Wanzeler et al. (2023) demonstrou a importância das relações sociais positivas de estudantes-atletas de elite sobre o seu bem-estar, bem como aspectos emocionais, motivacionais e financeiros. Dessa forma, boas relações interpessoais podem ser um atenuador dos afetos negativos no contexto esportivo.

Os aspectos da IE aparentemente têm um impacto indireto no desempenho, incidindo sobre os afetos negativos, sendo que uma maior regulação emocional apresentou uma pequena associação à menor presença de afetos negativos. Logo, propõe-se que estratégias principalmente de regulação emocional poderiam ser ferramentas auxiliares nesse contexto, tendo em vista o potencial que algumas técnicas, como a estratégia de reavaliação cognitiva apresentada por Gross (2015), demonstram de atenuar a experiência de afetos negativos dos indivíduos. Assim, a principal contribuição da IE seria, de maneira similar ao proposto por Mercader-Rubio et al. (2023), diminuir o impacto negativo desses afetos sobre o atleta universitário, não se sobrepondo a outros fatores como infraestrutura de treinamento e aptidão física.

5. Conclusão

Os dados apresentados indicam que a IE possui um papel secundário no desempenho esportivo a nível universitário, influenciando a capacidade de gerenciar os afetos negativos derivados dos estressores desse contexto. Pensando que esse é um espaço de esporte de

formação (Cardoso & Neto, 2024), outras variáveis, como a aptidão física, técnica e o nível de treinamento, provavelmente estão mais associadas à performance, tendo em vista que o esporte universitário, quando comparado ao profissional, apresenta um perfil mais heterogêneo de atletas nesses quesitos. No nível profissional, é possível que essa variável psicológica apresente um impacto maior nos outros aspectos investigados, pois todos os atletas possuem aptidões físicas e psicológicas de alto nível, e nesse ambiente uma maior inteligência emocional poderia ser um diferencial importante. No entanto, são necessários mais estudos nesse sentido para investigar essa suposição. Vale ressaltar que a qualidade do desenvolvimento no esporte universitário também depende de questões de infraestrutura e incentivo monetário das universidades, cujos recursos devem ser geridos adequadamente para garantir o aperfeiçoamento dos atletas (Cardoso & Neto, 2024). Sem considerar o impacto desses *déficits* sobre o treinamento e a performance, o trabalho com as variáveis psicológicas se torna limitado e ineficiente.

Os dados de maior significância do trabalho demonstraram a influência dos afetos negativos no desempenho e na autopercepção deste. Embora alguns trabalhos indiquem que a prática esportiva pode trazer melhoras significativas na cognição (Lam et al., 2017) e nos estados de ânimo e saúde subjetiva (Cortês Neto et al., 2020), a prática esportiva a nível competitivo demanda o desenvolvimento de competências de inteligência e regulação emocional mais rebuscadas. Quando estas não estão presentes, podemos observar uma influência negativa do esporte nos níveis de humor e aspectos emocionais. Destaca-se, portanto, a necessidade de oferecer condições para o desenvolvimento de habilidades psicológicas no contexto do esporte competitivo não-profissional, como é o caso do universitário. Dado o exposto sugere-se, para pesquisas futuras, a investigação das possibilidades de atuação do psicólogo do esporte no monitoramento da expressão de afetos negativos e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento de forma preventiva, anteriormente a um desempenho desfavorável e uma autopercepção negativa do desempenho.

6. Referências

Campo M, Champely S, Lane AM, Rosnet E, Ferrand C, Louvet B. (2019) Emotions and performance in rugby. *Journal of Sport and Health Science*, 8, 595-600.

- Cardoso, L. C., & Brito Neto, A. C. (2024). Gestão do esporte universitário em uma universidade pública do norte do Brasil. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 17(1), 5784–5799.
- Cheng, F.. (2023). Pre-competition psychological training in college jumping athletes. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 29.
- Cortês Neto, E. D., Dantas, M. M. C., Maia, R. D. S., Araújo Filho, I., & Maia, E. M. C. (2020). The Resilience of Adolescent Participants in Social Projects for Sport. *Ciencia & saude coletiva*, 25(3), 901–908. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.18362018>
- Domínguez, R., & Dosil, J. (2024). Variables psicológicas y fortaleza mental en jugadores/as profesionales de Baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(1), 60-79
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405–432.
- Ermer, E., Kahn, R. E., Salovey, P., & Kiehl, K. A. (2012). Emotional intelligence in incarcerated men with psychopathic traits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(1), 194-204.
- Goleman, D. (1995). *Inteligência emocional: a nova ciência revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Editora Objetiva.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- Gushikem, R. H., Soares, V. N., Chiminazzo, J. G. C., & Fernandes, P. T. (2020). Futebol feminino: aspectos emocionais e cognitivos. *RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 11(46), 655-661. Recuperado de <https://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/853>
- Kim, J., Kim, S., & Byun, M. (2020). Emotional distancing in nursing: A concept analysis. *Nursing forum*, 55(4), 595–602.
- Lam, W. K., Ding, R., & Qu, Y. (2017). Ground reaction forces and knee kinetics during single and repeated badminton lunges. *Journal of Sports Sciences*, 35(6), 587-592.

- Leite, C.D; Silva A.A; Angelo. L.F; Rubio. K; Melo. G.F. (2016). Representações de ansiedade e medo de atletas universitários. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo, v.6, nº- 1, janeiro/junho 2016.
- Machado, T. A., Paes, M. J., Alquiere, S. M, Osiecki, A. C. V, Lirani, L. S, & Stefanello, J. M. F. (2016). Ansiedade estado pré-competitiva em atletas de voleibol infanto-juvenis. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 30(4), 1061-1067.
- Maghsoudipour, M., Shabani, H., Najafabadi, M. G., Bakhshi, E., & Coh, P. (2018). The relationship between emotional intelligence, reaction time, aerobic capacity and performance in female track and field athletes at the Universities of Tehran. *Work (Reading, Mass.)*, 61(2), 173–179.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.
- Mercader-Rubio, I., Gutiérrez Ángel, N., Brito-Costa, S., Silva, S., Moisés, A., & Furtado, G. (2023). Contributions of one hypothetical model of predictive relationships between psychological skills and emotional intelligence in university student-athletes: A cross-sectional study. *Heliyon*, 9(9), e19916.
- Miguel, F. K., & Zuanazzi, A. C. (2020). Estudos de validade e precisão do Teste de Organização de Histórias Emocionais. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 57(4), 27-40.
- Miguel, F. K. (2021). *BOLIE: bateria online de inteligência emocional* (1a ed.). Vetor Editora.
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S., & Azizi, L. (2011). The mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142.

- Olatunji, B. O., Knowles, K. A., Adamis, A. M., & Cole, D. A. (2024). Linking a latent variable trait-state-occasion model of emotion regulation to cognitive control. *Cognition and Emotion*, 38(6), 898-912.
- Picoli, R. M. M. (2020). *Relações entre motivo de realização, meta de realização e estados de ânimo pré-competitivos de atletas brasileiros em função do gênero, tipo de modalidade esportiva e decurso temporal*. Tese de Doutorado, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto.
- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2011). Perceived impact of anger on performance of skilled karate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 242-249.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Santos, G. (2008). Relação dos estados transitórios de humor com a performance em competição de futebol de campo da cidade de Pouso Alegre/MG. *Conexões*, 6, 596-608.
- Silva, V. B., Bigliassi, M., Kanthack, T. F.; Souza, S. R., Lanaro, P. F., & Altimari, L. R. (2014). Influência de diferentes protocolos de exercício cíclico sobre o estado de humor. *Revista brasileira Ciência e Movimento*, 22(4), 146-155.
- Vieira-Santos, J., Lima, D. C., Sartori, R. M., Schelini, P. W., & Muniz, M. (2018). Inteligência emocional: revisão internacional da literatura. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 9(2), 78-99.
- Wagstaff, C. R. D., Fletcher, D., & Hanton, S. Exploring Emotion Abilities and Regulation Strategies in Sport Organizations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(4), 268-282.
- Wanzeler, F. S. C., Carneiro, F. F. B., & Costa, F. R. (2023). Facilitadores e barreiras para a dupla carreira do estudante-atleta de elite: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 45, 1-10.
- Woyciekoski, C., & Hutz, C. S. (2009). Inteligência emocional: teoria, pesquisa, medida, aplicações e controvérsias. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 22(1), 1-11.
- Zanon, C., & Hutz, C. S. (2014). Escala de afetos positivos e negativos. In C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em psicologia positiva* (pp. 63-68). Artmed.

