

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



**HABILIDADES PSICOLÓGICAS, ORIENTAÇÃO PARA OS OBJECTIVOS E
TRAÇO E ESTADO DE ANSIEDADE COMPETITIVA EM ATLETAS DE
MODALIDADES INDIVIDUAIS**

Joel Borges Pinto Ferreira da Rocha

Coimbra

Mai 2007

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

**HABILIDADES PSICOLÓGICAS, ORIENTAÇÃO PARA OS OBJECTIVOS E
TRAÇO E ESTADO DE ANSIEDADE COMPETITIVA EM ATLETAS DE
MODALIDADES INDIVIDUAIS**

**Dissertação com vista à obtenção do grau de Licenciatura em
Ciências do Desporto e Educação Física pela Faculdade de
Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de
Coimbra no ano lectivo 2006 / 2007.**

COORDENADOR:

Professor Doutor José Pedro Ferreira

ORIENTADOR:

Professor Mestre Pedro Miguel Pereira Gaspar

RESUMO

O objectivo da presente dissertação era descrever e caracterizar psicologicamente os atletas praticantes de modalidades individuais assim como verificar se existiam relações e diferenças entre as suas variáveis psicológicas e também algumas variáveis independentes como a idade, sexo, anos de experiência, modalidade que pratica, número de sessões semanais de treino e tempo de treino. A amostra deste estudo foi composta por 103 atletas (79 do sexo masculino e 24 do sexo feminino) de modalidades individuais (orientação, atletismo, canoagem e karaté), aos quais foram aplicados as versões portuguesas dos instrumentos, ACSI-28, TEOSQ, SAS e CSAI-2 de modo a avaliar as habilidades psicológicas, a orientação para os objectivos, o nível do traço de ansiedade competitiva e o nível de estado de ansiedade competitiva.

Os resultados deste estudo mostram-nos que as habilidades psicológicas com os valores mais elevados são a concentração e a confiança e motivação para a realização enquanto a treinabilidade, o rendimento máximo sobre pressão e a ausência de preocupações obtiveram os valores mais baixos. Os atletas evidenciaram uma maior orientação para a tarefa do que para o ego. Em relação ao traço e estado de ansiedade ambos se revelaram com valores baixos a moderados.

Também foram encontradas algumas correlações entre as variáveis psicológicas assim como entre estas e as variáveis independentes como a idade, anos de experiência, número de sessões semanais de treino e tempo de treino. Entre estas destaca-se o facto da orientação para os objectivos se correlacionar unicamente com as habilidades psicológicas nomeadamente a tarefa com a formulação de objectivos e preparação mental. As maiores correlações verificaram-se ao nível do traço e estado de ansiedade e que no que às variáveis independentes diz respeito a idade é a que mais correlações obteve.

Em relação às diferenças entre variáveis a orientação para os objectivos tornou a ser a única variável que não registou quaisquer diferenças significativas com as restantes. A idade foi a variável independente que tornou a registar mais diferenças significativas com as variáveis psicológicas em especial com o traço de ansiedade.

ABSTRACT

The present dissertation was designed to describe and examine the psychological characteristics of individual sports athletes and to verify possible relations and differences between the psychological variables as well as with the independent variables like age, sex, years of experience, sport, weekly training sessions and time of training. There were 103 participants in this study (79 male and 24 female) from different individual sports (orientation, athletics, canoeing and karate), that completed a portuguese version of ACSI-28, TEOSQ, SAS and CSAI-2 so that we could measure the psychological skills, sport orientation, and competitive trait and state anxiety.

In this study, the athletes showed higher levels on the psychological skills of concentration and confidence and achievement motivation and lower levels of coachability, peaking under pressure and freedom of worry. They were also more orientated to the task than the ego. Both trait and state anxiety reported low to moderate levels.

There were also found some correlations between the psychological variables and between them and the independent variables, like age, years of experience, number of weekly training sessions and time of training. From this we can take special attention to the fact that the sport orientation did only correlate with the psychological skills by the task dimension and goal setting and mental preparation. The most and more significant correlations were verified between the state and trait anxiety and between those and the independent variable of age.

The differences between variables were also verified, being again, the sports orientation, the only variable with whom there wasn't any differences. The age was again the independent variable where it was verified most of the differences especially with the competitive trait anxiety.

AGRADECIMENTOS

Esta dissertação foi realizada com vista à obtenção do grau de licenciatura e após a conclusão da mesma, chega então a hora de agradecer às pessoas que, de um ou outro modo me acompanharam e ajudaram ao longo deste ano especialmente na realização da mesma.

Assim agradeço antes de mais, à minha família e aos meus amigos pelo apoio fornecido ao longo deste ano, assim como ao meu orientador, o professor mestre Pedro Miguel Pereira Gaspar por toda a ajuda e orientação.

Também quero agradecer à Sr.^a Isabel da biblioteca da FCDEF-UC pela sua verdadeira e incansável disponibilidade que sempre demonstrou, na localização de revistas e artigos solicitados, assim como aos meus colegas da FCDEF-UC pelos bons momentos que passámos juntos.

ÍNDICE GERAL

RESUMO	iii
ABSTRACT	iv
AGRADECIMENTOS	v
ÍNDICE GERAL	vi
ÍNDICE DE TABELAS	viii
LISTA DE SIGLAS	x
I. INTRODUÇÃO	1
1.1. Objectivos do Estudo.....	2
1.2. Pertinência do trabalho.....	2
1.3. Hipóteses de Estudo.....	3
II. REVISÃO DA LITERATURA	5
2.1. Habilidades Psicológicas.....	5
2.2. Teoria da Realização dos Objectivos.....	7
2.3. Stresse e Ansiedade.....	10
III. METODOLOGIA	18
3.1. Amostra.....	18
3.2. Instrumentos de Medida.....	18
3.2.1. “Questionário de Experiências Atléticas” (ACSI – 28).....	18
3.2.2. “Task and Ego Orientation Questionnaire” (TEOSQp).....	20
3.2.3. “Questionário de Reacções à Competição” (SAS).....	20
3.2.4. “Questionário de Auto-avaliação Pré-competitiva” (CSAI-2).....	21
3.3. Apresentação das Variáveis.....	21
3.4. Procedimentos.....	22
3.4.1. Procedimentos operacionais.....	22
3.4.2. Procedimentos estatísticos.....	23
IV. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	24
4.1. Análises descritivas.....	24
4.2. Correlações entre as variáveis psicológicas estudadas.....	29
4.3. Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino.....	33

4.4. Diferenças em função da idade dos atletas.....	35
4.5. Diferenças em função dos diferentes escalões dos atletas.....	38
4.6. Diferenças em função das modalidades praticadas pelos atletas.....	39
4.7. Diferenças em função do tempo de treino dos atletas.....	41
4.8. Diferenças em função do sexo.....	42
4.9. Diferenças em função dos anos de experiência.....	44
4.10. Diferenças em função das sessões semanais de treino.....	45
V. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	47
5.1. Conclusões.....	47
5.2. Limitações e Recomendações.....	52
VI. BIBLIOGRAFIA.....	53

ÍNDICE DE TABELAS

Quadro 1 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas recolhidas com o instrumento CSAI-2, amostra total (N=99).....	24
Quadro 2 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas recolhidas com a bateria de testes (Dados Demográficos, ACSI-28, TEOSQp e SAS), amostra total (N=31).....	25
Quadro 3 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas recolhidas com o instrumento ACSI-28	25
Quadro 4 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no ACSI – 28 por diferentes grupos de atletas.....	26
Quadro 5 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas recolhidas com o instrumento TEOSQp	26
Quadro 6 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no TEOSQp por diferentes grupos de atletas.....	27
Quadro 7 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas recolhidas com o instrumento SAS.....	27
Quadro 8 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no SAS por diferentes grupos de atletas.....	28
Quadro 9 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas recolhidas com o instrumento CSAI-2.....	28
Quadro 10 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no CSAI-2 por diferentes estudos.....	29
Quadro 11 – Inter-correlações entre as habilidades psicológicas e a orientação para os objectivos.....	29
Quadro 12 – Inter-correlações entre as habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva.....	30
Quadro 13 – Inter-correlações entre as habilidades psicológicas e estado de ansiedade competitiva.....	31

Quadro 14 – Inter-correlações entre a orientação para os objectivos e o traço de ansiedade competitiva.....	32
Quadro 15 – Inter-correlações entre a orientação para os objectivos e o estado de ansiedade competitiva.....	32
Quadro 16 – Inter-correlações entre o traço de ansiedade competitiva e o estado de ansiedade competitiva.....	33
Quadro 17 – Correlações entre as habilidades psicológicas e a idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino.....	34
Quadro 18 – Correlações entre a orientação para os objectivos e a idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino.....	34
Quadro 19 – Correlações entre o traço de ansiedade competitiva e a idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino.....	35
Quadro 20 – Correlações entre o estado de ansiedade competitiva e a idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino.....	35
Quadro 21. Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (ANOVA).....	36
Quadro 22. Diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função da idade (Teste Post-Hoc).....	37
Quadro 23. Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão (ANOVA).....	38
Quadro 24. Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão (Teste Post-Hoc).....	39
Quadro 25. Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades (ANOVA).....	40
Quadro 26. Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades (Teste Post-Hoc).....	41
Quadro 27. Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo de treino (ANOVA).....	42

Quadro 28 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo (Teste T – amostras independentes).....	43
Quadro 29 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (Teste T – amostras independentes).....	44
Quadro 30 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função das sessões semanais de treino (Teste T – amostras independentes).....	46

LISTA DE SIGLAS

ACSI-28: Athletics Coping Skills Inventory-28;

TEOSQ: Task and Ego Sports Questionnaire;

SAS: Sport Anxiety Scale;

CSAI-2: Competitive Sport Anxiety Scale;

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

Quando as pessoas pensam em psicologia de excelência, imagens de grandes performances atléticas vêm à cabeça. Atletas lendários como Bonnie Blair, Carl Lewis, Mary Lou Retton e Ian Thorpe são lembrados pelas suas memoráveis performances nos Jogos Olímpicos. Deste modo não é então surpreendente, que os investigadores da área da psicologia do desporto se interessem na identificação do que psicologicamente “os tornou muito bons” (Gould, Dieffenbach, & Moffett, 2002).

De facto tanto investigadores como atletas concordam com o papel influente que os factores psicológicos têm na performance, principalmente a um alto nível competitivo (Kimbrough, DeBolt, & Balkin, 2007) em que existem muitos factores que antecedem e envolvem a competição (Brito, 1994).

Não é por acaso que determinados atletas parecem exceder-se quando em prova, obtendo os seus melhores resultados em competições, quando outros se apagam literalmente, produzindo resultados inferiores aos obtidos nos treinos ou às suas capacidades reais (Brito, 1994).

O estudo destes factores é uma necessidade real e o local ideal para o fazer é em meios desportivos uma vez que nos permite estudar o comportamento humano num ambiente natural, que gera emoções, que podem influenciar o rendimento desportivo dos atletas (Dias, 2005).

E a investigação do impacto dos factores e processos psicológicos desse rendimento e do seu sucesso tem vindo a progredir, separadamente, em duas perspectivas principais de investigação. Por um lado, o estudo e a análise da relação entre variáveis e factores psicológicos específicos e medidas do rendimento ou sucesso desportivo e por outro lado, numa perspectiva de investigação, que inclui uma vasta gama de estudos centrados na análise das características e competências psicológicas de atletas com diferentes níveis de sucesso e/ou rendimento desportivo (Cruz, 1997).

Assim, o presente trabalho pretendeu caracterizar psicologicamente os atletas de modalidades individuais assim como verificar se existiam relações e diferenças entre as suas variáveis psicológicas e também algumas variáveis independentes. Este está dividido em 7 capítulos. No primeiro capítulo são apresentados os objectivos do estudo, a pertinência do mesmo e ainda as hipóteses a verificar. No capítulo II é feita uma apresentação da situação actual dos temas das Habilidades Psicológicas, da Teoria da Realização dos Objectivos e do Stresse e Ansiedade de modo a saber a direcção que os

mesmos têm seguido ao longo dos tempos assim como os resultados e conclusões de várias investigações recentes. No capítulo III é apresentada a metodologia nomeadamente a amostra, os instrumentos utilizados, as variáveis do estudo e os procedimentos tanto operacionais como estatísticos. No capítulo IV é realizada a apresentação e discussão dos resultados nomeadamente das análises descritivas, correlações e diferenças entre as diversas variáveis. No capítulo V apresento as conclusões e limitações do estudo assim como recomendações para futuras investigações e o capítulo VI será composto pela bibliografia utilizada em todo o trabalho. Por fim irão ser também colocados os anexos no capítulo VII nomeadamente os vários instrumentos utilizados no estudo.

1.1. OBJECTIVOS DO ESTUDO

Esta investigação, visa como principal objectivo, descrever e caracterizar psicologicamente os atletas pertencentes a modalidades individuais, assim como verificar a existência de relações e diferenças entre as variáveis psicológicas e também entre estas e algumas variáveis independentes.

As variáveis psicológicas são as habilidades psicológicas, a orientação para os objectivos e o nível do traço e estado de ansiedade competitiva.

As variáveis independentes são a idade, o género, a modalidade que pratica, os anos de experiência, o seu escalão, o número de sessões semanais de treino e o tempo de treino relacionando-as com as variáveis psicológicas citadas anteriormente.

Assim iremos indicar os valores médios da amostra e das diferentes variáveis psicológicas relacionando-as posteriormente através do Coeficiente de Correlação de Pearson. Também iremos utilizar o tratamento estatístico de dados (One-Way Anova) e os Testes-T de modo a verificar diferenças entre os mesmos.

1.2. PERTINÊNCIA DO ESTUDO

Como já referido anteriormente o interesse na realização deste estudo advém do facto dos factores psicológicos, serem cada vez mais reconhecidos como determinantes para o sucesso desportivo. Como tal, há um interesse em se verificar quais são esses factores, como se relacionam entre si e ainda como se relacionam com algumas variáveis independentes.

1.3. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES

Hipótese 1: Não existe uma correlação estatisticamente significativa entre as habilidades psicológicas dos atletas e a sua orientação para os objectivos.

Hipótese 2: Não existe uma correlação estatisticamente significativa entre as habilidades psicológicas dos atletas e o seu traço de ansiedade competitivo.

Hipótese 3: Não existe uma correlação estatisticamente significativa entre as habilidades psicológicas dos atletas e o seu estado de ansiedade competitivo.

Hipótese 4: Não existe uma correlação estatisticamente significativa entre a orientação dos atletas para os objectivos e o seu traço de ansiedade competitivo.

Hipótese 5: Não existe uma correlação estatisticamente significativa entre a orientação dos atletas para os objectivos e o seu estado de ansiedade competitivo.

Hipótese 6: Não existe uma correlação estatisticamente significativa entre o traço e o estado de ansiedade competitiva dos atletas.

Hipótese 7: Não existe uma correlação estatisticamente significativa entre as habilidades psicológicas dos atletas e a sua idade, anos de experiência, sessões de treino e tempo de treino.

Hipótese 8: Não existe uma correlação estatisticamente significativa entre a orientação para os objectivos dos atletas e a sua idade, anos de experiência, sessões de treino e tempo de treino.

Hipótese 9: Não existe uma correlação estatisticamente significativa entre o traço de ansiedade competitiva dos atletas e a sua idade, anos de experiência, sessões de treino e tempo de treino.

Hipótese 10: Não existe uma correlação estatisticamente significativa entre o estado de ansiedade competitiva dos atletas e a sua idade, anos de experiência, sessões de treino e tempo de treino.

Hipótese 11: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a idade dos atletas e as suas habilidades psicológicas, orientação para os objectivos, estado e traço de ansiedade competitiva.

Hipótese 12: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o escalão dos atletas e as suas habilidades psicológicas, orientação para os objectivos, estado e traço de ansiedade competitiva.

Hipótese 13: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a modalidade dos atletas e as suas habilidades psicológicas, orientação para os objectivos, estado e traço de ansiedade competitiva.

Hipótese 14: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o tempo de treino dos atletas e as suas habilidades psicológicas, orientação para os objectivos, estado e traço de ansiedade competitiva.

Hipótese 15: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a idade dos atletas nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas, orientação para os objectivos, estado e traço de ansiedade competitiva.

Hipótese 16: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o sexo dos atletas nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas, orientação para os objectivos, estado e traço de ansiedade competitiva.

Hipótese 17: Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o número de sessões de treino dos atletas nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas, orientação para os objectivos, estado e traço de ansiedade competitiva.

CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

2.1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Na Psicologia do Desporto a investigação tem-se expandido e evoluído consideravelmente durante as duas últimas décadas. O aumento acelerado do volume de publicações das investigações abrange uma grande variedade de tópicos quer de impacto académico ou prático, relacionando-se com outras áreas das Ciências Desportivas e também a mais ampla e geral disciplina da Psicologia (Hanton & Mellalieu, 2006). No entanto uma das principais preocupações dos psicólogos do desporto e exercício diz respeito ao uso de técnicas psicológicas para ajudar os atletas a terem um desempenho mais efectivo (Weinberg & Gould, 1999).

Nicholas Murray afirma mesmo que, para os atletas terem a capacidade para jogar ao mais alto nível, é fundamental adquirir um estado mental apropriado antes e durante a performance (Murray, 2000).

As habilidades psicológicas têm vindo a adquirir cada vez mais, um papel fundamental nas competições desportivas sendo vistas como um contributo importante para a qualidade da performance desportiva (Smith, Smoll, Schutz, & Ptacek, 1995).

Mas o que são as “habilidades psicológicas” (Duda, 1998)?

Vealey (1988) citado por (Weinberg & Gould, 1999), apresenta e divide as habilidades psicológicas em 3 grupos, as habilidades base (Volição, Auto-Percepção, Auto-Estima, Auto-Confiança), as habilidades de performance (Activação Física Óptima, Activação Mental Óptima e Atenção Óptima) e as habilidades facilitativas (Habilidades Interpessoais e Controlo do estilo de vida) de modo a que estas pudessem ser desenvolvidas.

Desde então tem mesmo havido diferentes abordagens à definição de habilidades psicológicas e parece não haver um claro consenso sobre quais as que são especificamente críticas para o sucesso da performance desportiva.

Por essa razão é fundamental reconhecer que não existe um grupo de habilidades de preparação mental estandardizado e apesar de se ter tentado enfatizar as habilidades mais genéricas, existem sempre diferenças individuais e variações consideráveis na estratégia a ser utilizada (Weinberg & Gould, 1999).

Num estudo com 472 atletas de diversos desportos foi realizada a medição das habilidades psicológicas. Este demonstrou que os atletas mais velhos utilizavam mais o controlo emocional em relação aos mais novos assim como os atletas do sexo masculino utilizavam menos a aquisição de objectivos do que os atletas do sexo feminino. Ainda no mesmo estudo também se verificou que os atletas de elite estão melhor capacitados com as habilidades psicológicas que os atletas de escalões competitivos inferiores (Thomas, Murphy, & Hardy, 1999).

Já um estudo sobre a relação entre as habilidades psicológicas e a performance de tenistas da primeira divisão dos Estados Unidos da América, aponta para o facto de as habilidades psicológicas capacitarem melhor os atletas em momentos de desgaste (Booras, 2001).

Num trabalho prático desenvolvido ao longo de um ano numa equipa de futebol profissional brasileira foi evidenciada a enorme importância do treino das habilidades psicológicas tendo existido mesmo o sucesso máximo: o primeiro título do Campeonato Brasileiro para o Clube (García, 2004).

A relação entre a motivação, as habilidades psicológicas e a performance também foi estudada por Shaw que encontrou diferenças significativas entre os diferentes grupos em relação à motivação assim como também encontrou diferenças significativas em relação às habilidades psicológicas como lidar com a adversidade, concentração, confiança, falhar sobre pressão e aquisição de objectivos entre os grupos de género (Shaw, 2001).

Bebetsos mediu as habilidades psicológicas de 85 atletas de badminton onde também verificou que os atletas mais velhos estavam melhor preparados para lidar com o stresse envolvido no jogo (Bebetsos & Antoniou, 2003).

Outro estudo em que participaram 195 ginastas do sexo feminino concluiu que existem diferenças ao nível psicológico entre os ginastas de elite e não elite em que o primeiro grupo (elite) tem mais recursos que o segundo grupo (não elite) (Waples, 2003).

No Brasil também se avaliou a experiência atlética de 31 jogadores de futebol da equipa júnior de Porto Alegre de modo a detectar os aspectos emocionais que interferiam na sua performance. Este concluiu que o perfil emocional da equipa era confiante e estava centrado nos objectivos, uma vez que estes lidavam bem com a adversidade e treinavam com dedicação (Franzen et al., 2006).

Os atletas que participam em desportos competitivos necessitam de empregar competências psicológicas e estratégias de confronto efectivas para conseguir satisfazer as suas expectativas e melhorar o seu rendimento (Márquez, 2006).

Num estudo sobre as experiências desportivas de um clube de futebol juvenil, foi concluído que os atletas estavam concentrados nas metas que foram estabelecidas e que a equipa se encontrava com excesso de confiança retirando preocupação sobre os erros cometidos (Lehnen, Rodrigues, & Marques, 2006).

Recentemente também numa investigação de 26 atletas universitários de basebol foi concluído que a medição das habilidades psicológicas é uma mais valia nas escolhas e decisões dos treinadores (Kimbrough, DeBolt, & Balkin, 2007).

Gould, Dieffenbach e Moffett (2001) também realizaram um estudo de modo a caracterizar o desenvolvimento das habilidades psicológicas de atletas olímpicos entre as quais se encontrava a formulação de objectivos.

2.2. TEORIA DA REALIZAÇÃO DOS OBJECTIVOS

Porque é que as pessoas se tornam atletas e o que é que as faz dedicar tempo e dinheiro na sua participação no desporto? É o barulho do público, a excitação da vitória, a busca da boa forma física, o companheirismo dos amigos, o processo de aquisição da melhor marca pessoal, ou é a disputa e a demonstração da sua habilidade superior em relação ao seu adversário? Uma das maneiras com que os investigadores têm tentado descrever um atleta e o que o motiva é a teoria da realização dos objectivos (Paulson, 1999).

A teoria da realização dos objectivos pretende determinar a motivação de uma pessoa através da interacção de 3 factores: dos objectivos, da capacidade perceptiva e da aquisição do comportamento. Assim para perceber a motivação de uma pessoa é necessário entender o que é que o sucesso e insucesso significam para a mesma. E o melhor modo de o fazer é através da observação dos objectivos da pessoa e o modo como estes interagem com a sua capacidade perceptiva e a sua competência (Weinberg & Gould, 1999).

Segundo Nicholls (1984, 1989) citado por (Singer, Hausenblas, & Janelle, 2001) os indivíduos adoptam diferentes objectivos como consequência directa do modo como constroem a competência. O mesmo autor também identificou 2 objectivos específicos,

os objectivos orientados para a tarefa e os objectivos orientados para o “ego”. Os primeiros reflectem a concentração no desenvolvimento da competência enquanto os segundos reflectem a preocupação com a demonstração da competência ou a não demonstração da incompetência.

A teoria da realização dos objectivos, sugere então, que a observação do modo como os atletas subjectivamente constroem a aquisição e definem sucesso ou insucesso num determinado contexto, fornece informações sobre as suas respostas cognitivas, afectivas e comportamentais nesse mesmo contexto (Harwood, 2002).

Um atleta orientado para a tarefa, define o sucesso num ambiente desportivo através da melhoria, domínio e mestria das suas habilidades. O atleta é orientado para a aprendizagem e aperfeiçoamento da tarefa, avaliando a sua performance através de um modo autoreferenciado. O atleta orientado para o “ego” define o sucesso de um modo normativo e tende a avaliar o seu nível de competência através da performance dos outros ou seja a sua performance só é boa quando melhor que a dos seus adversários. Só assim o atleta conseguirá experienciar o sucesso (Barić & Horga, 2006).

Existem mesmo várias investigações ao nível do desporto tanto no meio escolar como meio competitivo que confirmam o mesmo.

E apesar de haver quem defenda que as definições de tarefa e ego num envolvimento escolar não se podem generalizar para o desporto (Harwood, Hardy, & Swain, 2000) muitos são os investigadores que aceitam a sua relação (Treasure et al., 2001).

Num estudo sobre a relação entre a orientação para os objectivos e a motivação intrínseca de 107 alunos de classes de ténis, pode-se concluir que os alunos com uma maior orientação para a tarefa também tinham valores mais elevados da motivação intrínseca. Por sua vez os alunos com uma maior orientação para o ego demonstraram valores mais baixos em relação à motivação intrínseca (Duda et al., 1995).

Numa investigação, acerca da inter-relação entre a motivação participativa (razão dada para o envolvimento) e a aquisição da orientação dos objectivos (como é construído o sucesso) a 412 alunos de educação física, concluiu-se que a orientação para a tarefa está intimamente relacionada com a motivação intrínseca (espírito de equipa, desenvolvimento das habilidades) enquanto a orientação para o ego está relacionada com formas mais extrínsecas da motivação (estatuto/reconhecimento). Segundo esta o aumento da motivação é mais provável através da promoção da orientação para a tarefa (Zahariadis & Biddle, 2000).

Também num estudo com 674 alunos de educação física concluiu-se que a orientação para a tarefa é a mais benéfica num clima escolar (Digelidis, Della, & Papaioannou, 2005).

Num estudo comparativo também entre alunos de educação física de Taiwan e dos Estados Unidos concluiu-se que a motivação intrínseca, o esforço e a habilidade são os pontos mais importantes para o sucesso dos alunos, defendendo mesmo que a orientação para a tarefa será a principal responsável pelo sucesso. Os alunos de Taiwan dão no entanto muito valor à orientação para o ego acreditando que este aliado a uma boa orientação para a tarefa pode elevar ainda mais o sucesso (Chou, Ratliffe, & Huang, 2002).

Também numa investigação a 308 estudantes de diferentes níveis de ensino concluiu-se que os alunos mais velhos estavam mais orientados para o ego que os mais novos. Assim as características de envolvimento do ego nas escolas como a competição entre colegas e estatuto social têm na sua generalidade tendência de aumentar com a idade (Xiang & Lee, 2002).

Numa investigação com 121 alunos de escolas secundárias de elite de Singapura, observou-se que no geral, os alunos tinham uma elevada orientação para a tarefa e uma moderada orientação para o ego (McNeill & Wang, 2005).

Já Paulsen (1999) numa investigação a 158 atletas do sexo feminino (66 praticantes de basquetebol e 92 praticantes de cross-country) não encontrou qualquer diferença significativa entre a orientação dos objectivos.

Num estudo a 357 atletas de rugby concluiu-se que o “ego” pode ser a orientação determinante no perfil de objectivos adaptativos ou mal adaptativos (Hodge & Petlichkoff, 2000).

Noutro estudo sobre a relação da teoria da auto-determinação e da teoria da aquisição de objectivos concluiu-se que a orientação para a tarefa prevê variáveis motivacionais com uma auto-determinação elevada. Por sua vez a orientação para o ego prevê variáveis motivacionais com uma baixa auto-determinação. Neste estudo também se encontrou uma interacção significativa entre a orientação para a tarefa e para o ego na previsão da regulação externa (Ntoumanis, 2001).

Noutro estudo a 105 nadadores (64 do sexo feminino e 41 do sexo masculino) concluiu-se que ter uma orientação moderada ou elevada para o ego é uma característica desejável para os atletas, uma vez que os indivíduos com uma orientação para a tarefa e

ego moderada a elevada estão mais motivados para realizarem tarefas que maximizem a aquisição (Cumming, Hall, Harwood, & Gammage, 2002).

Numa investigação a 71 jogadores de voleibol (50 masculinos e 21 femininos) comparou-se a interferência cognitiva dos atletas durante a competição, com os seus diferentes perfis de orientação do objectivo. Este concluiu que os atletas, com uma elevada orientação para o “ego” e uma baixa orientação para a “tarefa”, têm mais pensamentos negativos quando estão a perder do que quando estão a ganhar e têm mais pensamentos negativos, que os atletas com uma baixa orientação para o “ego” e uma elevada orientação para a “tarefa” quer a ganhar ou a perder. O estudo também suporta em parte, a ideia que atletas com uma orientação elevada para o “ego” quando não acompanhados com uma orientação elevada para a “tarefa” podem ser relacionados com um perfil motivacional mal adaptativo (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2002).

2.3. STRESSE E ANSIEDADE

Mas o que é que separa os atletas que se superam numa competição de elite daqueles que cedem sob pressão? Porque é que alguns atletas têm sucesso face às adversidades enquanto outros não? Porque é que alguns atletas experienciam o efeito negativo da não produtividade em competição enquanto outros não? Porque é que alguns atletas recuperam de uma falha pessoal e outros não conseguem lidar com isso? Muitos sugerem que a resposta reside na força mental (Middleton et al., 2004). Mas o que é a força mental?

A força mental não é mais que o conjunto de habilidades psicológicas que fornece uma vantagem para a performance (Cresswell, 2004).

Mas o conhecimento das características psicológicas do atleta não é suficiente para o apoiar psicologicamente na competição uma vez que muitos factores que antecedem e envolvem a competição são também geradores de alterações ou perturbações do rendimento considerado normal. Cada atleta apresenta reacções e comportamentos diferentes ao enfrentar as provas. Há, pois, diferenças inter-pessoais e intra-pessoais (Brito, 1994).

Os atletas que participam em desportos competitivos têm, deste modo, que lidar com uma grande quantidade de pressão que está relacionada com os elevados níveis de stresse e ansiedade (Singer, Hausenblas, & Janelle, 2001). E apesar de muitas pessoas

utilizarem os termos activação, stresse e ansiedade como sinónimos, os psicólogos do desporto fazem questão em distingui-los (Weinberg & Gould, 1999). A activação é o termo mais geral dos 3 (Duda, 1998).

Singer, Hausenblas e Janelle (2001) definem a activação como a união da intensidade do comportamento tanto físico como psicológico indo ao encontro da definição de Weinberg e Gould (1999) em que a activação é vista como uma mistura da actividade fisiológica e psicológica de uma pessoa, referindo-a como a dimensão da intensidade motivacional num determinado momento.

Já o termo de stresse é utilizado de duas maneiras diferentes mas relacionadas. A primeira é utilizada em relação a situações, que criam necessidades significativas ao organismo (Duda, 1998). Nesta visão encontram-se as definições de Jones (1990) citado por (Singer, Hausenblas, & Janelle, 2001) e McGrath (1970) citado por Weinberg e Gould (1999) que definem o stress como sendo um desequilíbrio entre a necessidade (física ou psicológica) e a capacidade de resposta sob condições em que o falhanço em superar essa necessidade provoca consequências importantes.

A segunda utilização que dão ao termo stresse refere-se às respostas dos indivíduos em relação aos “stressors”. Lazarus e Folkman (1984) e Spielberg (1966) citados por (Duda, 1998) definem assim o stresse como uma resposta cognitiva-afectiva envolvendo o medo e o aumento da excitação fisiológica.

A ansiedade é uma das variedades na resposta ao stress e é multifacetada (Duda, 1998) no entanto é na sua generalidade aceite como sendo uma emoção desagradável (Singer, Hausenblas, & Janelle, 2001).

Weinberg e Gould (1999) definem-na como um estado emocional negativo caracterizado pelo nervosismo, preocupação, apreensão estando associada à activação ou excitação do corpo.

O conceito de ansiedade tem sido consideravelmente refinado ao longo dos anos tendo sido importantes 3 tipos de distinções. A primeira é a distinção estado-traço, a segunda diferencia a ansiedade geral de formas de ansiedade específicas a determinadas situações e a terceira envolve a natureza multidimensional da mesma, particularmente pelas suas componentes cognitiva e somática (Duda, 1998).

Spielberg, Gorsuch e Lushene (1970) citados por (Morris & Summers, 1995) definem o traço de ansiedade como a dimensão da personalidade enquanto o estado de ansiedade é caracterizado pela subjectividade, sentimentos conscientes de tensão, apreensão e uma elevada actividade do sistema nervoso autónomo.

O traço de ansiedade refere-se assim a uma disposição geral para responder a uma variedade de situações com sentimentos como a preocupação e aumento da excitação. Já o estado de ansiedade é a ansiedade vivenciada num determinado momento (Silva & Stevens, 2002).

Silva e Stevens (2002) estabelecem mesmo uma relação entre ambos, afirmando que os atletas com um traço de ansiedade competitiva elevado, têm mais probabilidades de terem um estado de ansiedade competitiva elevado, independentemente das variáveis situacionais. Em contraste, um atleta com um baixo traço de ansiedade competitiva mantém frequentemente um estado de ansiedade competitiva baixo durante as competições.

No entanto para Weinberg e Gould (1999) esta relação apesar de poder ser directa não é perfeita, uma vez que a experiência atlética e o desenvolvimento de estratégias para lidar com o stress podem influenciar os mesmos.

Para além disso, a sua construção multidimensional faz com que esta seja distinguida entre, ansiedade somática e cognitiva. Mahoney e Meyers (1989) citados por (Morris & Summers, 1995) definem a ansiedade cognitiva como a preocupação negativa sobre a performance e outros sentimentos desagradáveis enquanto a ansiedade somática inclui os sintomas e as reacções autónomas como “estômago às voltas”, transpiração e aumento da frequência cardíaca.

E apesar de ambas serem consideradas independentes os resultados de alguns estudos têm demonstrado que estas se encontram ligeiramente interrelacionadas (Cerin, 2003; Jokela & Hanin, 1999; Kais, 2005; Kais & Raudsepp, 2005; Lane, Sewell, Terry, Bartram, & Nesti, 1999; Lundqvist & Hassmen, 2005; Parfitt & Pates, 1999; Schofield, Dickson, Mummery, & Street, 2002; Thompson, 2006).

Silva e Stevens (2002) afirmam que esta “independência conceptual” da ansiedade cognitiva e somática, significa que, apesar de poderem actuar em conjunto para afectar a performance, estas também podem actuar separadamente e de modo diferente.

Estas componentes têm motivado assim os investigadores a aprofundarem a relação ansiedade-performance que tem sido considerado um ponto de investigação proeminente assim como uma preocupação prática pelos desportistas (Gill, 2000).

Recentemente os investigadores têm mesmo feito grandes avanços na tentativa de descrever, explicar e perceber a ansiedade, uma vez que os atletas de todos os níveis e idades experienciam algum nível de ansiedade (Morris & Summers, 1995).

E o que possibilita estas investigações são as medições autoreferenciadas ou as chamadas escalas de autoreferência, que apesar de semelhantes para o estado e traço de ansiedade, diferem no facto da primeira se referir ao que os atletas sentem no momento competitivo e a segunda se referir ao que estes costumam normalmente sentir em situações competitivas (Weinberg & Gould, 1999).

O traço de ansiedade é assim visto como uma característica da personalidade que tem vindo a ser cada vez mais estudada (Morris & Summers, 1995).

Um exemplo disto é o estudo de 152 jogadores de futebol americano que decidiu comparar o traço de ansiedade com a orientação para os objectivos. Este concluiu que os atletas com maior orientação para o ego do que para a tarefa não experienciaram mais ansiedade em situações competitivas. Neste estudo também não se verificou nenhuma diferença estatisticamente significativa entre o traço de ansiedade dos atletas titulares e suplentes (Limegrover, 2000).

Uma investigação a 273 atletas (136 masculinos e 137 femininos) concluiu que os atletas com um elevado traço de ansiedade utilizam diferentes estratégias comportamentais em relação aos atletas com um baixo traço de ansiedade (Peter R. Giacobbi & Weinberg, 2000).

Outro estudo que relacionou o traço de ansiedade com a autoconfiança e a resiliência de 199 atletas concluiu que quanto maior controlo, dedicação e resiliência menor são os níveis de preocupação e maior é a interpretação facilitativa da resposta à ansiedade (Sheldon Hanton, Evans, & Neil, 2003).

O traço da ansiedade também foi um dos factores psicossociais utilizados numa tese de doutoramento acerca da prevenção de lesões em dançarinos de ballet. Uma das conclusões da mesma foi que a preocupação e a perturbação da concentração são indicadores significativos da frequência de lesões (Noh, 2005).

Noutra tese acerca do stresse e ansiedade também se abordou num dos estudos o traço de ansiedade, a percepção da ameaça e o confronto e como estas variavam em função do sexo, escalão competitivo (sénior vs juvenil/júnior) e tipo de desporto (individual vs colectivo). Os resultados deste estudo mostraram elevadas correlações entre o traço total de ansiedade e as diferentes dimensões de ansiedade. Em relação aos atletas do sexo masculino, as atletas do sexo feminino apresentaram níveis mais elevados de ansiedade traço (preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática) e percepção de ameaça. Em relação às diferenças de escalão competitivo, os dois grupos diferiram somente ao nível das competências de confronto em que os atletas

juniores/juvenis recorriam mais do que os seniores à estratégia de desinvestimento comportamental enquanto os seniores, em comparação com os juniores/juvenis, exibiam valores mais elevados nas estratégias de planeamento, reavaliação positiva das situações e aceitação. Por fim em relação às diferenças consoante o tipo de desporto, os atletas de modalidades individuais experienciaram níveis mais elevados de preocupação, ansiedade somática e percepção de ameaça do que os de modalidades colectivas (Dias, 2005).

Uma investigação recente também examinou a intensidade e direcção da ansiedade competitiva, de modo a poder relacionar o traço de ansiedade com as habilidades psicológicas de 115 jogadores de rugby (65 de elite e 50 de não elite). Esta concluiu que o grupo de elite, demonstrou interpretações mais facilitativas perante os sintomas de ansiedade assim como maiores níveis de autoconfiança e auto-motivação que os atletas de não elite (Neil, Mellalieu, & Hanton, 2006).

No entanto e apesar do traço de ansiedade ser muito importante na diferenciação da susceptibilidade dos indivíduos à ansiedade e fornecer uma directriz sobre a reacção do atleta em dada situação, é fundamental também ter em conta o estado de ansiedade uma vez que a especificidade das situações pode alterar a normal tendência e reacção do atleta (Morris & Summers, 1995).

Um estudo sobre o estado de ansiedade de 133 jogadores de cricket (68 de elite e 65 de não elite) pretendeu diferenciar a intensidade e a direcção da ansiedade competitiva em relação ao seu nível de habilidade. Este concluiu que não havia diferenças significativas entre a intensidade quer somática ou cognitiva e a autoconfiança de ambos os grupos, no entanto os atletas de elite interpretaram os estados de ansiedade de um modo mais facilitativo que os atletas de não elite (Jones & Swain, 1995).

Numa investigação acerca do estado de ansiedade houve a participação de 293 atletas de endurance (167 atletas do triatlo, 65 corredores de fundo e 61 ciclistas) dos quais 181 são do sexo masculino e 112 do sexo feminino. Esta pretendia fundamentalmente responder a 4 questões: “Experienciam os atletas de endurance níveis debilitativos de ansiedade cognitiva ou somática que prejudicam a sua performance?”, “Revelam os atletas do triatlo diferentes perfis de ansiedade pre-competitiva dos ciclistas ou corredores de fundo?”, “Será a diferença de idades evidente nos padrões de ansiedade dos atletas de endurance?” e “Será a ansiedade cognitiva mais forte e consistentemente relacionada com a performance que a ansiedade somática em atletas de endurance?”. Esta investigação concluiu que a ansiedade pré-competitiva não prejudicou a performance

dos atletas de endurance e que os atletas do triatlo experienciaram uma ansiedade cognitiva e somática superior aos ciclistas e corredores de fundo. Os atletas de endurance mais velhos tiveram uma ansiedade cognitiva inferior e tenderam a revelar uma ansiedade somática também inferior a atletas mais novos. E por fim não foi encontrada nenhuma relação significativa entre os valores da ansiedade pré-competitiva e a performance (Hammermeister & Burton, 1995).

Outra investigação do estado de ansiedade pré-competitiva de 217 jovens atletas de esgrima também aponta para que a capacidade perceptiva e a orientação para os objectivos sejam bons indicadores da ansiedade pré-competitiva (Hall & Kerr, 1997).

Um estudo sobre o estado de ansiedade de 142 atletas de Tae Kwon-do, concluiu que os atletas vencedores nos combates demonstraram uma ansiedade cognitiva e somática inferior aos que perderam. A sua autoconfiança também se mostrou ser superior podendo ter sido mesmo possível determinar com base na sua ansiedade pré-competitiva o resultado competitivo de 89 dos atletas (Chapman, Lane, Brierley, & Terry, 1997).

Num estudo sobre a intensidade e direcção do estado de ansiedade de 225 tenistas de três escalões competitivos diferentes concluiu-se que a ansiedade somática, não variou entre os 3 grupos. No entanto, o escalão competitivo mais baixo revelou uma menor ansiedade cognitiva enquanto o mais alto revelou níveis mais elevados de autoconfiança. O estudo também suporta parcialmente o facto de as interpretações facilitativas da ansiedade, aumentarem em relação directa com o nível de competitividade (Perry & Williams, 1998).

Um outro estudo comparou a aquisição dos objectivos, com a percepção do clima de motivação e as percepções da intensidade e direcção do estado de ansiedade competitiva de 146 atletas universitários. Este concluiu que a percepção de um clima de performance está associado a uma orientação para o ego enquanto a percepção de um clima de mestria está associado a uma orientação para a tarefa. Neste estudo não foi encontrada uma relação significativa entre a orientação para a tarefa e a direcção da ansiedade competitiva, no entanto concluiu-se que a orientação para o ego está relacionada com percepções facilitativas da ansiedade quando acompanhada de uma percepção elevada de autoconfiança (Ntoumanis & Biddle, 1998).

Uma investigação a 40 nadadores femininos aponta para que a imagem tenha um efeito positivo na percepção da ansiedade (estado) podendo mesmo ajudar a performance (Page, Sime, & Nordell, 1999).

Noutra investigação sobre o estado de ansiedade de 100 atletas de desportos individuais, 50 do rugby e 50 praticantes do tiro ao alvo não se registaram quaisquer diferenças ao nível da intensidade da ansiedade cognitiva e somática. Já em relação à direcção os atletas de rugby interpretaram de modo facilitativo ambas as componentes da ansiedade enquanto os praticantes de tiro consideraram a ansiedade somática como debilitativa. Neste estudo também se verificaram maiores níveis de autoconfiança nos atletas do rugby (Sheldon Hanton, Jones, & Mullen, 2000).

Um estudo a 175 atletas do triatlo, 70 corredores de fundo e 70 ciclistas concluiu também que as três componentes do modelo de stress de Lazarus é um bom indicador quer do estado de ansiedade cognitiva como somática (Hammermeister & Burton, 2001).

Outro estudo com 114 jogadores de hóquei (48 rapazes e 66 raparigas) de uma escola secundária do Reino Unido relacionou a ambiguidade de papéis com o estado de ansiedade competitiva. Este concluiu que a ambiguidade que diz respeito ao objectivo das responsabilidades ofensivas do papel prevê o estado de ansiedade cognitiva. No entanto contrariamente ao esperado as consequências da ambiguidade do papel ofensivo também previram o estado de ansiedade somático (Beauchamp, Bray, Eys, & Carron, 2003).

Também numa investigação acerca das flutuações do estado de ansiedade durante a competição concluiu-se que existiram variações ao nível da intensidade e direcção da ansiedade cognitiva e da intensidade da ansiedade somática e da autoconfiança. Os resultados também demonstraram que a intensidade e direcção da autoconfiança e a direcção da ansiedade cognitiva são os melhores indicadores na previsão da performance (Butt, Weinberg, & Horn, 2003).

Uma investigação entre a ansiedade competitiva e algumas variáveis que a poderiam influenciar, também verificou que as atletas do sexo feminino obtiveram níveis de ansiedade superiores aos atletas masculinos, assim como os mais novos em relação aos mais velhos. No que aos anos de prática e aos níveis de ansiedade diz respeito não foram encontradas quaisquer diferenças significativas (Detanico & Santos, 2005).

Um estudo da relação entre o estado de ansiedade competitiva e a performance concluiu que esta é pouco significativa sendo a autoconfiança a única componente com uma relação mais consistente com a performance (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003).

Noutro estudo com 229 atletas (129 masculinos e 100 femininos) concluiu-se que os atletas que interpretavam os sintomas da ansiedade como facilitativos, catalogavam o

seu estado emocional de um modo mais positivo que os atletas que interpretavam os seus pensamentos e percepções de modo debilitativo (Mellalieu, Hanton, & Jones, 2003).

De acordo com alguns aspectos da ansiedade competitiva e da autoconfiança alguns atletas têm uma percepção da ansiedade como facilitativa ou debilitativa. Esta foi realizada num estudo a 60 atletas que concluiu que os atletas “facilitativos” tinham ao contrário dos atletas “debilitativos” maiores valores e frequência de autoconfiança, interpretações mais positivas da ansiedade cognitiva e somática e uma baixa frequência de sintomas de ansiedade cognitiva (Thomas, Maynard, & Hanton, 2004).

Um estudo sobre o efeito da ansiedade na performance motora também concluiu que esta é baseada na atenção uma vez que a degradação da performance associada ao aumento da ansiedade é mediada por uma sobrecarga da atenção (Mullen, Hardy, & Tattersall, 2005).

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

3.1. AMOSTRA

Os participantes neste estudo incluíram 103 atletas praticantes de diferentes modalidades individuais, dos quais 79 eram do sexo masculino e 24 do sexo feminino.

Estes atletas encontravam-se distribuídos por diferentes modalidades: a) 54 atletas de orientação (43 do género masculino e 11 do género feminino); b) 24 atletas de atletismo (15 do género masculino e 9 do género feminino); de ambos os sexos; c) 21 atletas de canoagem (16 do género masculino e 4 do género feminino); e d) 4 atletas de karaté shukokai (todos do género masculino). No seu conjunto, a amostra de atletas incluiu sujeitos de vários clubes nacionais que competiam em diferentes escalões competitivos (juvenil, júnior, sénior e veterano), com idades compreendidas entre os 14 e os 52 anos (M= 26,30; DP= 9,229).

3.2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

A todos os sujeitos da amostra, foram aplicadas as versões traduzidas dos questionários, “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI – 28), “Task and Ego Orientation Questionnaire” TEOSQ, “Sport Anxiety Scale” (SAS), e “Competitive State Anxiety Scale - 2” (CSAI-2).

Os 4 primeiros instrumentos foram aplicados numa bateria de testes fora de um momento competitivo em que na primeira página foi feita uma breve explicação do estudo que se pretendia realizar e, no verso, incluiu-se uma ficha para recolha de dados demográficos e desportivos das atletas. O instrumento CSAI-2 foi aplicado cerca de 10 minutos antes das competições, havendo também uma breve explicação sobre o estudo e o seu preenchimento realizado por mim.

3.2.1. “QUESTIONÁRIO DE EXPERIÊNCIAS ATLÉTICAS” (ACSI – 28)

O Questionário de Experiências Atléticas, é a versão traduzida do “Athletic Coping Skills Inventory – 28”, foi utilizado com o intuito de se avaliarem as diferenças

individuais de habilidades psicológicas, em atletas de ambos os géneros, praticantes das modalidades de orientação, atletismo e canoagem. Este questionário é constituído por 28 itens, distribuídos em igual número por 7 sub-escalas (4 itens em cada), avaliando as seguintes habilidades psicológicas, cuja definição descreve as atletas com resultados mais elevados:

- **Confronto com a adversidade:** mesmo quando as coisas não correm bem, permanece positiva e entusiasmada, calma e controlada e recupera facilmente perante os erros cometidos;
- **Treinabilidade:** está disponível e predisposta para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores;
- **Concentração:** dificilmente se distrai, consegue concentrar-se e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em competição;
- **Confiança e motivação para a realização:** demonstra-se confiante e positivamente motivada, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível do treino, quer em competição;
- **Formulação de objectivos e preparação mental:** estabelece metas a atingir a curto prazo e trabalha no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição;
- **Rendimento máximo sobre pressão:** nas situações de pressão competitiva, sente-se mais desafiada do que ameaçada, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva;
- **Ausência de preocupações:** não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesma ao preocupar-se com os erros ou falhas que possa cometer;

Cada item é respondido numa escala tipo Lickert, de 4 pontos (0= Quase nunca; 1= Algumas vezes; 2= Muitas vezes; 3= Quase sempre), dependendo da frequência de vezes que as atletas sentem a experiência em causa, ao praticarem o seu desporto.

O resultado de cada uma das 7 sub-escalas é obtido através da soma dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre o mínimo de 0 e o máximo de 12, em que os resultados mais elevados indicam maiores níveis de habilidades psicológicas no âmbito da competição desportiva. O resultado final deste questionário é alcançado pelo somatório dos resultados obtidos nas 7 sub-escalas, podendo alternar entre o mínimo de 0 e o máximo de 84, constituindo a medida de **recursos pessoais de confronto** perante a

competição desportiva, que nos indica uma estimativa multifacetada das habilidades psicológicas da atleta.

3.2.2. “TASK AND EGO ORIENTATION QUESTIONNAIRE” (TEOSQP)

O TEOSQP é uma versão traduzida do TEOSQ desenvolvido por Duda e Nicholls (1992) e foi utilizado para avaliar os objectivos de realização de diferentes atletas em contextos desportivos.

O TEOSQP é então constituído por uma afirmação inicial, “Quando me sinto com mais sucesso no desporto é quando...”, seguida de treze itens que descrevem situações de realização possíveis de acontecer no desporto: sete relacionadas com a obtenção de objectivos referentes à dimensão da Tarefa (e.g., “aprendo uma nova técnica esforçando-me bastante”, “faço o meu melhor”); e seis à dimensão do Ego (e.g., “sou o único que consegue executar as técnicas”, “sou o melhor”) (Fonseca & Brito, 2005).

No TEOSQP solicita-se a cada indivíduo que responda a cada item optando por uma alternativa, numa escala tipo Likert, de 5 pontos (Discordo Totalmente=1; Concordo Totalmente=5).

O TEOSQP é cotado calculando um «score» médio para cada sub-escala.

3.2.3. “QUESTIONÁRIO DE REACÇÕES À COMPETIÇÃO” (SAS)

O Questionário de Reacções à Competição é a versão portuguesa do instrumento “Sport Anxiety Scale” (SAS) de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith, Smoll e Schultz (1990). Este pretende medir diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática (9 itens) e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação (7 itens) e Perturbação da Concentração (5 itens) em competição.

Os atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1= Quase nunca; 2= Algumas vezes; 3= Muitas vezes; 4= Quase sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição.

O resultado de cada uma das três sub-escalas é obtido através do somatório dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre 0 e 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, relativamente à preocupação e de 0 a 20 ao nível de perturbação da concentração, podendo desta forma o traço de ansiedade competitiva variar entre 0 e 84,

resultante do somatório dos resultados das três sub-escalas, em que as atletas com menores valores são as que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

3.2.4. “QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO PRÉ-COMPETITIVA” (CSAI-2)

O Questionário de Reacções de Auto-avaliação Pré-competitiva é a versão portuguesa do “Competitive Sport Anxiety Scale – 2” (CSAI-2) desenvolvido originalmente por (Martens et al., 1990). Esta é uma medida multidimensional do estado de ansiedade competitivo que engloba 27 itens, distribuídos por 3 sub-escalas, com 9 itens cada: a) ansiedade somática; b) ansiedade cognitiva; c) auto-confiança.

Os atletas respondem então a cada item optando por uma alternativa, numa escala do tipo Lickert de 4 pontos (1= Quase nunca; 2= Algumas vezes; 3= Muitas vezes; 4= Quase sempre). Os “scores” de cada escala ou dimensão são obtidos somando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. Na versão original, a pontuação mínima para cada escala é assim de 9 e a máxima é de 36. As pontuações ou valores mais elevados, em cada sub-escala, reflectem assim níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança.

3.3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS

As variáveis dependentes do presente estudo são:

- As 7 dimensões das habilidades psicológicas (confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e ausência de preocupações);
- As 2 dimensões da orientação para os objectivos (ego e tarefa);
- Traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração);
- Estado de ansiedade pré-competitiva e as suas sub-escalas (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança);

As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são:

- Idade;
- Sexo;
- Diferentes Modalidades Individuais;
- Anos de Experiência;
- Escalão;
- Número de Sessões Semanais de Treino;
- Tempo de Treino.

3.4. PROCEDIMENTOS

3.4.1. PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

Para a realização deste estudo foram utilizados como anteriormente referido vários instrumentos. Estes foram previamente divididos, dos quais um instrumento (CSAI-2) foi aplicado sensivelmente na hora imediatamente antes da competição e os outros (Dados Demográficos, ACSIS-28, TEOSQp e SAS) no final da prova dentro de um envelope pré-pago de modo a que os atletas preenchessem em casa num momento não competitivo enviando-o posteriormente ao investigador. Esta estratégia foi adoptada devido ao facto de a amostra de atletas da investigação ser de modalidades individuais o que dificulta a recolha dos mesmos em momentos de treino conjunto.

Deste modo a abordagem foi sempre feita em momentos competitivos, com uma abordagem inicial ao treinador, caso presente, ou directamente aos atletas. Estes eram informados acerca do objectivo do estudo, do carácter voluntário da participação no mesmo, do anonimato e confidencialidade das informações recolhidas e das normas de preenchimento do mesmo. Os instrumentos CSAI-2 foram recolhidos prontamente pelo investigador imediatamente após ao seu preenchimento sendo a bateria de testes apresentada e fornecida aos atletas no final da competição solicitando-lhes o seu preenchimento e respectivo retorno por correio.

Convém também referir que a bateria de testes (Dados Demográficos, ACSIS-28, TEOSQp e SAS) foi aplicada a 103 atletas no entanto apenas 31 reenviaram os mesmos. Já em relação ao instrumento CSAI-2 foram aplicados e recebidos 99 instrumentos uma

vez que os 4 atletas de karaté shukokai não tiveram nenhum momento competitivo para a aplicação do mesmo. Este facto significa que à excepção das variáveis da idade, género e modalidade que foram recolhidas com o instrumento CSAI-2 as restantes variáveis são constituídas por uma amostra de 31 atletas. No caso de o atleta não ter respondido a alguma alínea, o instrumento foi considerado nulo não sendo por isso utilizado.

3.4.2. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Na análise e tratamento estatístico dos dados obtidos neste estudo foi utilizado o programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS”, versão 13.0 para o Windows.

Para uma descrição mais pormenorizada da amostra recorreremos à estatística descritiva, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos e medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão. Para a caracterização das variáveis dependentes envolvidas neste estudo, ou seja, das dimensões das habilidades psicológicas, da orientação para os objectivos, estado e traço de ansiedade competitiva, bem como as suas sub-escalas, utilizámos além das medidas de tendência central, também a amplitude dos valores obtidos.

Após a descrição da amostra e da caracterização das variáveis dependentes, procedemos às correlações entre as variáveis psicológicas, ou seja entre as dimensões das habilidades psicológicas, a orientação para os objectivos, o estado e o traço de ansiedade competitiva e suas sub-escalas, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Este cálculo também foi utilizado para realizarmos a correlação entre as variáveis psicológicas e a idade, os anos de experiência, as sessões semanais de treino e o tempo de treino. Com o intuito, de analisar mais detalhadamente as variáveis psicológicas e a idade, escalão, modalidade e tempo de treino procedeu-se ao cálculo estatístico ANOVA seguido dos testes “Post-hoc” (Tukey HSD) para a análise multivariada dos grupos, de modo a identificar diferenças entre eles.

Por fim, utilizámos a técnica de estatística inferencial teste T para verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas das variáveis independentes como o sexo, anos de experiência e sessões de treino com as variáveis dependentes.

CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo, será apresentada a análise e tratamento estatístico dos dados, realizados através do programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (versão 13.0).

De igual modo, será apresentada a estatística descritiva das variáveis independentes e dependentes, bem como, a sua comparação com outros estudos. Por fim também serão apresentados os resultados dos tratamentos estatísticos do Coeficiente de Correlação de Pearson, Anova e ainda Testes-T.

4.1. ANÁLISES DESCRITIVAS

Analisando o quadro 1, podemos observar que a grande percentagem da amostra pertence ao sexo masculino. Em relação à idade não foram contabilizados 3 instrumentos do sexo masculino uma vez que estes omitiram os mesmos. Em relação às modalidades praticadas pelos atletas são todas individuais nomeadamente a orientação, a canoagem e o atletismo. Mais de metade da amostra pratica orientação estando depois as outras modalidades relativamente equilibradas.

Quadro 1 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas recolhidas com o instrumento CSAI-2, amostra total (N=99)

CARACTERÍSTICA / VARIÁVEIS	N	%	M	DP	AMPLITUDE
Sexo					
Feminino	24	24,24			
Masculino	75	75,76			
Idade					
Feminino	24		25,96	8,81	14-45
Masculino	72		26,42	9,42	16-52
Modalidades					
Orientação	54	54,55			
Canoagem	21	21,21			
Atletismo	24	24,24			

Já a partir do quadro 2 podemos verificar que, no que ao escalão competitivo diz respeito existe também uma distribuição desigual, uma vez que os atletas seniores representam metade da amostra. No que ao tempo de treino, número de sessões de treino

por semana e aos anos de experiência, a amostra é respectivamente de 25, 25 e 30 atletas.

O conjunto de todos estes factores, sugerem portanto um cuidado especial na interpretação e generalização dos resultados.

Quadro 2 – Estatísticas descritivas relativas às características demográficas recolhidas com a bateria de testes (Dados Demográficos, ACSI-28, TEOSQp e SAS), amostra total (N=31)

CARACTERÍSTICA / VARIÁVEIS	N	%	M	DP	AMPLITUDE
Escalão competitivo					
Juvenil	2	7,14			
Júnior	6	21,43			
Sénior	14	50			
Veterano	6	21,43			
Tempo de treino	25		102,20	62,18	20-240
Sessões semanais de treino	25		4,04	2,19	0-10
Anos de experiência	30		7,20	4,64	0-20

De acordo com o quadro 3, constatamos que as dimensões de concentração e confiança e motivação para a realização apresentam valores médios mais elevados, enquanto que, a dimensão treinabilidade, rendimento máximo sobre pressão e ausência de preocupações apresentou os valores médios mais baixos.

Quadro 3 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas recolhidas com o instrumento ACSI-28

VARIÁVEIS	M	DP	AMPLITUDE
Competências psicológicas			
Confronto com a adversidade	5,48	2,59	0-11
Treinabilidade	4,50	0,99	3-7
Concentração	6,48	2,53	2-12
Confiança e motivação para a realização	6,52	1,80	4-10
Formulação de objectivos e preparação mental	5,93	2,43	1-10
Rendimento máximo sobre pressão	4,63	2,51	0-9
Ausência de preocupações	4,81	2,48	1-10
Recursos pessoais de confronto (total)	38,31	8,89	21-59

Estes resultados, são algo semelhantes aos encontrados por Lehnen (2006), num estudo realizado com jogadores de futebol, uma vez que, a ausência de preocupações também foi dos valores médios mais baixos assim como a confiança e motivação para a realização teve valores médios mais elevados. O mesmo se pode verificar num estudo

efectuado por Waples (2003), com ginastas de diferentes níveis competitivos, havendo mesmo algumas semelhanças entre os valores da concentração e ausência de preocupações de um dos grupos desse e do presente estudo (ver quadro 4). No entanto, apesar de haver alguma semelhança em relação à tendência dos mesmos, os valores do presente estudo diferem dos de Lehnen et al (2006) por defeito e de um estudo de Kimbrough et al (2007) por excesso. Este facto poderá dever-se à composição da amostra dos diferentes estudos em que o primeiro é constituído por atletas novos mas de um nível competitivo muito elevado e pelo último ser constituído por basebolistas apenas activos e que jogavam a um nível inter-escolar.

Quadro 4 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no ACSI – 28 por diferentes grupos de atletas

VARIÁVEIS	Presente estudo	Waples (2003)	Lehnen et al. (2006)	Kimbrough et al. (2007)
Habilidades psicológicas	M	M	M	
Confronto com a adversidade	5,48	6,27	8,56	2.04
Treinabilidade	4,50	8,88	8,78	2.52
Concentração	6,48	6,61	8,07	2.41
Confiança e motivação para a realização	6,52	7,61	9,93	2.63
Formulação de objectivos e preparação mental	5,93	4,58	9,00	1.74
Rendimento máximo sobre pressão	4,63	6,54	8,04	2.41
Ausência de preocupações	4,81	4,35	6,00	1.74
Recursos pessoais de confronto (total)	38,31	44,85	58,38	15,49

A partir do quadro 5, podemos então verificar que neste estudo, os atletas têm uma elevada orientação para a tarefa e uma moderada orientação para o ego.

Quadro 5 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas recolhidas com o instrumento TEOSQp

VARIÁVEIS	M	DP	AMPLITUDE
Orientação para os objectivos			
Tarefa	4,24	,45	1,00-4,83
Ego	2,72	1,01	3,29-5,00

Estes dados, como é possível observar no quadro 6, estão de acordo com muitas investigações realizadas anteriormente (Duda et al., 1995; McNeill & Wang., 2005; Gestranus, 2006). Estes têm valores quer de tarefa ou ego muito próximos dos obtidos no presente estudo, verificando-se mesmo apenas uma ligeira diferença ao nível dos valores do ego para McNeill e Wang (2005).

Quadro 6 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no TEOSQp por diferentes grupos de atletas

VARIÁVEIS	Presente estudo	Duda et al. (1995)	McNeill & Wang (2005)	Gestranus (2006)
Orientação para os objectivos				
Tarefa	4,24	4,20	4,26	4,25
Ego	2,72	2,75	3,09	2,90

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, podemos observar no quadro 7, que a preocupação obteve os valores médios mais altos seguida da ansiedade somática. A perturbação da concentração foi a dimensão que apresentou dados mais baixos. Através do valor total podemos também verificar que os atletas têm um nível médio de ansiedade traço moderado.

Quadro 7 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas recolhidas com o instrumento SAS

VARIÁVEIS	M	DP	AMPLITUDE
Traço de ansiedade competitiva			
Ansiedade somática	14,31	6,60	8-32
Preocupação	15,63	4,95	8-26
Perturbação da concentração	8,81	2,90	5-16
Total	38,58	12,52	24-69

Os valores médios do presente estudo estão como apresentados no quadro 8, de acordo com várias investigações já realizadas. Como podemos constatar inclusivamente os valores médios de ansiedade total dos estudos de Limegrover (2000) e Dias (2005) são muito próximos dos do presente estudo. Em relação às dimensões da ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração os valores também são

semelhantes, no entanto nos vários estudos apresentados no quadro 8, a ansiedade somática tende a ter valores superiores à preocupação o que não sucede no presente estudo.

Quadro 8 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no SAS por diferentes grupos de atletas

VARIÁVEIS	Presente estudo	Limegrover (2000)	Porém et al. (2001)	Dias (2005)	Neil et al (2006)
Traço de ansiedade competitiva					
Ansiedade somática	14,31	17,79	14,6	15,77	17,84
Preocupação	15,63	13,53	14,2	14,85	14,06
Perturbação da concentração	8,81	7,65	8,0	8,12	7,10
Total	38,58	38,97	37,0	38,73	39

No quadro 9, podemos então observar os valores médios das várias dimensões do estado de ansiedade dos atletas do presente estudo. A autoconfiança apresentou o valor médio mais elevado seguido da ansiedade cognitiva e somática respectivamente.

Quadro 9 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas recolhidas com o instrumento CSAI-2

VARIÁVEIS	M	DP	AMPLITUDE
Estado de ansiedade competitiva			
Ansiedade cognitiva	17,12	5,54	8-32
Ansiedade somática	18,81	4,91	11-32
Autoconfiança	24,85	5,57	10-36

Os valores médios das dimensões do estado de ansiedade competitiva vão ao encontro dos resultados dos estudos de Chapman et al. (1997) e dos valores dos grupos de elite das investigações de Kais (2005) e Lundqvist e Hassmen (2005). A autoconfiança é a dimensão com valores mais elevados em todos estudos seguido da ansiedade somática e cognitiva. Dentro de todos podemos observar mesmo valores quase idênticos entre o presente estudo e o estudo de Lundqvist e Hassmen (2005) a 969 jogadores de vários desportos tanto individuais e colectivos.

Quadro 10 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no CSAI-2 por diferentes estudos

VARIÁVEIS	Presente estudo	Chapman et al. (1997)	Kais (2005)	Lundqvist & Hassmen (2005)
Estado de ansiedade competitiva				
Ansiedade cognitiva	17,12	18,71	18,44	17,78
Ansiedade somática	18,81	19,11	19,56	18,24
Autoconfiança	24,85	22,24	23,52	24,86

4.2. CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS ESTUDADAS

As correlações entre todas as variáveis psicológicas estudadas, foram calculadas através do coeficiente de correlação de Pearson. Como se poderá verificar no quadro 11, a análise dos coeficientes de correlação, revela a existência de apenas uma correlação significativa entre as dimensões do ACSI-28 e o TEOSQ. A formulação de objectivos e preparação mental correlaciona-se assim de forma positiva e significativa ($P < 0,05$) com a dimensão da orientação para a tarefa, o que sugere então que os atletas com maiores valores para a formulação de objectivos e preparação mental apresentam também uma orientação para a tarefa mais elevada. Esta correlação poderá ser explicada se tivermos em conta a visão de Barić e Horga (2006) em que o atleta quando orientado para a tarefa centra-se na aprendizagem e no aperfeiçoamento da tarefa, e a visão de Waples (2003) em que a habilidade psicológica de formulação de objectivos e preparação mental consiste no estabelecimento de metas a atingir a curto prazo trabalhando no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento.

Quadro 11 – Inter-correlações entre as habilidades psicológicas e a orientação para os objectivos

VARIÁVEIS	Tarefa	Ego
Habilidades psicológicas		
Confronto com a adversidade	-,09	-,16
Treinabilidade	,22	-,14
Concentração	,12	,20
Confiança e motivação para a realização	,31	-,01
Formulação de objectivos e preparação mental	,40*	,08
Rendimento máximo sobre pressão	-,05	-,13
Ausência de preocupações	,25	,14
Recursos pessoais de confronto (total)	,26	-,004

*** $P < 0,001$ ** $P < 0,01$ * $P < 0,05$

No quadro 12, podemos observar várias correlações significativas entre as várias dimensões do ACSI-28 e do SAS. O confronto com a adversidade correlaciona-se negativa e significativamente com a ansiedade somática, preocupação, perturbação da concentração e ansiedade total, assim como a concentração se correlaciona com a preocupação, perturbação da concentração e ansiedade total. Já a ausência de preocupações correlaciona-se de forma positiva e significativa com a preocupação, perturbação da concentração e ansiedade total. Tal como seria de esperar, a maioria das correlações significativas evidenciam de um modo geral, que atletas com elevados valores nas habilidades psicológicas apresentam menores níveis no traço de ansiedade competitiva, no entanto a ausência de preocupações surge com uma correlação positiva o que de algum modo não está de acordo com alguns estudos nomeadamente de Smith, Smoll, Schutz, e Ptacek (1995) que verificaram uma correlação negativa entre a preocupação e a ausência de preocupações.

Quadro 12 – Inter-correlações entre as habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva

VARIÁVEIS	Ansiedade somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Total
Habilidades psicológicas				
Confronto com a adversidade	-,59**	-,55**	-,38*	-,65***
Treinabilidade	,05	,25	,20	,20
Concentração	-,36	-,45*	-,41*	-,48*
Confiança e motivação para a realização	-,007	,11	-,03	,04
Formulação de objectivos e preparação mental	-,14	,10	,028	-,04
Rendimento máximo sobre pressão	-,10	-,08	-,31	-,16
Ausência de preocupações	,42*	,64***	,46*	,61**
Recursos pessoais de confronto (total)	-,24	-,07	-,16	-,19

***P<0,001 **P<0,01 *P<0,05

No que à correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas e do estado de ansiedade competitiva diz respeito também existem algumas correlações significativas como possível de observar no quadro 13.

A ansiedade cognitiva correlaciona-se significativamente e de forma negativa com o confronto com a adversidade e a concentração, e de forma positiva com a ausência de preocupações. Já a ansiedade somática correlaciona-se de forma

significativa e negativa com o confronto com a adversidade e de forma positiva com a ausência de preocupações. A autoconfiança também se correlaciona de forma positiva e significativa com a concentração sendo também a única dimensão do estado de ansiedade competitiva que se relaciona positivamente com os recursos pessoais de confronto. Tal como em relação ao traço, o estado também se correlaciona na sua maioria de forma negativa com as habilidades psicológicas ou seja quanto maior forem as habilidades psicológicas dos atletas menor será o seu estado de ansiedade no entanto a ausência de preocupações surge novamente com uma correlação positiva que não seria de esperar.

Quadro 13 – Inter-correlações entre as habilidades psicológicas e estado de ansiedade competitiva

VARIÁVEIS	Ansiedade cognitiva	Ansiedade somática	Autoconfiança
Habilidades psicológicas			
Confronto com a adversidade	-,51**	-,59**	,31
Treinabilidade	,18	,09	-,06
Concentração	-,55**	-,27	,42*
Confiança e motivação para a realização	-,03	-,047	,32
Formulação de objectivos e preparação mental	-,18	-,13	,31
Rendimento máximo sobre pressão	-,17	-,15	,36
Ausência de preocupações	,38*	,41*	-,12
Recursos pessoais de confronto (total)	-,29	-,22	,43*

***P<0,001 **P<0,01 *P<0,05

No quadro 14, podemos verificar que não existem quaisquer correlações significativas entre as dimensões do TEOSQp e do SAS. Estes dados são confirmados parcialmente pelo estudo de Limegrover (2001) que apesar de ter tido algumas correlações significativas entre a dimensão da tarefa e algumas sub-escalas do traço de ansiedade não encontrou quaisquer correlações significativas entre a dimensão do ego e as sub-escalas do SAS.

Quadro 14 – Inter-correlações entre a orientação para os objectivos e o traço de ansiedade competitiva

VARIÁVEIS	Ansiedade somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Total
Orientação para os objectivos				
Tarefa	,14	,08	-,02	,10
Ego	,29	,20	-,16	,19

***P<0,001 **P<0,01 *P<0,05

Em relação às correlações entre as dimensões da orientação para os objectivos e do estado de ansiedade competitiva pode-se verificar no quadro 15 que também não se verifica nenhuma significância entre os mesmos. Estes dados são parcialmente confirmados por Ntoumanis e Biddle (1998) uma vez que no estudo realizado por estes investigadores também não se verificou qualquer correlação entre a tarefa e as sub-escalas do estado de ansiedade. E apesar de os dados do presente estudo não revelarem nenhuma relação significativa também apontam no mesmo sentido que o estudo de Hall e Kerr (1997) que obtiveram uma correlação significativa e negativa entre a tarefa e a ansiedade somática e positiva com a autoconfiança. Este mesmo estudo também correlacionou a dimensão da tarefa e do ego consoante o tempo antes da competição verificando que no preenchimento um dia antes da competição a orientação para o ego se relacionava positivamente com a ansiedade cognitiva.

Quadro 15 – Inter-correlações entre a orientação para os objectivos e o estado de ansiedade competitiva

VARIÁVEIS	Ansiedade cognitiva	Ansiedade somática	Autoconfiança
Orientação para os objectivos			
Tarefa	-,16	-,15	,24
Ego	,03	,12	-,17

***P<0,001 **P<0,01 *P<0,05

No que às correlações entre as dimensões do traço de ansiedade e do estado de ansiedade competitiva diz respeito existem correlações altamente significativas e na sua maioria positivas. Este facto está de acordo com Silva e Stevens (2002) que estabelecem mesmo uma relação entre ambos, afirmando que os atletas com um traço de ansiedade competitiva elevado, têm mais probabilidades de terem um estado de ansiedade competitiva elevado, independentemente das variáveis situacionais, assim como em

contraste, um atleta com um baixo traço de ansiedade competitiva mantém frequentemente um estado de ansiedade competitiva baixo durante as competições. São mesmo vários os estudos que interrelacionam o estado e traço de ansiedade (Cerin, 2003; Jokela & Hanin, 1999; Kais, 2005; Kais & Raudsepp, 2005; Lane, Sewell, Terry, Bartram, & Nesti, 1999; Lundqvist & Hassmen, 2005; Parfitt & Pates, 1999; Schofield, Dickson, Mummery, & Street, 2002; Thompson, 2006).

Como podemos então observar no quadro 16, tanto a ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade competitiva se correlacionam de forma positiva e significativa com todas as dimensões do traço de ansiedade. Já a autoconfiança é a única dimensão que se correlaciona de forma negativa e significativa com a ansiedade somática, preocupação e ansiedade total, não tendo portanto uma correlação significativa com a perturbação da concentração. Estes dados estão de acordo com uma investigação de Arent e Landers (2003) que também obtiveram correlações positivas entre a ansiedade cognitiva e somática (estado) e a ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração (traço). Já em relação à correlação entre o traço de ansiedade e a autoconfiança estes dados estão de acordo com a investigação de Sheldon Hanton, Evans, e Neil (2003), que verificou que os atletas com valores elevados de autoconfiança tendem a revelar valores inferiores de traço de ansiedade.

Quadro 16 – Inter-correlações entre o traço de ansiedade competitiva e o estado de ansiedade competitiva

VARIÁVEIS	Ansiedade cognitiva	Ansiedade somática	Autoconfiança
Traço de ansiedade			
Ansiedade somática	,60**	,63**	-,57**
Preocupação	,76***	,59**	-,52**
Perturbação da concentração	,60**	,43*	-,30
Total	,78***	,68***	-,58**

***P<0,001 **P<0,01 *P<0,05

4.3. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE, ANOS DE EXPERIÊNCIA, SESSÕES SEMANAIS DE TREINO E TEMPO DE TREINO

Através da análise dos coeficientes de correlação (quadro 17), podemos verificar a existência de correlações significativas entre algumas variáveis psicológicas e a idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino. De um modo geral, os

valores obtidos indicam que, o confronto com a adversidade aumenta com a idade e diminui com o tempo de treino. Já a treinabilidade, a concentração e a formulação de objectivos e preparação mental aumentam com as sessões semanais de treino. A confiança e motivação para a realização e o rendimento máximo sobre pressão correlacionam-se de forma positiva e significativa com os anos de experiência assim como os recursos pessoais de confronto que ainda aumenta também com as sessões semanais de treino. Quanto à ausência de preocupações podemos observar que esta diminui com o aumento da idade. Estes dados são parcialmente confirmados por um estudo de Bebetos e Antoniou (2003) a atletas de badminton que obteve uma correlação entre a idade e o confronto com a adversidade.

Quadro 17 – Correlações entre as habilidades psicológicas e a idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino

VARIÁVEIS	Idade	Anos de Experiência	Sessões semanais de Treino	Tempo de Treino
Habilidades psicológicas				
Confronto com a adversidade	,67***	,10	,29	-,54**
Treinabilidade	-,26	,25	,48*	,24
Concentração	,34	,18	,53**	-,29
Confiança e motivação para a realização	,001	,37*	,35	,09
Formulação de objectivos e preparação mental	-,15	,15	,60**	,05
Rendimento máximo sobre pressão	-,23	,41*	,27	,28
Ausência de preocupações	-,51**	,22	-,15	,30
Recursos pessoais de confronto (total)	,03	,41*	,60**	-,08
***P<0,001 **P<0,01 *P<0,05				

Como é possível observar no quadro 18, não existem correlações significativas entre as dimensões do TEOSQp e as variáveis da idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino.

Quadro 18 – Correlações entre a orientação para os objectivos e a idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino

VARIÁVEIS	Idade	Anos de Experiência	Sessões Semanais de Treino	Tempo de Treino
Orientação para os objectivos				
Tarefa	-,08	,12	,17	,13
Ego	-,15	-,24	-,02	,06
***P<0,001 **P<0,01 *P<0,05				

Na observação do quadro 19, podemos verificar que apenas existem correlações significativas entre as dimensões do traço de ansiedade competitiva e a idade. Podemos então observar que quer a ansiedade somática, a preocupação e a ansiedade total tendem a diminuir com a idade.

Quadro 19 – Correlações entre o traço de ansiedade competitiva e a idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino

VARIÁVEIS	Idade	Anos de Experiência	Sessões Semanais de Treino	Tempo de Treino
Traço de Ansiedade Competitiva				
Ansiedade somática	-,47*	,13	-,30	,29
Preocupação	-,42*	-,02	-,37	,09
Perturbação da concentração	-,26	-,13	-,18	,02
Total	-,49**	,03	-,33	,23

***P<0,001 **P<0,01 *P<0,05

Tal como observado no quadro anterior também existem correlações significativas entre as dimensões da ansiedade competitiva e a idade (quadro 20). A partir do quadro podemos então constatar que tanto a ansiedade cognitiva como somática diminui com a idade enquanto que a ansiedade somática aumenta com o tempo de treino.

Quadro 20 – Correlações entre o estado de ansiedade competitiva e a idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino

VARIÁVEIS	Idade	Anos de Experiência	Sessões Semanais de Treino	Tempo de Treino
Estado de ansiedade competitiva				
Ansiedade cognitiva	-,35***	,01	-,21	,40
Ansiedade somática	-,34***	,10	-,22	,47*
Autoconfiança	,14	,14	,33	-,02

***P<0,001 **P<0,01 *P<0,05

4.4. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE DOS ATLETAS

Foi efectuada uma análise de variância (ANOVA), para observar as relações entre as variáveis psicológicas e a idade. Paralelamente, os atletas foram agrupados segundo a sua idade em 4 grupos (14-18, 19-23, 24-30 e +31 anos) e analisaram-se as diferenças através do teste Post-hoc (Tukey HSD). A amostra foi dividida nestes grupos tendo em conta a sua distribuição assim como a literatura que indica que, até aos 18 anos

o atleta está numa fase de desenvolvimento, dos 18 aos sensivelmente 25 o atleta deverá atingir o pico de performance e depois dos 25 o atleta tende a estabilizar Martin (2001) citado por Bebetos e Antoniou (2003).

Através da observação do quadro 21, podemos então verificar que existem diferenças significativas nas dimensões confronto com a adversidade e ausência de preocupações das habilidades psicológicas, da ansiedade somática, preocupação, perturbação da concentração e ansiedade total do traço de ansiedade e ainda da ansiedade somática e cognitiva do estado de ansiedade competitiva. Estes dados, confirmam então os já obtidos nas correlações anteriores (ver quadros 17, 19 e 20) assim como os dados de Hammermeister e Burton (1995) que sugeriram que à excepção da autoconfiança, o estado de ansiedade competitiva diminui com o aumento da idade. Etnier et al. (2004) também confirmam parcialmente estes dados uma vez que também não encontraram quaisquer diferenças entre a orientação para os objectivos e a idade.

Quadro 21. Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (ANOVA)

VARIÁVEIS	14 - 18		19 - 23		24 - 30		+ 31		P
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas									
Confronto com a adversidade	2,60	1,95	3,83	1,33	7,00	2,37	7,00	1,76	,000***
Treinabilidade	4,40	1,14	5,17	,983	4,67	,816	4,00	,866	,152
Concentração	5,60	2,30	4,50	1,64	8,00	3,03	7,20	2,10	,053
Confiança e motivação para a realização	6,20	2,17	7,00	1,41	6,00	2,10	6,70	1,83	,780
Formulação de objectivos e preparação mental	4,80	1,48	7,33	2,16	6,00	4,15	5,60	1,35	,369
Rendimento máx. sobre pressão	3,80	2,68	6,00	1,90	5,00	2,53	4,00	2,71	,397
Ausência de preocupações	5,20	2,39	7,67	2,25	3,33	2,07	3,80	1,40	,003**
Recursos pessoais de confronto	32,60	7,13	41,50	4,32	40,00	14,48	38,22	6,96	,402
Orientação para os objectivos									
Tarefa	29,00	3,94	30,60	3,58	28,50	2,88	29,60	3,17	,757
Ego	17,40	7,23	15,50	3,94	15,00	5,29	16,40	7,92	,932
Traço de ansiedade competitiva									
Ansiedade somática	19,00	8,03	20,00	8,34	10,00	3,03	11,70	2,50	,007**
Preocupação	18,40	5,18	19,50	3,99	13,00	4,60	13,50	3,78	,021*
Perturbação da concentração	9,80	2,950	11,50	3,27	7,33	1,86	7,60	2,01	,018*
Total	47,20	14,03	51,40	11,68	30,33	8,45	32,80	5,69	,002**
Estado de ansiedade competitiva									
Ansiedade cognitiva	20,71	5,79	17,88	5,28	14,70	4,43	15,00	4,62	,000***
Ansiedade somática	22,00	5,49	19,56	4,09	16,60	4,59	16,85	3,47	,000***
Autoconfiança	23,71	5,39	23,64	6,37	26,75	4,05	25,52	5,93	,189

*P<0,05 **P<0,01 ***P<0,001

O teste Post Hoc permitiu evidenciar as diferenças entre os vários grupos etários, ao nível das várias variáveis psicológicas. Como podemos constatar no quadro 22, foram verificadas diferenças entre os grupos etários 14-18 e 24-30 e +31 assim como entre 19-23 e 24-30 e +31. As diferenças entre os grupos etários 14-18 e os grupos de 24-30 e +31 observaram-se nas dimensões do confronto com a adversidade das habilidades psicológicas e nas dimensões de ansiedade cognitiva e somática do estado de ansiedade competitiva. Na dimensão da ansiedade total traço também foi encontrada uma diferença entre o grupo 14-18 e 24-30. Já as diferenças entre o grupo etário de 19-23 e os grupos de 24-30 e +31 verificaram-se nas dimensões do confronto com a adversidade e ausência de preocupações das habilidades psicológicas assim como nas três dimensões do traço de ansiedade competitiva. Todas estas diferenças denotam que à excepção do confronto com a adversidade, as variáveis diminuem com o aumento da idade.

Quadro 22. Diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função da idade (Teste Post-Hoc)

VARIÁVEIS	Idade		P
Habilidades psicológicas			
Confronto com a adversidade	14-18	24-30	,004**
	14-18	+ 31	,001**
	19-23	24-30	,034*
	19-23	+ 31	,016*
Ausência de preocupações	19-23	24-30	,004**
	19-23	+ 31	,004**
Traço de ansiedade Competitiva			
Escala de ansiedade somática	19-23	24-30	,027*
	19-23	+ 31	,046*
Perturbação da concentração	19-23	24-30	,037*
	19-23	+ 31	,028*
Total	14-18	24-30	,036*
	19-23	24-30	,007**
	19-23	+ 31	,008**
Estado de ansiedade competitiva			
Ansiedade cognitiva	14-18	24-30	,001***
	14-18	+ 31	,001***
Ansiedade somática	14-18	24-30	,001***
	14-18	+ 31	,001***

*P<0,05 **P<0,01 ***P<0,001

Através: Tukey HSD

4.5. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS DIFERENTES ESCALÕES DOS ATLETAS

Com o intuito de analisar as relações entre as variáveis psicológicas e os diferentes escalões dos atletas, foi efectuada uma análise de variância (ANOVA). Paralelamente, os atletas foram agrupados em diferentes escalões (juvenil, júnior, sénior e veterano) e analisaram-se as diferenças através do teste Post-hoc (Tukey HSD).

Através do quadro 23 podemos então observar que apenas se verificam duas diferenças significativas entre os diferentes escalões no confronto com a adversidade e na ansiedade somática do estado de ansiedade competitiva, tendo as restantes dimensões das variáveis psicológicas obtido valores de $P > 0,05$. Estes resultados são parcialmente confirmados por um estudo de Dias (2005) que encontrou diferenças de escalão competitivo somente ao nível das competências de confronto.

Quadro 23. Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão (ANOVA)

VARIÁVEIS	Juvenil		Júnior		Sénior		Veterano		P
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas									
Confronto com a adversidade	3,00	1,41	2,33	2,52	5,54	2,40	6,50	1,38	,042*
Treinabilidade	3,50	,71	5,00	1,00	4,85	,90	4,00	1,000	,13
Concentração	4,50	2,12	6,33	2,52	6,15	2,85	7,00	2,37	,72
Confiança e motivação para a realização	4,50	,71	7,33	2,08	6,54	1,71	6,83	1,94	,36
Formulação de objectivos e preparação mental	4,00	1,41	5,33	1,53	6,62	3,10	5,17	1,47	,46
Rendimento máx. sobre pressão	3,00	1,41	4,33	3,51	5,62	2,14	2,8	2,48	,12
Ausência de preocupações	5,00	1,41	5,33	3,22	5,54	2,93	3,33	1,37	,41
Recursos pessoais de confronto	27,50	9,19	36,00	4,00	40,85	9,79	35,00	8,03	,23
Orientação para os objectivos									
Tarefa	27,50	3,54	30,00	4,58	29,42	3,09	30,50	3,89	,76
Ego	12,50	4,95	20,67	7,23	15,92	4,91	17,50	8,04	,49
Traço de ansiedade competitiva									
Escala de ansiedade somática	22,50	10,61	16,67	7,23	14,33	7,40	11,83	3,31	,29
Preocupação	19,00	2,83	18,00	7,00	16,23	5,10	14,83	3,49	,68
Perturbação da concentração	12,50	2,12	8,00	1,73	9,15	3,34	8,67	1,86	,35
Total	54,00	11,31	42,67	15,89	39,42	13,96	35,33	5,47	,34
Estado de ansiedade competitiva									
Ansiedade cognitiva	26,00	1,41	22,67	3,06	17,77	5,31	15,67	5,16	,056
Ansiedade somática	24,00	5,66	25,67	5,51	18,85	4,45	16,00	4,10	,027*
Autoconfiança	17,50	4,95	20,00	4,00	23,77	4,62	25,50	7,01	,23

* $P < 0,05$ ** $P < 0,01$ *** $P < 0,001$

Podemos então verificar no quadro 24 que, apesar dos resultados anteriormente demonstrados, no teste post-hoc apenas se verificaram diferenças significativas entre o escalão júnior e veterano no que à dimensão da ansiedade somática do estado de ansiedade competitiva diz respeito, uma vez que o primeiro assume valores médios mais elevados que o último. Esta diferença está de acordo com a literatura uma vez que o escalão dos atletas nos vários desportos é definido segundo a idade e como já pudemos observar anteriormente a ansiedade somática relaciona-se negativamente com a idade (Hammermeister & Burton, 1995). Deste modo é normal que os atletas do escalão júnior tenham valores de ansiedade somática superiores aos atletas veteranos, uma vez que os atletas juniores têm idades inferiores aos atletas seniores.

Quadro 24. Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão (Teste Post-Hoc).

VARIÁVEIS	Escalão		P
Estado de ansiedade competitiva			
Ansiedade somática	Júnior	Veterano	,033*
*P<0,05 **P<0,01 ***P<0,001			

Através: Tukey HSD

4.6. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DAS MODALIDADES PRATICADAS PELOS ATLETAS

Com o intuito de analisar as relações entre as variáveis psicológicas e as modalidades praticadas pelos atletas, foi efectuada uma análise de variância (ANOVA). Paralelamente, os atletas foram agrupados em diferentes modalidades (orientação, canoagem e atletismo) e analisaram-se as diferenças através do teste Post-hoc (Tukey HSD). No quadro 25 podemos então observar que existem diferenças muito significativas ao nível do confronto com a adversidade, ansiedade cognitiva e somática (estado de ansiedade) e diferenças significativas ao nível da preocupação e ansiedade total (traço de ansiedade). Podemos então observar que os atletas de orientação têm valores médios mais elevados de confronto com a adversidade que os de atletismo e canoagem respectivamente, o que poderá dever-se à própria característica de uma modalidade onde o atleta lida frequentemente com a adversidade. Também de acordo com esta diferença está o facto de os atletas de orientação também registarem níveis de estado e traço de ansiedade mais baixos que os atletas de atletismo e canoagem. Um estudo semelhante de Hammermeister e Burton (1995) realizado a atletas de desportos

individuais (triatlo, ciclismo e corredores de fundo) também encontrou algumas diferenças entre o estado de ansiedade em função das modalidades, tendo os atletas do triatlo experienciado uma ansiedade cognitiva e somática superior aos ciclistas e corredores de fundo.

Quadro 25. Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades (ANOVA)

VARIÁVEIS	Orientação		Atletismo		Canoagem		P
	M	DP	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas							
Confronto com a adversidade	6,82	1,98	3,38	1,51	2,50	3,54	,000***
Treinabilidade	4,38	1,03	4,50	,93	5,50	,71	,330
Concentração	7,00	2,50	5,13	2,42	7,50	2,12	,193
Confiança e motivação para a realização	6,47	1,84	6,63	1,92	6,50	2,12	,982
Formulação de objectivos e preparação mental	5,76	2,54	6,38	2,50	5,50	2,12	,827
Rendimento máx. sobre pressão	4,24	2,44	5,50	2,27	4,50	4,95	,519
Ausência de preocupações	4,00	2,21	6,25	2,19	6,00	4,24	,079
Recursos pessoais de confronto	38,63	9,27	37,75	9,81	38,00	2,83	,975
Orientação para os objectivos							
Tarefa	29,29	3,14	29,43	3,10	30,50	6,36	0,89
Ego	16,06	6,93	14,50	2,78	22,50	9,19	0,28
Traço de ansiedade competitiva							
Escala de ansiedade somática	12,06	4,12	18,57	9,00	18,50	9,19	,051
Preocupação	13,88	4,11	18,13	4,73	20,50	7,78	,041*
Perturbação da concentração	8,12	2,67	10,38	3,20	8,50	2,12	,193
Total	34,06	8,13	47,00	15,77	47,50	19,09	,033*
Estado de ansiedade competitiva							
Ansiedade cognitiva	15,28	4,53	18,88	6,20	19,86	5,60	,001***
Ansiedade somática	17,04	3,83	19,96	4,86	22,20	5,55	,000***
Autoconfiança	25,61	5,36	24,46	6,22	23,33	5,20	,264
*P<0,05 **P<0,01 ***P<0,001							

As diferenças demonstradas anteriormente no quadro 25, são agora confirmadas através dos dados no quadro 26 à excepção da dimensão da preocupação que não revelou nenhuma diferença significativa. Assim podemos então observar que ao nível do confronto com a adversidade existem diferenças significativas entre as modalidades de orientação e atletismo, assim como orientação e canoagem. No que à dimensão da ansiedade total diz respeito existe uma diferença significativa entre as modalidades de orientação e atletismo. Por fim em relação a duas das dimensões de estado de ansiedade competitiva (ansiedade cognitiva e somática) existem diferenças significativas entre as

modalidades de orientação e atletismo e orientação e canoagem sendo que no caso da ansiedade somática a diferença entre a modalidade de orientação e canoagem é mesmo muito significativa ($P < 0,001$). Os atletas de orientação têm assim níveis inferiores de ansiedade quando comparados com os atletas de canoagem e atletismo assim como têm maiores valores no confronto com a adversidade.

Quadro 26. Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades (Teste Post-Hoc).

VARIÁVEIS	Modalidades		P
Habilidades psicológicas			
Confronto com a adversidade	Orientação	Atletismo	,001**
	Orientação	Canoagem	,018*
Traço de ansiedade Competitiva			
Total	Orientação	Atletismo	,044*
Estado de ansiedade competitiva			
Ansiedade cognitiva	Orientação	Atletismo	,016*
	Orientação	Canoagem	,003**
Ansiedade somática	Orientação	Atletismo	,025*
	Orientação	Canoagem	,000***
* $P < 0,05$ ** $P < 0,01$ *** $P < 0,001$			

Através: Tukey HSD

4.7. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO TEMPO DE TREINO DOS ATLETAS

Com o intuito de analisar as relações entre as variáveis psicológicas e o tempo de treino dos atletas, foi efectuada uma análise de variância (ANOVA). Paralelamente, os atletas foram agrupados em 3 grupos consoante o seu tempo de treino (até 90 minutos, de 90 a 120 minutos e mais de 120 minutos) e analisaram-se as diferenças através do teste Post-hoc (Tukey HSD). Como se pode observar a partir da análise do quadro 27 não foram encontradas quaisquer diferenças significativas em nenhuma das diferentes variáveis psicológicas. Este facto pode tal como Weinberg e Gould (1999) afirmam dever-se ainda a muitos dos atletas hoje em dia estabelecerem 10 a 20 horas semanais para o treino físico reservando pouco ou nenhum tempo para o treino mental. Esta proporção segundo os mesmos autores não faz sentido mesmo assim um erro que os treinadores e os atletas muitas vezes fazem é tentar corrigir a sua fraca performance com o aumento do tempo de treino. No entanto, muitas das vezes, a falta de habilidades físicas não é o verdadeiro

problema – a razão será antes a falta de habilidades psicológicas (Weinberg & Gould 1999).

Quadro 27. Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo de treino (ANOVA)

VARIÁVEIS	até 90		90-120		+ 120		P
	M	DP	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas							
Confronto com a adversidade	6,71	2,56	4,00	1,41	3,80	1,79	,054
Treinabilidade	4,46	,66	5,00	,000	4,40	1,14	,64
Concentração	7,14	2,21	3,50	2,12	5,80	2,68	,12
Confiança e motivação para a realização	6,71	1,64	7,00	1,41	6,40	2,41	,91
Formulação de objectivos e preparação mental	6,43	1,56	7,50	3,54	5,40	2,70	,43
Rendimento máx. sobre pressão	5,00	2,39	7,00	1,41	5,40	2,97	,57
Ausência de preocupações	4,64	2,37	7,00	,000	4,20	1,10	,28
Recursos pessoais de confronto	41,23	6,93	41,00	7,07	35,40	11,91	,43
Orientação para os objectivos							
Tarefa	29,23	2,77	32,50	2,12	28,20	2,59	,19
Ego	16,07	6,03	14,00	2,83	14,40	3,21	,77
Traço de ansiedade competitiva							
Escala de ansiedade somática	12,92	4,72	21,50	14,85	16,00	8,03	,23
Preocupação	15,21	4,61	20,50	6,36	15,40	3,85	,33
Perturbação da concentração	7,86	2,48	11,50	,71	8,80	3,63	,22
Total	35,54	9,69	53,50	21,92	40,20	14,15	,16
Estado de ansiedade competitiva							
Ansiedade cognitiva	16,43	4,99	22,00	4,24	21,40	5,41	,12
Ansiedade somática	17,21	3,83	23,00	2,83	21,80	5,22	,06
Autoconfiança	23,64	5,14	24,00	9,90	22,00	6,21	,85

*P<0,05 **P<0,01 ***P<0,001

Do mesmo modo também não foram encontradas diferenças significativas entre o tempo de treino através do teste post-hoc (Tukey HSD).

4.8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO SEXO

Para a análise das diferenças entre as variáveis psicológicas em função do sexo dos atletas, recorreremos ao Teste T (amostras independentes) onde foram reveladas algumas diferenças significativas, tais como, ao nível dos recursos pessoais de confronto, ansiedade cognitiva e autoconfiança (estado de ansiedade). Quanto às restantes variáveis psicológicas não foram encontradas nenhuma diferenças significativas entre em função do sexo dos atletas (quadro 28). Assim podemos observar

que os atletas do sexo masculino obtiveram valores mais elevados de recursos pessoais de confronto e de autoconfiança do que as atletas do sexo feminino. Por sua vez as atletas do sexo feminino tiveram um nível de ansiedade cognitiva (estado) mais elevado que os atletas do sexo masculino. Estes dados estão de acordo com várias investigações nomeadamente de Dias (2005) que verificou que as atletas do sexo feminino à excepção da autoconfiança apresentaram níveis mais elevados de ansiedade em relação aos atletas do sexo masculino. Cruz e Caseiro (1997), Shaw (2001) e Cruz (1997) por sua vez também verificaram níveis de competências psicológicas inferiores nos atletas do sexo feminino em relação aos atletas do sexo masculino o que mais uma vez vai ao encontro de os resultados do presente estudo. Etnier et al. (2004) tal como o presente estudo também não verificou quaisquer diferenças entre a orientação para os objectivos em função do sexo.

Quadro 28 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo (Teste T – amostras independentes)

VARIÁVEIS	Masculino		Feminino		P
	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas					
Confronto com a adversidade	5,80	2,97	4,27	1,42	,120
Treinabilidade	4,79	,98	4,27	,91	,163
Concentração	7,10	2,55	5,00	1,67	,021
Confiança e motivação para a realização	6,95	1,67	6,00	1,94	,175
Formulação de objectivos e preparação mental	6,55	2,28	5,00	2,19	,077
Rendimento máx. sobre pressão	5,35	2,43	4,36	2,94	,324
Ausência de preocupações	5,15	2,74	4,91	1,81	,796
Recursos pessoais de confronto (total)	41,79	6,87	33,00	8,83	,006*
Orientação para os objectivos					
Tarefa	29,22	2,76	30,36	3,78	,355
Ego	16,32	6,31	16,27	5,97	,985
Traço de ansiedade competitiva					
Ansiedade somática	13,18	5,20	16,60	8,14	,193
Preocupação	15,05	4,90	16,64	4,08	,370
Perturbação da concentração	8,10	2,86	9,60	2,68	,178
Total	35,88	11,29	43,10	13,13	,143
Estado de ansiedade competitiva					
Ansiedade cognitiva	16,32	5,27	19,63	5,78	,010*
Ansiedade somática	18,38	4,83	20,17	5,02	,127
Autoconfiança	25,89	5,34	21,58	5,07	,001*

*P<0,05

4.9. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA

No quadro 17, recorremos ao Teste T (amostras independentes), com o intuito de analisar as diferenças existentes entre as variáveis psicológicas dos atletas que tinham até 4 anos de experiência e aqueles que tinham 5 ou mais anos de experiência. Como podemos observar no quadro 29 não existem quaisquer diferenças significativas entre os grupos para nenhuma das variáveis psicológicas, o que é confirmado parcialmente pelo estudo de Detanico e Santos (2005) que num estudo com atletas de judo também não encontraram qualquer diferenças entre os anos de prática (experiência) da modalidade e os níveis ansiedade.

Quadro 29 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (Teste T – amostras independentes)

VARIÁVEIS	0-4		+5		P
	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas					
Confronto com a adversidade	5,80	1,23	5,63	2,94	,835
Treinabilidade	4,40	1,17	4,47	,83	,869
Concentração	5,70	1,89	6,81	2,83	,285
Confiança e motivação para a realização	5,70	1,57	6,94	1,843	,091
Formulação de objectivos e preparação mental	5,20	2,86	6,31	2,18	,273
Rendimento máx. sobre pressão	4,40	3,06	5,00	2,07	,593
Ausência de preocupações	3,70	2,67	5,25	2,05	,108
Recursos pessoais de confronto (total)	34,90	8,54	40,47	8,98	,135
Orientação para os objectivos					
Tarefa	29,30	3,77	29,13	2,64	,897
Ego	17,30	6,13	14,50	6,13	,237
Traço de ansiedade competitiva					
Ansiedade somática	12,30	4,55	14,93	7,29	,321
Preocupação	13,70	3,37	16,19	5,06	,183
Perturbação da concentração	8,10	3,11	9,19	2,86	,370
Total	34,10	8,03	40,07	13,63	,226
Estado de ansiedade competitiva					
Ansiedade cognitiva	16,20	4,315	18,69	5,78	,254
Ansiedade somática	17,00	4,24	20,00	4,53	,106
Autoconfiança	22,00	2,91	24,56	6,196	,168

*P<0,05

4.10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DAS SESSÕES SEMANAIS DE TREINO

Tendo em vista, a análise das diferenças entre as variáveis psicológicas consoante o número de sessões semanais de treino dos atletas, recorremos ao Teste T (amostras independentes). A partir do mesmo e como se pode verificar através do quadro 30, foram encontradas algumas diferenças significativas em algumas variáveis psicológicas nomeadamente ao nível da treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, recursos pessoais de confronto (total), ansiedade somática, preocupação e ansiedade total (traço de ansiedade) e também autoconfiança. Assim os atletas com mais sessões semanais de treino apresentam valores superiores nas várias habilidades psicológicas e autoconfiança em relação aos atletas com menos sessões semanais de treino. De igual modo os atletas com menos sessões semanais de treino também obtiveram valores de traço de ansiedade superiores aos atletas com mais sessões semanais. Estes resultados estão de acordo com os obtidos por Valente (2003) num estudo a atletas juvenis de futebol e poderão dever-se ao facto de as sessões de treino aumentarem a autoconfiança dos atletas que por sua vez poderá levar a que os níveis de ansiedade se reduzam. O mesmo poderá ser explicado por Lavoura e Machado (2006) através da auto-eficácia que normalmente os atletas considerados mais técnicos ou mais habilidosos têm, uma vez que percebem melhor as suas capacidades de avaliar as condições de realizarem com êxito uma determinada acção.

Quadro 30 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função das sessões semanais de treino (Teste T – amostras independentes)

VARIÁVEIS	0-4		+ 5		P
	M	DP	M	DP	
Habilidades psicológicas					
Confronto com a adversidade	4,92	2,14	6,78	2,91	,099
Treinabilidade	4,17	,72	4,89	,60	,025*
Concentração	5,38	1,66	7,89	2,71	,029*
Confiança e motivação para a realização	5,92	1,4	7,44	1,94	,047*
Formulação de objectivos e preparação mental	5,08	1,66	7,44	2,35	,012*
Rendimento máx. sobre pressão	4,85	2,51	5,67	2,35	,448
Ausência de preocupações	5,00	2,31	4,22	1,79	,407
Recursos pessoais de confronto (total)	35,00	7,12	44,33	8,29	,012*
Orientação para os objectivos					
Tarefa	28,25	3,36	30,00	2,45	,203
Ego	15,92	6,09	13,78	4,38	,377
Traço de ansiedade competitiva					
Ansiedade somática	17,08	7,87	10,44	1,59	,015*
Preocupação	17,77	3,86	12,56	3,71	,005*
Perturbação da concentração	9,15	2,97	7,44	2,13	,154
Total	43,83	13,13	30,44	5,46	,010*
Estado de ansiedade competitiva					
Ansiedade cognitiva	19,77	5,31	15,67	4,42	,072
Ansiedade somática	19,92	4,91	17,89	4,14	,321
Autoconfiança	20,92	4,11	26,67	5,34	,010*

*P<0,05

CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

5.1. CONCLUSÕES

Este estudo foi concebido para analisar e identificar possíveis correlações e diferenças entre as variáveis psicológicas e também algumas variáveis independentes tais como a idade, sexo, modalidades, anos de experiência, sessões de treino e tempo de treino de vários atletas praticantes das modalidades de orientação, canoagem e atletismo de modo a caracterizá-los psicologicamente.

Os resultados obtidos mostram-nos assim que as habilidades psicológicas com os valores mais elevados são a concentração e confiança e a motivação para a realização o que significa que os atletas dificilmente se distraem, conseguindo concentrar-se e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis assim como se demonstram confiante e positivamente motivados, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível do treino, quer em competição.

Por sua vez, as habilidades psicológicas com menores valores são a treinabilidade, o rendimento máximo sobre pressão e a ausência de preocupações o que significa que os atletas poderão têm mais dificuldades em aceitar positivamente as críticas dos treinadores, sentindo-se um bocado ameaçados em situações de pressão competitiva, preocupando-se com as falhas que pensam poder vir a cometer.

Em relação à orientação para os objectivos os atletas encontram-se mais orientados para a tarefa do que para o ego o que significa que os atletas se centram maioritariamente na aprendizagem e no aperfeiçoamento da tarefa, avaliando o seu sucesso de modo autoreferenciado.

No que ao traço de ansiedade diz respeito a sub-escala da preocupação teve os valores médios mais elevados, seguida da ansiedade somática e da perturbação da concentração que obteve o valor médio mais baixo. O valor de ansiedade total também foi relativamente baixo a moderado o que significa que os atletas têm um nível baixo de traço de ansiedade competitiva.

No estado de ansiedade, a autoconfiança obteve os valores mais elevados, seguida da ansiedade somática e cognitiva respectivamente. Estes resultados estão de acordo com os do traço de ansiedade citados anteriormente, tendo os atletas também um nível baixo de estado de ansiedade competitiva.

Após então a análise e discussão dos dados podemos assim tirar as devidas conclusões tendo por base as hipóteses previamente estabelecidas:

Em relação à primeira hipótese esta foi apenas parcialmente rejeitada uma vez que existe uma correlação de ,40 estatisticamente significativa ($P < 0,05$) entre a dimensão de formulação de objetivos e preparação mental das habilidades psicológicas e a dimensão da tarefa da orientação para os objetivos, o que significa que os atletas com maiores valores para a formulação de objetivos e preparação mental apresentam também uma orientação para a tarefa mais elevada.

A segunda hipótese não foi aceite uma vez que existem várias correlações estatisticamente significativas entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva dos atletas. A ansiedade somática correlacionou-se de forma negativa com o confronto com a adversidade ($P < 0,01$) e de forma positiva com a ausência de preocupações ($P < 0,05$), o que significa quanto maior for confronto com a adversidade menor é a ansiedade somática e que quanto maior a ausência de preocupações maior é a ansiedade somática. A preocupação por sua vez correlacionou-se negativamente com o confronto com a adversidade ($P < 0,01$) e com a concentração ($P < 0,05$) e positivamente com a ausência de preocupações ($P < 0,001$), assim como a perturbação da concentração no entanto esta última teve valores de P sempre inferiores a 0,05. Por fim a ansiedade total também se correlacionou negativamente com o confronto com a adversidade ($P < 0,001$) e com a concentração ($P < 0,05$) e positivamente com a ausência de preocupações ($P < 0,001$).

A terceira hipótese também foi rejeitada uma vez que existiram correlações significativas entre as dimensões das habilidades psicológicas e o estado de ansiedade competitiva dos atletas. A ansiedade cognitiva correlacionou-se de forma negativa com o confronto com a adversidade ($P < 0,01$) e com a concentração ($P < 0,01$) e de forma positiva com a ausência de preocupações ($P < 0,05$), o que significa que os valores da ansiedade cognitiva são maiores quanto mais pequenos forem os valores do confronto com a adversidade e a concentração já com a ausência de preocupações tem valores tanto mais altos como a última. A ansiedade somática já só se correlacionou negativamente com o confronto com a adversidade ($P < 0,01$) e positivamente com a ausência de preocupações ($P < 0,05$). Por fim a autoconfiança correlacionou-se

positivamente com a concentração e os recursos pessoais de confronto tendo ambas valores de P inferiores a 0,05.

Quanto à hipótese 4 esta foi aceite uma vez que não se verificou qualquer correlação significativa entre a orientação para os objectivos e o traço de ansiedade dos atletas.

A hipótese 5 também foi aceite visto que não se encontrou qualquer correlação significativa entre a orientação para os objectivos e o estado de ansiedade competitiva dos atletas.

No que à hipótese 6 diz respeito esta foi rejeitada uma vez que se verificaram correlações muito significativas entre o traço e o estado de ansiedade competitiva dos atletas. Entre as sub-escalas de ambas as variáveis apenas não se verificou uma correlação significativa entre a perturbação da concentração e a autoconfiança. A ansiedade somática de traço, a preocupação e a ansiedade total correlacionaram-se assim de forma positiva com a ansiedade cognitiva e somática e negativamente com a autoconfiança, enquanto que a perturbação da concentração apenas se correlacionou positivamente com a ansiedade cognitiva e somática.

A hipótese 7 também foi rejeitada uma vez que se encontraram correlações significativas entre as habilidades psicológicas dos atletas e a sua idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino. A idade correlacionou-se positivamente com o confronto com a adversidade ($P < 0,001$) e negativamente com a ausência de preocupações ($P < 0,01$), o que significa que o confronto com a adversidade aumenta com a idade enquanto que a ausência de preocupações diminui. Os anos de experiência correlacionaram-se de forma positiva com a confiança e motivação para a realização ($P < 0,05$), rendimento máximo sobre pressão ($P < 0,05$) e com os recursos pessoais de confronto ($P < 0,05$), o que significa que os atletas mais experientes estão melhor preparados com estas habilidades psicológicas. O número de sessões semanais de treino correlacionou-se positivamente com a treinabilidade ($P < 0,05$), concentração ($P < 0,001$), formulação de objectivos e preparação mental ($P < 0,01$) e com os recursos pessoais de confronto ($P < 0,01$), o que significa o número de sessões de treino semanais

melhora estas habilidades psicológicas. Quanto ao tempo de treino apenas se correlacionou negativamente com o confronto com a adversidade ($P < 0,01$).

A hipótese 8 foi aceite visto que não se encontrou qualquer correlação significativa entre a orientação para os objectivos dos atletas e a sua idade, anos de experiência, sessões semanais de treino e tempo de treino.

No que à hipótese 9 diz respeito esta foi parcialmente aceite uma vez que apenas se verificaram correlações significativas entre o traço de ansiedade e a idade. Para todas as outras variáveis não se encontraram quaisquer correlações significativas. Assim a idade correlacionou-se negativamente com a ansiedade somática ($P < 0,05$), a preocupação ($P < 0,05$) e a ansiedade total ($P < 0,01$), o que significa que à medida que ao longo da vida os atletas tendem a diminuir o seu traço de ansiedade.

Quanto à hipótese 10 esta também foi parcialmente aceite uma vez que apenas se verificaram correlações significativas entre o estado de ansiedade, a idade e o tempo de treino. A idade correlaciona-se assim negativamente com a ansiedade cognitiva ($P < 0,001$) e somática ($P < 0,001$), o que significa que tal como acontece para o traço de ansiedade também o estado de ansiedade competitiva tende a diminuir à medida que a idade dos atletas aumenta. Nesta hipótese também se verificou uma correlação positiva entre tempo de treino e a ansiedade somática ($P < 0,05$).

A hipótese 11 foi rejeitada uma vez que se encontraram diferenças significativas entre as habilidades psicológicas, traço e estado de ansiedade competitiva em função da idade. O confronto com a adversidade tende assim a aumentar com a idade enquanto que a ausência de preocupações tende a diminuir. No que à ansiedade somática, preocupação, perturbação da concentração, ansiedade total (traço) e ansiedade cognitiva e somática (estado) diz respeito estas também diminuem com o aumento da idade.

A hipótese 12 foi parcialmente aceite uma vez que apenas se verificou uma diferença significativa entre a ansiedade somática em função do escalão. Esta tende a diminuir à medida que o escalão aumenta.

No que à hipótese 13 diz respeito esta foi rejeitada uma vez que foram encontradas diferenças significativas entre as habilidades psicológicas, traço e estado de ansiedade competitiva em função da modalidade. O confronto da adversidade foi assim superior na orientação em relação ao atletismo e à canoagem, enquanto a ansiedade total (traço), e a ansiedade cognitiva e somática (estado) tiveram valores inferiores nos atletas de orientação do que nos praticantes de atletismo e canoagem.

A hipótese 14 foi aceite visto que não se verificaram quaisquer diferenças significativas entre nenhuma das variáveis psicológicas em função do tempo de treino.

Quanto à hipótese 15 esta foi parcialmente aceite uma vez que apenas se encontraram algumas diferenças significativas entre as habilidades psicológicas e o estado de ansiedade competitiva em função do sexo. Os atletas masculinos tendem a ter valores mais elevados do que os femininos no que aos recursos pessoais de confronto diz respeito. No que ao estado de ansiedade diz respeito os atletas masculinos têm valores mais baixos de ansiedade cognitiva e mais altos de autoconfiança em relação aos atletas femininos.

A hipótese 16 foi aceite uma vez que não se verificaram quaisquer diferenças significativas entre as diferentes variáveis psicológicas em função dos anos de experiência.

Por fim no que à hipótese 17 diz respeito esta foi rejeitada uma vez que foram encontradas diferenças entre as habilidades psicológicas, traço e estado de ansiedade em função das sessões de treino. A treinabilidade, a concentração, a formulação de objectivos e preparação mental e os recursos pessoais de confronto tendem a aumentar com o aumento de sessões de treino enquanto que a confiança e motivação para a realização tende a diminuir. Em relação ao traço de ansiedade a ansiedade somática, preocupação e a ansiedade total também diminuem com o aumento das sessões de treino. A autoconfiança (estado de ansiedade) aumenta em função do aumento das sessões de treino.

5.2. LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

Esta investigação esteve limitada em relação à amostra uma vez que houve muitos atletas que não devolveram os instrumentos que lhes tinham sido facultados e também alguns que foram anulados devido a falhas no preenchimento. Este facto foi-me alheio e está de acordo com a literatura em geral que prevê já uma percentagem de retorno diminuta, no entanto esta foi necessária de modo a tornar a recolha de dados viável.

Por essa razão a amostra não foi totalmente equilibrada, o que faz com que a interpretação dos vários resultados seja cautelosa assim como a sua generalização.

No entanto tendo por base os resultados desta investigação penso que seria pertinente seguir algumas linhas para possíveis estudos. Primeiro, realizar o mesmo estudo mas com uma amostra mais significativa de modo a poder confirmar os resultados obtidos, podendo mesmo adicionar também desportos colectivos de modo a também poder encontrar diferenças ao nível do tipo de desporto. E em segundo, por o presente estudo não fazer uma divisão entre o nível dos atletas seria interessante realizar um estudo que procurasse analisar o mesmo. Saber até que ponto existem diferenças entre os atletas de elite de modalidades amadoras e profissionais (ex. orientação e atletismo).

No que a estes estudos diz respeito penso que também seria interessante realizar uma pergunta aos atletas sobre a importância das diversas provas possíveis para a recolha de dados de modo a que o investigador possa fazer a recolha dos mesmos em competições que sejam realmente importantes para os atletas.

CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA

- Arent, S. M., & Landers, D. M. (2003). Arousal, Anxiety and Performance: A Reexamination of the Inverted-U Hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(4), 436-444.
- Barić, R., & Horga, S. (2006). Psychometric Properties Of The Croatian Version Of Task And Ego Orientation In Sport Questionnaire (CTEOSQ). *Kinesiology*, 38(2), 135-142.
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Eys, M. A., & Carron, A. V. (2003). The Effect of Role Ambiguity on Competitive State Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 77-92.
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological Skills Of Greek Badminton Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97, 1289-1296.
- Booras, M. C. (2001). *The Relationship of Mental Skills to Performance on a Tennis Accuracy Task Under Fatigued and Non-Fatigued Conditions*. West Virginia University, Morgantown.
- Brito, A. P. (1994). *Psicologia do Desporto*: Edições Omniserviços.
- Butt, J., Weinberg, R., & Horn, T. (2003). The Intensity and Directional Interpretation of Anxiety: Fluctuations Throughout Competition and Relationship to Performance. *The Sport Psychologist*, 17, 35-54.
- Cerin, E. (2003). Anxiety versus Fundamental Emotions as Predictors of Perceived Functionality of Pre-Competitive Emotional States, Threat and Challenge in Individual Sports. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 15, 223-238.

- Chapman, C., Lane, A. M., Brierley, J. H., & Terry, P. C. (1997). Anxiety, Self-Confidence and Performance In Taek Kwon-Do. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 1275-1278.
- Chou, C.-C., Ratliffe, T., & Huang, M.-Y. (2002). *Goal Perspectives and Belief About the Causes of Success in Physical Education Among American and Taiwanese Students: A Cross-Cultural Analysis* Paper presented at the 2002 Conference of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity Hunt Valley, Maryland, U.S.A.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 44-65.
- Cresswell, S. L. (2004). Key Questions On Mental Toughness [Electronic Version]. *Technical Journal* from http://www.community-rugby.com/communityrugby/index.cfm/fuseaction/Home.Download_Counter/downloadId/398/filename/mentaltoughness.pdf.
- Cruz, J., & Caseiro, J. (1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção*. Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT)
- Cruz, J. F. (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. In J. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção*. Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT)
- Cumming, J., Hall, C., Harwood, C., & Gammage, K. (2002). Motivational orientations and imagery: a goal profiling analysis. *Journal Of Sport Sciences*, 20, 127-136.

- Detanico, D., & Santos, S. G. (2005). Variáveis Influenciando E Sendo Influenciadas Pela Ansiedade-Traço Pré-competitiva: Um Estudo Com Judocas *efdeportes - Revista Digital*, 90(10).
- Dias, C. S. L. (2005). *Do Stress E Ansiedade Às Emoções No Desporto: Da Importância Da Sua Compreensão à Necessidade Da Sua Gestão*. Universidade do Minho, Braga.
- Digelidis, N., Della, V., & Papaioannou, A. (2005). Students' Exercise Frequency, Perceived Athletic Ability, Perceived Physical Attractiveness, Goal Orientations and Perceived Motivational Climate in Physical Education Classes. *Italian Journal Of Sport Sciences*, 12(2), 155-159.
- Duda, J. L. (Ed.). (1998). *Advances In Sport And Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., & Catley, D. (1995). Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport. *International Journal Of Sport Psychology*, 26, 40-63.
- Etnier, J. L., Sidman, C. L., & Hancock, L. C. (2004). An examination of goal orientation profiles and motivation in adult team sport. *International Journal of Sport Psychology*, 35, 173-188.
- Fonseca, A. M. d., & Brito, A. P. (2005). A questão da adaptação transcultural de instrumentos para a avaliação psicológica em contextos desportivos nacionais - o caso do *Task and Ego Orientation Questionnaire* (TEOSQ). *Psychologica*, 39, 95-118.
- Franzen, C., Júnior, B. B., Marques, M. G., Lehnen, A. M., Rodrigues, F. R., & Merino, E. (2006). *Estudio de Caso de los Aspectos de las Experiencias Deportivas de un Equipo Masculino Júnior de Fútbol de Porto Alegre*. Paper presented at the VIII Congresso Sudamericano de Psicologia Del Deporte, Santiago do Chile.

- García, D. B. (2004). *Practicum*. Universidad Autónoma de Madrid, S. Paulo.
- Gestranius, J. (2006). Factors Influencing Athletes Tendencies Towards Healthy Vs Unhealthy Sport Participation. *Essay in Sport Psychology (Rever)*, 41-60.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological Dynamics Of Sport and Exercise* (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2001). *The Development of Psychological Talent in U.S. Olympic Champions*: University of North Carolina at Greensboro.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Hall, H. K., & Kerr, A. W. (1997). Motivational Antecedents of Precompetitive Anxiety in Youth Sport. *The Sport Psychologist*, 11, 24-42.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (1995). Anxiety and the Ironman: Investigating the Antecedents and Consequences of Endurance Athletes State Anxiety. *The Sport Psychologist*, 9, 29-40.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). Stress, Appraisal and Coping Revisited: Examining the Antecedents of Competitive State Anxiety With Endurance Athletes. *The Sport Psychologist*, 15, 66-90.
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness And The Competitive Trait Anxiety Response. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16, 167-184.
- Hanton, S., Jones, G., & Mullen, R. (2000). Intensity and Direction Of Competitive State Anxiety As Interpreted By Rugby Players And Rifle Shooters. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 513-521.

- Hanton, S., & Mellalieu (Eds.). (2006). *Literature Reviews in Sport Psychology*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Harwood, C. (2002). Assessing Achievement Goals in Sport: Caveats for Consultants and a Case for Contextualization. *Journal Of Applied Sport Psychology, 14*, 106-119.
- Harwood, C., Hardy, L., & Swain, A. (2000). Achievement Goals in Sport: A Critique of Conceptual and Measurement Issues. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*, 235-255.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. J. H. (2002). Cognitive interference during competition among volleyball players with different goal orientation profiles. *Journal Of Sport Sciences, 20*, 707-715.
- Hodge, K., & Petlichkoff, L. (2000). Goal Profiles in Sport Motivation: A Cluster Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*, 256-272.
- Jokela, M., & Hanin, Y. L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal Of Sport Sciences, 17*, 873-887.
- Jones, G., & Swain, A. (1995). Predispositions to Experience Debilitative and Facilitative Anxiety in Elite and Nonelite Performers. *The Sport Psychologist, 9*, 201-211.
- Kais, K. (2005). *Precompetitive State Anxiety, Self-Confidence and Athletic Performance In Volleyball and Basketball Players*. University of Tartu, Tartu.
- Kais, K., & Raudsepp, L. (2005). Intensity And Direction Of Competitive State Anxiety, Self-Confidence And Athletic Performance. *Kinesiology, 37*(1), 13-20.
- Kimbrough, S., DeBolt, L., & Balkin, R. S. (2007). Use of the Athletic Coping Skills Inventory for Prediction of Performance in Collegiate Baseball [Electronic

Version]. *The Sport Journal*, 10 from <http://www.thesportjournal.org/2007Journal/Vol10-No1/kimbrough.asp>.

Lane, A. M., Sewell, D. F., Terry, P. C., Bartram, D., & Nesti, M. S. (1999). Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal Of Sport Sciences*, 17, 505-512.

Lavoura, T. N., & Machado, A. A. (2006). Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. *Motriz, Rio Claro*, 12(2), 143-148.

Lehnen, A. M., Rodrigues, F. R., & Marques, M. G. (2006). ACSI-28: experiências esportivas de um time juvenil de futebol [Electronic Version]. *efdeportes - Revista Digital*, 100 from <http://www.efdeportes.com/efd100/acsi.htm>

Limegrover, E. (2000). *The Relationship Between Trait Anxiety and Goal Orientation Among Starting and Non-Starting College Football Players*. West Virginia University, Morgantown.

Lundqvist, C., & Hassmen, P. (2005). Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2): evaluating the Swedish version by confirmatory factor analyses. *Journal of Sports Sciences* 23(7), 727-736.

Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.

McNeill, M. C., & Wang, C. K. J. (2005). Psychological profiles of elite school sports players in Singapore. *Psychology of Sport & Exercise*, 6, 117-128.

Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Jones, G. (2003). Emotional Labeling and Competitive Anxiety in Preparation and Competition. *The Sport Psychologist*, 17, 157-174.

- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., Savis, J., Jr., C. P., et al. (2004). The Psychological Performance Inventory: Is the mental toughness test tough enough? *International Journal of Sport Psychology*, *35*, 91-108.
- Morris, T., & Summers, J. (Eds.). (1995). *Sport Psychology: theory, applications and issues* Brisbane: John Wiley & Sons.
- Mullen, R., Hardy, L., & Tattersall, A. (2005). The Effects of Anxiety on Motor Performance: A Test of the Conscious Processing Hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *27*, 212-225.
- Murray, N. (2000). *An Assessment of The Efficiency and Effectiveness of Simulated Auto Racing Performance: Psychophysiological Evidence For The Processing Efficiency Theory As Indexed Through Visual Search Characteristics And P300 Reciprocity*. Unpublished Dissertation, University of Florida, Florida.
- Neil, R., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2006). Psychological Skills Usage And The Competitive Anxiety Response As A Function Of Skill Level In Rugby Union. *Journal of Sports Science and Medicine*, *5*, 415-423.
- Noh, Y.-E. (2005). *Psychosocial Interventions For The Prevention Of Injury In Dance*. Victoria University, Auckland.
- Ntoumanis, N. (2001). Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sports Sciences* *19*(6), 397-409.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1998). The Relationship Between Competitive Anxiety, Achievement Goals and Motivational Climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *69*(2), 176-187.
- Page, S. J., Sime, W., & Nordell, K. (1999). The Effects of Imagery on Female College Swimmers Perceptions of Anxiety. *The Sport Psychologist*, *13*, 458-469.

- Parfitt, G., & Pates, J. (1999). The effects of cognitive and somatic anxiety and self-confidence on components of performance during competition. *Journal Of Sport Sciences, 17*, 351-356.
- Paulson, R. A. (1999). *A Comparison Of The Goal Orientations And Perceived Motivational Climate Of NCAA Division II Basketball Players And Cross Country Runners.*, Sonoma State University.
- Perry, J. D., & Williams, J. M. (1998). Relationship of Intensity and Direction of Competitive Trait Anxiety to Skill Level and Gender in Tennis. *The Sport Psychologist, 12*, 169-179.
- Peter R. Giacobbi, J., & Weinberg, R. S. (2000). An Examination of Coping in Sport: Individual Trait Anxiety Differences and Situational Consistency. *The Sport Psychologist, 14*, 42-62.
- Porém, R. A., Almeida, P. L. D., & Cruz, J. F. (2001). Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: Desenvolvimento, implementação e avaliação. *Análise Psicológica, 1(XIX)*, 27-36.
- Schofield, G., Dickson, G., Mummery, K., & Street, H. (2002). Dysphoria, Linking, And Pre-Competitive Anxiety In Triathletes [Electronic Version]. *Athletic Insight - The Online Journal Of Sport Psychology, 4* from <http://www.athleticinsight.com/Vol4Iss2/TriathleteAnxiety.htm>.
- Shaw, K. L. (2001). *The Relationship of Motivation and Psychological Skills of Senior Game Participants to Performance*. West Virginia University, Morgantown.
- Silva, J. M., & Stevens, D. E. (Eds.). (2002). *Psychological Foundations Of Sport* Boston: Allyn and Bacon.
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A., & Janelle, C. M. (Eds.). (2001). *Handbook Of Sport Psychology* (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.

- Smith, R. E., Smoll, F. L., Schutz, R. W., & Ptacek, J. T. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*, 379-398.
- Thomas, O., Maynard, I., & Hanton, S. (2004). Temporal Aspects of Competitive Anxiety and Self-Confidence as a Function of Anxiety Perceptions. *The Sport Psychologist, 18*, 172-187.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes psychological skills. *Journal Of Sport Sciences, 17*, 697-711.
- Thompson, B. (2006). *The Relationship Between The Expectation Of Pain And Precompetitive Anxiety*. The Florida State University
- Treasure, D. C., Duda, J. L., Hall, H. K., Roberts, G. C., Ames, C., & Maehr, M. L. (2001). Clarifying Misconceptions and Misrepresentations in Achievement Goal Research in Sport: A Response to Harwood, Hardy and Swain. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*, 317-329.
- Valente, R. (2003). Uma comparação dos níveis de ansiedade - estado pré-competitivo, entre atletas de futsal da categoria juvenil, com diferentes cargas de treinamento semanais. *efdeportes - Revista Digital, 59*(9).
- Waples, S. B. (2003). *Psychological Characteristics Of Elite And Non-Elite Level Gymnasts*. Texas A&M University.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology* (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Xiang, P., & Lee, A. (2002). Achievement Goals, Perceived Motivational Climate and Students Self-Reported Mastery Behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 73*(1), 58-65.

Zahariadis, P. N., & Biddle, S. J. H. (2000). Goal Orientations and Participation Motives in Physical Education and Sport: Their relationships in English schoolchildren [Electronic Version]. *Athletic Insight - The Online Journal Of Sport Psychology*, from http://www.athleticinsight.com/Vol2Iss1/English_Children.htm.