

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



**COMPETÊNCIAS MENTAIS E ANSIEDADE
COMPETITIVA EM ATLETAS DE BASQUETEBOL**

**RICARDO JORGE FREITAS DOS SANTOS
COIMBRA, 2008**

COMPETÊNCIAS MENTAIS E ANSIEDADE COMPETITIVA EM ATLETAS DE BASQUETEBOL

Monografia realizada no âmbito do seminário
“Competências mentais e Ansiedade Competitiva em
Atletas de Basquetebol”, do ano 2007/2008, com vista à
obtenção da Licenciatura em Educação Física

Coordenador: Prof. Doutor José Pedro Leitão Ferreira

Orientador: Mestre Pedro Miguel Pereira Gaspar

**RICARDO JORGE FREITAS DOS SANTOS
COIMBRA, 2008**

Agradecimentos

A realização do presente trabalho só foi possível com muito trabalho e dedicação da minha parte. Porém, toda esta dedicação e empenho teve como fonte motivacional algumas pessoas com quem tive e tenho a sorte de contactar diariamente. Desta forma procurarei agradecer às pessoas que me ajudaram a lidar com as contrariedades não só durante o presente ano mas também durante todo o curso.

Gostaria de agradecer:

Ao Mestre Pedro Gaspar pela forma como me orientou durante a elaboração deste trabalho e pela mestria com que me transmitiu conhecimentos. Obrigado pela disponibilidade que sempre demonstrou, pela compreensão, pela paciência e também pela boa disposição com que foram pautadas as reuniões de grupo.

Ao professor Doutor Pedro Ferreira por tudo aquilo que proporcionou ao grupo de monografia.

A todos os atletas e treinadores pela cooperação e disponibilidade demonstradas na recolha dos dados, sem os quais não seria possível realizar o trabalho.

Ao grupo de Monografia, pela companhia e bom humor prestada ao longo da realização deste trabalho.

A toda a minha família, em especial aos meus pais e irmãos por toda a confiança e paciência demonstrada ao longo de todos estes anos.

À Ana Rita por ter sido uma fonte constante de apoio, força e estabilidade. Obrigado por nunca te teres ausentado.

A todos os restante que, directa ou indirectamente, fizeram parte da realização deste trabalho e que não tiveram uma palavra mais individualizada neste agradecimento.

Resumo

No presente estudo definimos como objectivo principal conhecer as competências mentais, a ansiedade competitiva e a orientação dos objectivos entre jogadores de basquetebol em cadeira de rodas e jogadores de Basquetebol. Analisámos a influência da idade, dos anos de experiência, número e tempo de sessões de treino, número de jogos por ano, tipo de modalidade e se alinham na equipa inicial em mais de 50% dos jogos relativamente às competências mentais, à ansiedade e à orientação para os objectivos. A amostra foi constituída por 50 atletas (49 do género masculino e 1 do género feminino) com uma média de 30 anos de idade ($M= 30.16$, $Dp= 10.79$) que representavam 3 clubes do campeonato nacional da divisão A de Basquetebol em cadeira de rodas e 3 equipas do campeonato nacional da Proliga de Basquetebol.

Para a realização do estudo foram utilizados dois conjuntos de instrumentos. Um conjunto de questionários foi aplicado antes ou depois de uma sessão de treino (Dados Demográficos, SAS-2; ACSI-28, TEOSQ) e o outro conjunto foi aplicado até uma hora antes da competição (CSAI-2rd). Para realizar o tratamento dos dados, utilizámos procedimentos e análises estatísticas através do programa informático “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 15.0.

Os resultados do estudo indicam que as competências mentais com valores mais elevados são a treinabilidade e a confiança e motivação para a realização enquanto que a formulação de objectivos e preparação mental e a ausência de preocupações são as competências mentais com valores mais baixos. Relativamente ao traço de ansiedade pré-competitiva, os resultados demonstram que os atletas se preocupam com a competição que se avizinha, resultante da sub-escala da preocupação enquanto que, no estado de ansiedade competitiva a auto-confiança impera. Verifica-se também que os atletas são mais orientados para a tarefa do que para o ego.

O estudo evidencia a existência de correlações entre variáveis mentais sendo que, é para o traço de ansiedade que existe maior número de correlações significativas. Existe também correlações significativas entre variáveis mentais e variáveis independentes principalmente com a idade, com os anos de experiência dos atletas e com o tempo de treino.

Verifica-se diferenças estatisticamente significativas entre o confronto com a adversidade e a idade, sendo que os atletas mais velhos têm um maior confronto com a adversidade. Relativamente aos anos de experiência verifica-se a existência de diferenças significativas para as competências mentais, mais especificamente com o confronto com a adversidade e o rendimento máximo sobre pressão e com o traço de ansiedade ao nível da ansiedade somática e a preocupação. Quanto ao número de jogos realizados por anos constata-se que existe diferenças significativas para a perturbação da concentração sendo que os atletas que realizam menos jogos por ano são os que tem valores mais altos para a desconcentração. Também para o tempo de treino se verifica diferenças estatisticamente significativas para a treinabilidade.

De salientar que não se verificam diferenças estatísticas entre as diferentes variáveis mentais e o facto de os atletas alinharem na equipa inicial mais de 50% dos jogos e também com o tipo de modalidade.

Palavras-chave: Competências mentais, Ansiedade Traço, Ansiedade Estado,
Orientação para os Objectivos, Basquetebol em Cadeira de Rodas.

Abstract

In this study defined as a main objective to know the mental skills, the competitive anxiety and sport orientation between Wheelchair Basketball players and Basketball players. We also examine the influence of age, the years of experience, number and length of training sessions, number of games a year, type of modality and if are lined up in the initial team in more than 50% of games for mental skills, in anxiety and sport orientation. The sample consisted of 50 athletes (49 male and 1 female) with an average of 30 years of age ($M = 30.16$, $Dp = 10.79$) representing 3 national championship teams of the division of the wheelchair Basketball and 3 national championship teams of the Proliga of Basketball.

For the study were used two sets of instruments. A set of questionnaires was applied before or after a training session (Demographic data, SAS-2; ACSI-28, TEOSQ) and another set was applied until one hour before the competition (CSAI-2d). The results of the study indicate that the mental skills with higher values are the coachability and achievement motivation to the realization that while the formulation of goals and mental preparation and lack of concern is the mental skills with lower values. Regarding the competitive trait anxiety, the results show that athletes are concerned about the competition that is forthcoming, resulting in sub-scale of concern, whereas in the state of anxiety competitive self-confidence reigns. We also verify that athletes are more oriented to the task than to the ego. The study highlights the existence of correlations between mental variables. Trace anxiety was greater number of significant correlations. There are also significant correlations between various mental and independent variables mainly with age, with years of experience of athletes and with time of training. There are statistically significant differences between the confrontation with adversity and age. For years experience it appears that there are significant differences in mental skills, particularly with the confrontation with adversity and peak under pressure and with the trace of anxiety at the level of somatic anxiety and concern. As the number of games made for years it appears that there are significant differences for the concentration disruption. Also for the time training occurs statistical significance in coachability.

Keywords: Mental skills, Trait Anxiety, State Anxiety, Sport Orientation, wheelchair basketball.

Índice Geral

CAPITULO I	- 1 -
1. Estrutura do trabalho.....	- 2 -
2. Objectivos do trabalho	- 2 -
3. Definição do Problema.....	- 3 -
4. Formulação de Hipóteses	- 4 -
 CAPITULO II – REVISÃO DA LITERATURA	- 6 -
1. Competências Mentais	- 6 -
1.1. Características gerais	- 6 -
1.2. Treino das competências Mentais e rendimento desportivo.....	- 7 -
1.3. Estudos realizados em várias modalidades.....	- 9 -
2. Ansiedade	- 11 -
2.1. Características Gerais	- 11 -
2.2. Fontes de ansiedade.....	- 12 -
2.3. Traço de Ansiedade.....	- 13 -
2.4. Estado de ansiedade.....	- 13 -
2.5. Traço de ansiedade vs Estado de Ansiedade	- 14 -
2.6. Dimensões da ansiedade.....	- 14 -
2.6.1 Ansiedade Cognitiva.....	- 15 -
2.6.2. Ansiedade Somática	- 16 -
2.7. Estudos realizados em várias modalidades.....	- 16 -
3. Motivação	- 22 -
3.1. A motivação na Psicologia do desporto	- 22 -
3.2. Teoria dos objectivos de realização	- 23 -
3.3. Estudos realizados em várias modalidades.....	- 25 -
 CAPITULO III – METODOLOGIA	- 27 -
1. Amostra	- 27 -
2. Instrumentos de Medida	- 27 -

3. Apresentação das variáveis.....	31 -
4. Procedimentos.....	32 -
4.1 – Procedimentos operacionais.....	32 -
4.2 – Procedimentos Estatísticos.....	32 -
CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS.....	33 -
1. Análise Descritiva	33 -
2. Correlações entre Variáveis Mentais.....	49 -
3. Correlação entre Variáveis Mentais e a Idade	51 -
4. Correlação entre Variáveis Mentais e Anos de Experiência	52 -
5. Correlação entre Variáveis Mentais e o Número de Sessões Semanais.....	53 -
6. Correlação entre Variáveis Mentais e o Tempo de Treino.....	54 -
7. Correlação entre Variáveis Mentais e o Número de Jogos por Ano.....	55 -
8. Comparação em função da idade	56 -
9. Comparação em função dos anos de experiência.....	58 -
10. Comparação em função do número de Jogos por ano.....	60 -
11. Comparação em função de alinhar de início em mais de 50% dos jogos.....	62 -
12. Comparação em função do tempo de treino	63 -
13. Comparação em função da modalidade Praticada	64 -
CAPITULO V – DISCUSSÃO	66 -
CAPITULO VI – CONCLUSÕES	73 -
CAPITULO VII – BIBLIOGRAFIA.....	76 -

Índice de Quadros

Quadro 1 – Frequência por classes relativas à Idade.....	- 33 -
Quadro 2 – Frequência, Média e desvio padrão relativas à idade, por equipa e modalidade	- 34 -
Quadro 3 – Frequência por classes relativas aos anos de experiência	- 36 -
Quadro 4 – Média e desvio padrão relativas aos anos de experiência nas modalidades e nas equipas	- 36 -
Quadro 5 – Frequências relativas à posição dos jogadores em campo.....	- 37 -
Quadro 6 – Frequências por classes relativas ao número de jogos por ano.....	- 38 -
Quadro 7 – Frequências relativas ao tempo de treino por sessão.....	- 39 -
Quadro 8 – Frequências relativas ao número de atletas profissionais e não profissionais por equipas e modalidade	- 40 -
Quadro 9 – Frequências relativas ao número de jogadores que jogam na selecção nacional	- 40 -
Quadro 10 – Frequências relativas de alinhar na equipa inicial em mais de 50% dos jogos.....	- 40 -
Quadro 11 – Frequências relativas ás habilitações literárias	- 41 -
Quadro 12 – Frequências relativas ao trabalho com Psicólogo do desporto	- 41 -
Quadro 13 – Estatística descritiva das diferentes dimensões do ACSI-28	- 42 -
Quadro 14 – Valores médios mais elevados dos itens do ACSI-28	- 42 -
Quadro 15 – Valores médios mais baixos dos itens do ACSI-28	- 43 -
Quadro 16 – Estatística descritiva das diferentes escalas do SAS2	- 43 -
Quadro 17 – Valores médios mais altos dos itens do SAS2 para a escala de intensidade.....	- 44 -
Quadro 18 – Valores médios mais baixos dos itens do SAS2 para a escala de intensidade.....	- 44 -
Quadro 19 – Valores médios mais altos dos itens do SAS2 para a escala de direcção.....	- 45 -
Quadro 20 – Valores médios mais baixos dos itens do SAS2 para a escala de direcção	- 45 -
Quadro 21 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ.....	- 46 -

Quadro 22 – Valores médios mais altos dos itens do TEOSQ.....	- 46 -
Quadro 23 – Valores médios mais baixos dos itens do TEOSQ.....	- 46 -
Quadro 24 – Estatística descritiva das diferentes escalas do CSAI-2d	- 47 -
Quadro 25 – Valores médios mais altos dos itens do CSAI-2d para a escala de intensidade.....	- 47 -
Quadro 26 – Valores médios mais baixos dos itens do CSAI-2d para a escala de intensidade.....	- 47 -
Quadro 27 – Valores médios mais altos dos itens do CSAI-2d para a escala de direcção	- 48 -
Quadro 28 – Valores médios mais baixos dos itens do CSAI-2d para a escala de direcção	- 48 -
Quadro 29 – Correlação entre o Traço de ansiedade competitiva e as Competências Mentais.....	- 49 -
Quadro 30 – Correlação entre as diferentes dimensões de realização dos objectivos e as Competências Mentais	- 50 -
Quadro 31 – Correlação entre Estado de Ansiedade e Competências Mentais	- 50 -
Quadro 32 – Correlação entre Variáveis mentais e a Idade.....	- 51 -
Quadro 33 – Correlação entre Variáveis mentais e os anos de experiência	- 52 -
Quadro 34 – Correlação entre Variáveis mentais e número de sessões semanais de treino	- 53 -
Quadro 35 – Correlação entre Variáveis mentais e o tempo de treino	- 54 -
Quadro 36 – Correlação entre Variáveis mentais e número de jogos realizados por ano.....	- 55 -
Quadro 37 – Comparação entre a idade dos atletas e as variáveis mentais (anova oneway).....	- 56 -
Quadro 38 – Comparação das variáveis mentais em função da idade dos atletas (Post hoc Turkey HDS (a) e Games Howell (b))	- 57 -
Quadro 39 – Comparação entre os anos de experiência e as variáveis mentais (anova oneway)	- 58 -
Quadro 40 – Comparação das variáveis mentais em função dos anos de experiência dos atletas (Post hoc Turkey HDS (a) e Games Howell (b))	- 59 -
Quadro 41 – Comparação entre o número de jogos realizados por ano e as variáveis mentais (anova oneway).....	- 60 -

- Quadro 42** – Comparação das variáveis mentais em função do número de jogos por ano (Post hoc Turkey HDS (a) e Games Howell (b))..... - **61** -
- Quadro 43** – Comparação entre alinhar em mais de 50% dos jogos e as variáveis mentais (Test t)..... - **62** -
- Quadro 44** – Comparação entre o tempo de treino e variáveis mentais (Test t)..... - **63** -
- Quadro 45** – Comparação entre a modalidade praticada e variáveis mentais (Test t) - **64** -

Índice de Gráficos

Gráfico I – Frequência relativa à distribuição dos atletas por modalidades	33 -
Gráfico II – Frequência relativas aos anos de Idade.....	34 -
Gráfico III – Frequências relativas aos anos de experiência	35 -
Gráfico IV – Frequências relativas ao número de jogos por ano	37 -
Gráfico V – Frequências relativas ao número de jogos	38 -
Gráfico VI – Frequências relativas ao número de atletas profissionais e não profissionais.....	39 -

CAPITULO I – INTRODUÇÃO

A Psicologia do Desporto é uma área da psicologia, que surgiu nos finais do séc. XIX e que com o desenvolvimento e profissionalização do desporto, vem assumindo cada vez mais importância neste domínio. O seu desenvolvimento recente é tão evidente que se tem tornado lugar comum, entre treinadores e atletas, a afirmação de que, dentro dos limites impostos pelas suas capacidades físicas, o rendimento do atleta em competição está significativamente relacionado com o seu funcionamento psicológico (Mahoney, Vener & Avena, 1983, citado por, Cruz, 1996).

A Psicologia do Desporto assume-se como uma das áreas de intervenção da Psicologia, onde a sua ênfase assenta no comportamento ou em diferentes dimensões psicológicas do comportamento humano, como é o caso dos aspectos ou dimensões afectivas, cognitivas e motivacionais, entre outras

A participação no desporto competitivo sujeita os atletas a intensas exigências físicas, psicológicas e emocionais, que podem estar na origem de níveis elevados de *stress* (Jones & Hardy, 1990). De uma forma geral, quanto mais importante e incerto é o resultado de uma prova desportiva, mais aumentam as possibilidades dos atletas experienciarem ansiedade (Martens, 1977, citado por, Neil, Mellalieu & Hanton, 2006). Actualmente, na alta competição são cada vez maiores as semelhanças entre os atletas quer ao nível físico e técnico-tácticos, quer ao nível fisiológico. De acordo com os objectivos da alta competição pretende-se que os atletas, cada vez mais, apresentem melhores resultados. Desta forma, a Psicologia do Desporto assume-se como uma área de intervenção onde a maioria dos atletas se pode diferenciar, pelo que a sua forma de encarar o desporto pode levá-los a que reajam de formas diferentes perante as situações que lhes são apresentadas na competição. Sendo assim, constata-se que o desenvolvimento das competências mentais é um aspecto fundamental para o aumento da performance humana. Quanto maior for o conhecimento que os atletas têm sobre si mesmos, melhor estes se encontrarão capacitados e orientados no sentido de atingirem os limites das suas prestações desportivas.

1. ESTRUTURA DO TRABALHO

Com o objectivo de organizar o presente trabalho, este foi estruturado em duas partes distintas: a primeira parte, constituída pelos capítulos I e II, que abrange toda a fundamentação teórica relativa ao tema; e a segunda parte, composta pelos capítulos III, VI, V e VI, que expõe o estudo realizado.

No capítulo I é apresentada a introdução do trabalho, os seus objectivos e hipóteses, assim como, a pertinência do mesmo.

No capítulo II (Revisão da Literatura) é realizada uma apresentação actualizada dos temas das Competências mentais e da Ansiedade, assim como, a apresentação de variadas investigações realizadas no âmbito deste tema.

No capítulo III é apresentada a metodologia onde é realizada a caracterização da amostra e dos instrumentos utilizados e também a descrição das variáveis em estudo e os procedimentos operacionais e estatísticos destinados à elaboração deste estudo.

O capítulo IV (Apresentação dos Resultados) é composto pela descrição dos resultados obtidos pela estatística descritiva e inferencial.

No capítulo V é realizada a discussão dos resultados, comparando os resultados encontrados com investigações anteriores, referidos na Revisão da Literatura.

O capítulo VI descreve as conclusões obtidas neste estudo, baseando-se nos objectivos estabelecidos e nas hipóteses formuladas, assim como, as principais limitações do estudo. São também formuladas, neste capítulo, algumas recomendações para estudos futuros.

O capítulo VII é composto pelas referências bibliográficas utilizadas neste estudo e pelos anexos onde são apresentados os diferentes valores médios de cada variável independente em estudo.

2. OBJECTIVOS DO ESTUDO

Com a realização desta investigação estabelecemos como objectivo prioritário realizar uma caracterização mental de Atletas praticantes de Basquetebol em cadeira de rodas do campeonato Nacional da divisão A e atletas de Basquetebol do Campeonato Nacional da Proliga, na modalidade de Basquetebol e analisar a existência de relações e

diferenças entre variáveis psicológicas em conjunto com algumas variáveis independentes.

As variáveis psicológicas para o estudo são as Competências mentais, a orientação motivacional e o nível de estado e traço de ansiedade.

As variáveis independentes foram a idade, o género, a modalidade que pratica, os anos de experiência, o seu escalão, o número de sessões semanais de treino, o tempo médio de treino e a experiência internacional.

Deste modo, os objectivos específicos que delineámos para a investigação são:

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelos atletas para cada uma das variáveis psicológicas estudadas;

- Investigar a relação existente entre o traço de ansiedade, o estado de ansiedade e o tipo de orientação motivacional dos atletas participantes no estudo;

- Analisar e comparar a relação entre as variáveis dependentes relativas à ansiedade competitiva e ao tipo de orientação motivacional com as seguintes variáveis independentes: idade, o género, a modalidade que pratica, os anos de experiência, o seu escalão, o número de sessões semanais de treino, o tempo médio de treino e a experiência internacional.

3. DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

No nosso entender, a importância deste estudo advém do facto da Psicologia do Desporto ter um papel cada vez mais relevante no que diz respeito à maximização da performance desportiva. Na actualidade o desporto apresenta-se cada vez mais competitivo levando a que outras áreas de estudo, que outrora foram ignoradas, fossem agora valorizadas.

Cada vez mais se verifica que o estudo do perfil psicológico dos atletas se encontra ao mesmo patamar de importância no desporto actual, que por exemplo as áreas de investigação sobre a Fisiologia do Desporto.

Assim acreditamos, que a psicologia desportiva poderá fazer a diferença entre atletas quando as suas aptidões são idênticas.

Nesta lógica, pretendemos que este estudo possa contribuir com resultados que ajudem atletas e treinadores a melhorarem o seu desempenho e o seu nível competitivo.

4. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES

De acordo com os objectivos estabelecidos para este estudo, foram formuladas as seguintes hipóteses:

H01 – Não se verificam relações significativas entre as diferentes dimensões de Competências mentais e o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

H02 – Não se verificam relações significativas entre a idade as diferentes dimensões de Competências mentais, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

H03 – Não se verificam relações significativas entre os anos de experiência na modalidade e as diferentes dimensões de Competências mentais, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

H04 – Não se verificam relações significativas entre o número de sessões semanais de treino e as diferentes dimensões de Competências mentais, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

H05 – Não se verificam relações significativas entre o tempo de treino e as diferentes dimensões de Competências mentais, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

H06 – Não existem relações significativas entre o número de jogos por ano e as diferentes dimensões de Competências mentais, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

H07 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a idade as diferentes dimensões de Competências mentais, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

H08 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência na modalidade e as diferentes dimensões de Competências mentais, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

H09 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o número de jogos por ano e as diferentes dimensões de Competências mentais, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

H10 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas que alinham na equipa principal mais de 50% dos jogos e os atletas que não alinham e as diferentes dimensões de Competências mentais, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

H11 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o tempo de treino e as diferentes dimensões de Competências mentais, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

H12 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas de Basquetebol em cadeira de rodas e atletas de Basquetebol e as diferentes dimensões de Competências mentais, o nível de traço de ansiedade, o nível de estado de ansiedade e as diferentes dimensões da realização dos objectivos.

CAPITULO II – REVISÃO DA LITERATURA

1. COMPETÊNCIAS MENTAIS

1.1. CARACTERÍSTICAS GERAIS

A importância da preparação mental dos atletas é, hoje em dia, uma questão reconhecida pela generalidade dos agentes desportivos, assistindo-se a um crescente interesse pela integração do treino de competências mentais nos planos de preparação dos atletas para as competições (Marques & Gomes, 2006).

Também, Weinberg e Gould (1999), assumem que as capacidades mentais têm sido cada vez mais reconhecidas como factores determinantes no rendimento desportivo dos atletas, pelo que a preparação e a integração do treino das competências mentais no processo de treino tem vindo a ganhar importância.

Para Cruz (1996), na última década os investigadores evidenciaram um esforço não só pela análise das características mentais de atletas de alto nível, bem sucedidos, mas também pela identificação das estratégias e padrões comportamentais e cognitivos que estes atletas utilizavam antes e durante as situações competitivas.

O estudo das competências mentais, tem um papel fulcral no desporto de alta competição nos dias de hoje. Existem muitas atletas que falham sobre pressão “Choking under pressure” e que nos momentos decisivos de um campeonato ou de um torneio falham perante a pressão, existindo atletas que nunca conseguiram boas performances em momentos decisivos (Baumeister, 1984; Hardy, Mullen, & Jones, 1996, citados por, Beilock & Gray, 2007).

Neste contexto o desporto de alto rendimento exige do atleta uma dedicação intensa, para obter os melhores níveis de desempenho, que o possibilitará alcançar os resultados esperados: as vitórias pessoais ou colectivas (Mahl & Raposo, 2007).

Para os mesmos autores a psicologia é uma área onde se pode obter ganhos muito significativos visto ser possível desenvolver as capacidades humanas a níveis que ainda nos são desconhecidas, sendo o treino mental o método que visa maximizar o uso pleno das capacidades humanas, fazendo com que sejam minimizados, e de preferência neutralizados, os elementos negativos ao rendimento do atleta.

Weinberg e Gould (1999), defendem que todos nós nascemos com certas predisposições físicas e psicológicas, mas as habilidades podem ser aprendidas e desenvolvidas, dependendo das experiências que encontramos nas nossas vidas.

As competências mentais são deste modo, uma das razões mais apontadas por diferentes agentes desportivos, especialmente no desporto de elite, para justificar a obtenção de determinados resultados (Gomes & Cruz, 2001).

Para avaliar as competências mentais o instrumento mais utilizado em estudos internacionais é o “Athletic Coping Skills Inventory-28” (ACSI-28) que foi inicialmente desenvolvido num estudo realizado nos anos oitenta, sendo que a sua primeira versão era constituída por 87 itens e designada por “Survey of Athletic Experiences”.

O ACSI-28 é uma versão recente do ACSI (constituído por 42 itens divididos por 8 sub-escalas), que contém 28 itens divididos por sete sub-escalas: Lidar com a adversidade, rendimento sobre pressão, definição de objectivos, concentração, ausência de preocupação, confiança, motivação e treinabilidade.

1.2. TREINO DAS COMPETÊNCIAS MENTAIS E RENDIMENTO DESPORTIVO

Golby, Sheard e Lavalee (2003), citados por, Mahl e Raposo, (2007) evidenciam uma série de pesquisas que têm mostrado que o treino mental pode ser efectivo no desenvolvimento da performance atlética e que esta seria, por sua vez, influenciada positivamente por estados afectivos e cognitivos.

Para estes autores as habilidades mentais e os atributos psicológicos que constituem uma “robustez” mental têm repetidamente sido associados com rendimentos superiores no desporto.

A importância da preparação mental dos atletas é, hoje em dia, uma questão reconhecida pela generalidade dos agentes desportivos, assistindo-se a um crescente interesse pela integração do treino de competências mentais nos planos de preparação dos atletas para as competições. Algumas das indicações resultantes da literatura sugerem o facto da Visualização Mental (VM) aparecer entre as técnicas mais empregues, juntando-se às tradicionais intervenções dirigidas ao controlo do stresse e da ansiedade (treino de relaxamento), da promoção da motivação e do empenho nos treinos e competições (formulação de objectivos) e da estimulação de padrões de pensamentos positivos e ajustados face às exigências e problemas colocadas pela actividade desportiva (planos mentais) (Cox, 1994).

O treino mental pode ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo encontrando os seus estados mentais óptimos para renderem no máximo das suas potencialidades tanto nos treinos como nas competições e provas desportivas. O treino mental pode também ajudar a promover o crescimento e desenvolvimento pessoal do atleta, assim como, otimizar o seu rendimento desportivo (Gomes & Cruz, 2001).

É nesta perspectiva que Cruz (1996), refere que, por um lado, o rendimento desportivo associado ao êxito pode estar interligado a uma saúde mental mais positiva e a um menor desequilíbrio psicológico. Isto quer dizer que, os atletas com maior rendimento e sucesso desportivo evidenciam maior estabilidade em termos de competências mentais. Por outro lado, o autor refere que alguns factores mentais parecem assumir uma importância fundamental na diferenciação entre os atletas bem sucedidos e mal sucedidos. Os factores mentais ou competências são a concentração, o controlo da ansiedade, a auto-confiança, o auto-controlo, a motivação e a preparação mental. Assim, os atletas com maior rendimento desportivo são bem sucedidos pois parecem possuir um maior nível de competências de regulação e controle de ansiedade e de concentração e mostram-se mais auto-confiantes e motivados para a competição e realização desportiva.

Para Gomes e Cruz (2001) os atletas com melhores rendimentos desportivos apresentam altos níveis de motivação e comprometimento com o desporto que praticam, dão maior ênfase ao seu rendimento individual, formulam objectivos claros para as competições, apresentam altos níveis de auto-confiança assim como uma grande capacidade de concentração, sendo pratica frequente a utilização da imaginação e da visualização mental.

A evolução do treino mental nos últimos 30 anos é impressionante devido ao crescimento dos conhecimentos nesta área, tornando a prática do treino mental cada vez mais sofisticado. No entanto maior sofisticação acarreta maior complexidade, criando um desafio maior para os profissionais da psicologia do desporto no que diz respeito á criatividade e às novas direcções que os programas de treino mental devem seguir (Vealey, 2007).

1.3. ESTUDOS REALIZADOS EM VÁRIAS MODALIDADES

Um estudo envolvendo 104 atletas de basebol de uma equipa norte-americana, utilizando o ACSI-28 e o “ACSI rating forms” teve como objectivo identificar as competências mentais e físicas como preditores da performance e permanência do jogadores profissionais na liga de basebol. Os dados foram obtido na época 1991/1992 e somente os atletas que falavam inglês participaram no estudo, preenchendo o questionário em grupos de 25 atletas depois de serem informados dos objectivos do estudo. Os resultados demonstraram que os valores médios mais elevados para as competências mentais foram a treinabilidade seguido da confiança e motivação para a realização, enquanto que a formulação de objectivos e preparação mental obtiveram os valores médios mais baixos (Smith & Christensen, 1995).

Um ano mais tarde estudo envolvendo 215 atletas universitários (149 do sexo masculino e 66 do sexo Feminino), teve como objectivo identificar as competências mentais predominantes em diferentes competições, sexo e nível competitivo. Os resultados indicaram que não existiram diferenças significativas nas competências mentais nas diferentes competições, apesar de os atletas masculinos revelarem níveis mais elevados no controlo da ansiedade, concentração e confiança, do que os atletas do sexo feminino. Os resultados revelaram também que os atletas com um nível competitivo superior possuíam um melhor controlo das competências mentais, ansiedade e motivação relativamente aos atletas com um menor nível competitivo (LeUnes & Bourgeois, 1996).

Uma investigação realizada com 83 atletas do escalão sénior e júnior, de ambos os sexos, que disputaram o campeonato Nacional de Voleibol da 1º divisão, procurou não só identificar as competências mentais de atletas de voleibol de alta competição, mas também analisar outros factores subjacentes ao rendimento e sucesso desportivo como as dificuldades desses atletas a nível mental, o efeito de variáveis como o sexo, a nacionalidade, o escalão competitivo, posicionamento em campo e experiência competitiva.

A análise dos resultados mostra que as principais dificuldades do grupo se verificaram no controle da preparação mental, da ansiedade e da motivação, mais evidente nos atletas do sexo feminino comparativamente com atletas do sexo masculino. Foram também encontradas diferenças significativas entre atletas seniores e juniores. Os atletas juniores apresentaram níveis mais baixos na preparação mental e controle da

ansiedade competitiva. Comparando os atletas nacionais com os atletas estrangeiros, verificou-se que os estrangeiros apresentaram valores médios superiores aos jogadores nacionais, nas competências de controlo da ansiedade e de auto-confiança (Cruz & Caseiro, 1997)

No mesmo ano um estudo realizado utilizando o ACSI-28, procurou identificar as diferenças entre atletas de elite e não elite de diferentes escalões ao nível das competências psicológicas, como a auto-confiança, a treinabilidade, a concentração, o rendimento sobre pressão, a motivação e definição de objectivos e preparação mental. O estudo contou com a participação de quatro grupos de atletas de elite de diferentes desportos colectivos e de diferentes escalões. Um grupo de atletas do escalão sénior e júnior de basquetebol, jogadores seniores de voleibol, jogadores de pólo e um grupo de controlo de não atletas. Através dos resultados obtidos, verificou-se que os atletas de elite apresentam melhores resultados nas competências de definição de objectivos e preparação mental e nas reacções às adversidades relativamente ao basquetebol. Verificou-se também que os atletas juniores de basquetebol apresentam melhores resultados ao lidar com situações de stress, enquanto que os jogadores mais velhos apresentam menos despreocupação e maior auto-eficácia (Kioumourtzoglou, Tzetzis, Derri & Mihalopoulou, 1997).

Num estudo realizado procurou identificar as competências mentais de atletas Gregos de Badminton relativamente às variáveis do género e da idade. Este estudo envolveu a participação de 85 atletas de badminton de diferentes idades e géneros, os quais foram aplicados uma versão grega do ACSI-28 durante o campeonato nacional de Badminton da Grécia de 2002. Os resultados deste estudo evidenciaram diferenças aos diferentes grupos de idade relativamente à treinabilidade e nas reacções às adversidades, enquanto que não existiram diferenças estatísticas no género. Os resultados mostraram também que os atletas mais velhos conseguem lidar melhor com as situações de stress que envolvem o jogo e demonstram muita auto-confiança (Bebetsos & Antoniou, 2003).

Num estudo realizado procurou explorar a relação entre o bem-estar emocional, espiritual, social, intelectual e físico e as competências mentais associados à performance de 142 atletas de um colégio Norte-Americano. Para este estudo foi utilizado um escrutínio denominado “Optimal Living Profile” para medir as cinco dimensões do bem-estar e o instrumento ACSI-28 para medir variáveis mentais específicas. A análise dos resultados indica que os atletas que têm se sentem melhor nas cinco dimensões de bem-estar também são os que melhores resultados têm a nível de

competências mentais, lidar com a adversidade, treinabilidade, concentração, preparação mental e despreocupação (Guenther & Hammermeister, 2007).

2. ANSIEDADE

2.1. CARACTERÍSTICAS GERAIS

A ansiedade em contextos desportivos não deve ser circunscrita pela sua própria designação somente às situações de competição regular ou oficial, mas também às diferentes e variadas situações avaliativas que se sucedem ao longo de um ciclo de realização (contempla diferentes momentos ou etapas) que exigem ao atleta determinados níveis de realização e de rendimento. A ansiedade reflecte normalmente uma interpretação cognitiva da situação, que pode ser modificada ao mesmo tempo que se vai alterando a percepção da ameaça. Fazendo uma ponte para o caso do desporto, podemos dizer que o atleta altera a sua interpretação da situação conforme a importância que a competição representa para si próprio e também conforme avalia as suas capacidades para enfrentar as exigências específicas de cada competição. A ansiedade na competição constitui um problema que afecta todos quantos estão, directa ou indirectamente, ligados à competição, desde os atletas, os treinadores, pais, árbitros e até mesmo o público em geral. São bem conhecidas as constantes pressões psicológicas a que estes agentes desportivos estão sujeitos, não sendo de estranhar a dificuldade ou incapacidade em enfrentarem e lidarem de forma eficaz com as exigências competitivas (Cruz, 1996b)

Devido à existência de diversas interpretações teóricas, não se encontra um consenso relativamente a uma definição universal da palavra “Ansiedade”. No entanto, este conceito tem vindo a ser requintado ao longo dos anos tendo sido importantes três tipos de distinções. A primeira diz respeito à distinção entre Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade, 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).

Para avaliar o estado da ansiedade numa situação competitiva, modificaram a escala de estado do STAI de Spielberger, que é actualmente denominada de “Competitive State Anxiety Inventory-2” (CSAI-2). No entanto o instrumento original era designado por “Competitive State Anxiety Inventory” sendo alterada quando

desenvolvimentos de outras áreas da Psicologia demonstraram que a ansiedade seria melhor conceptualizada como multidimensional, compreendendo uma componente cognitiva e uma componente somática.

Este instrumento continua presentemente a ser o instrumento de avaliação dos estados de ansiedade competitiva mais utilizado a nível dos grandes investigadores da área. Um dado relevante para a avaliação da ansiedade competitiva viria a ser a introdução, através no chamado "CSAI-2d" da necessidade de distinção entre a intensidade (maior ou menor) e a direcção (facilitativa ou debilitativa do rendimento) dos sintomas dos estados de ansiedade, que foi inicialmente sugerida por Jones e Swain (1992). Para além da escala tradicional de intensidade do CSAI-2, na escala de direcção (CSAI-2d) cada indivíduo avalia em que medida a intensidade experienciada de cada sintoma (item) é considerada como facilitativa ou debilitativa para o seu rendimento posterior. Trata-se da perspectiva de que elevados níveis de ansiedade podem ser facilitativos do rendimento, se forem percebidos e interpretados como tal. Para os defensores desta hipótese (ansiedade facilitativa *versus* ansiedade debilitativa), mais do que a intensidade da ansiedade, é a direcção ou interpretação da ansiedade como facilitadora ou prejudicial para o rendimento, que melhor prediz o rendimento (Hale & Whitehouse, 1998; Hanton, Mullen & Jones, 2000; Jones & Hanton, 2001; Jones & Swain, 1992; Jones & Swain, 1995). Recentemente, alguns sugeriram mesmo a distinção entre os "facilitadores" (que interpretam os seus estados afectivos de forma significativamente mais positiva) e os "debilitadores" (que interpretam os seus estados afectivos de forma significativamente mais negativa) (Mellalieu, Hanton & Jones, 2003).

2.2. FONTES DE ANSIEDADE

Existem milhares de fontes de ansiedade e stress. Os investigadores verificaram que os grandes acontecimentos da vida (mudanças de emprego ou morte de um familiar), assim como os problemas do dia a dia, causam stress e afectam a saúde mental e física (Willis & Campbell, 1992, citados por, Weinberg & Gould, 1999). As várias investigações existentes neste campo, sugerem que os atletas enfrentam um grande número de elementos stressantes. Estes são o medo de falhar, os custos financeiros e o tempo necessário e o tempo necessário para os treinos, as dúvidas pessoais acerca do seu talento, os problemas interpessoais (com treinadores ou colegas

de equipa) e as relações ou experiências traumáticas fora do desporto (Scalan, Stein & Ravizza, 1991, citados por, Weinberg & Gould, 1999).

Para Martens (1987), citado por Weinberg e Gould (1999), existem duas fontes geradoras de stress. Essas fontes são a importância do evento ou competição e a incerteza que esse mesmo evento poderá ter.

A expectativa da vitória projectada no atleta pelos pais, treinador, comunicação social, o público, entre outros, assume-se como um forte factor no aumento dos estados afectivos problemáticos na fase pré-competitiva. Daí a importância dos atletas de alto nível serem capazes de controlar e lidar eficazmente, por um lado, com as expectativas que desenvolvem para si próprios e as expectativas de outras pessoas e, por outro, com as exigências externas, tais como a imprensa, os adeptos, as “exposições” em/ao público e os patrocinadores (Duda, Chi, Newton, Walling & Calley, 1995).

2.3. TRAÇO DE ANSIEDADE

Weinberg e Gould (1999), definiram traço de ansiedade como uma tendência comportamental de perceber um conjunto de circunstâncias aparentemente não perigosas como uma ameaça, respondendo com um estado elevado e desproporcionado em intensidade e magnitude do perigo (Weinberg & Gould, 1999).

Spielberger *et al.* (1983), definiram a ansiedade traço à tendência geral de um indivíduo para experienciar elevações na ansiedade estado quando exposto a stressores, sendo definida como diferenças individuais relativamente estáveis na propensão para a ansiedade, ou seja, diferenças entre indivíduos na tendência para responderem a situações percebidas como ameaçadoras com elevações na intensidade da ansiedade estado (Spielberger, Jacobs, Russel & Crane, 1983).

Basicamente, segundo Martens *et al.* (1990), o traço de ansiedade é visto como uma predisposição para entender os estímulos envolventes como ameaçadores, ou não, e responder a esses estímulos com diferentes níveis de estado de ansiedade.

2.4. ESTADO DE ANSIEDADE

Spielberger *et al.* (1983), definiram o estado ansiedade como o nível de ansiedade num dado momento, isto é, um estado emocional ou condição momentânea do organismo humano caracterizada por sentimentos de tensão e apreensão

conscientemente percebidos e por um aumento da actividade do sistema nervoso autónomo (SNA). Este estado varia em intensidade e flutua com o tempo.

Weinberg e Gould (2001) apresentam o estado de ansiedade como um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a uma activação geral do organismo. De acordo com os autores divide-se em ansiedade cognitiva (preocupação, apreensão) e ansiedade somática que se refere ao grau de activação física.

Segundo Martens *et al.* (1990), o estado de ansiedade é um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão associados à activação do organismo.

2.5. TRAÇO DE ANSIEDADE VS ESTADO DE ANSIEDADE

Existe uma relação directa entre o estado de ansiedade e o traço de ansiedade de um indivíduo. No entanto esta relação não é perfeita. As pesquisas realizadas demonstram que aqueles que apresentam resultados elevados no traço de ansiedade, experimentam um maior estado de ansiedade em alta competição e situações de avaliação. Um atleta com um traço de ansiedade elevado, poderá ter uma extraordinária experiência num contexto particular, e por essa razão poderá não se aperceber da ameaça e do correspondente estado de ansiedade. Da mesma forma, vários indivíduos com um elevado traço de ansiedade poderão aprender habilidades que os ajudarão a reduzir o seu estado de ansiedade em situações de avaliação. Ainda assim, de uma forma geral, o conhecimento do nível do traço de ansiedade de um indivíduo, é útil na previsão das suas reacções à competição e à avaliação (Weinberg & Gould, 2001).

2.6. DIMENSÕES DA ANSIEDADE

Desde há cerca de duas décadas, diversos autores no domínio da psicologia do desporto, sugerem a análise da complexa relação Ansiedade-Performance numa perspectiva multidimensional (Martens, Vealey & Burton, 1990; Smith, Smoll & Schutz, 1990). O mais importante desenvolvimento conceptual no estudo da ansiedade teve sem dúvida a ver com a distinção conceptual entre as componentes cognitiva e somática da ansiedade. A premissa básica de uma conceptualização multidimensional

da ansiedade é que as componentes da ansiedade (cognitiva e somática) são independentes porque têm diferentes antecedentes e consequências que influenciam o rendimento de forma distinta. Logo, podem ser manipuladas de forma independente (Jones & Hardy, 1990).

Martens *et al.* (1990) aplicaram esta distinção às reacções de ansiedade no desporto, onde "a ansiedade cognitiva se manifesta usualmente através de expectativas negativas acerca do rendimento e de uma autoavaliação negativa, enquanto a ansiedade somática se reflecte em respostas como um rápido batimento cardíaco, respiração rápida, mãos húmidas e músculos tensos.

2.6.1 ANSIEDADE COGNITIVA

A ansiedade cognitiva é vista como as preocupações e expectativas negativas acerca do rendimento e autoavaliação negativa. A ansiedade cognitiva consiste em pensamentos negativos e 14 preocupações sobre a performance, incapacidade para se concentrar e atenção. Trata-se de uma componente mental do estado de ansiedade causada pelo medo de uma avaliação negativa e que causa reacções, tais como o medo, apreensão, apatia, desinteresse, pensamentos negativos. É essencialmente determinada pela sensação de apreensão e tenacidade psíquica. Este tipo de ansiedade, quando aumentada, produziria efeitos negativos nas actividades desportivas que requerem maior concentração, estratégia e agilidade psicomotora fina, tais como o xadrez, golfe, tiro ao alvo, dança, etc. (Martens *et al.*, 1990). Para estes autores, a ansiedade cognitiva é caracterizada pela consciência de pressentimentos desagradáveis acerca de si próprio ou estímulos exteriores, preocupações e distúrbios de imagens visuais. No desporto, a ansiedade cognitiva é normalmente manifestada negativamente, quer nas expectativas de performances, quer na autoavaliação do atleta. Neste contexto, o grau de estado de ansiedade cognitiva vivido por um atleta depende da sua percepção de competência, que se baseia principalmente em experiências competitivas prévias. Porém, factores situacionais grandemente independentes de experiências passadas, como a capacidade do adversário, também a podem influenciar.

2.6.2. ANSIEDADE SOMÁTICA

A ansiedade somática, reporta-se às percepções dos sintomas corporais causados pela activação do SNA, caracterizada por uma grande variedade de sintomas somáticos como tremura, hipertonia muscular, inquietação, hiperventilação, sudação, boca seca, aumento da frequência cardíaca (FC), etc. Envolve a participação do organismo como um todo, colocando-o em estado de alerta, resultando no aumento dos níveis de adrenalina e cortisol. Um elevado nível de activação através da ansiedade somática é essencial para actividades desportivas que requerem velocidade, resistência e força, como o futebol, hóquei em patins, basquetebol, natação, salto em altura, etc. Entretanto, um nível elevado de ansiedade somática seria negativo para habilidades complexas que exigem motricidade fina, muita coordenação, concentração e equilíbrio (Martens, Vealey & Burton, 1990).

Assim, a ansiedade somática deverá influenciar o desempenho inicial, quando os atletas se estão a sentir nervosos ou tensos, e ter um impacto mínimo no desempenho posterior (Burton, 1988; Morris *et al.*, 1981; Martens *et al.*, 1990).

Hardy *et al.* (1986) defendem que ainda não há evidências claras e inequívocas, no contexto desportivo, deste desvanecimento da ansiedade somática e que há até algumas investigações que sugerem que a resposta fisiológica associada à ansiedade somática continua a flutuar, durante o desempenho, em muitos eventos desportivos.

2.7. ESTUDOS REALIZADOS EM VÁRIAS MODALIDADES

Uma investigação realizada a 133 atletas de críquete do sexo masculinos (68 atletas de “elite” e 65 atletas “não elite”), teve como principal objectivo analisar as diferenças entre a intensidade e a direcção (Facilitadora ou debilitadora) do estado de ansiedade competitiva, em função do nível competitivo. Para alcançarem os objectivos pretendidos os investigadores utilizaram o questionário adaptado CSAI-2d aos atletas. Os resultados do estudo revelaram não existir diferenças significativas para a intensidade da ansiedade cognitiva e somática entre os dois grupos. No entanto, os atletas de “elite” interpretaram ambos os estados de ansiedade como sendo mais facilitadores para a performance que os atletas de não elite. Relativamente à autoconfiança não existiu diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos. Numa análise mais pormenorizada dos resultados verificou-se que os atletas de “não

elite” revelaram a ansiedade como factor debilitador para a performance, o mesmo não se verificando para os atletas de “elite” (Jones & Swain, 1995)

No entanto, Campbell e Jones (1997) realizaram um estudo sobre os estados de ansiedade pré-competitiva, com o objectivo de avaliar o padrão temporal dos estados de ansiedade (cognitiva e somática) e de autoconfiança em praticantes de desportos em cadeira de rodas.

O estudo envolveu um total de 103 indivíduos (87 homens e 16 mulheres) com deficiência, cujas idades variam entre os 19 e os 46 anos o qual decorreu em competições de âmbito nacional, numa variedade de desportos. No sentido de atingir os objectivos propostos, os autores procederam à aplicação do inventário CSAI-2, em três momentos distintos que precedem a competição ("1 semana antes", "2 horas antes" e "30 minutos antes").

Os resultados obtidos na investigação permitiram deduzir que, à medida que se aproxima a competição, os desportistas em cadeira de rodas apresentam o seguinte padrão temporal: a ansiedade cognitiva aumenta até ao dia da competição, mantendo-se depois estável; a ansiedade somática aumenta progressivamente; a autoconfiança aumenta até ao dia da competição e depois diminui.

Os autores sugerem ainda que os desportistas em cadeira de rodas apresentam um padrão temporal similar ao dos desportistas sem deficiência. Contudo, os resultados obtidos não confirmam os pressupostos da teoria multidimensional da ansiedade competitiva

O estudo suporta também a clara distinção entre intensidade, direcção e frequência nos sintomas de ansiedade competitiva (Campbell & Jones, 1997a).

Paralelamente a este estudo os autores avaliaram o padrão temporal dos estados de ansiedade (somática e cognitiva) e de autoconfiança em função do nível competitivo (nacional ou internacional) dos praticantes

Do total dos 103 praticantes, 39 eram atletas de "elite" (de nível competitivo internacional) porque participavam em competições internacionais e 64 atletas de "não-elite" (de nível competitivo nacional) pois só competiam a nível nacional.

Os resultados obtidos permitiram afirmar que os atletas de "elite" e os de "não elite" apresentavam um padrão temporal do estado de ansiedade somática e de autoconfiança semelhantes. Ou seja, à medida que se aproxima a competição, a ansiedade somática e a autoconfiança permanecem relativamente estáveis, não se verificando diferenças significativas entre os níveis registados nos três momentos de

avaliação: "1 semana antes", "2 horas antes", "30 minutos antes" da competição (Campbell & Jones, 1997b).

No mesmo ano, dois investigadores realizaram um estudo, cujo principal objectivo era analisar a influência da Teoria Multidimensional da Ansiedade (MAT) em 37 atletas do sexo masculino situados entre os 25 e 40 anos de idade na modalidade de Basquetebol em cadeira de rodas. Com o intuito de atingir os objectivos propostos, os autores procederam à aplicação do inventário CSAI-2, 20 a 35 minutos antes das competições.

Os resultados revelaram que, contrariamente ao que diz a Teoria Multidimensional da Ansiedade, não existiu significado estatístico, não se verificando associações entre o estado de ansiedade cognitiva, o estado de ansiedade somática, a autoconfiança e a performance dos atletas de Basquetebol (Perreault & Marisi, 1997).

Um ano depois foi realizado um estudo onde pretendeu manipular os sintomas facilitadores ou debilitadores através de intervenções baseadas em processos de imaginação com o objectivo de estudar os efeitos na intensidade, através da frequência cardíaca e o CSAI-2, e na direcção através do inventário adaptado do CSAI-2d. O estudo contou com a participação de 24 atletas universitários praticantes da modalidade de futebol que foram submetidos a meios áudio de relaxamento progressivo. Posteriormente os atletas foram submetidos de forma aleatória a uma manipulação gravada de vídeo e áudio de uma situação hipotética de marcar a grande penalidade que poderia dar a vitória. Os resultados sugerem não existirem efeitos significativos para a frequência cardíaca. Indicaram ainda que tanto para os resultados da direcção como os da intensidade a situação de desafio produziu menos ansiedade cognitiva e somática e mais autoconfiança do que na situação de pressão (Hale & Whitehouse, 1998).

Passado um ano do estudo de Hale e Whitehouse, três investigadores realizaram um estudo que teve como objectivo relacionar o stress, o traço de ansiedade e as falhas nas performances de 46 bailarinos (15 do género masculino e 31 do género feminino) filiados numa companhia de ballet da zona este dos Estados Unidos da América. Para este estudo foi utilizado o Sport Anxiety Scale para medir a ansiedade Somática e a ansiedade cognitiva (Preocupação e Perturbação da concentração). A análise descritiva do estudo mostra que os valores médios mais elevados corresponderam à ansiedade somática, seguido com valores muito aproximados pela preocupação. Relativamente à perturbação da concentração os atletas mostram-se concentrados visto que os valores

médios são bastantes baixos em relação à sub-escala da ansiedade somática e da preocupação (Smith, Ptacek & Patterson, 1999)

Posteriormente, foi realizado um estudo com 100 atletas que teve como objectivo investigar a intensidade e a direcção da ansiedade consoante o tipo de desporto praticado. No caso deste estudo foram escolhidos atletas de modalidades completamente distintas a nível de habilidades e de capacidades, ou seja, foram escolhidos 50 atletas de rugby (Desporto de explosão) e o tiro ao alvo (Desporto que necessita de motricidade fina).

Os resultados concluíram que a nível de ansiedade cognitiva não existiram diferenças entre estes dois tipos de desportos. Relativamente à intensidade da autoconfiança os resultados dos jogadores de rugby demonstraram maiores índices, que se deve, segundo os investigadores, ao facto de metade da amostra dos jogadores de rugby jogaram serem atletas internacionais. Neste estudo comprovou-se também a hipótese colocada pelos autores de que os desportos dependentes de motricidade fina seriam prejudicados por índices de elevada ansiedade somática (Hanton, Mullen & Jones, 2000).

Mais recentemente, investigadores procuraram analisar, numa amostra de 315 atletas de três modalidades de resistência (triatlo, longa distância e ciclismo), o valor de diferentes variáveis – percepção de ameaça, percepção de controlo e recursos de confronto – na predição dos níveis de estado de ansiedade. Os autores desenvolveram propositadamente para esta investigação um inventário que visava avaliar a ameaça que vários factores poderiam impor aos objectivos desportivos dos atletas. Os resultados mostraram que os atletas de resistência enfrentavam três tipos principais de ameaça, relacionados com questões ambientais ou meteorológicas (calor, frio, vento), o desempenho e o resultado na prova (inconsistência num rendimento ao nível das suas capacidades, preocupações com adversários fortes que dificultam a vitória) e preocupações estratégicas ou táticas da corrida (ex: perder a concentração). Além disso, concluíram que as três componentes, em conjunto, eram melhor preditores da ansiedade somática e cognitiva do que qualquer uma das componentes isoladamente e que a percepção de ameaça explicava uma maior percentagem de variância na ansiedade somática e cognitiva do que a percepção de controlo ou os recursos de confronto (Hammermeister & Burton, 2001).

No mesmo ano uma investigação realizada com a participação de 178 atletas do género masculino praticantes de hóquei no gelo procurou verificar as relações entre as

sub-escalas do “Sport Competition Anxiety Test” (SCAT; Martens *et al.*, 1977), do “Sport Anxiety Scale” (SAS; Smith *et al.*, 1990) e também do “Collegiate Hockey Worry Scale” (CHWS; Dunn, 1999). Os resultados demonstraram que, relativamente às sub-escalas de ansiedade traço, os atletas apresentaram valores mais elevados para a sub-escala de ansiedade cognitiva (Preocupação) e também para a ansiedade somática que apresentou valores muito aproximados da sub-escala de preocupação (Dunn & Dunn, 2001).

Um estudo envolvendo 190 Nadadores (94 do sexo Masculino e 96 do sexo feminino), teve como objectivo estudar as diferenças entre os estados demonstrados por atletas que referiram interpretações facilitadoras ou debilitadores associados a sintomas de ansiedade pré-competitiva. Para verificar se, o sintoma de ansiedade pré-competitiva dos atletas de elite era facilitativa ou debilitativa, foi aplicado o inventario CSAI-2d com escala de direcção e intensidade (Jones, & Swain, 1992; Martens *et al.*, 1990) e também uma “checklist” exploratória dos sentimentos dos atletas que continha níveis de sentimentos positivos e negativos.

Os resultados demonstraram que os atletas que interpretaram os sintomas de ansiedade como facilitadores indicaram um número significativo maior de sentimentos positivos do que aqueles que a interpretaram como debilitadora. Também os grupos dos atletas que tinham sentimentos mais negativos foram os que assinalaram a ansiedade mais frequentemente para a causa desse sentimento negativo (Jones & Hanton, 2001).

Numa continuação do estudo realizado por Jones e Hanton (2001), procuraram as diferenças entre os estados demonstrados por atletas, de interpretações facilitadoras ou debilitadoras dos sintomas de ansiedade pré-competitiva. A amostra deste estudo foi composta por 229 atletas universitários (129 do sexo masculino e 100 atletas do sexo feminino) das modalidades de futebol, ténis, atletismo e natação. Foi utilizado a versão adaptada do CSAI-2 (Jones & Swain, 1992). Os resultados verificaram que os atletas que interpretaram os sintomas de ansiedade como facilitadores indicaram um numero significativo maior de experiências afectivas positivas do que aqueles que a interpretaram como debilitadora (Mellalieu, Hanton & Jones, 2003).

Uma investigação realizada a 199 atletas (111 atletas do sexo masculino e 88 atletas do sexo Feminino), com idades compreendidas entre os 18 e os 44 anos representando uma variedade de desportos, teve como objectivo investigar a relação entre o traço de ansiedade, a autoconfiança e a resiliência.

O estudo concluiu que quanto maior o controlo, dedicação e resiliência menor são os níveis de preocupação e maior é a interpretação facilitativa da resposta à ansiedade pré-competitiva (Hanton, Evans & Neil, 2003).

Uma investigação realizada a atletas de elite, teve como objectivo estudar interpretações e sentimentos pré-competitivos em atletas de elite. Contou com a participação de 103 atletas, aos quais restaram apenas seis no critério de selecção utilizado pelos investigadores, com idades compreendidas entre os 21 e 26 anos. Os critérios de selecção para este trabalho foram muito rigorosos, aceitando-se apenas atletas que competiram em competições internacionais ou que tivessem ganho medalhas em grandes eventos desportivos. Para verificar se, o sintoma de ansiedade pré-competitiva dos atletas de elite era debilitativa, foi aplicado o inventario CSAI-2d com escala de direcção e intensidade (Jones & Swain, 1992; Martens *et al.*, 1990).

Os resultados do estudo mostram que os atletas de elite cedo interpretaram sintomas debilitativos de ansiedade pré-competitiva, que provavelmente se foram habitando a ter ao longo da sua carreira. Possíveis explicações para o porquê de os atletas revelarem sintomas negativos de ansiedade advêm do facto de uma boa preparação mental, das Competências mentais dos atletas, do controlo da percepção e da percepção dos níveis de autoconfiança (Hanton, Waden & Connaughton, 2005).

Neil, Mellalieu e Hanton (2006), realizaram um estudo recente onde investigaram a intensidade (nível) e a direcção (Interpretação) da ansiedade competitiva, de modo a poder relacionar o traço de Ansiedade com Competências mentais de 115 jogadores de rugby (65 de elite e 50 de não elite). Com o objectivo de atingir as suas metas, os investigadores aplicaram do inventário adaptado CSAI-2d (Jones & Swain, 1992), para examinar as interpretações facilitadoras ou debilitadoras dos sintomas de ansiedade pré-competitiva.

Os resultados deste estudo concluiu que o grupo de elite, demonstrou interpretações mais facilitativas perante sintomas de Ansiedade, assim como, maiores níveis de autoconfiança e auto-motivação que os atletas de não elite

Num estudo realizado por Fonseca *et al.* (2007), verificou-se os níveis de traço de ansiedade e estado de ansiedade em atletas de cadeira de rodas que participaram na maratona de Curitiba. Para a recolha de dados foram utilizados o SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*), destinado à identificação do perfil de ansiedade em competição Desportiva, desenvolvido por Martens (1977) e o CSAI – 2 (*Competitive State Anxiety Inventory – 2*), proposto por Martens *et al.* (1990). Os resultados

demonstraram que, para os sujeitos deste estudo, os níveis de traço de ansiedade se encontraram abaixo relativamente aos níveis de estado de ansiedade. Neste estudo específico não foi observada relação directa entre os níveis de traço de ansiedade e de estado de ansiedade em atletas de cadeira de rodas na Maratona de Curitiba (Fonseca, Tkac & Greboggy, 2007)

3. MOTIVAÇÃO

3.1. A MOTIVAÇÃO NA PSICOLOGIA DO DESPORTO

“Os políticos discutem as vontades da sociedade, os homens de negócios preocupam-se com a efectividade da força laboral, os pais discutem os esforços dos filhos, os professores lamentam-se dos hábitos de estudo dos alunos e os treinadores queixam-se do comprometimento dos atletas. Estão todos a lidar com níveis de motivação” (Roberts, 1992).

A psicologia, enquanto ciência que estuda o comportamento das pessoas, das suas capacidades, possibilidades e potencialidades psicossomáticas, é um dos aspectos fundamentais na melhoria no processo de treino, chegando alguns autores a afirmar que é um factor com uma importância crescente na maximização do rendimento do atleta à medida que os limites físicos vão sendo atingidos (Colwin, 1992).

Alguns autores afirmam que compreender a motivação tem sido há muito, um dos tópicos de investigação mais populares, sendo a sua importância reconhecida em todos os aspectos da vida física. Neste âmbito assume-se como um dos principais contributos, as perspectivas sócio-cognitivas efectuadas por diversos autores nas últimas décadas (Treasure & Roberts, 1998).

O campo de estudo da psicologia do desporto é muito vasto, englobando aspectos como a competência, a orientação cognitiva, a ansiedade, o stress, a motivação, a definição de objectivos, entre outros. Destes a motivação é considerado um dos mais importantes, e aquele que mais produção tem originado na investigação e leitura científica (Serpa, Alves & Pataco, 1994).

Segundo alguns autores a motivação deve ser encarada como um processo e não um produto, embora só seja possível estudá-la pelos comportamentos que ela produz. Eles ressaltam que a motivação envolve objectivos ou metas que requerem esforço, persistência, planeamento, tomada de decisões, solução de problemas, entre outros,

além de exigir o conhecimento de como cada um responde às dificuldades, problemas e fracassos encontrados. Os autores chamam a atenção para o facto de que são as expectativas, atribuições e sentimentos que irão ajudar o sujeito a superar as dificuldades e sustentar a motivação (Pintrich & Schunk, 2002).

Com alguma frequência a motivação é referenciada como o conjunto de factores de personalidade, variáveis sociais e/ou cognições, que são chamadas a intervir, quando uma pessoa realiza uma tarefa na qual está a ser avaliada, numa competição com os outros, ou quando tenta alcançar um nível de excelência nessa tarefa (Roberts, 1992).

Como referem Weinberg e Gould (1995), a motivação é um conceito geral utilizado para compreender o complexo processo que coordena e dirige a direcção e intensidade do esforço dos indivíduos.

No desporto, a motivação talvez seja o factor mais importante para a permanência e continuidade dos atletas numa determinada modalidade. Esta é apontada como um dos factores psicológicos de maior relevância para o sucesso desportivo (Raposo, 1995).

3.2. TEORIA DOS OBJECTIVOS DE REALIZAÇÃO

As primeiras teorias motivacionais entendiam a motivação com base num sentido quantitativo, pelo que os indivíduos eram referidos como pouco ou muito motivados. Estas concepções assumiam que a motivação era uma característica pessoal que um individuo poderia possuir em maiores ou menores quantidades. Contudo, as concepções recentes de motivação focam-se na natureza qualitativa da motivação, pelo que os indivíduos são entendidos como motivados diferenciadamente (Givvin, 2001).

Neste contexto, as pesquisas sobre motivação passaram a adoptar uma fundamentação teórica baseada na psicologia sócio-cognitiva, propondo entender a motivação como um processo que envolve aspectos cognitivos, relacionados com a escolha e a tomada de decisão; aspectos sociais, relacionados com o contexto de actuação social e seus valores; e aspectos afectivos, relacionados com o estado emocional e as características pessoais de cada um (Roberts, 2001; Weinberg. & Gould., 1999).

Actualmente, verifica-se a existência de dezenas de teorias de Motivação, no entanto, a teoria que é mais utilizada em trabalhos de pesquisa e investigação em Psicologia do Desporto é a teoria dos objectivos de realização.

É no contexto de tentar melhorar a compreensão da motivação e dos comportamentos e atitudes dos indivíduos face aos contextos desportivos, que nos parece fundamental compreendermos os seus objectivos de realização, ou seja, o que é que eles pretendem alcançar com esses mesmos comportamentos e atitudes. Neste sentido é de salientar que os diferentes comportamentos dos atletas podem dever-se, não só a diferentes níveis motivacionais mas também a diferentes percepções dos objectivos que pretendem alcançar. Ou seja, a forma como os indivíduos procuram alcançar o sucesso não é uniforme, pois se para uns este se constitui como o resultado do desenvolvimento do máximo esforço possível para a realização de uma determinada tarefa, para outros, sucesso significa serem os melhores, os primeiros independentemente das características do contexto desportivo (Fonseca, 2001).

As teorias dos objectivos de realização formuladas por Nicholls (1984, 1989), Dweck (1986), Elliott & Dweck (1988) e Ames (1992) citados por Cruz (1996), referem que os indivíduos são motivados para demonstrarem elevados níveis de capacidade e para evitarem a demonstração de baixa capacidade. Segundo estas perspectivas, as concepções de capacidade pessoal dos indivíduos baseiam-se em dois tipos de orientação nos seus objectivos. Uns baseiam a sua competência, capacidade e sucesso, recorrendo a critérios normativos e a processos de comparação social, enquanto outros consideram a sua capacidade e competência em consequência de objectivos auto-referentes e pessoais (Cruz, 1996).

De acordo com as teorias de Nicholls & Dweck, os indivíduos interpretam os seus rendimentos com base em duas perspectivas ou orientações, em termos de objectivos. Uma primeira orientação tem a ver com objectivos centrados na tarefa ou na aprendizagem, mais voltados para a aprendizagem de novas competências e no domínio de objectivos desafiantes do ponto de vista pessoal. Contrariamente a outra orientação está relacionada com objectivos mais centrados no “ego” ou no rendimento, onde a preocupação dominante dos indivíduos consiste em maximizarem a demonstração de elevada capacidade e competência pessoal.

No mesmo sentido Ames (1992), citado por Cruz (1996), distingue dois tipos de objectivos: objectivos de capacidade e objectivos de mestria. Um padrão motivacional mais positivo é evidente nos indivíduos que adoptam objectivos mais orientados para a mestria. Estes indivíduos dão mais ênfase ao esforço e ao trabalho, persistem durante mais tempo perante desafios difíceis e são mais interessados pela realização de tarefas ou actividades. Pelo contrário, os indivíduos mais orientados para a capacidade, ego e

rendimento, preocupam-se em serem considerados como os melhores ou com a capacidade de obter sucesso sem grande esforço.

Estas orientações motivacionais não devem ser entendidas como traços, de acordo com Roberts (2001), mas sim como esquemas cognitivos sujeitos a alterações de acordo com o processamento da informação considerada pertinente para a performance numa determinada tarefa. Desta forma os factores disposicionais são a propensão do indivíduo, para o envolvimento na tarefa ou ego numa actividade específica de realização, segundo Nicholls (1989), citado por Roberts (2001), sendo possível um indivíduo manifestar uma elevada orientação para a tarefa e para o ego, numa situação específica.

3.3. ESTUDOS REALIZADOS EM VÁRIAS MODALIDADES

Num estudo envolvendo 399 atletas de alta competição australianos foram aplicados quatro instrumentos: “The Competitive Orientation Inventory” (COI), “The Sport Orientation Questionnaire” (SOQ), “The Perception of Success Questionnaire” (POSQ) e o “Task and Ego Orientation Questionnaire” (TEOSQ). O objectivo do estudo foi perceber, com aplicação de forma equilibrada dos instrumentos, qual seria o mais apropriado para medir a orientação para os objectivos. Os resultados mostram que o “Competitive Orientation Inventory” (COI) não tem relação com os outros três instrumentos. Os resultados do estudo indicaram também que o “Task and Ego Orientation Questionnaire” é o melhor instrumento para medir os objectivos de realização (Hanrahan & Biddle, 2002).

Um estudo realizado por Cratty e Hanin (1980) sustenta que os atletas com elevados níveis de orientação para a tarefa se preocupam em conferir se o comportamento dos seus colegas de equipa e o seu próprio comportamento está de acordo com os objectivos da equipa onde estão inseridos, atendendo ao facto de estarem ou não a contribuir para o sucesso do grupo. Estes mesmos indivíduos são capazes de por em causa as relações sociais e humanas tendo em vista a consecução dos objectivos pré-estabelecidos. Os indivíduos com uma maior orientação para o ego poderão, em casos extremos, ser uma fonte de perturbação no seio das equipas, pois podem não se comprometer seriamente com o trabalho dos restantes elementos da equipa e do treinador.

Um estudo realizado com 232 jovens atletas, alunos do liceu, universidades e praticantes de desporto de recreação de ambos os sexos revelou que os atletas envolvidos no nível competitivo mais elevado eram mais orientados para o ego do que os adultos que participavam em actividades de recreação ou do que os atletas com nível competitivo inferior. Ficou também demonstrado que as raparigas eram substancialmente menos orientadas do que os rapazes, independentemente do nível competitivo. Os rapazes que participavam em competições no liceu eram menos orientados para a tarefa do que os rapazes que estavam a iniciar a participação em níveis competitivos mais elevados e, menos orientados para a tarefa que as raparigas. Os atletas orientados para a tarefa enfatizavam o desejo de desenvolver competências e atingir um nível competitivo mais elevado. Pelo contrario, os sujeitos orientados para o ego afirmaram que iniciaram a prática desportiva para que pudessem competir com os outros e ser socialmente recompensados e reconhecidos (White & Duda, 1994).

Em 1998 foi realizado um estudo envolvendo 146 atletas universitários dos quais 84 eram do género masculino e 62 era do sexo feminino. A esta amostra foram aplicados os instrumentos Csai-2d e Teosq com a finalidade de analisar as relações entre os objectivos de realização, o clima de motivação percebido e as percepções da intensidade e direcção do estado de ansiedade competitivo. Os resultados deste estudo mostraram que as percepções de performance foram associados com a orientação para o ego, enquanto que as percepções de clima de mestria foram associadas à orientação para a tarefa. Os resultados demonstraram também não existirem relações significativas entre a orientação para a tarefa e a direcção da ansiedade competitiva, apesar de ter sido provado que o impacto da orientação para o ego na intensidade e direcção da ansiedade foi exercido através da autoconfiança (Ntoumanis & Biddle, 1998).

Num estudo realizado pretendeu-se verificar a orientação para os objectivos de 702 atletas hispânicos através da utilização do TEOSQ. Os resultados do estudo revelaram que a maioria dos atletas é mais orientado para a tarefa do que para o ego (Ryska,2004).

CAPITULO III – METODOLOGIA

1. AMOSTRA

O presente estudo contou com a participação de 50 atletas de nacionalidade portuguesa, praticantes federados nas modalidades de Basquetebol (n=27) e na modalidade de Basquetebol em cadeira de rodas (n=23), com idades compreendidas entre os 14 e os 40 anos de idade que competiram na época desportiva 2007/2008. Para a modalidade de Basquetebol o estudo contou com a participação de três equipas de Basquetebol que disputaram o campeonato nacional da Proliga 2007/2008. As equipas que participaram no estudo foram o Clube do povo de Esgueira, o Sampaiense Basket e o Sangalhos Desporto Clube.

Para a modalidade de Basquetebol em cadeira de rodas o estudo contou com a participação de 3 equipas (n=23) que disputaram o campeonato nacional de basquetebol em cadeira de rodas na divisão A. Optámos por inquirir as equipas de basquetebol que representam as seguintes associações: Associação Portuguesa de deficientes: (APD) Lisboa, (APD) Leiria e Associação de Deficientes motores (ADM) Barcelos. Nesta modalidade todos os participantes no estudo são do sexo masculino à excepção de um atleta da equipa da APD Lisboa que é do sexo feminino. Em nenhuma das associações existem jogadores profissionais, assim como estrangeiros. Decidimos por inquirir as equipas do campeonato nacional de basquetebol em cadeira de rodas da divisão A, pois são equipas com objectivos bem definidos, que lutam pelo título de campeões nacionais, assim como pela permanência na divisão.

2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

A todos os sujeitos da amostra, foram aplicadas as versões traduzidas dos questionários “Competitive State Anxiety Scale” (CSAI -2d), “Sport Anxiety Scale” (SAS2), “Task and Ego Orientation Questionnaire” (TEOSQ) e “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI-28).

O instrumento “Competitive State Anxiety Scale” foi aplicada cerca de \pm 15 minutos antes da competição onde realizámos uma breve explicação sobre o estudo e os respectivos instrumentos. Os instrumentos “Sport Anxiety Scale”, “Athletic Coping

Skills Inventory – 28” e ”Task and Ego Orientation Questionaire” foram aplicados fora do momento competitivo, mais propriamente, antes do treino semanal.

Na primeira página é realizada uma breve explicação do estudo que se pretendia realizar e, no verso, incluiu-se uma ficha para recolha de dados demográficos e desportivos dos atletas, procurando caracterizar a amostra.

O questionário de Experiências Atléticas, é a versão traduzida do “Athletic Coping Skills Inventory – 28”, que teve o intuito de se avaliarem as diferenças individuais de Competências mentais em atletas praticantes das modalidades de Basquetebol em cadeira de rodas e de Basquetebol. Este questionário é constituído por 28 itens, distribuídos por 7 sub-escalas (4 itens cada), avaliando as seguintes Competências mentais, cuja definição descreve os atletas com resultados mais elevados:

- **Confronto com a adversidade:** mesmo quando as coisas não correm bem, permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente perante os erros cometidos;

- **Treinabilidade:** está disponível e predisposto 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 motivado, 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 desafiado do que ameaçado, 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 mesmo ao preocupar-se com os erros ou falhas que possam 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 os 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 Competências mentais 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 Competências mentais dos atletas.

O questionário de Orientação Motivacional para o Desporto é uma versão traduzida para a língua Portuguesa do “ Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire” desenvolvido por Duda e colaboradores (1992). Este instrumento, tem por base avaliar a orientação para a “tarefa” e/ou para o “ego” em contextos desportivos.

O Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto é constituído por uma afirmação inicial, “ Quando me sinto com mais sucesso no desporto é quando...” seguido de 13 itens que reflectem uma orientação motivacional para a tarefa ou para o ego, relativamente à percepção do sucesso no desporto.

Os itens do TEOSQ encontram-se distribuídos por 2 sub-escalas: a primeira sub-escala é composta por 7 itens relacionados com a obtenção de objectivos referentes à dimensão da tarefa (Exemplo: “Quando me sinto com mais sucesso no desporto é quando...” “... Faço o meu melhor”); a segunda sub-escala é constituída por 6 itens relativas à orientação para o ego (Exemplo: “Quando me sinto com mais sucesso no desporto é quando...” “...sou o melhor”).

Os atletas assinalam cada item numa escala tipo Lickert, de 5 pontos (Discordo Totalmente=1; Concordo Totalmente=5). O resultado é calculado através de um valor médio para cada sub-escala.

O Questionário de reacções à competição é a versão traduzida e adaptada para a língua Portuguesa do instrumento “ Sport Anxiety Scale” de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith, Smoll e Schultz (1990).

Este instrumento engloba um total de 15 itens, distribuídos por três sub-escalas que pretende medir as diferenças individuais no traço de Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração.

Os atletas assinalam assinalaram cada item numa escala 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 os atletas com menores valores são os que apresentam menores níveis de traço de ansiedade competitiva.

O questionário de Auto – Avaliação Pré - competitiva é a versão traduzida e adaptada para português do “ Competitive Sport Anxiety Scale – 2d” validado originalmente por (Martens, Vealey, & Burton, 1990).

Este instrumento é composto por 27 itens, distribuídos por 3 sub-escalas, com 9 itens cada. As duas primeiras sub-escalas medem a intensidade dos sintomas de ansiedade cognitiva e somática, sentido antes da competição, enquanto a terceira mede o estado de autoconfiança.

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 resultados em cada um dos três estados variam de um mínimo de 9 a um máximo de 36. As pontuações ou os valores mais elevados, em cada sub-escala, reflectem os níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança.

3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS

As variáveis do presente estudo são as dimensões de Competências mentais e os recursos pessoais de confronto, o traço de ansiedade e as suas sub-escalas (Ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração), o estado de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas (ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança) e por ultimo as duas sub-escalas de realização do objectivo (Tarefa e Ego).

As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são: sexo, idade, anos de experiência, numero de jogos por ano, sessões de treino semanal, tempo de treino, experiência internacional e presença na selecção nacional.

4. PROCEDIMENTOS

4.1 – PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

Para a realização do presente estudo foram utilizados dois conjuntos de instrumentos. Um conjunto de questionários foi aplicado antes ou depois de uma sessão de treino (dados demográficos, SAS-2; ACSI-28, TEOSQ) e o outro conjunto foi aplicado até uma hora antes da competição (CSAI-2rd). O conjunto de questionários relativos ao estado de ansiedade foi realizado directamente pelo investigador momentos antes da competição, enquanto que o conjunto de questionários relativos ao traço de ansiedade foram entregues ao treinador num envelope pré-pago para que os atletas preenchessem antes do treino semanal que posteriormente foram enviados ao investigador. Decidimos adoptar esta estratégia devido ao facto de a amostra se situar um pouco afastado e em grandes centros urbanos, o que dificultava muito a sua recolha durante a semana.

Assim, a abordagem foi sempre realizada em momentos competitivos, combinados antecipadamente com os treinadores das equipas e com a sua devida autorização.

Antes do preenchimento do questionário de estado de ansiedade foram dadas instruções aos atletas e treinadores acerca dos objectivos do trabalho e o seu enquadramento assim como, a importância de um correcto preenchimento dos questionários, nomeadamente a importância da leitura de todas as informações, a importância da resposta ser feita de uma forma breve e natural e a importância de os atletas responderem a todas as questões.

4.2 – PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Para o presente estudo, a análise e tratamento estatístico dos dados, foi realizada através do programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (versão 15.0).

Para uma descrição mais pormenorizada da amostra, recorreremos à estatística descritiva, utilizando frequências, medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão, percentagens e amplitude mínima e máxima. Para a caracterização das variáveis dependentes envolvidas no estudo, ou seja, das dimensões de Competências mentais e sub-escalas do traço e estado de ansiedade e da motivação para a realização do objectivo, foram utilizadas as mesmas medidas de tendência central supracitadas, com excepção da percentagem.

Posteriormente, procedemos às correlações entre as variáveis psicológicas, ou seja, das dimensões de Competências mentais, das sub-escalas do traço e estado de ansiedade e da realização do objectivo, utilizando o coeficiente de correlação Pearson.

Utilizámos a técnica de estatística inferencial “Teste t” para amostras independentes, com o intuito de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas das variáveis independentes (idade, sexo, anos de experiência, número de jogos realizados anualmente, número de treinos por semana e tempo dos treinos), relativamente às variáveis dependentes.

Com o objectivo de analisar mais detalhadamente as variáveis idade, anos de experiência, número de jogos realizados anualmente, número de treinos por semana e tempo dos treinos, utilizámos a técnica de estatística inferencial ANOVA, seguido dos testes “Post-hoc” (Tukey, HSD e Games Howell), para análise multivariada dos grupos.

CAPITULO IV – RESULTADOS

Para realizar o tratamento dos dados, utilizámos procedimentos e análises estatísticas através do programa informático “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 15.0.

1. Análise Descritiva

Através da análise do gráfico I, verifica-se que dos 50 atletas da amostra em estudo 23 (46%) é praticante da modalidade de Basquetebol em cadeira de rodas, enquanto que 27 (54%) é praticante de Basquetebol.

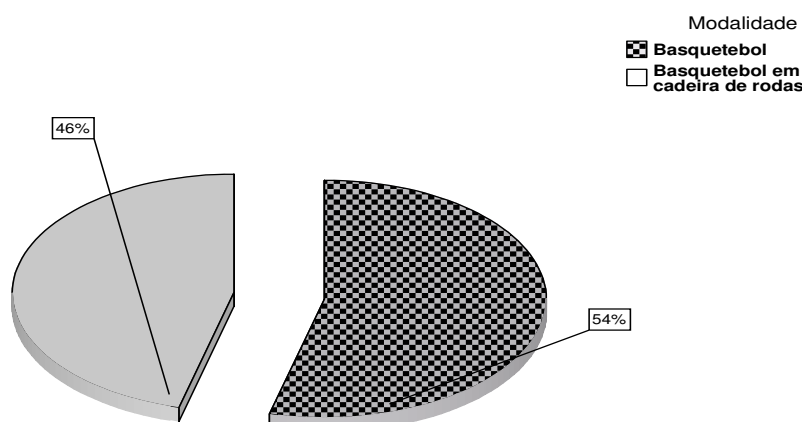


Gráfico I – Frequência relativa à distribuição dos atletas por modalidades

Da análise dos dados demográficos da amostra total, verifica-se que os atletas têm idades compreendidas entre os 14 e os 62 anos de idade ($M= 30.16$, $Dp= 10.79$). No que diz respeito ao género da amostra 49 (98%) dos atletas são do género masculino e apenas 1 (2%) é do género feminino.

No quadro 1 apresenta-se a distribuição dos atletas por classes de idades. Verifica-se que a maior parte dos atletas se inclui na classe dos 14 aos 25 anos de idade, seguindo-se os atletas com idades compreendidas entre os 26 e os 30 anos de idades. Apesar das classes de idades ter uma frequência homogénea, a menos representada, com 15 atletas é a classe de atletas com mais de 30 anos de idade.

Quadro 1 – Frequência por classes relativas à Idade

<i>Idade</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
14 - 25	18	21,56	3,15
26 - 30	17	27,42	1,13
+30	15	43,53	9,68

Relativamente ao número de atletas por clube, verifica-se através da análise do gráfico II que o clube com mais atletas é o Sampaense com 10 atletas, enquanto que o ADP Barcelos é o clube que menos representado com 7 atletas.

Frequências por Equipas

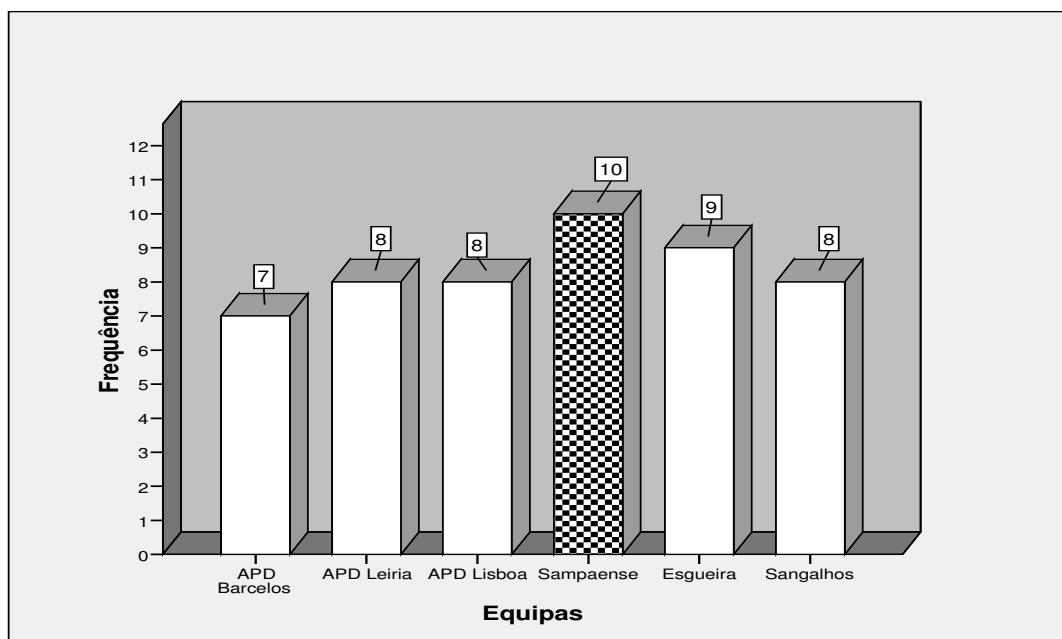


Gráfico II – Frequências relativas aos clubes

No quadro 2, podemos observar a distribuição das idades médias e desvios padrão por modalidade e pelas diferentes equipas. A modalidade com média mais alta é do Basquetebol em cadeira de rodas ($M=36.13$, $Dp=12.97$). Relativamente às equipas verifica-se que o Esgueira é a equipa mais jovem ($M=22.56$, $Dp=4.33$) das duas

modalidades em análise, enquanto que a equipa mais velha é o APD Lisboa (M=38.63, Dp=17.55).

Quadro 2 – Frequência, Média e desvio padrão relativas à idade, por equipa e modalidade

<i>Modalidade</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Equipa</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
Basquetebol em Cadeira de Rodas	23	36,13	12,97	APD Barcelos	7	34,00	9,03
				APD Leiria	8	35,50	11,74
				APD Lisboa	8	38,63	17,55
Basquetebol	27	25,07	4,04	Sampaiense	10	25,30	4,14
				Esgueira	9	22,56	4,33
				Sangalhos	8	27,63	1,18

Relativamente aos anos de experiência os atletas verifica-se que esta varia entre 1 e 35 anos de experiência (M= 13.60, Dp=7,75). Analisando o gráfico III, verifica-se que a maioria dos atletas tem entre 10 e 20 anos de experiência.

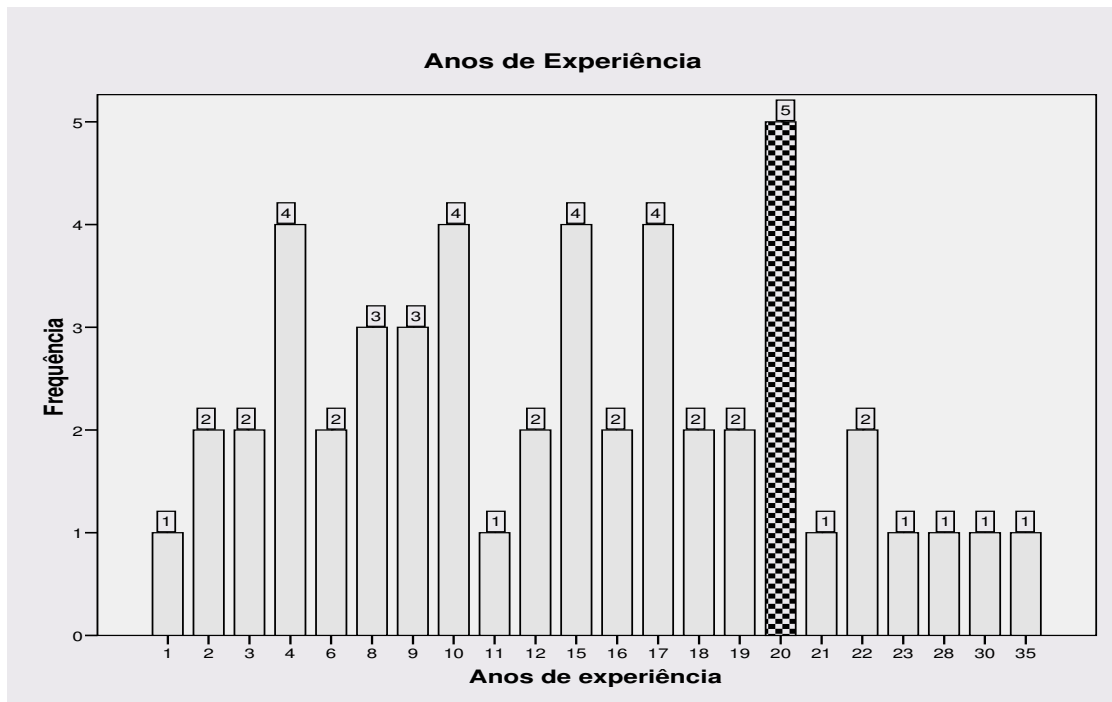


Gráfico III – Frequências relativas aos anos de experiência

Como se pode verificar no quadro 3, a maioria dos atletas (22) tem entre 10 e 20 anos de experiência. A classe de atletas mais experientes (+ de 20 anos) é o menos representado com apenas 7 atletas (14%).

Quadro 3 – Frequência por classes relativas aos anos de experiência

<i>Anos de Experiência</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
1 - 10	21	42
11 - 20	22	44
+20	7	14

Quanto à média e desvios padrão dos anos de experiência dos atletas de cada modalidade, podemos observar que os atletas de basquetebol são os mais experientes ($M=14.30$, $Dp=5.39$). Apesar do basquetebol ser a modalidade com uma média de anos de experiência superior, verifica-se que é uma equipa de atletas de basquetebol em cadeira de rodas (APD Lisboa) que tem a equipa mais experiente ($M=18.35$, $Dp=11.82$). Curiosamente são as restantes equipas de basquetebol em cadeira de rodas, APD Barcelos e APD Leiria, que apresentam menos anos de experiência no conjunto das duas modalidades.

Quadro 4 – Média e desvio padrão relativas aos anos de experiência nas modalidades e nas equipas

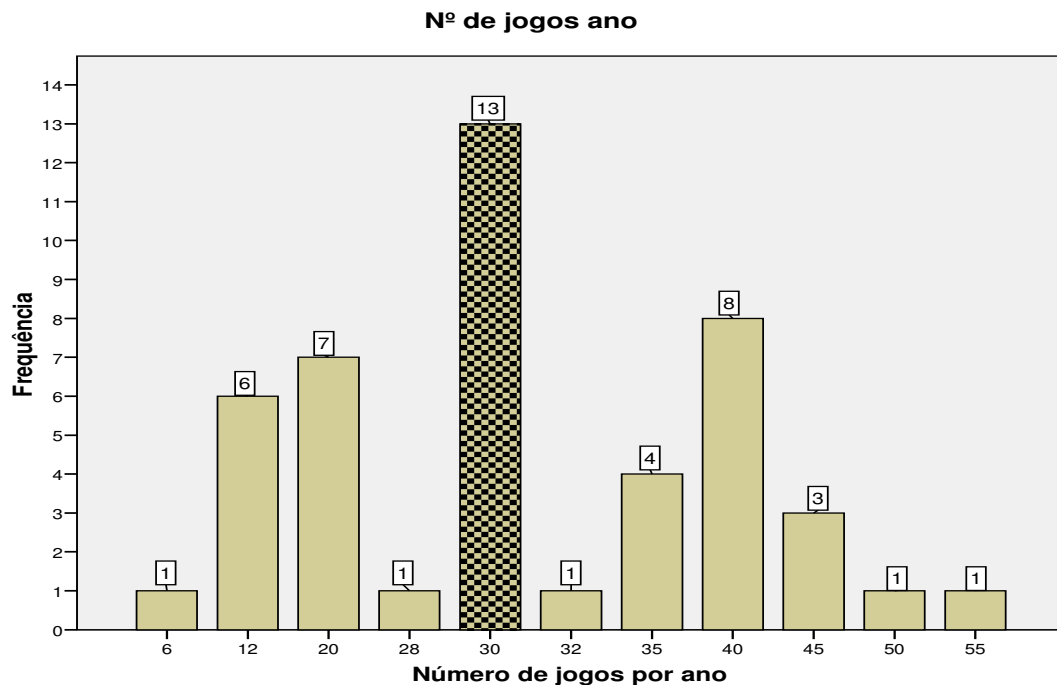
<i>Modalidade</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Equipa</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
Basquetebol em Cadeira de Rodas	12,78	9,90	APD Barcelos	7,14	6,10
			APD Leiria	12,25	8,41
			APD Lisboa	18,25	11,82
			Sampaiense	13,20	6,78
Basquetebol	14,30	5,39	Esgueira	13,00	4,42
			Sangalhos	17,13	3,68

No quadro 5 podemos observar a distribuição dos atletas por posições específicas em campo. Verifica-se que a maioria dos atletas (28%) ocupam a posição de base e de extremos (24%), enquanto que as posições menos ocupadas são as de Poste/extremo, Base/extremo (8%) e de Extremo/poste (6%).

Quadro 5 – Frequências relativas à posição dos jogadores em campo

<i>Posição em campo</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Base	14	28,0
Extremo	12	24,0
Poste	10	20,0
Poste/extremo	4	8,0
Base/extremo	4	8,0
Extremo/poste	3	6,0

O gráfico IV indica-nos que os atletas realizam entre 6 e 55 jogos por ano, dos quais a grande maioria realiza entre 30 e 35 jogos por época.

**Gráfico IV – Frequências relativas ao número de jogos por ano**

Como podemos verificar através da análise do quadro 6, a grande maioria dos atletas realiza entre 30 a 35 jogos por ano/época.

Quadro 6 – Frequências por classes relativas ao número de jogos por ano

<i>Número de jogos por ano</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
6 - 28	15	30
30 - 35	18	36
+35	13	26

Analisando o gráfico V, verifica-se que os atletas realizam entre 1 e 4 sessões de treino semanais, sendo que a maioria (27) atletas realizam 4 sessões de treino durante a semana.

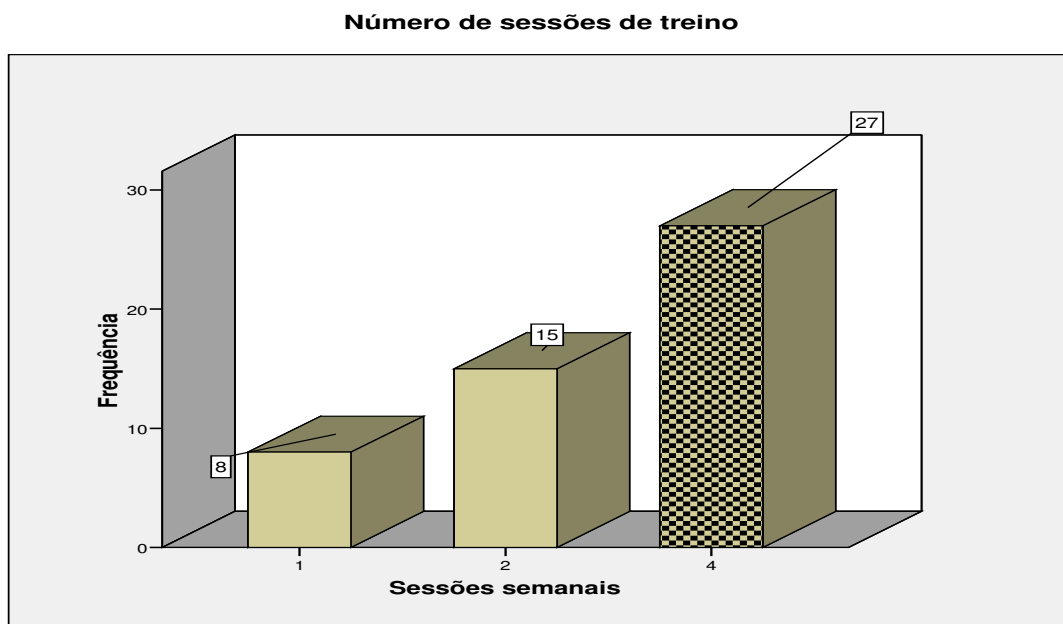


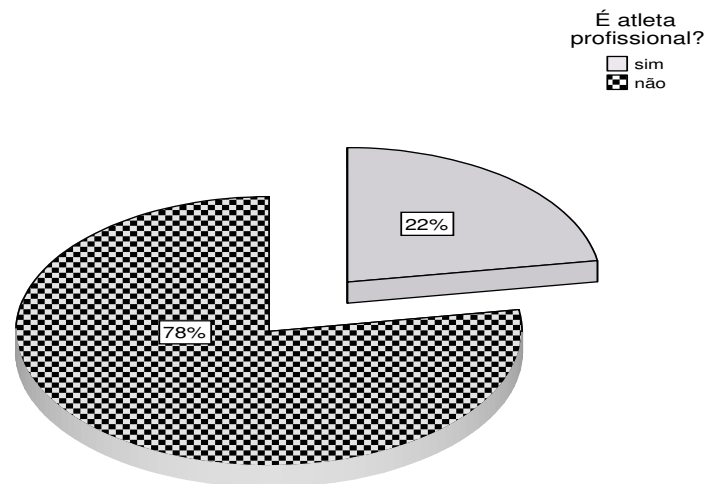
Gráfico V – Frequências relativas ao número de jogos

Através da análise do quadro 7, verifica-se que 40 atletas (80% do total da amostra) frequentam sessões de treino com a duração de 90 minutos. Apenas 10 atletas (20%) realizam sessões de treino com duração de 120 minutos.

Quadro 7 – Frequências relativas ao tempo de treino por sessão

<i>Tempo de treino por sessão</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
90 minutos	40	80
120 minutos	10	20
Total	50	100

No que respeita aos atletas serem profissionais ou não profissionais, podemos constatar pelo gráfico VI que a grande maioria dos atletas são não profissionais (78%).

**Gráfico VI – Frequências relativas ao número de atletas profissionais e não profissionais**

Através da análise do quadro 8, verifica-se que é no basquetebol em cadeira de rodas que existem maior número de atletas profissionais, sendo a equipa da APD Leiria é a que tem maior número de atletas profissionais (5). Na modalidade de Basquetebol apenas dois atletas são profissionais pertencentes à equipa do Sampaiense.

Quadro 8 – Frequências relativas ao número de atletas profissionais e não profissionais por equipas e modalidade

<i>Modalidade</i>	<i>Profissional?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	<i>Equipa</i>	<i>Profissional?</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Basquetebol em Cadeira de Rodas</i>	Sim	9	39,1	<i>APD Barcelos</i>	Sim	0	0,0
					Não	7	100,0
				<i>APD Leiria</i>	Sim	5	62,5
	Não	14	60,9		Não	3	37,5
				<i>APD Lisboa</i>	Sim	4	50,0
					Não	4	50,0
<i>Basquetebol</i>	Sim	2	7,4	<i>Sampaiense</i>	Sim	2	22,2
					Não	7	77,8
				<i>Esgueira</i>	Sim	0	0,0
	Não	24	88,9		Não	9	100,0
				<i>Sangalhos</i>	Sim	0	0,0
					Não	8	100,0

Quanto ao número de jogadores chamados à selecção nacional, verifica-se que dos 50 atletas da amostra em estudo apenas 7 (14%) são jogadores de selecção.

Quadro 9 – Frequências relativas ao número de jogadores que jogam na selecção nacional

<i>Atleta de selecção Nacional</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Sim	7	14
Não	43	86
Total	50	100

Podemos constatar com a análise do quadro 10, relativo às frequências dos atletas que actuam na equipa inicial mais de 50% dos jogos, que a maioria dos atletas (70%) alinham na equipa inicial mais de 50% dos jogos.

Quadro 10 – Frequências relativas de alinhar na equipa inicial em mais de 50% dos jogos

<i>Alinham em mais de 50% dos jogos</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Sim	35	70
Não	15	30
Total	50	100

Analisando o quadro 11, podemos verificar que a maioria dos atletas (50%) terminou os seus estudos no ensino secundário. Relativamente a atletas com habilitações literárias superiores, verificamos que 7 atletas são licenciados na área da Educação Física e 2 atletas obtiveram o grau de mestre.

Quadro 11 – Frequências relativas às habilitações literárias

<i>Habilitações Literárias</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
2º Ciclo	2	4
3º Ciclo	12	24
Ensino Secundário	25	50
Bacharelato	1	2
Licenciatura	7	14
Mestrado	2	4
Total	49	100

Relativamente ao facto dos atletas terem trabalhado com um psicólogo desportivo, verifica-se que a grande maioria dos atletas (86%) nunca teve essa experiência. Curiosamente a maioria dos atletas que trabalharam com um psicólogo do desporto têm habilitações literárias superiores.

Quadro 12 – Frequências relativas ao trabalho com Psicólogo do desporto

<i>Trabalho com Psicólogo do desporto</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Sim	7	14
Não	43	86
Total	50	100

No quadro 13 é apresentado a estatística descritiva das diferentes dimensões do ACSI-28, do total de atletas do estudo. Podemos constatar com a sua análise que, no que diz respeito às Competências mentais, a treinabilidade foi a dimensão onde os atletas mostraram valores médios mais elevados ($M=8,88$, $Dp=2,30$). Isto quer dizer que os atletas aceitam e interiorizam de uma forma positiva as críticas que lhes possam ser feitas. O valor mais baixo da média foi obtido na formulação de objectivos e preparação

mental ($M=5,96$, $Dp=2,53$), ou seja, os atletas não têm hábito de estabelecer metas a atingir a curto prazo, assim como, não realizam qualquer tipo de preparação mental para a competição.

Quadro 13 – Estatística descritiva das diferentes dimensões do ACSI-28

<i>Factor</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
Treinabilidade	8,88	2,30
Concentração	6,88	1,81
Confiança e motivação para a realização	7,98	1,85
Ausência de preocupações	6,80	2,60
Confronto com a adversidade	6,84	2,02
Rendimento máximo sobre pressão	6,98	2,71
Formulação de objectivos e preparação mental	5,96	2,53
Recurso pessoais de confronto (total)	50,12	9,02

Através da análise do quadro 14, podemos observar que a competência mental que apresenta valores mais altos se engloba no factor da treinabilidade em dois itens e do rendimento máximo sob pressão. Estes resultados vêm de encontro como os resultados do quadro 13, em que se verificou que a treinabilidade era a dimensão com uma média mais elevada.

Quadro 14 – Valores médios mais elevados dos itens do ACSI-28

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Factor</i>
3. Quando um treinador ou director me dizem como fazer ou corrigir um erro que eu cometi, tenho a tendência para considerar isso uma “crítica” pessoal e para me sentir perturbado.	2,43	0,67	Treinabilidade
10. Quando um treinador ou director me critica, eu fico mais perturbado do que agradecido.	2,36	0,78	Treinabilidade
14. Não tenho de ser obrigado para treinar ou jogar ao máximo, dou sempre 100%.	2,30	0,71	Rendimento Máximo sobre Pressão

Os itens com menores valores médios são a concentração ($M=1,44$, $Dp=0,76$), seguido da ausência de preocupações ($M=1,42$, $Dp=0,79$) e da formulação de objectivos e preparação mental ($M=1,34$, $Dp=0,90$).

Quadro 15 – Valores médios mais baixos dos itens do ACSI-28

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Factor</i>
8. Eu tenho tendência para fazer muitos planos acerca do modo como vou atingir os meus objectivos.	1,34	0,90	Formulação de objectivos e preparação mental
19. Durante a competição preocupo-me com a possibilidade de cometer erros ou de falhar.	1,42	0,79	Ausência de preocupações
20. Muito antes do jogo, eu tenho bem claro na minha cabeça o meu próprio plano de jogo.	1,44	0,76	Concentração

De acordo com os dados do quadro 16, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de traço de ansiedade é o da Preocupação ($M=10,76$, $Dp=3,14$), pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Ansiedade Somática ($M=7,80$, $Dp=2,29$).

Quadro 16 – Estatística descritiva das diferentes escalas do SAS2

<i>Sub-escalas</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
Ansiedade Somática	7,80	2,29
Preocupação	10,76	3,14
Perturbação da Concentração	8,02	2,42

Podemos verificar através da análise do quadro 17, que os itens com valores médios mais elevados são a preocupação. Estes resultados vão de encontro aos valores médios das escalas de traço de ansiedade apresentados no quadro 16.

Quadro 17 – Valores médios mais altos dos itens do SAS2 para a escala de intensidade

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
3. Preocupo-me com a possibilidade de não competir bem.	2,26	0,83	Preocupação
5. Preocupo-me com a possibilidade de desapontar os outros.	2,20	0,76	Preocupação
9. Preocupo-me com a possibilidade de competir mal.	2,14	0,83	Preocupação

Pela análise do quadro 18, podemos aferir que os itens 12 e 6 (Ansiedade Somática) e o item 7 (Perturbação da concentração) são os que apresentam valores médios mais baixos.

Quadro 18 – Valores médios mais baixos dos itens do SAS2 para a escala de intensidade

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
12. Sinto um mal-estar no estômago	1,36	0,63	Ansiedade Somática
6. Sinto o meu estômago tenso	1,48	0,67	Ansiedade Somática
7. Perco a concentração na competição	1,50	0,58	Perturbação da Concentração

No quadro 19 está representado os itens com valores médios mais elevados relativamente à ansiedade traço na escala de direcção. Os itens com valores médios mais elevados são os pertencentes à perturbação da concentração ($M=0,32$, $Dp=1,921$) e preocupação ($M=0,24$, $Dp=1,598$).

Quadro 19 – Valores médios mais altos dos itens do SAS2 para a escala de direcção

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
15. Custa-me concentrar no que o treinador me diz para fazer	0,32	1,921	Perturbação da Concentração
11. Preocupo-me com a possibilidade de errar durante a competição	0,24	1,598	Preocupação
9. Preocupo-me com a possibilidade de competir mal	0,24	1,575	Preocupação

Através da análise do quadro 20, podemos aferir que os itens 14 e 2 (Ansiedade Somática) e o item 13 (Perturbação da concentração) são os que apresentam valores médios mais baixos.

Quadro 20 – Valores médios mais baixos dos itens do SAS2 para a escala de direcção

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
13. Não consigo pensar com clareza durante a competição	-0,14	1,830	Perturbação da Concentração
14. Sinto os músculos tensos porque estou nervoso	-0,14	1,616	Ansiedade Somática
2. Sinto o meu corpo tenso	-0,10	1,460	Ansiedade Somática

De acordo com os dados do quadro 21, podemos verificar que o valor médio mais elevado das escalas de orientação motivacional é o da tarefa ($M=4,24$ $Dp=0,49$), enquanto que a orientação para o ego se verificam valores médios bastante reduzidos ($M=2,36$ $Dp=0,83$).

Quadro 21 – Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ

<i>Sub-escalas</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
Tarefa	4,24	0,49
Ego	2,36	0,83

No quadro 22 está representado os itens com valores médios mais elevados relativamente à orientação Motivacional dos atletas. Os itens com valores médios mais elevados estão inseridos na orientação motivacional para a tarefa.

Quadro 22 – Valores médios mais altos dos itens do TEOSQ

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
Ao praticar desporto, sinto-me mais bem sucedido quando...			
13. ...faço o meu melhor	4,64	0,63	Tarefa
5. ...aprendo algo que me dá prazer em fazer	4,54	0,54	Tarefa
10. ...algo que aprendo me fazer querer continuar e praticar mais.	4,24	0,74	Tarefa

Como podemos verificar no quadro 23, também aqui se verificou congruência relativamente aos resultados médios para as sub-escalas de orientação motivacional. Assim, os itens com valores mais baixos pertencem à sub-escala da orientação para o ego.

Quadro 23 – Valores médios mais baixos dos itens do TEOSQ

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
Ao praticar desporto, sinto-me mais bem sucedido quando...			
6. ...os outros cometem erros e eu não	1,76	1,06	Ego
1. ...sou o único que consegue executar as técnicas	1,86	1,05	Ego
4. ...os outros não conseguem fazer tão bem como eu	2,26	1,16	Ego

De acordo com os dados do quadro 24, podemos verificar que o valor médio mais elevado da escala de estado de ansiedade é o da Auto-confiança ($M=36,88$, $Dp=30,24$), pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da Ansiedade Cognitiva ($M=21,20$, $Dp=9,47$).

Quadro 24 – Estatística descritiva das diferentes escalas do CSAI-2d

<i>Sub-escalas</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
Ansiedade Cognitiva	21,20	9,47
Ansiedade Somática	23,25	31,08
Autoconfiança	36,88	30,24

No quadro 25 está representado os itens com valores médios mais elevados relativamente ao estado de ansiedade na escala de intensidade. Os itens com valores médios mais elevados são os pertencentes à auto-confiança.

Quadro 25 – Valores médios mais altos dos itens do CSAI-2d para a escala de intensidade

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição	3,12	0,72	Auto-confiança
7. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado	3,04	0,78	Auto-confiança
3. Sinto-me auto-confiante	3,02	0,80	Auto-confiança

Como se pode verificar através da análise do quadro 26 os itens com menores valores médios para o estado de ansiedade pertencem à sub-escala da ansiedade Somática.

Quadro 26 – Valores médios mais baixos dos itens do CSAI-2d para a escala de intensidade

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
15. As minhas mãos estão frias e húmidas	1,32	0,58	Ansiedade Somática
12. Sinto o meu estômago “às voltas”	1,36	0,69	Ansiedade Somática
6. Sinto tensão no meu estômago	1,51	0,71	Ansiedade Somática

Relativamente aos itens que apresentam valores mais elevados para o estado de ansiedade na escala de direcção, verifica-se através da análise do quadro 27 que estes pertencem à auto-confiança. Assim, os atletas têm uma interpretação facilitativa para os itens relativos à autoconfiança.

Quadro 27 – Valores médios mais altos dos itens do CSAI-2d para a escala de direcção

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição	1,72	1,13	Auto-confiança
10. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento	1,64	1,27	Auto-confiança
3. Sinto-me auto-confiança	1,61	1,47	Auto-confiança

Os níveis médios mais baixos para a escala de ansiedade encontram-se nos itens da ansiedade Cognitiva. Neste caso, os atletas entendem como debilitativo ou negativo a preocupação de poderem falhar na situação de competição.

Quadro 28 – Valores médios mais baixos dos itens do CSAI-2d para a escala de direcção

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
14. Estou preocupado pelo facto dos outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento	0,40	1,54	Ansiedade Cognitiva
5. Estou preocupado pelo facto de poder fazer um mau “tempo”	0,40	1,44	Ansiedade Cognitiva
8. Estou preocupado pelo facto de poder falhar sob pressão da competição	0,56	1,31	Ansiedade Cognitiva

2. Correlações entre Variáveis Mentais

As correlações entre todas as variáveis Mentais, competências mentais, traço de ansiedade, orientação para os objectivos e estado de ansiedade foram calculadas através do coeficiente de correlação de “Pearson”, cujos resultados serão apresentados de seguida.

Quadro 29 – Correlação entre o Traço de ansiedade competitiva e as Competências Mentais

<i>Competências Mentais</i>	<i>Ansiedade Somática</i>	<i>Preocupação</i>	<i>Perturbação da concentração</i>	<i>Traço de ansiedade Competitiva</i>
Treinabilidade	-0,269	0,027	-0,436**	-0,279*
Concentração	-0,425**	-0,057	-0,529**	-0,428**
Confiança e motivação para a realização	-0,257	0,006	-0,397**	-0,270
Ausência de preocupações	-0,146	-0,441**	-0,126	-0,357*
Confronto com a adversidade	-0,291*	-0,274	-0,389**	-0,435**
Rendimento máximo sobre pressão	-0,265	-0,366**	-0,489**	-0,517**
Formulação de objectivos e preparação mental	-0,026	0,168	0,013	0,088
Recurso pessoais de confronto	-0,395**	-0,237	-0,560**	-0,529**

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

Através da análise do quadro 29, verifica-se que os coeficientes de correlação revelam a existência de correlações negativas e significativas entre as sub-escalas do traço de ansiedade e as competências mentais. De acordo com os dados obtidos, existe correlação negativa e significativa entre a sub-escala da ansiedade Somática e a concentração $r(49)=-0,425$, $p<0,01$, o confronto com a adversidade $r(49)=-0,291$, $p<0,05$ e com os recursos pessoais de confronto $r(49)=-0,395$, $p<0,01$. Existe correlação negativa significativa entre a sub-escala da Preocupação com a ausência de preocupações $r(49)=0,441$, $p<0,01$ e com o rendimento máximo sob pressão $r(49)=0,366$, $p<0,01$. Por fim, verifica-se também a existência de correlações negativas e significativas entre a Perturbação da concentração e a treinabilidade $r(49)=0,436$, $p<0,01$, a concentração $r(49)=0,529$, $p<0,01$, a confiança e motivação para a realização $r(49)=0,397$, $p<0,01$, o confronto com adversidade $r(49)=0,389$, $p<0,01$, com o rendimento máximo sob pressão $r(49)=0,489$, $p<0,01$ e com os recursos pessoais de confronto ($r(49)=0,560$, $p<0,01$).

Quadro 30 – Correlação entre as diferentes dimensões de realização dos objectivos e as Competências Mentais

<i>Competências Mentais</i>	<i>Tarefa</i>	<i>Ego</i>
Treinabilidade	0,332*	0,039
Concentração	0,469**	0,112
Confiança e motivação para a realização	0,363**	0,173
Ausência de preocupações	0,034	-0,173
Confronto com a adversidade	0,231	0,055
Rendimento máximo sobre pressão	0,310*	-0,044
Formulação de objectivos e preparação mental	0,407**	0,083
Recurso pessoais de confronto	0,520**	0,047

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

No quadro 30 observa-se as correlações obtidas entre as competências mentais e as sub-escalas de orientação motivacional. Através destes dados podemos perceber que não existem correlações significativas entre as competências mentais e a orientação para o Ego. No entanto, para a orientação para a tarefa existe correlações significativas com a treinabilidade $r(49)=0,332$, $p<0,05$, a concentração $r(49)=0,469$, $p<0,01$, a confiança e motivação para a realização $r(49)=0,363$, $p<0,01$, para o rendimento máximo sob pressão $r(49)=0,310$, $p<0,05$, para a formulação de objectivos e preparação mental $r(49)=0,407$, $p<0,01$ e também para os recursos pessoais de confronto $r(49)=0,520$, $p<0,01$.

Quadro 31 – Correlação entre Estado de Ansiedade e Competências Mentais

<i>Competências Mentais</i>	<i>Ansiedade Cognitiva</i>	<i>Ansiedade Somática</i>	<i>Auto-Confiança</i>
Treinabilidade	0,085	0,066	-0,123
Concentração	0,037	-0,247	-0,138
Confiança e motivação para a realização	0,181	-0,003	-0,029
Ausência de preocupações	-0,105	-0,041	0,013
Confronto com a adversidade	0,075	-0,190	0,201
Rendimento máximo sobre pressão	0,036	-0,207	0,062
Formulação de objectivos e preparação mental	0,017	0,124	-0,054
Recurso pessoais de confronto	0,072	-0,112	-0,013

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

Para as diferentes escalas de estado de ansiedade, podemos verificar através dos dados do quadro 31 que não existem correlações significativas.

3. Correlação entre Variáveis Mentais e a Idade

Quadro 32 – Correlação entre Variáveis mentais e a Idade

<i>Competências Mentais</i>	<i>Idade</i>
Treinabilidade	-0,188
Concentração	0,068
Confiança e motivação para a realização	-0,015
Ausência de preocupações	-0,127
Confronto com a adversidade	0,318*
Rendimento máximo sobre pressão	-0,006
Formulação de objectivos e preparação mental	-0,055
Recurso pessoais de confronto	-0,016
<i>Traço de Ansiedade</i>	
Ansiedade Somática	-0,109
Preocupação	0,077
Perturbação da Concentração	-0,072
<i>Realização dos objectivos</i>	
Tarefa	-0,044
Ego	0,188
<i>Estado de Ansiedade</i>	
Ansiedade Cognitiva	0,332*
Ansiedade Somática	-0,131
Auto-Confiança	0,097

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

De acordo com os dados do quadro 32 existe uma correlação positiva e significativa entre o confronto com a adversidade e a idade $r(49)=0,318$, $p<0,05$, para a dimensão das competências mentais. Existe também uma correlação positiva e significativa entre a idade e a ansiedade cognitiva $r(49)=0,332$, $p<0,05$, para a escala

ansiedade estado. Relativamente às escalas de orientação motivacional e ansiedade traço não se verificou qualquer correlação significativa.

4. Correlação entre Variáveis Mentais e Anos de Experiência

Quadro 33 – Correlação entre Variáveis mentais e os anos de experiência

<i>Competências Mentais</i>	<i>Anos de Experiência</i>
Treinabilidade	-0,047
Concentração	0,169
Confiança e motivação para a realização	-0,006
Ausência de preocupações	-0,008
Confronto com a adversidade	0,319*
Rendimento máximo sobre pressão	0,252
Formulação de objectivos e preparação mental	0,084
Recurso pessoais de confronto	0,189
<i>Traço de Ansiedade</i>	
Ansiedade Somática	-0,213
Preocupação	-0,091
Perturbação da Concentração	-0,222
<i>Realização dos objectivos</i>	
Tarefa	0,022
Ego	0,204
<i>Estado de Ansiedade</i>	
Ansiedade Cognitiva	-0,078
Ansiedade Somática	-0,182
Auto-confiança	0,127

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

Através da análise do quadro 33 observa-se a existência uma correlação positiva e significativa entre o confronto com a adversidade e os anos de experiência $r(49)=0,319$, $p<0,05$, para a dimensão das competências mentais. Relativamente às escalas de orientação motivacional, ansiedade traço e ansiedade estado não se verificou qualquer correlação significativa.

5. Correlação entre Variáveis Mentais e o Número de Sessões Semanais

Quadro 34 – Correlação entre Variáveis mentais e número de sessões semanais de treino

<i>Competências Mentais</i>	<i>Nº de treinos</i>
Treinabilidade	0,249
Concentração	0,089
Confiança e motivação para a realização	0,115
Ausência de preocupações	0,153
Confronto com a adversidade	-0,024
Rendimento máximo sobre pressão	0,201
Formulação de objectivos e preparação mental	0,090
Recurso pessoais de confronto	0,223
<i>Traço de Ansiedade</i>	
Ansiedade Somática	-0,180
Preocupação	-0,146
Perturbação da Concentração	-0,263
<i>Realização dos objectivos</i>	
Tarefa	0,039
Ego	0,098
<i>Estado de Ansiedade</i>	
Ansiedade Cognitiva	-0,254
Ansiedade Somática	-0,158
Auto-Confiança	-0,075

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

Podemos verificar através da análise do quadro 34 que não se verificou nenhuma correlação entre as diferentes dimensões de competências mentais, ansiedade traço, orientação motivacional e ansiedade estado com o número de sessões semanais de treino.

6. Correlação entre Variáveis Mentais e o Tempo de Treino

Quadro 35 – Correlação entre Variáveis mentais e o tempo de treino

<i>Competências Mentais</i>	<i>Tempo de treino</i>
Treinabilidade	-0,288*
Concentração	-0,257
Confiança e motivação para a realização	-0,096
Ausência de preocupações	-0,030
Confronto com a adversidade	-0,042
Rendimento máximo sobre pressão	-0,232
Formulação de objectivos e preparação mental	0,000
Recurso pessoais de confronto	-0,231
<i>Traço de Ansiedade</i>	
Ansiedade Somática	0,149
Preocupação	0,085
Perturbação da Concentração	0,348*
<i>Realização dos objectivos</i>	
Tarefa	-0,008
Ego	-0,057
<i>Estado de Ansiedade</i>	
Ansiedade Cognitiva	0,195
Ansiedade Somática	0,159
Auto-Confiança	0,168

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

De acordo com os dados do quadro 35, existe uma correlação negativa e significativa entre a treinabilidade e o tempo de treino dos atletas $r(49)=-0,288$, $p<0,05$, para a dimensão das competências mentais. Existe também uma correlação positiva e significativa entre o tempo de treino e a perturbação da concentração $r(49)=0,348$ $p<0,05$, para a escala ansiedade traço. Relativamente às escalas de orientação motivacional e ansiedade estado não se verificou qualquer correlação significativa.

7. Correlação entre Variáveis Mentais e o Número de Jogos por Ano

Quadro 36 – Correlação entre Variáveis mentais e número de jogos realizados por ano

<i>Competências Mentais</i>	<i>Jogos/ano</i>
Treinabilidade	0,255
Concentração	0,158
Confiança e motivação para a realização	0,189
Ausência de preocupações	0,094
Confronto com a adversidade	-0,041
Rendimento máximo sobre pressão	0,201
Formulação de objectivos e preparação mental	0,204
Recurso pessoais de confronto	0,272
<i>Traço de Ansiedade</i>	
Ansiedade Somática	-0,113
Preocupação	-0,118
Perturbação da Concentração	-0,325*
<i>Realização dos objectivos</i>	
Tarefa	0,021
Ego	0,108
<i>Estado de Ansiedade</i>	
Ansiedade Cognitiva	-0,184
Ansiedade Somática	-0,121
Auto-Confiança	-0,241

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

Podemos observar através da análise do quadro 36 observa-se a existência uma correlação negativa e significativa entre a perturbação da concentração e o número de jogos realizados por ano $r(49)=0,325$, $p<0.05$, para a dimensão de ansiedade traço. Relativamente às escalas de orientação motivacional, competências mentais e ansiedade estado não se verificou qualquer correlação significativa.

8. Comparação em função da idade

Quadro 37 – Comparação entre a idade dos atletas e as variáveis mentais (anova oneway)

<i>Competências Mentais</i>	<i>Idade</i>
Treinabilidade	0,082
Concentração	0,728
Confiança e motivação para a realização	0,927
Ausência de preocupações	0,088
Confronto com a adversidade	0,020*
Rendimento máximo sobre pressão	0,654
Formulação de objectivos e preparação mental	0,607
Recurso pessoais de confronto	0,913
<i>Traço de Ansiedade</i>	
Ansiedade Somática	0,979
Preocupação	0,366
Perturbação da Concentração	0,987
<i>Realização dos objectivos</i>	
Tarefa	0,512
Ego	0,375
<i>Estado de Ansiedade</i>	
Ansiedade Cognitiva	0,363
Ansiedade Somática	0,335
Auto-Confiança	0,713

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

Através da análise do quadro 35 podemos verificar que houve diferenças estatisticamente significativas $F(2, 47) = 4,247$, $p < 0,05$ ao nível das competências mentais para a variável confronto com a adversidade.

Quadro 38 – Comparação das variáveis mentais em função da idade dos atletas (Post hoc Turkey HDS (a) e Games Howell (b))

<i>Variáveis</i> <i>Competências Mentais</i>	<i>Idade dos</i> <i>atletas</i>	<i>Teste</i>	<i>Sig.</i>
Confronto com a adversidade	14-25 +30	a	0,021

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

Com o intuito de verificar entre que idades se notaram diferenças estatisticamente significativas foi utilizado o teste *post hoc* “Turkey HSD”

Os resultados *post hoc* revelam que existe diferenças estatísticas significativas no confronto com a adversidade entre o grupo de atletas de 14 a 25 anos de idade e o grupo com mais de 30 anos de idade. Observando os valores médios verifica-se que o grupo de atletas com idades compreendidas entre os 14 e 25 anos de idade têm valores médios mais baixos (M=5,83, Dp=1,654) para o confronto com a adversidade comparado com os atletas com mais de 30 anos de idade (M=7,67, Dp=2,225).

9. Comparação em função dos anos de experiência

Quadro 39 – Comparação entre os anos de experiência e as variáveis mentais (anova oneway)

<i>Competências Mentais</i>	<i>Anos de Experiência</i>
Treinabilidade	0,693
Concentração	0,051
Confiança e motivação para a realização	0,920
Ausência de preocupações	0,949
Confronto com a adversidade	0,008**
Rendimento máximo sobre pressão	0,022*
Formulação de objectivos e preparação mental	0,565
Recurso pessoais de confronto	0,139
<i>Traço de Ansiedade</i>	
Ansiedade Somática	0,016*
Preocupação	0,026*
Perturbação da Concentração	0,111
<i>Realização dos objectivos</i>	
Tarefa	0,956
Ego	0,727
<i>Estado de Ansiedade</i>	
Ansiedade Cognitiva	0,124
Ansiedade Somática	0,238
Auto-Confiança	0,176

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

Através da análise do quadro 39, verificar-se que houve diferenças estatisticamente significativas $F(2, 47) = 5,346$, $p < 0,01$ ao nível das competências mentais para a variável confronto com a adversidade e para o rendimento máximo sob pressão $F(2, 47) = 4,144$, $p < 0,05$. Existe também, diferenças estatisticamente significativas para a variável ansiedade traço ao nível da ansiedade somática $F(2, 47) = 4,543$, $p < 0,05$ e da preocupação $F(2, 47) = 3,934$, $p < 0,05$.

Quadro 40 – Comparação das variáveis mentais em função dos anos de experiência dos atletas (Post hoc Turkey HDS (a) e Games Howell (b))

<i>Variáveis</i>	<i>Anos de experiência</i>		<i>Teste</i>	<i>Sig.</i>
Competências Mentais				
Confronto com a adversidade	1-10	11-20	a	0,023
	1-10	+20	a	0,029
Rendimento Máximo sob Pressão	1-10	11-20	a	0,022
Traço de Ansiedade				
Ansiedade Somática	1-10	11-20	a	0,018
Preocupação	1-10	11-20	a	0,022

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

O quadro 40 indica as diferenças significativas nas dimensões confronto com a adversidade, rendimento máximo sob pressão, ansiedade somática e preocupação entre o grupo de atletas com anos de experiência compreendidos entre 1 e 10 anos com os restantes atletas.

Ao analisarmos os valores médios podemos verificar que ao nível do confronto com a adversidade os atletas que têm entre 1 e 10 anos de experiência têm um menor confronto com a adversidade (M= 5,86, Dp= 1,769) em relação aos atletas que têm entre 11 e 20 anos de experiência (M= 7,41, Dp= 1,968) e também aos que têm mais de 20 anos de experiência (M= 8,00, Dp= 1,732). Relativamente ao rendimento máximo sob pressão verifica-se que os atletas mais experientes obtêm um maior rendimento sob pressão (M= 7,91, Dp= 2,022) relativamente aos atletas com menos experiência (M= 5,76, Dp= 2,448).

Para a dimensão ansiedade traço verifica-se que, os atletas com mais experiências têm menores níveis de preocupação (M= 9,45, Dp= 2,614) e de ansiedade somática (M= 6,77, Dp= 1,660), relativamente aos atletas com menos anos de experiência para a preocupação (M=11,95, Dp= 2,614) e para a ansiedade somática (M= 8,62, Dp= 2,459).

10. Comparação em função do número de Jogos por ano

Quadro 41 – Comparação entre o número de jogos realizados por ano e as variáveis mentais (anova oneway)

<i>Competências Mentais</i>	<i>Nº de jogos por ano</i>
Treinabilidade	0,506
Concentração	0,483
Confiança e motivação para a realização	0,519
Ausência de preocupações	0,760
Confronto com a adversidade	0,863
Rendimento máximo sobre pressão	0,504
Formulação de objectivos e preparação mental	0,111
Recurso pessoais de confronto	0,345
<i>Traço de Ansiedade</i>	
Ansiedade Somática	0,984
Preocupação	0,727
Perturbação da Concentração	0,034*
<i>Realização dos objectivos</i>	
Tarefa	0,911
Ego	0,333
<i>Estado de Ansiedade</i>	
Ansiedade Cognitiva	0,179
Ansiedade Somática	0,399
Auto-Confiança	0,659

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

O Teste de Levene indica que a homogeneidade da variância foi violada para a perturbação da concentração $F(2, 43) = 4,160$, $p < 0,05$. A transformação dos resultados não irão rectificar este problema, pelo que os resultados dos *testes F* serão apresentados na mesma.

Através da análise do quadro 41 podemos verificar que houve diferenças estatisticamente significativas $F(2, 43) = 3,678$, $p < 0,05$ ao nível da ansiedade traço para a variável da perturbação da concentração.

Quadro 42 – Comparação das variáveis mentais em função do número de jogos por ano (Post hoc Turkey HDS (a) e Games Howell (b))

<i>Variáveis Traço de Ansiedade</i>	<i>Número de jogos por ano</i>	<i>Teste</i>	<i>Sig.</i>
Perturbação da Concentração	6-28 30-35	b	0,081

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

Como podemos observar pelo quadro 40, os resultados *post hoc*, revelam que não existe diferenças estatísticas na perturbação da concentração entre o grupo de atletas que realizam entre 6 e 28 jogos e o grupo que realizada entre 30 e 35 jogos por ano. Apesar disto, analisando os valores médios verifica-se que o grupo de atletas que realiza entre 6 e 28 jogos por ano têm valores médios mais altos (M=9,40, Dp=3,158) para a perturbação da concentração quando comparados com atletas que realizam entre 30 e 35 jogos por ano (M=7,28, Dp=1,934).

11. Comparação em função de alinhar de início em mais de 50% dos jogos

Quadro 43 – Comparação entre alinhar em mais de 50% dos jogos e as variáveis mentais (Test t)

<i>Competências Mentais</i>	<i>Teste de Levene</i>	<i>Sig</i>
Treinabilidade	0,989	0,242
Concentração	0,192	0,712
Confiança e motivação para a realização	0,728	0,542
Ausência de preocupações	0,849	0,893
Confronto com a adversidade	0,794	0,396
Rendimento máximo sobre pressão	0,474	0,597
Formulação de objectivos e preparação mental	0,556	0,773
Recurso pessoais de confronto	0,948	0,716
<i>Traço de Ansiedade</i>		
Ansiedade Somática	0,695	0,790
Preocupação	0,872	0,601
Perturbação da Concentração	0,579	0,773
<i>Realização dos objectivos</i>		
Tarefa	0,603	0,597
Ego	0,345	0,780
<i>Estado de Ansiedade</i>		
Ansiedade Cognitiva	0,426	0,479
Ansiedade Somática	0,341	0,662
Auto-Confiança	0,093	0,205

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

Pela análise do quadro 41 podemos verificar que não existiram diferenças estatisticamente significativas entre alinhar mais de 50% dos jogos e as diferentes dimensões das competências mentais, da ansiedade e da orientação motivacional. No entanto através da análise global das médias e desvios verifica-se que os atletas que alinham em mais de 50% dos jogos, têm melhores resultados em termos de competências mentais exceptuando para a treinabilidade. Para a ansiedade traço os

valores médios revelam que os atletas que alinham em mais de 50% dos jogos apresentam maiores níveis de ansiedade cognitiva (Preocupação e Perturbação da Concentração), enquanto que os atletas que não alinham apresentam maiores níveis de ansiedade somática. Relativamente à ansiedade estado verifica-se que os atletas que alinham na equipa principal têm maiores níveis de ansiedade cognitiva, somática e também auto-confiança.

12. Comparação em função do tempo de treino

Quadro 44 – Comparação entre o tempo de treino e as variáveis mentais (Test t)

<i>Competências Mentais</i>	<i>Teste de Levene</i>	<i>Sig</i>
Treinabilidade	0,571	0,021*
Concentração	0,279	0,729
Confiança e motivação para a realização	0,234	0,472
Ausência de preocupações	0,643	0,537
Confronto com a adversidade	0,372	0,265
Rendimento máximo sobre pressão	0,043*	0,227
Formulação de objectivos e preparação mental	0,839	0,440
Recurso pessoais de confronto	0,038*	0,185
<i>Traço de Ansiedade</i>		
Ansiedade Somática	0,457	0,879
Preocupação	0,711	0,625
Perturbação da Concentração	0,325	0,202
<i>Realização dos objectivos</i>		
Tarefa	0,631	0,130
Ego	0,177	0,050
<i>Estado de Ansiedade</i>		
Ansiedade Cognitiva	0,694	0,556
Ansiedade Somática	0,422	0,714
Auto-Confiança	0,221	0,400

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

Através da análise do quadro 42 verifica-se que existe diferenças estatisticamente significativas para a treinabilidade $t(48)=2,381$, $p= 0,021$ entre o tempo de treino e as

diferentes dimensões das competências mentais. Assim, os atletas que realizam sessões de treino de 90 minutos são mais empenhados e têm um melhor nível de treinabilidade ($M=9,25$, $Dp=2,022$) do que os atletas que realizam sessões de treino de 120 minutos ($M=7,40$, $Dp=2,836$).

13. Comparação em função da modalidade Praticada

Quadro 45 – Comparação entre a modalidade praticada e as variáveis mentais (Test t)

<i>Competências Mentais</i>	<i>Teste de Levene</i>	<i>Sig</i>
Treinabilidade	0,064	0,059
Concentração	0,705	0,574
Confiança e motivação para a realização	0,669	0,700
Ausência de preocupações	0,684	0,242
Confronto com a adversidade	0,301	0,609
Rendimento máximo sobre pressão	0,013*	0,180
Formulação de objectivos e preparação mental	0,700	0,734
Recurso pessoais de confronto	0,104	0,171
<i>Traço de Ansiedade</i>		
Ansiedade Somática	0,843	0,418
Preocupação	0,088	0,114
Perturbação da Concentração	0,090	0,068
<i>Realização dos objectivos</i>		
Tarefa	0,094	0,794
Ego	0,572	0,588
<i>Estado de Ansiedade</i>		
Ansiedade Cognitiva	0,090	0,053
Ansiedade Somática	0,095	0,141
Auto-Confiança	0,049*	0,328

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

Como se pode verificar no quadro 43, não existe diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis mentais e o tipo de modalidade praticada. No entanto através da análise global das médias e desvios padrão poderemos dizer que os atletas de Basquetebol, obtêm melhores resultados em termos de competências mentais.

O mesmo não acontece relativamente à ansiedade traço em que se verifica que os atletas têm valores médios mais elevados para as sub-escalas de preocupação, Perturbação da concentração e ansiedade somática. O mesmo acontece para as sub-escalas de ansiedade estado, em que se verifica que os atletas de cadeira de rodas têm valores médios mais elevados para a ansiedade somática, para a ansiedade cognitiva e também para a auto-confiança.

CAPITULO V – DISCUSSÃO

Relativamente ao primeiro objectivo deste estudo, a identificação dos factores e variáveis mentais que melhor discriminam as relações e diferenças entre atletas de Basquetebol e também a análise de algumas variáveis como a idade, a experiência, o tipo de modalidade, o tempo de treino, o número de jogos por ano e se alinham na equipa inicial na maioria do jogos, o estudo evidencia que a nível das competências mentais a treinabilidade foi a dimensão onde os atletas mostraram valores mais elevados, seguido da confiança e motivação para a realização. Isto quer dizer que os atletas estão disponíveis e têm predisposição para interiorizar o que lhe é transmitido, aceitando positivamente as críticas dos treinadores ao mesmo tempo que demonstram confiança e motivação, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível do treino, quer em competição. O valor médio mais baixo foi obtido na formulação de objectivos e preparação mental, ou seja, os atletas não têm hábito de estabelecer metas a atingir a curto prazo, assim como, não realizam qualquer tipo de preparação mental para a competição. Os resultados encontrados vão totalmente ao encontro com os resultados obtidos por Smith *et al.* (1995), citado por, Waples (2003), realizados a 433 atletas femininas visto que os valores médios mais altos foram obtidos para a treinabilidade ($M=8,89$, $Dp=2,60$) e para confiança e motivação para a realização ($M=7,50$, $Dp=2,33$), enquanto que o valor médio mais baixo foi obtido para a formulação de objectivos e preparação mental ($M=8,89$, $Dp=2,60$). Também num estudo realizado por Smith e Christensen (1995) envolvendo 104 atletas de basebol de uma equipa norte-americana, onde foi utilizando o ACSI-28 e o “ACSI rating forms” teve como objectivo identificar as competências mentais e físicas como preditores da performance dos jogadores profissionais de basebol. Os resultados demonstraram que os valores médios mais elevados para as competências mentais foram a treinabilidade ($M=10,28$ $Dp=1,78$) seguido da confiança e motivação para a realização ($M=9,51$, $Dp=1,95$), enquanto que a formulação de objectivos e preparação mental obtiveram os valores médios mais baixos ($M=6,56$, $Dp=2,84$). Mais tarde num estudo realizado por Christensen (2000) com 78 golfistas, obtiveram-se exactamente os mesmos resultados, em que a treinabilidade era a competência com valor médio mais elevados ($M=9,77$, $Dp=1,95$) seguido da confiança e motivação para a realização ($M=8,09$, $Dp=2,39$), enquanto que a formulação de

objectivos e preparação mental era a competência com valor médio mais baixo ($M=6,40$, $Dp=2,89$). Em contraste com os resultados obtidos, verifica-se através da análise do estudo realizado por Kioumourtzoglou *et al.* (1997) que os atletas de Basquetebol apresentam melhores resultados nas competências de definição de objectivos e preparação mental e nas reacções às adversidades.

No que diz respeito à ansiedade traço, verifica-se que os atletas revelam valores elevados na sub-escala de Preocupação, pertencendo o valor mais baixos à sub-escala da Ansiedade Somática. Os resultados revelam, que os atletas têm elevados índices de traço de ansiedade cognitiva pois mostram valores altos de preocupação e valores moderados de perturbação da concentração. Por outro lado, os atletas treinam de forma tranquila e sem nervosismo pois revelam valores mais baixos de ansiedade somática. Apesar de se verificar valores mais altos para a preocupação, os atletas interpretam de uma forma bastante debilitativa a ansiedade somática e a perturbação da concentração. Os resultados do estudo são de acordo com a investigação realizada por Dunn e Dunn (2001) a atletas de hóquei em gelo relativamente às sub-escalas de ansiedade traço, em que se verificou que os atletas apresentaram valores mais elevados para as sub-escala de ansiedade cognitiva mais precisamente para a Preocupação ($M=20,72$, $Dp=5,38$) seguida da sub-escala de ansiedade somática ($M=18,68$, $Dp=5,54$). Contrariamente aos resultados do presente estudo, os atletas de hóquei em gelo tendem a não se desconcentrarem durante os treinos antes da competição visto que apresentaram valores muito baixos para a perturbação da concentração ($M=5,62$, $Dp=1,95$). Um outro estudo realizado por Smith, Ptacek e Patterson, (1999) que teve como objectivo relacionar o stress, o traço de ansiedade e as falhas nas performances de 15 do bailarinos e 31 bailarinas filiados numa companhia de ballet da zona este dos Estados Unidos da América, demonstrou, pela análise descritiva realizada, que os valores médios mais elevados corresponderam à ansiedade somática ($M=17,98$, $Dp=5,17$), seguido com valores muito aproximados pela preocupação ($M=16,51$ $Dp=4,42$). Relativamente à perturbação da concentração os atletas mostram-se concentrados visto que os valores médios são bastantes baixos ($M=9,28$, $Dp=2,84$) em relação à sub-escala da ansiedade somática e da preocupação. Comparando os resultados dos estudos destes autores com a presente investigação verifica-se que apesar de não apresentarem resultados idênticos existe um produto comum a todos eles que é os elevados índices médios na sub-escala da ansiedade cognitiva mais propriamente na preocupação. Ou seja, os atletas preocupam-se com a possibilidade de não competir bem, de errar durante a competição

ou mesmo de poder desapontar os outros indo de encontro ao que Martens *et al.* (1990) afirmam acerca da ansiedade cognitiva que é caracterizada pela consciência de pressentimentos desagradáveis acerca de si próprio ou estímulos exteriores, preocupações e distúrbios de imagens visuais.

Para a ansiedade estado os atletas apresentam níveis moderados de Ansiedade Estado (Cognitiva e Somática) e níveis elevados de Autoconfiança pré-competitivos. Isto é, antes de uma competição, os jogadores sentem-se calmos, seguros e à vontade em relação à competição que se vai realizar, acreditando que são capazes de enfrentar o desafio e de ter uma boa actuação (manifestações de elevada autoconfiança). Por outro lado, sentem-se ligeiramente tensos e apreensivos com a competição (manifestações de moderada ansiedade somática), assim como ligeiramente preocupados, com poucas dúvidas sobre si mesmo, sem medo de perder e com elevadas expectativas, de eficácia pessoal, em atingir o seu objectivo, que é, ganhar a competição (manifestações de moderada ansiedade cognitiva). Os resultados da presente investigação estão parcialmente concordantes com o estudo realizado por Jones e Swain (1995) a 133 atletas de críquete do sexo masculinos que teve como principal objectivo analisar as diferenças entre a intensidade e a direcção do estado de ansiedade competitiva, em função do nível competitivo. Os resultados do estudo revelaram através da análise descritiva que os valores médios mais elevados pertenceram à ansiedade cognitiva ($M=22,93$, $Dp=4,56$) seguido da auto-confiança com valores médios aproximados ($M=21,32$, $Dp=4,54$). A sub-escala de ansiedade somática foi a que registou valores médios mais baixos ($M=18,92$ $Dp=4,65$). Relativamente a uma investigação realizada por Hale e Whitehouse (1998) que contou com a participação de 24 atletas praticantes de futebol, se verificou que os valores médios mais elevados foram obtidos na sub-escala da auto-confiança ($M=24,46$ $Dp=4,62$), enquanto que o valor médio mais baixo pertenceu à ansiedade somática ($M=18,17$ $Dp=4,46$). Ao contrapor dos estudos destes autores com a presente investigação verifica-se, que apesar de não apresentarem resultados muito análogos, existe um produto comum a todos eles que é os elevados índices médios na sub-escala da auto-confiança, ou seja os atletas imediatamente antes das competições sentem-se muito confiantes relativamente ao seu rendimento e prestação, com a clara sensação que não terão problemas em ultrapassar os obstáculos que se avizinham.

Relativamente à realização dos objectivos verifica-se que os atletas revelam maior tendência a orientarem-se para a tarefa, ou seja, os atletas adoptam objectivos mais

orientados para a mestria dando mais ênfase ao esforço e ao trabalho, sendo persistentes durante mais tempo perante desafios difíceis. Os resultados do presente estudo vão de encontro aos resultados obtidos por Ryska (2004) que realizou um estudo utilizando o TEOSQ com a participação de 704 atletas hispânicos no qual verificou que a maioria dos atletas ($M=3,67$, $Dp=0,69$) era mais orientado para a tarefa do que para o ego ($M=3,25$, $Dp=0,99$).

Relativamente à hipótese um, o estudo comprova a existência de correlações entre variáveis mentais sendo que, é para o traço de ansiedade que existe maior número de correlações significativas. Verifica-se que todas as correlações significativas são negativas, o que leva a crer que quanto maior foi as manifestações das dimensões das competências mentais menos elevados são os níveis de ansiedade traço. O mesmo não se pode dizer para a ansiedade estado visto que não se encontraram correlações entre estas e as diferentes competências mentais, o que revela que conforme as oscilações nos valores das competências mentais a ansiedade cognitiva, somática e a auto-confiança mantêm-se estáveis. Quanto à orientação motivacional verifica-se que existem correlações significativas e positivas entre a orientação para a tarefa e as diferentes dimensões das competências mentais, o que significa que quanto maior for os níveis de competências mentais maior será a orientação para a tarefa e para a mestria. Os resultados alcançados são semelhantes aos resultados obtidos por Cruz, (1997), no estudo que realizou a 246 atletas de alta competição do nosso país, que indicaram que os níveis mais elevados de competências mentais dos atletas, estão significativamente associados a níveis mais baixos de ansiedade cognitiva (concentração e perturbação da concentração) e ansiedade somática.

Verifica-se para a hipótese dois que existe correlação positiva e significativa entre a idade e a ansiedade cognitiva, para a variável ansiedade estado e também entre a idade e a competência mental confronto com a adversidade. De um modo geral, os resultados indicam que à medida que os atletas têm mais idade os níveis de ansiedade cognitiva e de confronto com a adversidade aumentam. Estes resultados estão concordantes com o estudo realizado por Kioumourtzoglou *et al.* (1997) em que se verificou também, que os atletas juniores de basquetebol (menos idade) apresentam melhores resultados ao lidar com situações de stress, enquanto que os jogadores seniores (mais velhos) apresentam menos despreocupação e maior auto-eficácia.

Relativamente às escalas de orientação motivacional e ansiedade traço não se verificou qualquer correlação significativa.

Na hipótese três verifica-se correlação significativa e positiva entre os anos de experiência e o confronto com a adversidade, o que reflecte que quantos mais anos de experiência têm os jogadores maior são as suas capacidades de lidar com a adversidade. Os resultados do estudo diferem dos obtidos na investigação realizada por Mahoney *et al.* (1987), onde se constatou que os atletas com menos anos de experiência sentiam maior preocupação relativamente à sua performance.

Relativamente à hipótese quatro não se verificou correlações significativas entre as variáveis mentais em estudo e o número de sessões semanais de treino. Estes resultados diferem do que Sinclair e Sinclair (1994) pensam, visto que estes admitem que a experiência adquirida através da prática requeria a criação de um ambiente de aprendizagem físico e mental.

Na hipótese cinco verifica-se a existência de uma correlação negativa e significativa entre a treinabilidade e o tempo de treino dos atletas para a dimensão das competências mentais. Existe também uma correlação positiva e significativa entre o tempo de treino e a perturbação da concentração para a escala ansiedade traço. Relativamente às escalas de orientação motivacional e ansiedade estado não se verificou qualquer correlação significativa. Isto significa que quanto maior for o tempo que os atletas treinam, menores são as suas capacidades para aceitarem o que o treinador lhes diz e maior será as suas capacidades de se manterem concentrados. Ou seja, provavelmente os jogadores não conseguiram manterem-se tão concentrados se o tempo de treino for elevado.

Em relação à hipótese seis observa-se a existência uma correlação negativa e significativa entre a perturbação da concentração e o número de jogos realizados por ano, para a dimensão de ansiedade traço. Isto significa que à medida que os atletas realizam mais jogos por ano as suas capacidades de concentração vai aumentam.

Na hipótese sete, através da estatística inferencial “one way ANOVA”, verifica-se diferenças estatisticamente significativas entre a competência mental confronto com a adversidade e a idade. Observando os valores médios verifica-se que o grupo de atletas com idades compreendidas entre os 14 e 25 anos de idade têm valores médios mais baixos para o confronto com a adversidade comparado com os atletas com mais de 30 anos de idade.

Relativamente à hipótese oito, a análise da variância (ANOVA), verifica-se para os anos de experiência a existência de diferenças significativas para as competências mentais, mais especificamente com o confronto com a adversidade e o rendimento

máximo sobre pressão. Este resultado revela que para além dos atletas permaneceram calmos e tranquilos quando se deparam com uma adversidade ou dificuldade também têm melhor rendimento e são mais eficazes quanto são mais experientes. Verifica-se também diferenças estatísticas entre os anos de experiência e a ansiedade traço, ao nível da ansiedade somática e a preocupação. Ao analisar os valores médios podemos verificar que ao nível do confronto com a adversidade os atletas que têm entre 1 e 10 anos de experiência têm um menor confronto com a adversidade em relação aos atletas que têm entre 11 e 20 anos de experiência e também aos que têm mais de 20 anos de experiência. Relativamente ao rendimento máximo sob pressão verifica-se que os atletas mais experientes obtêm um maior rendimento sob pressão relativamente aos atletas com menos experiência. Assim, os atletas mais experientes são menos preocupados e mais tranquilos do que os atletas menos experientes. Para a variável ansiedade traço verifica-se que, os atletas com mais experiências têm menores níveis de preocupação e de ansiedade somática, relativamente aos atletas com menos anos de experiência.

Quanto à hipótese nove, utilizando também a análise da variância, constata-se que existe diferenças significativas para a ansiedade traço na sub-escala da perturbação da concentração e os anos de experiência, sendo que os atletas que realizam menos jogos por ano são os que experimentam maiores níveis de ansiedade cognitiva. Os resultados vão de encontro à investigação realizada por Kioumourtzoglou *et al.* (1997) em que se verificou que quanto maior for a experiência menores são os níveis de ansiedade cognitiva.

Relativamente à hipótese onze, verificou-se, através da realização do test t, que existe diferenças estatisticamente significativas entre o tempo de treino e a competência mental da treinabilidade. Analisando os valores médios verifica-se que os atletas que realizam sessões de treino de 90 minutos são mais empenhados e têm um melhor nível de treinabilidade do que os atletas que realizam sessões de treino de 120 minutos. Os resultados encontrados para a hipótese cinco e para a hipótese onze revelam que provavelmente um tempo de treino elevado não favorece a aquisição e aprendizagem de competências mentais, pelo que, a solução passará por um tempo de treino quantitativamente menor e qualitativamente mais eficaz em termos de aprendizagem e regulação dos processos de competência mental. “Muito” não quererá dizer obrigatoriamente “melhor”.

De salientar que, para as hipóteses dez e doze, utilizando o test t, não se verificam diferenças estatísticas entre as diferentes variáveis mentais e o facto de os atletas

alinharem na equipa inicial mais de 50% dos jogos e também com o tipo de modalidade, ou seja, independentemente do facto dos atletas alinharem na equipa principal mais de 50% dos jogos e praticarem diferentes modalidades as variáveis mentais em estudo permanecem relativamente estáveis. No entanto através da análise global das médias e desvios verifica-se que os atletas que alinham em mais de 50% dos jogos, têm melhores resultados em termos de competências mentais exceptuando para a treinabilidade. Para a ansiedade traço os valores médios revelam que os atletas que alinham em mais de 50% dos jogos apresentam maiores níveis de ansiedade cognitiva (Preocupação e Perturbação da Concentração), enquanto que os atletas que não alinham apresentam maiores níveis de ansiedade somática. Relativamente à ansiedade estado verifica-se que os atletas que alinham na equipa principal têm maiores níveis de ansiedade cognitiva, somática e também auto-confiança. Para o tipo de modalidade praticada verifica-se através da análise das médias e desvios padrão que os atletas de Basquetebol, obtêm melhores resultados para as competências mentais. O mesmo não acontece relativamente à ansiedade traço em que se averigua que os atletas têm valores médios mais elevados para as sub-escalas de preocupação, Perturbação da concentração e ansiedade somática. O mesmo acontece para as sub-escalas de ansiedade estado, em que se verifica que os atletas de cadeira de rodas têm valores médios mais elevados para a ansiedade somática, para a ansiedade cognitiva e também para a auto-confiança. De certa forma, os resultados do estudo vão de encontro ao que Cruz e Caseiro (1997) defendem, em que os desportos colectivos, onde as prestações são avaliadas do ponto de vista do grupo, promovem níveis de ansiedade competitiva mais baixa do que os desportos individuais.

CAPITULO VI – CONCLUSÕES

Após a análise e discussão dos resultados que foram apresentados anteriormente seguem-se as principais conclusões a retirar do estudo, relativamente às hipóteses formuladas previamente.

A primeira hipótese é rejeitada, na medida em que existem muitas correlações significativas entre as competências mentais e as sub-escalas da ansiedade traço, assim como, para a orientação motivacional, mais concretamente para a orientação para a tarefa. Somente para as sub-escalas de ansiedade estado não foram encontradas quaisquer correlações significativas logo a hipótese é aceite para a ansiedade estado.

A segunda hipótese é praticamente aceite para as competências mentais uma vez que a maior parte das correlações não são significativas contudo existe uma correlação positiva e significativa para o confronto com a adversidade. Em relação à ansiedade traço e à orientação para os objectivos a hipótese é totalmente aceite visto não existirem correlações significativas. Quanto à ansiedade estado a hipótese é parcialmente aceite visto que existe uma correlação positiva e significativa para a ansiedade cognitiva. Podemos concluir que há medida que a idade aumenta, aumenta também o confronto com a adversidade e a ansiedade cognitiva.

A terceira hipótese é parcialmente aceite visto que somente nas competências mentais se verifica uma correlação positiva e significativa para o confronto com a adversidade. Em relação à ansiedade traço e estado e à orientação para os objectivos a hipótese é totalmente aceite visto não se verificar correlações significativas. Deste modo, concluímos que quanto mais experiente for o atleta maiores serão as suas capacidades para lidar com a adversidade.

A quarta hipótese foi aceite na totalidade na medida em que não foram encontradas nenhuma correlações significativas entre as diferentes dimensões e o número de sessões semanais de treino.

Relativamente à quinta hipótese verifica-se que esta é aceite quase na totalidade. Somente existe uma correlação positiva e significativa para a ansiedade traço, mais concretamente para a perturbação da concentração. Para a orientação para os objectivos, competências mentais e ansiedade estado não se verifica qualquer correlação significativa. Conclui-se que quanto maior é o tempo que os atletas treinam maior é a perturbação da concentração.

Relativamente à sexta hipótese que estabelece a inexistência de correlações significativas entre o número de jogos por ano e as diferentes variáveis mentais verifica-se que esta é aceite quase na totalidade. Existe uma correlação negativa e significativa para a ansiedade traço, mais concretamente para a sub-escala da perturbação da concentração. Para a orientação para os objectivos, competências mentais e ansiedade estado não se verifica qualquer correlação significativa, logo para estas variáveis a hipótese é aceite na totalidade. Conclui-se que quanto maior é o número de jogos realizados por ano pelos atletas, menor é a tendência para se desconcentrarem.

A sétima hipótese é aceite quase na totalidade visto só se verificou diferenças estatisticamente significativas entre o confronto com a adversidade e a idade dos atletas. Assim, conclui-se que os atletas mais velhos têm mais capacidades a lidar com a adversidade.

Relativamente à oitava hipótese verifica-se que esta é rejeitada para as competências mentais no que diz respeito ao confronto com a adversidade e ao rendimento máximo sob pressão e também para as sub-escalas de ansiedade somática e preocupação da variável ansiedade traço. Para as variáveis mentais da orientação para os objectivos e ansiedade estado a hipótese é aceite visto não existirem diferenças estatisticamente significativas entre estas e os anos de experiência dos atletas. Observando os valores médios conclui-se que ao nível do confronto com a adversidade os atletas que têm entre 1 e 10 anos de experiência têm um menor confronto com a adversidade em relação aos atletas que têm entre 11 e 20 anos de experiência e também aos que têm mais de 20 anos de experiência. Relativamente ao rendimento máximo sob pressão conclui-se que os atletas mais experientes obtêm um maior rendimento sob pressão relativamente aos atletas com menos experiência. Para a dimensão ansiedade traço verifica-se que, os atletas com mais experiências têm menores níveis de preocupação e de ansiedade somática, relativamente aos atletas com menos anos de experiência para a preocupação e para a ansiedade somática.

A nona hipótese é parcialmente aceite visto que somente na variável de ansiedade traço se verifica diferenças estatisticamente significativas para a perturbação da concentração. Para as variáveis mentais da orientação para os objectivos, das competências mentais e ansiedade estado a hipótese é aceite visto não existirem diferenças estatisticamente significativas entre estas e o número de jogos por ano. Analisando os valores médios verifica-se que o grupo de atletas que realiza entre 6 e 28 jogos por ano têm valores médios mais altos para a perturbação da concentração quando

comparados com atletas que realizam entre 30 e 35 jogos por ano. Conclui-se portanto que os atletas que realizam mais jogos por ano são os que se conseguem manter mais concentrados antes da competição.

Relativamente à hipótese dez, verifica-se que a hipótese é totalmente aceite na medida em que não existem diferenças estatísticas entre as diferentes variáveis mentais e o facto de alinhar na equipa inicial em mais de 50% dos jogos.

A décima primeira hipótese é parcialmente aceite visto que somente na variável competências mentais se verifica diferenças estatisticamente significativas para a treinabilidade. Para as sub-escalas da orientação para os objectivos, da ansiedade traço e ansiedade estado a hipótese é aceite visto não existirem diferenças estatisticamente significativas entre estas e o tempo de treino. Analisando os valores médios verifica-se que os atletas que realizam sessões de treino de 90 minutos são mais empenhados e têm um melhor nível de treinabilidade do que os atletas que realizam sessões de treino de 120 minutos.

Relativamente à décima segunda hipótese, verifica-se que a hipótese é totalmente aceite na medida em que não existem diferenças estatísticas entre as diferentes variáveis mentais e o tipo de modalidade praticada.

CAPITULO VII – BIBLIOGRAFIA

- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97.
- Beilock, S., & Gray, R. (2007). Why do Athletes Choke under pressure. In G. Tenenbaum & E. Robert (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3 ed., pp. 242-262). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Campbell, E., & Jones, G. (1997a). Precompetition Anxiety and Self-Confidence in elite and no-elite Wheelchair sport participants. *In sport, Leisure and Ergonomics*.
- Campbell, E., & Jones, G. (1997b). Precompetition Anxiety and Self-Confidence in Wheelchair Sport Participant. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14, 97-107.
- Cox, R. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (3 ed.): Brown & Benchmark
- Cruz, J. (1996a). Motivação para a competição e Práticas desportivas In S. José Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga.
- Cruz, J. (1996b). A Relação entre Ansiedade e Rendimento no Desporto: Teorias e Hipoteses explicativas In U. d. Minho (Ed.), *Psicologia do Desporto* (pp. 215-255). Braga.
- Cruz, J., & Caseiro, J. (1997). Competências Psicológicas e sucesso desportivo no Voleibol de alta competição. In *Psicologia aplicada ao Desporto e à actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção*. Braga: Universidade do Minho.
- Duda, L. (1998). *Advances in Sport and exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

- Duda, L., Chi, L., Newton, L., Walling, D., & Calley, D. (1995). Task and Ego Orientation and Intrinsic Motivation in Sport. *International Journal of Sport Psychology and Exercise*, 26, 40-63.
- Dunn, J., & Dunn, C. (2001). Relationships Among the Sport Competition Anxiety Test, the Sport Anxiety Scale, and the Collegiate Hockey Worry Scale. *Journal of Applied Sport Psychology*(13), 411-429.
- Fonseca, A. (2001). *A FCDEF-UP e a psicologia do desporto: Estudos sobre Motivação*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Fonseca, F., Tkac, C., & Grebogy, D. (2007). Anxiety in wheelchair users athletes participants of the Curitiba's marathon. *Revista Digital*, 115.
- Givvin, B. (2001). Goal Orientation of adolescents, coaches and parents. *Journal of Early Adolescence*, 21(2), 228-248.
- Gomes, R., & Cruz, J. (2001). A preparação Mental e psicológica dos atletas e os factores psicologicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16, 35-40.
- Guenther, S., & Hammermeister, J. (2007). Exploring relations of wellness and athletic coping skills of collegiate athletes: implications for sport performance. *Psychological reports*, 101, 1043-1049.
- Hale, D., & Whitehouse, A. (1998). The Effects of Imagery-manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. *The Sport Psychologist*, 12, 40-51.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 15, 66-69.

- Hanrahan, S., & Biddle, S. (2002). Measurement of Achievement Orientations: Psychometric Measures, Gender and Sport Differences. *European Journal of Sport Science*, 2(5).
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive Trait Anxiety Response. *Anxiety, Stress and Coping*, 16, 167-184.
- Hanton, S., Mullen, R., & Jones, G. (2000). Intensity and Direction of Competitive Anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 513-521.
- Hanton, S., Waden, R., & Connaughton, D. (2005). Debilitative Interpretations of Competitive Anxiety: A Qualitative Examination of Elite Performers. *European Journal of Sport Science* 5, 123-136.
- Jones, G., & Hanton, S. (2001). Pre-Competitive Feeling states and Directional Anxiety Interpretations. *Journal of Sports Science*, 19, 385-395.
- Jones, G., & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Conceptual considerations and effects upon performance. In G. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport* (pp. 247-277). Chichester Wiley.
- Jones, G., & Swain, A. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 467-472.
- Jones, G., & Swain, J. (1995). Predispositions to experience debilitative and facilitative anxiety in elite and non-elite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 202-212.
- Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V., & Mihalopoulou, M. (1997). Psychological Skills of elites athletes in different ball games *Journal of Human Movement Studies*, 32, 79-93.
- LeUnes, A., & Bourgeois, A. (1996). Psychological skills assessments and athletic performance in collegiate rodeo athletes *Journal of Sport Behavior* 19, 132-146.

- Mahl, A., & Raposo, j. (2007). Perfil psicológico de prestação de jogadores profissionais de futebol do Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7, 80-91.
- Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1(181-199).
- Marques, A., & Gomes, R. (2006). Avaliação da eficácia de um programa de treino de visualização mental num escalão de formação desportiva no basquetebol. *Análise Psicológica* 4, 533-544.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport* (Vol. 12). Champagne. Human kinetics.
- Mellalieu, S., Hanton, S., & Jones, G. (2003). Emotional Labeling and Competitive Anxiety in preparation and Competition. *The Sport Psychologist*, 17, 157-174.
- Neil, R., Mellalieu, S., & Hanton, S. (2006). Psychological Skills Usage and the Competitive Anxiety Response As a Function of Skill Level in Rugby Union. *Journal of Sport Science & and Medicine*, 5, 415-423.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1998). The relationship Between Competitive Anxiety, Achievement Goals and Motivacional Climate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(2), 176-187.
- Perreault, S., & Marisi, D. (1997). A Test of Multidimensional Anxiety Theory With Male Wheelchair Basketball Players *Adapted Physical Activity Quarterly*, 14, 108-118.
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in education: theory research and applications*. New Jersey: Pearson Education Inc.
- Raposo, j. (Ed.). (1995). *Motivação para a competição e treino*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

- Roberts, G. (1992). Conceptual Constraints and Convergence. In G. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 3-29). Champaign: Human Kinetics.
- Roberts, G. (2001). Motivation in sport and exercise. In. Champaign: Human Kinetics.
- Ryska, T. (2004). Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire. *North American Journal of Psychology*, 6(3), 457-476.
- Serpa, S., Alves, J., & Pataco, V. (1994). International perspectives on sport and exercise psychology. In. Morgantown: F.I.T.
- Sinclair, G., & Sinclair, A. (1994). Developing Reflective Performers by Integrating Mental Management Skills With the Learning Process. *The Sport Psychologist*, 8, 13-27.
- Smith, E., Smoll, L., & Schutz, W. (1990). Measurement and correlates of sportspecific cognitive and somatic trait anxiety. In *The Sport Anxiety Scale* (Vol. 2, pp. 263-280): Anxiety Research.
- Smith, E., & Christensen, S. (1995). Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*(17), 399-415.
- Smith, E., Ptacek, T., & Patterson, E. (1999). Moderator Effects of Cognitive and Somatic Trait Anxiety on the relations Between Life stress and Physical Injuries. *Anxiety, Stress, and Coping*, 13, 269-288.
- Spielberger, C., Jacobs, G., Russell, & Crane, R. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In *Advances in personality assessment* (J. N. Butcher & C. D Spielberger ed., Vol. 2, pp. 159-187). New York: Hemisphere.
- Treasure, D., & Roberts, G. (1998). Relationship between female adolescents` achievement goal orientations, perceptions of the motivational climate, beliefs about success and sources of satisfaction in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 211 - 230

- Vealey, R. (2007). Mental Skills Training in Sport. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3 ed.). New jersey.
- Waples, S. (2003). *Psychological Characteristics of Elite and Non-Elite Level Gymnasts*. A&M University, Texas.
- Weinberg, & Gould. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (2 ed.). Champagne. NY: Human Kinetics.
- Weinberg., & Gould. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (2 ed.). Champagne. NY: Human Kinetics.
- White, A., & Duda, L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 4-18.