

Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física



Traço de Ansiedade Competitiva e
Habilidades Psicológicas em Atletas de Elite

Joana Reis Leite
Coimbra 2006

Monografia realizada no âmbito do seminário “Habilidades Psicológicas e Traço de Ansiedade Competitiva em Atletas de Elite”, do ano lectivo 2005/2006, com vista a obtenção da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física

Coordenador: Prof. Doutor José Pedro Leitão Ferreira

Orientador: Mestre Pedro Miguel Pereira Gaspar

Agradecimentos

A realização deste trabalho só foi possível pelo contributo, estímulo e cooperação de algumas pessoas, que estiveram sempre presentes e me ajudaram a seguir este caminho e às quais gostaria de expressar o meu profundo agradecimento:

Ao professor Pedro Ferreira pelo rigor da coordenação.

Ao Mestre Pedro Gaspar, pelo acompanhamento e compreensão, partilha de conhecimentos, disponibilidade, apoio dado na orientação deste trabalho e por me lembrar em todos os momentos as duas palavras fundamentais: “sem stress”.

Às federações, treinadores, atletas de selecção das modalidades de andebol feminino (júnior e sénior), andebol masculino (júnior e sénior), hóquei de sala. Aos atletas de tiro ao pombo e tiro ao prato e aos atletas da sessão de bilhar do FCP, pela disponibilidade e cooperação ao qual sem ela este trabalho não seria possível.

Ao grupo de monografia, pela companhia, bom humor, inter-ajuda prestada ao longo da execução deste trabalho.

À minha família, em especial aos meus pais por todo o afecto, amor, apoio, colaboração, compreensão e paciência demonstrados ao longo destes anos. Sem eles nunca teria chegado até aqui!

Aos meus amigos, companheiros e colegas que me aturaram durante estes anos, obrigada pela amizade e por todos os momentos de felicidade que me fizeram passar.

Ao Vítor Severino, pela força, apoio, ajuda, amor, amizade, por todos os momentos felizes e principalmente pela incrível paciência que teve comigo ao longo destes anos.

A todos eles o meu sincero Obrigado!

RESUMO

Este estudo teve como objectivo avaliar as capacidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva em atletas de elite num momento distinto da época. Procurou, também discriminar a influência do sexo, idade, dos anos de experiência, escalão, nível actual, número e tempo de sessões de treino e sobre o traço de ansiedade competitiva e respectivas sub-escalas de ansiedade somática, preocupação, e perturbação da concentração. A amostra foi constituída por setenta e sete atletas de nacionalidade portuguesa e um de nacionalidade espanhola. Quarenta e sete atletas são do sexo masculino e trinta e um atletas são do sexo feminino com idades compreendidas entre os 15 e os 58 anos de idade, com uma média de idades de 23,83 com um desvio padrão de 8,43 que representam a selecção nacional das modalidades de andebol, hóquei de sala, tiro ao pombo e tiro ao prato.

Os instrumentos destinados à recolha de dados relativamente às habilidades psicológicas (questionário de experiências atléticas) e o traço de ansiedade competitiva (reações à competição) foram aplicados pelo investigador aos jogadores em momentos e locais onde estes se encontravam em estágio, previamente acordados com os treinadores das equipas em causa.

Para análise e tratamento estatístico dos dados foram utilizado o programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS”, versão 13.0 para o Windows.

Recorremos à estatística descritiva, às correlações de Person, à “Anova Oneway” e ao teste T para chegarmos aos resultados.

Os resultados indicam que as habilidades psicológicas com valores mais elevados são a treinabilidade e a ausência de preocupações, o que significa que os atletas demonstram grande disponibilidade e predisposição para interiorizar o que lhes é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores e não se preocupam com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressionam a si mesmo ao preocupar-se com erros ou falhas que possam cometer. Por outro lado, as habilidades psicológicas com menores valores são a formulação de objectivos e preparação mental e o confronto com a adversidade, o que leva a crer que os atletas não estabelecem metas a atingir a curto prazo, não trabalham no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, não planeiam nem se preparam mentalmente para a competição e quando as coisas não

correm bem, não permanecem positivos e entusiasmados, nem calmos e controlado, não recuperando facilmente perante os erros cometidos.

Em relação ao traço de ansiedade competitiva, concluímos que os atletas apresentam níveis elevados de ansiedade somática, contrastando com a perturbação da concentração que apresentam valores médios mais baixos.

Concluímos que os atletas do sexo masculino apresentam valores mais altos de rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto e uma maior perturbação da concentração em relação aos atletas do sexo feminino.

Pudemos constatar que os atletas com mais de 30 anos possuem um maior confronto de adversidade, uma maior concentração, mais confiança e motivação para a realização, maior rendimento máximo sobre a pressão, mais recursos pessoais de confronto e uma maior preocupação em relação às atletas mais novas. Os atletas com mais anos de experiência apresentam um maior confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto em comparação com os com menos anos de experiência.

Os atletas seniores apresentaram uma menor preocupação em comparação com os juvenis. Os atletas seniores apresentaram também um maior confronto com a adversidade rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto.

Concluímos que os atletas internacionais apresentam valores mais altos do que os distritais e nacionais ao nível do confronto com a adversidade. Concluímos também que os internacionais apresentaram um maior rendimento máximo sob pressão e mais recursos pessoais de confronto em comparação com os nacionais.

Os atletas com apenas duas sessões de treino obtiveram valores mais altos de confiança e motivação em relação aos atletas com quatro e cinco sessões semanais de treino. Em relação à escala de ansiedade pudemos concluir que os atletas que treinam dez sessões semanais apresentam uma maior ansiedade em comparação com os atletas que treinam duas ou quatro vezes por semana. Pudemos concluir que os atletas com mais de seis horas de sessão de treino apresentam um maior confronto com a adversidade, uma maior confiança e motivação para a realização em comparação com os atletas com sessões de treino de duração de quatro ou cinco horas. Em relação aos atletas que treinam duas horas apresentam um maior confronto com a adversidade, confiança para a motivação e recursos pessoais de confronto com os atletas que possuem três, quatro ou cinco horas de sessão por treino. Os atletas

com mais de seis horas de treino por sessão apresentam maiores recursos pessoais de confronto do que os atletas que treinam cinco horas.

Pudemos verificar que os atletas da modalidade de tiro com armas de caça apresentam um maior confronto com a adversidade em comparação com os atletas de andebol e com os atletas de hóquei de sala.

Em relação à concentração e formulação de objectivos e preparação mental podemos afirmar que os atletas da modalidade de bilhar são mais concentrados e estabelecem mais metas a atingir a curto prazo e trabalham mais no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição.

Os atletas de hóquei de sala apresentam uma maior confiança e motivação para a realização, um maior rendimento máximo sob pressão, maiores recursos pessoais de confronto em comparação com os atletas de andebol.

Os atletas de tiro com armas de caça apresentam maiores recursos pessoais de confronto em comparação com os atletas de andebol.

Os atletas de hóquei de sala apresentam uma menor preocupação, e uma menor perturbação da concentração em comparação com os atletas de andebol. Em relação aos atletas de tiro com armas de caça, estes atletas apresentam uma maior perturbação da concentração em comparação com os atletas de hóquei de sala.

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em relação ao tipo de desporto (individual e colectivo).

Os atletas que recorreram a um psicólogo apresentam uma menor ansiedade somática em comparação com os que não recorreram.

Índice Geral

Capítulo I – INTRODUÇÃO.....	1
1. Estrutura do Trabalho	2
2. Pertinência do Estudo	2
3. Objectivos do Estudo.....	3
4. Formulação de Hipóteses.....	3
Capítulo III – REVISÃO DA LITERATURA	6
1. Habilidades Psicológicas	6
1.1 Definição de Habilidades Psicológicas.....	7
1.4 Habilidades Psicológicas em Atletas de Elite.....	13
2. Ansiedade	16
2.1 Definição	16
2.2. Ansiedade Cognitiva e Somática.....	17
2.3 Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade	18
2.4 Traço de Ansiedade	18
2.5 Estado de Ansiedade.....	21
2.6 Relação entre Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade	21
2.7 Fontes de Ansiedade	21
2.8 Teorias e Modelos Explicativos da Relação entre Ansiedade e Performance..	22
2.8.1 Teoria do “drive”	23
2.8.2 Teoria do “U-invertido”.....	23
2.8.3 Teoria da Zona Óptima de Funcionamento Individual.....	24
2.8.4 Teoria da Facilitação Social	25
2.8.5. A Teoria Multidimensional da Ansiedade.....	25
2.8.6. Modelo Catastrófico de Ansiedade.....	25
2.8.7 Teoria Reversiva da Ansiedade	26
2.8.8 Relação entre Ansiedade e Performance	26
2.9 Estudos de Ansiedade em Diferentes Modalidades.....	27
Capítulo IV – METODOLOGIA.....	31
1. Selecção da Amostra	31
2. Identificação da Amostra.....	31
3. Instrumentos de Medida	31
3.1.1. “Questionário de Experiências Atléticoas”	33
3.1.2“Reacção à Competição”	33
3. Apresentação das Variáveis.....	34
4. Procedimentos	34

4.1 Procedimentos Operacionais	34
4.2 Procedimentos Estatísticos	35
Capítulo V – Apresentação e Discussão dos Resultados.....	36
1. Análise Descritiva.....	36
2. Correlações entre as Dimensões das Habilidades Psicológicas e o Traço de Ansiedade Competitiva	46
3. Correlações entre as Variáveis Psicológicas e a Idade	47
4. Correlações entre os Anos de Experiência e as Variáveis Psicológicas.....	48
5. Correlação entre o Número de Sessões de Treino e as Variáveis Psicológicas	50
6. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Sexo.....	51
7. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Idade.....	53
8. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função dos Anos de Experiência.....	55
9. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Tipo de Escalão.....	57
10. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Nível Actual	58
11. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Número de Sessões	60
12. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Tempo de Sessões de Treino	62
13. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Modalidade.....	64
14. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Tipo de Desporto	67
15. Diferenças entre nas Variáveis Psicológicas em Função de o Atleta ter Recorrido a um Psicólogo	69
Capítulo VII – RECOMENDAÇÕES E LIMITAÇÕES.....	76
1. Recomendações	76
2. Limitações	76
BIBLIOGRAFIA	77

Índice de Gráficos

GRÁFICO I FREQUÊNCIAS RELATIVAS AO SEXO.....	36
GRÁFICO II FREQUÊNCIAS RELATIVAS À IDADE	37
GRÁFICO III FREQUÊNCIAS RELATIVAS AOS ANOS DE EXPERIÊNCIA	38
GRÁFICO IV FREQUÊNCIAS RELATIVAS AO TRABALHAR COM PSICÓLOGO.....	42

Índice de Quadros

QUADRO 1 FREQUÊNCIAS POR CLASSES RELATIVAS AOS ANOS DE IDADE	36
QUADRO 2 FREQUÊNCIAS POR CLASSES RELATIVAS AOS ANOS DE IDADE	37
QUADRO 3 MÉDIAS E DESVIOS PADRÕES RELATIVOS À IDADE POR MODALIDADE.....	38
QUADRO 4 PERCENTAGENS DO TIPO DE DESPORTO.....	38
QUADRO 5 MÉDIAS E DESVIOS PADRÕES RELATIVOS AOS ANOS DE EXPERIÊNCIA POR CLASSES	39
QUADRO 6- MÉDIAS E DESVIOS PADRÕES RELATIVOS AOS ANOS DE EXPERIÊNCIA NAS MODALIDADES	39
QUADRO 7 MÉDIAS E DESVIOS PADRÕES RELATIVOS AOS ANOS DE EXPERIÊNCIA NAS MODALIDADES	40
QUADRO 8 PERCENTAGEM RELATIVA AO NÍVEL DESPORTIVO ACTUAL	40
QUADRO 9 PERCENTAGEM RELATIVA AO MAIOR NÍVEL.....	40
QUADRO 10 PERCENTAGEM RELATIVA AO ESCALÃO ACTUAL.....	41
QUADRO 11 PERCENTAGEM RELATIVA AO NÚMERO DE TREINOS POR SEMANA	41
QUADRO 12 PERCENTAGEM RELATIVA AO NÚMERO DE TREINOS POR SEMANA	41
QUADRO 13 FREQUÊNCIAS POR CLASSES, RELATIVAS AO TEMPO FREQUENTADO NUM PSICÓLOGO DESPORTIVO	42
QUADRO 14 ESTATÍSTICA DESCRITIVA DAS DIFERENTES DIMENSÕES DO ASCI-28.....	43
QUADRO 15 MÉDIAS E DESVIOS PADRÕES RELATIVOS AOS VALORES MÉDIOS MAIS ALTOS DO ASCI-28	44
QUADRO 16- MÉDIAS E DESVIOS PADRÕES RELATIVOS AOS VALORES MAIS BAIXOS DO ASCI	44
QUADRO 17 MÉDIAS E DESVIOS PADRÕES RELATIVOS AOS VALORES DAS SUB-ESCALAS DO TRAÇO DE ANSIEDADE	45
QUADRO 18 VALORES MÉDIOS MAIS ALTOS DOS ITENS DO SAS	45
QUADRO 19 VALORES MÉDIOS MAIS ALTOS DOS ITENS DO SAS	46
QUADRO 20 CORRELAÇÕES ENTRE O TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA E AS HABILIDADES PSICOLÓGICAS	47
QUADRO 21 CORRELAÇÕES ENTRE A IDADE DOS ATLETAS E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	48
QUADRO 22 CORRELAÇÕES ENTRE A IDADE DOS ATLETAS E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	49

QUADRO 23CORRELAÇÕES ENTRE O NÚMERO DE SESSÕES DE TREINO DOS ATLETAS E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	50
QUADRO 24DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O SEXO DOS ATLETAS (TESTE LEVENE).....	51
QUADRO 25DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O SEXO DOS ATLETAS (TESTE T PARA AMOSTRAS INDEPENDENTES)	52
QUADRO 26DIFERENÇAS ENTRE A IDADE DOS ATLETAS E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS (ANOVA ONEWAY)	53
QUADRO 27DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DA IDADE (POST HOC TUKEY HSD (A) E GAMES HOWELL (B)).....	54
QUADRO 28 DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA (ANOVA ONEWAY).....	55
QUADRO 29DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DA IDADE (POST HOC TUKEY HSD (A) E GAMES HOWELL (B)).....	56
QUADRO 30DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O TIPO DE ESCALÃO (ANOVA ONEWAY).....	57
QUADRO 31 31 DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO TIPO DE ESCALÃO (POST HOC TUKEY HSD (A) E GAMES HOWELL (B)	58
QUADRO 32DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O NÍVEL ACTUAL DOS ATLETAS (ANOVA ONEWAY)	58
QUADRO 33 DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO NÍVEL ACTUAL (POST HOC TUKEY HSD (A) E GAMES HOWELL (B)).....	59
QUADRO 34DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O NÚMERO DE SESSÕES DOS ATLETAS ((ANOVA ONEWAY)	60
QUADRO 35DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O NÚMERO DE SESSÕES DOS ATLETAS (POST HOC TUKEY HSD (A) E GAMES HOWELL (B)).....	61
QUADRO 36DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E TEMPO POR SESSÃO DOS ATLETAS.....	63
QUADRO 37DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O TEMPO DE SESSÃO DOS ATLETAS (POST HOC TUKEY HSD (A) E GAMES HOWELL (B)	64
QUADRO 38DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A MODALIDADE DOS ATLETAS.....	65
QUADRO 39DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E AS MODALIDADES DOSATLETAS (POST HOC TUKEY HSD (A) E GAMES HOWELL (B)	66
QUADRO 40 DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO TIPO DE DESPORTO (TESTE LEVENE)	68
QUADRO 41 DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E SE RECORREU A UM PSICÓLOGO(TESTE LEVENE)	69

QUADRO 42 DIFERENÇAS ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E SE RECORREU A UM
PSICÓLOGO (TESTE T PARA AMOSTRAS INDEPENDENTES)..... 69

Índice de Anexos

Anexo A – Médias e desvio Padrão relativos ao sexo para as diferentes variáveis psicológicas

Anexo B – Médias e desvio Padrão relativos à idade para as diferentes variáveis psicológicas

Anexo C – Médias e desvio Padrão relativos aos anos de experiência para as diferentes variáveis psicológicas

Anexo D – Médias e desvio Padrão relativos ao escalão para as diferentes variáveis psicológicas

Anexo E – Médias e desvio Padrão relativos nível actual para as diferentes variáveis psicológicas

Anexo F – Médias e desvio Padrão relativos número de sessões para as diferentes variáveis psicológicas

Anexo G – Médias e desvio Padrão relativos ao tempo de sessões para as diferentes variáveis psicológicas

Anexo H – Médias e desvio Padrão relativos ao tipo de modalidade para as diferentes variáveis psicológicas

Anexo I – Médias e desvio Padrão relativos ao tipo de desporto para as diferentes variáveis psicológicas

Anexo J – Médias e desvio Padrão relativos ao recorrer a um psicólogo para as diferentes variáveis psicológicas

Capítulo I – INTRODUÇÃO

Desde o nascimento que o ser humano é colocado face a face com a limitação dos seus próprios poderes e o precoce reconhecimento da sua vulnerabilidade frente aos estímulos que vem de dentro e do exterior. Desde os finais do século XIX que se assinalam estudos que referem os factores psicológicos presentes na actividade física e desportiva.

Os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados desportivos, principalmente quando as prestações dos atletas ficam abaixo do esperado. Por isso, a preparação mental e psicológica tem vindo progressivamente a ganhar destaque e importância no processo de treino (Gomes & Cruz, 2001).

As habilidades psicológicas são uma importante, se não essencial componente do rendimento de alto nível. Tais habilidades tornam-se progressivamente mais importantes ao nível da competição de elite, onde a maioria dos atletas já possui as ferramentas físicas necessárias ao rendimento de sucesso (Smith & Johnson, 1990). Estas habilidades vão sendo adquiridas com a experiência e o trabalho (Martens, 1987).

A natureza da relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo é altamente complexa, sobretudo porque é moderada por variáveis pessoais, situacionais e pelas características das tarefas (Cruz, 1994).

O nosso estudo tem como objectivo avaliar em atletas de elite de diferentes modalidades as capacidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva, bem como discriminar a influência das habilidades psicológicas e da ansiedade traço competitivas nas diferentes variáveis dependentes.

1. Estrutura do Trabalho

O trabalho foi estruturado em duas partes, para que fosse mais fácil a sua consulta e a sua análise. A primeira parte é constituída pelos capítulos I e II onde esta explanada a fundamentação teórica relativa ao tema. A segunda parte é constituída pelos capítulos III, IV e V, onde é abordado o estudo experimental.

O capítulo I engloba a introdução a introdução ao estudo, onde é feita uma abordagem geral do tema, sendo posteriormente apresentados do estudo, bem como a pertinência da sua realização.

O capítulo II envolve um enquadramento teórico e a revisão de investigações anteriores realizados no âmbito deste estudo. São abordados conceitos como habilidades psicológicas de traço de ansiedade competitiva, também são apresentadas algumas teorias de ansiedade.

No capítulo III, é feita a apresentação e caracterização da amostra, os instrumentos de medida utilizados, a descrição das variáveis em estudo bem como os procedimentos (operacionais e estatísticos) para a elaboração deste estudo.

A apresentação e a discussão dos resultados encontram esplanada no capítulo IV. É apresentada a descrição dos resultados obtidos pela estatística descritiva e inferencial. Os resultados que obtivemos são neste capítulo comparados com os obtidos em investigações anteriores.

No capítulo V são descritas as principais conclusões obtidas no nosso estudo tendo como base os objectivos e as hipóteses estabelecidas no início da investigação. São também fornecidas recomendações para estudos futuros.

2. Pertinência do Estudo

O interesse na realização deste estudo advém do facto das variáveis, dentro da Psicologia do Desporto, serem cada vez mais reconhecidas como factores determinantes para o sucesso desportivo. Como tal, há um interesse e uma curiosidade em se verificar a influência das variáveis independentes nas variáveis dependentes dos atletas de elite em estudo.

3. Objectivos do Estudo

Com a realização deste estudo pretendemos efectuar uma caracterização psicológica em habilidades psicológicas e em experiências atléticas em atletas de elite, tendo em conta o nível de ansiedade traço dos atletas. Através do questionário de “Experiências Atléticas” pretendemos, mais especificamente, avaliar as seguintes competências psicológicas: confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão, ausência de preocupações, e recursos pessoais de confronto.

O nível de ansiedade traço competitiva e as suas sub-escalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração) foram avaliadas através do questionário “Reacções a Competição”.

Assim sendo, os objectivos da investigação são:

-Descrever e comparar os valores médios obtidos pelos atletas para cada uma das variáveis psicológicas avaliadas.

- Analisar a influência da idade, anos de experiência, da modalidade, do escalão, do tipo de desporto do número e tempo de sessões do treino bem como a utilização de um psicólogo desportivo sobre as variáveis psicológicas.

- Determinar a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível das competências psicológicas e da ansiedade traço entre as nas diferentes variáveis independentes.

4. Formulação de Hipóteses

Perante os objectivos do estudo estabeleceram-se as seguintes hipóteses:

H₀₁ – Não existem correlações estatisticamente significativas entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₂ – Não existem correlações estatisticamente significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₃ – Não existem correlações estatisticamente significativas entre os anos de experiência dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₄ – Não existem correlações estatisticamente significativas entre o número de sessões dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₅ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o sexo, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₆ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as idades, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₇ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₈ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os tipos de escalão, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₉ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o nível actual dos atletas, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₁₀ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o número de sessões de treino, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₁₁ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o tempo de sessões de treino, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₁₂ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as modalidades, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva

HO₁₃ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o tipo de desporto dos atletas, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

HO₁₄ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre ter recorrido a um psicólogo, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

Capítulo III – REVISÃO DA LITERATURA

1. Habilidades Psicológicas

O desenvolvimento das habilidades psicológicas tem recebido uma atenção especial na última década (Gould, 1999). Deste modo, um número elevado de psicólogos desportivos e de especialistas na matéria, tem vindo, nos últimos anos, a proceder ao estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo, nomeadamente, à investigação sobre as características psicológicas (Cruz, 1996).

A maior parte das teorias, investigações e intervenções na psicologia do desporto são baseadas na ideia que os factores psicológicos determinam a performance. Como consequência desta ideia tem sido dada muita importância à identificação de habilidades psicológicas relevantes bem com a instrução de treinadores, atletas, e consultores desportivos na forma como devem ensinar, apreender, e aplicar estas habilidades (E.g. Anshel, 1994; Nideffer, 1992; Orlick, 1990; Williams, 1993 citados por Smith & Christensen, 1995). Assim, tem vindo a aumentar a literatura de investigação que demonstra a forma como as habilidades psicológicas, tais como o controlo do stress, controlo da atenção e preparação mental estão relacionadas, pelo menos em parte com a performance atlética (Crocker, Alderman, & Smith, 1998; Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Greenspan & Feltz, 1989; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987; Murphy & Jowdy, 1992, citados por Smith & Christensen 1995). As habilidades psicológicas têm sido deste modo, cada vez mais reconhecidas como factores determinantes no rendimento desportivo dos atletas (Weinberg & Gould, 2001).

Os atletas sempre tiveram noção da discrepância existente entre o nível das habilidades psicológicas e a capacidade de demonstrar essas habilidades em situações de competição. Os treinadores conhecem bem a frustração de trabalhar com atletas que são excelentes nos treinos mas falham esses níveis durante a competição, e por outro lado, atletas que apresentam baixos níveis de habilidades desportivas mas que são excelentes em situações de competição. Como as habilidades físicas não

conseguem dar explicação a essas discrepâncias, só se pode concluir que as habilidades psicológicas são as responsáveis. (Murphy & Tammen, 1998). Assim sendo, deduz-se que a prestação máxima é a consequência de um conjunto de factores de origem psicológica e física. Nenhum destes domínios pode ser entendido na sua plenitude sem que o outro esteja devidamente contemplado na análise que se pretende fazer, poderá mesmo afirmar-se que os campeões são atletas que emergem do grupo tendo como elemento diferenciador os factores psicológicos (Raposa & Aranha, 2000).

Os atletas com menos problemas psicológicos são os que mais facilmente obtêm sucesso desportivo, sendo que se torna essencial a integração e o aumento da importância do treino de habilidades psicológicas no treino diário de atletas (Cruz, 1996).

Na tentativa de compreender estas situações, tem surgido nos últimos anos um grande número de estudos que procuram analisar quais as características e competências psicológicas que diferem os atletas bem sucedidos e com bons rendimentos desportivos daqueles que apresentam piores “performances” competitivas (Gomes & Cruz, 2001).

1.1 Definição de Habilidades Psicológicas

Existe uma consciência de que o corpo e a mente são indissociáveis na procura do sucesso desportivo. O sucesso de um atleta resulta da combinação das habilidades físicas com as psicológicas (Weinberg & Gould, 2001) assim sendo, as componentes emocionais transcendem muitas vezes os aspectos puramente físicos e técnicos da performance. O sucesso ou o fracasso de um jogador é resultado da combinação de capacidades físicas (força, velocidade, resistência, equilíbrio, coordenação) e de capacidades psicológicas (concentração, confiança, controlo da ansiedade, entre outras). A maioria dos treinadores considera que o desporto é, pelo menos, 50% mental e que desportos como o golfe e a patinagem artística são consideravelmente vistos como sendo 80 a 90% mentais (Weinberg & Gould, 2001). Sendo assim, entende-se por habilidades psicológicas as habilidades que permitem o atleta enfrentar uma determinada situação, com a confiança e consciência de que o seu corpo e mente estão preparadas para obter a melhor performance (Cox, 1994).

As habilidades psicológicas como a concentração, o auto-controlo, a relaxação, a autoconfiança, a motivação possuem a precisão de serem treinadas de uma forma sistemática (Weinberg & Gould, 2001).

1.2 Treino das Habilidades Psicológicas

Os atletas não nascem com habilidades psicológicas, estas são adquiridas através da experiência e do trabalho (Martens, 1987). Assim sendo é importante definir o treino de habilidades psicológicas, que pode ser entendido como a prática sistemática e consistente de destrezas mentais ou psicológicas como a atenção, activação, a motivação, entre outras (Weinberg & Gould, 2001). Vealey (1998) definiu o treino das habilidades psicológicas como sendo técnicas e estratégias utilizadas de forma a ensinar aos atletas a maneira de realçar as suas habilidades psicológicas melhorando a performance e fazendo uma aproximação positiva às condições de competição. As técnicas psicológicas como a imagética, o relaxamento e a focalização da atenção, como potenciais incrementadores da performance desportiva durante a competição, tem sido importante para a psicologia do desporto (Savoy, 1993).

Já Martens (1987) definiu o treino das habilidades psicológicas como sendo um tipo de treino em que se ajudam os atletas a aprender, adquirir e apropriar-se de habilidades de auto-regulação necessárias para o sucesso desportivo.

Os atletas possuem habilidades físicas e psicológicas que tornam possível que alcancem o sucesso em contextos desportivos e que sejam capazes de responder às demandas específicas das diversas tarefas, dos desportos individuais e colectivos. As habilidades psicológicas ajudam um atleta a encarar as situações competitivas com confiança e conhecimento de que o seu corpo e mente estão preparados para performances óptimas (Cox, 1994).

O treino mental visa o controlo emocional, aumenta a capacidade de concentração, o controlo da atenção, dos níveis de activação fisiológica e mental, bem como o reforço da autoconfiança e manutenção de índices elevados de motivação. A preparação psicológica poderá ser entendida como o desenvolvimento da capacidade para controlar e gerir a energia psíquica que todos possuímos (Raposo & Aranha, 2000).

O treino mental deverá, deste modo, ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como a encontrar os estados psicológicos óptimos para renderem no máximo das suas potencialidades, tanto nos treinos como nas provas de competição e provas desportivas. Neste sentido, os programas de treino de competências psicológicas partem do princípio de que as competências psicológicas podem ser ensinadas (Cruz & Viana, 1996).

Os programas de treino de competências psicológicas seguem três fases distintas: a sensibilização e educação dos atletas e outros agentes desportivos para a importância da aprendizagem de determinadas competências mentais; a aquisição, por parte do atleta, de técnicas e estratégias que facilitem a aprendizagem das competências psicológicas e a fase prática, onde o atleta automatiza o processo de aprendizagem anterior e integra o que aprendeu nas situações reais de competição, tentando assim, tirar o máximo partido das estratégias treinadas (Weinberg & Gould, 2001).

A preparação mental dos atletas deverá seguir de perto a metodologia de treino definida pelo treinador ao longo da época desportiva num horário e local específico para a sua realização. (Gomes & Cruz, 2001). Gould, (1999) concorda referindo que para concentrar a energia psíquica necessária para os bons desempenhos a metodologia mais indicada é estabelecer uma rotina fixa a ser executada antes de cada competição. Assim, sendo uma ou duas sessões semanais com a duração de uma a duas horas será suficiente para aplicar e realiza eficazmente a preparação psicológica dos atletas. Em relação a quem deverá aplicar os programas de treino de competências psicológicas Gomes e Cruz (2001) afirmam que deverão ser psicólogos, com formação e conhecimentos específicos sobre cada uma das competências psicológicas, contudo o papel do treinador é fundamental, seja para ajudar no ensino de competências psicológicas (fase de aquisição) como possibilitando aos atletas situações específicas nos treinos (fase pratica).

Os programas de treino levados a cabo para ensinar os treinadores a aplicarem o treino de habilidades psicológicas, tem sido eficazes na melhoria da performance dos atletas (Hall & Rodgers, 1989, citados por Cox & Liu, 1993). Pois a preparação mental do atleta só funciona totalmente quando ela é testada e praticada nos contextos “naturais” de treino e competição e, por isso, os treinadores são extremamente importantes no sentido de criar situações para os atletas poderem

colocar à prova as aprendizagens adquiridas nas sessões do programa. (Gomes & Cruz, 2001).

As competências psicológicas podem ser treinadas e melhoradas, tal como se trabalha a condição física e técnica de um atleta. As competências psicológicas podem fazer a diferença entre atletas bem sucedidos e com êxito em comparação com os atletas com menor desempenho desportivo. Neste sentido, Gomes e Cruz (2001) afirmam a importância dos programas de treino de competências psicológicas serem planeados e adaptados em função dos atletas, dos treinadores e das próprias exigências específicas de cada modalidade desportiva. Os treinadores devem então ser sensibilizados e familiarizados com a área da psicologia do desporto, de modo a reconhecerem o real potencial das habilidades psicológicas e inclui-las regularmente nos seus treinos (Orlick & Partington, 1987).

Por vezes há uma certa expectativa irrealista sobre a eficácia dos programas de treino de competências psicológicas, sendo frequente aparecerem pedidos, normalmente por parte de treinadores, para implementar este tipo de intervenções em alturas decisivas das épocas desportivas ou quando os resultados desportivos não são os esperados. O treino mental não constitui um remédio milagroso para este tipo de problemas, pois se assim fosse, provavelmente, seriam os psicólogos do desporto os profissionais mais desejados, solicitados e com maior fama no seio da equipa técnica. De facto o treino mental demora o seu tempo a desenvolver e esta sujeito às mesmas dificuldades das outras áreas, ou seja, também é preciso calma e persistência no ensino de competências psicológicas aos atletas antes deles dominarem totalmente os conhecimentos (Gomes & Cruz, 2001). O treino não é fixo e mágico, com resultados instantâneos, mas sim constituído por programas sistemáticos desenvolvidos no sentido do atleta praticar e adquirir as habilidades psicológicas, úteis para o aumento do rendimento e para o gosto pela modalidade.

A validação da eficácia da aplicação de programas de treino de habilidades psicológicas tem sido alcançada pelos resultados de diversos estudos realizados na área da psicologia do desporto. Numa comparação das habilidades psicológicas de atletas de *Lacrosse* de cinco países de língua inglesa, verificou-se que atletas que usufruíam com mais frequência de treinos de preparação mental eram as que alcançavam melhores performances durante as competições (Heishman & Bunker, 1989, citado por Cox e Liu, 1993).

1.3 Habilidades psicológicas e Rendimento Desportivo

Uma crescente pesquisa tem providenciado evidências de que habilidades psicológicas como controle do stress, atenção e preparação mental, estão relacionadas com a performance atlética (Kioumourtzoglou et al., 1997).

Smith e Christensen (1995) afirmaram que as habilidades psicológicas são relativamente independentes das habilidades físicas e que ambas se relacionam significativamente com a performance.

Savoy (1997) realizou um estudo no qual avaliou o desenvolvimento de um programa individualizado de treino mental a duas atletas de basquetebol feminino, ao longo de uma época inteira, que incluía o treino de focalização e imagética. Através da estatística de jogo e da avaliação da performance das atletas por parte do treinador, comprovou-se que o treino dessas habilidades psicológicas produziu uma melhoria ao nível da prestação desportiva.

Meyers e Scheleser (1980), desenvolveram um estudo que consistia na aplicação de um programa de treino de habilidades psicológicas com jogadores de basquetebol. Após os atletas identificarem situações em que sentiam dificuldades em tomar uma decisão e dificuldades de concentração, os autores, realizaram uma intervenção de treino psicológico individualizado. Após a aplicação deste programa verificaram uma melhoria significativa ao nível da performance, que se analisou através do número de pontos totais por jogo, percentagem de pontos marcados por zona do campo e percentagem total dos pontos marcados pela equipa.

Orlick e Partigton (1988) avaliaram a preparação mental e o controle mental no rendimento de 235 atletas olímpicos canadianos de 31 modalidades olímpicas que participaram nos jogos olímpicos de 1984 de Inverno e de verão em Sarajevo e Los Angeles. Concluíam que a preparação mental é um factor de extrema importância na performance de um atleta, existindo três tipos de preparação: a mental, a física e a técnica. Sendo a mental a que se apresentou estatisticamente relacionada com o ranking olímpico final. A preparação mental engloba um número de habilidades psicológicas que devem ser continuamente praticadas e refinadas de forma a potencializar a performance dos atletas. A focalização da atenção e a qualidade e controlo da imaginação, foram as habilidades psicológicas mais directamente

relacionadas com os níveis altos de performance. Os atletas que actuam na sua performance máxima, utilizavam planos de competição, avaliações do desempenho e estratégias de catalisação positiva da ansiedade, praticavam também mentalização positiva, revelavam confiança elevada e estabeleciam objectivos diários para os treinos. Contudo uma grande percentagem de atletas não esteve ao nível das suas capacidades devido a dificuldade de refocalização da atenção face as distrações.

Um outro estudo foi realizado por Mahoney e Avener (1970), com a perspectiva de estabelecer as diferenças entre atletas de elevado rendimento com os de menor índice de preparação. Assim, foram estudados os atletas do sexo masculino que participaram nos jogos Olímpicos de Montreal em 1976, e concluíram que os que foram melhor sucedidos foram os mais eficazes a lidar com os erros que cometeram durante a competição, demonstraram exercer um maior controlo de ansiedade, evidenciaram maiores índices de autoconfiança, maior incidência de pensamentos positivos, entre outros.

Gould (1999) realizou um estudo com oito equipas que participaram nos jogos olímpicos de Atlanta, em que se verificou que as equipas que atingem as expectativas utilizaram a preparação mental, experimentaram apoio familiar e eram altamente focalizadas e confiantes. Relativamente às equipas que falharam as expectativas, verificou-se que estas apresentavam problemas de coesão e de planeamento, falta de experiência, problemas com o treinador e encontraram dificuldades de focalização e de confiança. Os resultados indicaram que o pico de performance é um processo complexo e delicado que envolve uma variedade de factores psicológicos, físicos, sociais e organizacionais.

Medina (1996) levou a cabo um estudo que consistia na aplicação de um programa de treino de habilidades psicológicas, durante uma temporada de competição, a um grupo de jogadoras de voleibol feminino, com idades compreendidas entre 14 e os 16 anos de idade. Esse programa de treino incluiu a utilização de técnicas como a de concentração, a prática de monólogos positivos e visualização, entre outras. Os resultados indicaram existir uma correlação entre a aplicação do treino de habilidades e o rendimento da equipa e de cada jogadora.

Goss (1994), citado por Cruz (1996), realizou um estudo com 253 nadadores dos EUA e Canadá, chegando à conclusão de que os atletas mais resistentes (mentalmente), comparativamente com os menos resistentes, apresentaram menores

sentimentos de tensão, depressão, irritação, fadiga, e confusão e níveis mais elevados de vigor psíquico, ao longo da época e enquanto sujeitos a sobretreino. Verificou ainda que níveis superiores de resistência estavam associados a níveis mais altos de comportamentos adaptativos de confronto.

Mahoney (1989) realizou um estudo com 211 atletas (atletas seniores e juniores masculinos e femininos) recrutados das 5 maiores competições olímpicas de halterofilismo, nos Estados Unidos. O objectivo da investigação foi determinar as variáveis psicológicas preditivas de uma performance atlética excepcional. O autor chegou à conclusão que tanto as medidas de personalidade como de habilidades psicológicas, podem ser estatisticamente preditoras da performance competitiva dos atletas, em que os melhores atletas são os mais motivados.

O mesmo autor, realizou outro estudo com 28 atletas de halteofilismo de elite e 39 de não elite com o objectivo de analisar as habilidades psicológicas que diferenciam os atletas de elite dos não elite ao verificar qual a diferença de factores como habilidades psicológicas, estado de humor, a auto-estima, na performance desportiva. Chegando à conclusão que os atletas de elite apresentam valores mais baixos na sensibilidade interpessoal, depressão, agressividade, e na psicose, uma maior motivação e auto-estima. Às mesmas conclusões chegaram Meyeres *et al* (1996), num estudo com 215 atletas de rodeio masculino e feminino, com diferentes capacidades em varias competições.

Cox e Liu (1993) realizaram um estudo em atletas chineses e Americanos de ambos os sexos, praticantes de atletismo, basquetebol, voleibol e natação. Os resultados obtidos evidenciaram superioridade das habilidades psicológicas dos atletas do sexo masculino em comparação com os atletas do sexo feminino, contudo e caso único no atletismo não se verificaram diferenças. No voleibol os atletas em comparação com os atletas das outras modalidades apresentaram níveis mais elevados de habilidades psicológicas

1.4 Habilidades Psicológicas em Atletas de Elite

Dos muitos estudos que se tem realizado, por todo o mundo, Raposo e Aranha (2000) referiram que poderá existir consistência no que se refere aos parâmetros que melhor destinem os atletas de elite dos restantes. O sucesso dos

atletas de elite é muitas vezes atribuído a factores psicológicos, como refere Conner, 1998, citado por Klomourtzoglou et al, 1997. Os factores que reúnem maior consenso são: os níveis de autoconfiança elevados; os atletas com mais sucesso tendem a apresentar índices superiores de concentração; quando estão no período competitivo não se preocupam com a qualificação, mas sim com a qualidade do resultado, mais concretamente com as suas melhorias pessoais; possuem uma identificação e envolvimento muito grande com a modalidade que praticam; apresentam menores índices de ansiedade; maior capacidade para recuperar e tirar partidos dos erros cometidos, uma vez que são entendidos como possibilidades para melhorar ou aprender. Os investigadores que se preocupam em identificar um estado ideal comum aos atletas de elite têm constatado que há diferenças acentuadas entre atletas. Os que seguiram uma perspectiva ideológica constataram que tudo indica que os atletas tendem a ter as suas prestações máximas quando alguns aspectos estão presentes. Assim sendo, o mais importante é implementar um tipo de intervenção que vise promover uma maior consciencialização, por parte do atleta, sobre os aspectos que efectivamente se fazem sentir na altura dos seus grandes momentos competitivos.

Smith e Chirstensen (1995) realizaram um estudo em atletas de elite de basebol com o objectivo de avaliar a importância relativa das habilidades psicológicas e físicas para a predição da performance e manutenção no desporto. Os resultados deste estudo indicaram que nesta população de atletas de elite as habilidades psicológicas são relativamente independentes das habilidades físicas, e ambas estão significativamente relacionadas com a performance e manutenção no basebol profissional.

Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) realizaram um estudo com 713 americanos em que 141 eram de elite, 141 jovens atletas pré-elite e 446 atletas universidades de 23 desportos. Os objectivos deste estudo foram identificar as habilidades psicológicas evidenciados pelos atletas de elite, como o perfil do atleta ideal, “imaginado” por um grupo de psicólogos desportivos. O instrumento utilizado foi um inventário (PSIS), destinado a avaliar as habilidades psicológicas (controle de ansiedade, concentração, motivação, autoconfiança, preparação mental, espírito de equipa). Uma das conclusões deste estudo foram, ao comparar os atletas de elite com os restantes, que os atletas de elite apresentaram menos problemas de ansiedade,

possuem uma maior capacidade de concentração, são mais auto-confiantes, recorrem à preparação mental, centram-se mais no seu próprio rendimento do que no da equipa e estão mais motivados para o sucesso. Em relação ao género chegou à conclusão de que os atletas do sexo feminino são menos confiantes e tendem a ter mais problemas ao nível da ansiedade. Comparando os atletas de desportos colectivos individuais dos colectivos, os individuais revelaram mais frequentemente problemas ao nível da ansiedade, confiança e concentração, enquanto que os atletas dos desportos colectivos evidenciaram um maior envolvimento com o sucesso/ fracasso da sua equipa. O perfil dos atletas de elite revelou que estes atletas são mais moderados na experiência da preocupação e ansiedade de rendimento, são capazes de desenvolver mais eficazmente a sua concentração antes e durante a competição, são mais autoconfiantes, são capazes de recorrer mais à imaginação quinestésica e focalizada internamente e possuem maior motivação e significado pessoal no facto de fazerem as coisas bem feitas no seu desporto em comparação com o perfil dos atletas universitários.

Kioumourtzoglou *et al.* (1997), realizou um estudo com atletas de voleibol, basquetebol e pólo aquático, onde procurou identificar as diferenças entre atletas de elite e não de elite ao nível das habilidades psicológicas., como a auto-confiança, a concentração, o rendimento sobre pressão, a confiança e aquisição de motivação, a superação das adversidades, a definição de objectivos e preparação mental, a libertação de preocupações e disponibilidade para a aprendizagem através do treino (treinabilidade). O segundo objectivo deste estudo consistiu em comparar os resultados obtidos pelos atletas de elite do mesmo desporto dos diversos escalões (juniores e seniores). Concluindo que os atletas de elite apresentaram melhores resultados em variáveis na superação de adversidade, na definição de objectivos e preparação mental. Verificou que os atletas juniores de basquetebol apresentaram melhores resultados ao lidar com situações de stress, enquanto que os atletas seniores da mesma modalidade apresentaram menor despreocupação e maior auto-eficácia.

Outro estudo realizado foi com 83 atletas Chineses de elite e 94 universitários em desportos individuais (ginástica, esgrima e atletismo) realizado por Cox, Liu e Qiu (1996). Este estudo teve como objectivo descobrir o perfil psicológico dos atletas e de comparar as diferenças nas habilidades psicológicas entre os atletas de elite e não elite nas modalidades de atletismo e esgrima. Conclui-se que os atletas de

elite do sexo masculino e as atletas de elite ginastas apresentaram valores interiores de motivação em comparação com as outras categorias de atletas de elite na modalidade e no sexo.

Os atletas de elite Chineses do sexo feminino e na modalidade de atletismo apresentaram um melhor resultado em relação à ênfase na equipa, quando comparados com os seus colegas do sexo masculino, bem com os ginastas e as esgrimistas. Os atletas de elite de atletismo independentemente do género exibem uma maior confiança e controle da ansiedade quando em comparação com os atletas universitários.

2. Ansiedade

2.1 Definição

Varias são as definições atribuídas à ansiedade, sendo que Freud e Hull foram os primeiros a defini-la, sendo assim a ansiedade foi definida por Freud (1932) e Hull(1943), citados por Frischknecht (1990), como sendo a reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou a dor. Depois de Freud, a ansiedade manteve-se como o ponto fulcral na teorização psicológica.

Outras definições surgiram citadas por Frischknecht (1990), que definem a ansiedade como sendo um estado psíquico que se faz acompanhar por uma excitação / inibição, podendo provocar uma sensação de mau estar.

Para Weinberg e Gould (2001) a ansiedade é um estado negativo caracterizado pelo nervosismo, preocupação ou agitação do corpo. Possui uma componente do pensamento (ex. preocupação e apreensão) chamada de ansiedade cognitiva e uma componente de ansiedade somática, que se define como o grau de activação física percebida. Além da diferenciação entre ansiedades cognitiva e somática, uma outra diferença importante é entre ansiedade estado e ansiedade traço.

Martens (1977) sugeriu que reacções de ansiedade resultam de uma exigência ambiental objectiva interpretada como ameaçadora (um desequilíbrio perceptível entre a exigência e a capacidade pessoal de resposta). Por isso a ansiedade tem sido vista como sentimentos de nervosismo e tensão associados com a activação do organismo.

Handson e Gould (1988) afirmaram que a componente comportamental da ansiedade concentra-se em indicadores com expressões faciais, mudança em padrões de comunicação e desassossego.

As perspectivas cognitivas até aqui referidas, têm sobretudo classificado a ansiedade como um processo emocional negativo que pode interferir com a realização dos indivíduos. Mahoney e Meyers (1989), referiram que mais importante que a presença ou ausência de ansiedade é o significado que o atleta atribui à sua ansiedade. Diferentes atletas experimentaram ansiedade, independentemente do seu nível de desenvolvimento. Eventualmente, o que poderá diferenciar os atletas mais eficazes dos menos eficazes não é o facto de terem menos ansiedade mas a funcionalidade que conferem a essa ansiedade. Essa funcionalidade poderá ter a ver com a atribuição de significados pessoais, ou seja com o seu nível de desenvolvimento de auto – conhecimento. Qualquer que seja o nível de desenvolvimento do auto-conhecimento do atleta, não parecem existir efeitos diferenciais nos seus padrões de ansiedade.

Horn (2002) afirmou que uma quantidade considerável de literatura referente à psicologia do desporto focou-se na natureza multidimensional da ansiedade. Esta pesquisa teve o fundamento no trabalho em Brokevec (1976) e Davidson e Schwatz (1976), que diferenciaram a ansiedade em cognitiva e somática.

2.2. Ansiedade Cognitiva e Somática

Davidson e Schwartz (1976) citados por McNally (2002), referem que a ansiedade cognitiva é a componente mental e a ansiedade somática é a componente fisiológica da ansiedade.

Weinberg e Gould (2001) incorporam estes tipos de ansiedade unicamente dentro da ansiedade estado, defendendo que a ansiedade- estado cognitiva diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto que a ansiedade-estado somática se refere as mudanças de momento a momento na activação fisiológica percebida, sendo que o estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na activação física da pessoa, mas reflecte antes a sua percepção da mudança.

Gould, Petrchlikoff e Weiberg (1984) revelaram que o maior predictor da ansiedade cognitiva seriam os anos de experiência do atleta, sendo que quanto mais experiente um atleta fosse menores níveis de ansiedade cognitiva revelaria.

Humara (2001), cita Krane, Joyce e Rafael (1994) que realizaram um estudo com uma equipa de Softball universitária, cujos participantes foram divididos em dois grupos, um que enfrentava condições altamente críticas e o outro que se deparava com situações de baixo nível crítico. Os resultados mostraram que enquanto a ansiedade somática não variou nos dois grupos, a ansiedade cognitiva no grupo que enfrentou situações muito críticas foi muito elevada.

2.3 Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade

Uma das mais antigas tradições em psicologia e em psicologia desportiva é a procura de traços intra pessoais que expliquem o comportamento. Em psicologia desportiva, a ansiedade enquanto traço de personalidade foi alvo de vasta atenção e investigação (Mahoney & Meyers, 1989).

Spielberg (1970), citado por Frischknecht procurou precisar e medir a ansiedade, para tal distinguiu traço de ansiedade e ansiedade estado. Sendo que o estado de ansiedade é a resposta do individuo a uma situação específica de ameaça, sendo que o traço de ansiedade a disposição geral do individuo para responder a uma variedade de situações com elevados índices de ansiedade estado (Woodman & Hardy, 2001).

2.4 Traço de Ansiedade

A ansiedade traço refere-se às diferenças inter individuais relativamente estáveis em termos da saliência da ansiedade como predisposição ou traço de personalidade. A ansiedade traço não se manifesta directamente no comportamento, mas é inferida através da frequência com que o indivíduo apresenta aumentos de ansiedade estado. Ou seja indivíduos com elevada ansiedade traço, têm tendência a perceber um número elevado de situações como potencialmente ameaçadores e a responder-lhes com elevada ansiedade estado (Martens, 1977). Martens (1977) baseado em Spielberg (1966) definiu o traço de ansiedade competitivo como sendo

uma tendência para perceber situações competitivas como ameaçadoras e para responder a estas com sentimentos de apreensão ou tensão, conceptualizando a ansiedade competitiva traço como uma disposição que constitui um mediador importante entre a situação competitiva e a resposta de ansiedade estado.

Para avaliar a ansiedade competitiva traço, Martens (1977), prolongou o trabalho de Spilberger e desenvolveu o Sport Competition Anxiety Test (SCAT).

Todavia, tal como salientaram Mahoney e Meyeres (1989), embora a conceptualização da ansiedade traço competitiva possa ser válida, continua vulnerável às críticas de Mischel (1968;1979) segundo o qual só podemos esperar estabilidade de comportamento quando se mantêm constantes as competências, expectativas, valores, objectivos e planos do indivíduo. Ignorando este tipo de variabilidade individual, a abordagem de traço de personalidade tem pouco valor no entendimento da realização atlética.

Weinberg e Gould (1999) também definiram o traço de ansiedade como uma tendência comportamental de perceber como circunstâncias ameaçadoras aparentemente não perigosas e de lhes responder com estado de ansiedade desproporcional. Indivíduos com elevado traço de ansiedade geralmente têm mais estados de ansiedade em situações de avaliação, e em situações altamente competitivas do que as pessoas com um traço de ansiedade baixo. Ou seja, as pessoas com um elevado traço de ansiedade, comparadas com indivíduos com baixo traço, respondem, supostamente as situações ameaçadoras com um maior estado de ansiedade, caracterizado por sentimentos conscientes e subjectivos de apreensão e tensão, acompanhadas ou associados a uma activação do sistema nervoso central (Spielberger, 1966, citado por Harvary e Gjesme, 1995). Por seu lado Hardy (1996) citado por Humara (2001) refere que os indivíduos que possuem baixo traço de ansiedade e alto estado de ansiedade têm mais facilidade em atingir a forma desportiva, sendo que os indivíduos que têm alto traço de ansiedade e elevado estado não revelam esta facilidade, tendo mesmo dificuldade em atingir a forma desportiva.

Em varias investigações chegou-se à conclusão que os indivíduos que indicam um elevado traço de ansiedade e revelaram sintomas de estado de ansiedade tem tendência para temer informações relacionadas com o estado de ansiedade, enquanto que os indivíduos com baixo traço de ansiedade e que revelam também

sintomas de ansiedade estado não temem informações relacionadas com o estado de ansiedade (MacLeod, 1990, citado por Humara, 2001)

Passer (1983) avaliou a ansiedade traço competitiva antes de um início de campeonato em 316 atletas de futebol, ao nível das expectativas de performance, reacções afectivas antecipadas ao sucesso e fracasso, expectativas relativamente a críticas pelo fracasso, performance e avaliação relativa à preocupação, competência percebida e auto-estima. Os resultados indicaram que os atletas com um nível mais elevado de ansiedade em comparação com os atletas com um nível mais baixo de ansiedade, preocuparam-se mais frequentemente com o seu desempenho, com o medo de falhar e de serem avaliados, sendo estes dois últimos as fontes mais significativas de ameaça na ansiedade traço competitiva. Embora seja um avanço para a compreensão do modo como o atleta, a situação competitiva e a realização se relacionam, esta conceptualização da ansiedade competitiva como traço específico da situação de competição ignora, ainda, a importância dos factores cognitivos mediadores, a activação fisiológica e as características da tarefa (Mahoney & Meyers, 1989).

Outro estudo realizado com o objectivo de examinar uma potencial correlação entre resultados afectivos positivos e negativos através de níveis de ansiedade traço competitiva e as percepções interpessoais dos atletas foi o de Brustad (1988) com atletas da liga de basquetebol (100 do sexo feminino e 107 do sexo masculino). As conclusões não confirmaram a hipótese de que os atletas com níveis mais altos de competência de basquetebol percebida, apresentam níveis mais baixos de ansiedade traço competitiva, contudo os atletas com níveis baixos de autoconfiança, apresentam altos níveis de ansiedade traço. Outra conclusão a que se chegou foi que níveis elevados de ansiedade traço competitiva se encontram associados a uma maior frequência de preocupações relacionadas com a performance e a avaliação que os outros fazem.

Embora seja um avanço para a compreensão do modo como o atleta, a situação competitiva e a realização se relacionam, esta conceptualização da ansiedade competitiva como traço específico da situação de competição ignora, ainda, a importância dos factores cognitivos mediadores, a activação fisiológica e as características da tarefa (Mahoney & Meyers, 1989).

2.5 Estado de Ansiedade

A ansiedade-estado refere-se à componente de humor em constante variação, sendo definida como todas as mudanças de estados emocionais temporários, resultantes da percepção consciente de sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, associados à activação do sistema nervoso autónomo (Weinberg & Gould, 2001).

Spielberg (1966) citado por Cox (1994) define estado de ansiedade como um estado emocional “ caracterizado por sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos, acompanhados ou associados à activação ou à estimulação do sistema nervoso autónomo”

2.6 Relação entre Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade

Existe uma relação directa entre os níveis de ansiedade e o estado de ansiedade de uma pessoa. As pesquisas mostraram que os atletas que obtêm resultados altos nas medidas de traço de ansiedade também experimentaram mais estados de ansiedade em situações de avaliação competitivas. Contudo, essa relação não é perfeita. Uma atleta com um elevado traço de ansiedade pode ter muita experiência numa determinada situação e por esse motivo, pode não perceber uma ameaça e o correspondente estado de ansiedade elevado. Da mesma forma, alguns atletas com ansiedade traço elevada aprendem habilidades de controlo para reduzir a ansiedade que experimentam em situações de avaliação. Contudo, conhecer o nível de traço de ansiedade de uma pessoa é geralmente útil para prever como ela reagirá à competição, à avaliação e às condições ameaçadoras (Weinberg & Gould, 2001).

Baseada em diversas investigações foi predita uma relação positiva entre ansiedade traço competitiva e ansiedade estado medida. (Harvary e Gjesme, 1995).

2.7 Fontes de Ansiedade

A ansiedade resulta da maneira de encarar o mundo em geral, ou as competições em particular, e de forma como se pensa a respeito das mesmas. É a

percepção e interpretação que o atleta tem dos conhecimentos que o conduzem à ansiedade. Não é o contexto que os torna nervosos, mas sim a maneira como é encarado (Frischknecht, 1990).

Endler (1978) citado por Cox (1994) enunciou cinco factores associados a ansiedade. Foram estes a ameaça à auto-estima como o resultado de uma falha, perigo físico (ameaça de dano pessoal); ambiguidade (impressibilidade e medo do desconhecido), ruptura das rotinas diárias (medo das rupturas com hábitos diários) e a avaliação social (medo de ser avaliado negativamente pelos outros) que poderão influenciar o estado psíquico do indivíduo, activando-o ou inibindo-o. Scanlan, T., Ravizza, K., e Stein, G. (1989) foram dos pioneiros a realizar um estudo para avaliar os principais factores associados a ansiedade em atletas de alto nível (20 ex-campeões de patinagem artística dos EUA) os resultados obtidos permitiram identificar os seguintes factores: aspectos negativos da competição (ex. preocupações com o facto de ter de render a nível das suas capacidades) ; relações negativas com outros significativos (ex. preocupações com problemas nas relações interpessoais com os colegas, pressões para corresponderem às expectativas parentais) ; exigências e custos de patinagem (ex. ter tempo e recurso financeiros necessários para a patinagem de alto nível) ; “lutas “pessoais internas (ex. :serem capazes de lidar com a própria ansiedade, com duvidas à cerca do seu talento e por fim experiências traumáticas (ex. : problemas familiares e conjugais).

O stress organizacional e também uma das causas apontadas para o surgimento de ansiedade e de problemas psicológicos relacionados com a competição por diversos autores, originando frequentemente problemas entre atletas e o treinador, problemas com as convocatórias e divergências financeiras que poderão afectar o treino e a performance competitiva (Woodman & Hardy, 2001).

2.8 Teorias e Modelos Explicativos da Relação entre Ansiedade e Performance

Desde há muito que a relação entre a ansiedade e a performance tem vindo a ser estudada, e que se criam teorias e explicações para esta relação. Muitas das teorias vão sendo ultrapassadas por outras mais recentes. Tal como é referido por Cruz (1996) inicialmente estas teorias tinham subjacente uma natureza

unidimensional da ansiedade, porém com reconhecimento e evidência da sua natureza multidimensional, teorias mais recentes passaram a evidenciá-la.

2.8.1 Teoria do “drive”

A primeira teoria surgida na licenciatura para explicar as relações entre a ansiedade e o rendimento desportivo foi a teoria do “drive”. A teoria do drive foi pela primeira vez sugerida por Hull (1943) e posteriormente modificada por Spencer e Spencer, 1966. De um modo simplificado esta teoria afirma que o rendimento (performance) R , é uma função multiplicativa do “drive” (D) e da força de hábito (H) citado por Hackforp e Schwenkmezger (1993). Esta teoria aponta para a existência de uma relação linear entre a ansiedade e a realização. À medida que a ansiedade aumenta, aumentará, igualmente, a probabilidade de emissão de respostas dominantes, o que melhora o rendimento para tarefas bem apreendidas. Esta teoria recebeu alguma confirmação dos estudos relativos aos efeitos da facilitação social (Martens, 1977). Pressupõem-se com esta teoria, que exista uma relação directa, linear e positiva entre o nível de activação e o rendimento. Assim, é face a elevados níveis de activação que é atingido o rendimento máximo (Cruz, 1996).

A teoria do “drive “ e a facilitação social não conseguiram explicar as relações entre a ansiedade e o rendimento em tarefas motoras complexas, nomeadamente em contexto desportivo (Mahoney & Meyres, 1989). Martens, Valey e Burton (1990), também referiram que esta teoria não teve muito suporte para a sua validação pelo mesmo motivo apresentado por Weinberg e Gould (2001), que referiram que actualmente existe pouco suporte para esta teoria, na medida em que é sabido que os atletas por vezes atingem uma activação demasiado elevada ou ficam demasiado ansiosos, resultando na decadência da performance.

2.8.2 Teoria do “U-invertido”

Esta teoria surge como perspectiva alternativa à teoria do drive.

Uma perspectiva alternativa é fornecida pela hipótese do “U – invertido” (Yerkes & Dodson, 1908). Segundo esta hipótese níveis demasiado baixos ou demasiado elevados de ansiedade perturbariam o rendimento, enquanto níveis moderados o facilitariam. Embora tenha recebido alguma confirmação experimental, foi criticada por não ter em consideração variáveis mediadoras das relações entre ansiedade e rendimento, tais como a complexidade da tarefa e as diferenças individuais.

O trabalho clássico de Yerkes & Dodson, (1908), citado por Cruz (1996) conclui que é necessário atingir um elevado nível de excitação em actividades “grosseiras”, para que se atinja uma melhor performance. Ao contrário, um nível de excitação mais baixo é preferível para actividades “finas”. (Harger & Raglin, 1994), o que constitui o fundamento teórico desta teoria

As perspectivas anteriores não explicam, no entanto, porque razão o rendimento se deteriora quando o sujeito experimenta níveis elevados de ansiedade. Uma das explicações adiantadas, tem sido, a da relação entre ansiedade e os processos atencionais. Segundo estas perspectivas aumentos de ansiedade estariam relacionados por um lado com uma diminuição da amplitude da atenção (Easterbrook, 1959) e por outro com o aumento da distractibilidade (Watchel, 1967). Estas perspectivas, no entanto, não explicam de que modo a ansiedade interfere no processamento da informação relevante para uma tarefa (Cruz, 1996).

2.8.3 Teoria da Zona Óptima de Funcionamento Individual

Hanin (1986) citado por Weinberg e Gould (2001) verificou que os atletas de topo apresentavam um nível particular de ansiedade no qual ocorria a sua melhor performance. A partir deste estudo formulou a teoria da “Zona Óptima de Funcionamento” (ZOF) como alternativa à teoria da hipótese do U-invertido e que difere desta em dois aspectos, primeiro o nível óptimo de ansiedade nem sempre ocorre em determinado ponto, mas sim, varia dependendo do indivíduo em questão e em segundo, o nível óptimo de ansiedade não se encontra num ponto específico mas numa zona.

2.8.4 Teoria da Facilitação Social

Criada por Zajonc em 1995, a teoria da facilitação social refere que a presença de outros ajuda o atleta a atingir uma melhor performance em caso de habilidades simples ou bem aprendidas ou prejudica a sua exibição caso trate das tarefas difíceis ou mal aprendidas (Weinberg & Gould, 2001).

2.8.5. A Teoria Multidimensional da Ansiedade

A teoria multidimensional da ansiedade refere que os sub componentes cognitivo e somático da ansiedade influenciam o desempenho de forma diferente. A ansiedade cognitiva caracterizada por pensamentos negativos, preocupações com o desempenho, e pelo medo de falhar, é um possível factor debilitador do desempenho. A ansiedade somática, caracterizada por sensações de tensão muscular, frequência cardíaca elevada e suores, influencia o desempenho de forma curvilínea. A auto-confiança, caracterizada por pensamentos e expectativas positivas é um factor facilitador do desempenho (Martens, Vealey, & Burton 1990).

Weinberg & Gould (2001) citaram que apesar de Gould, Greenhalf e Krane, Hardy, Jones e Gould (1996), terem realizado estudos que concluem que estas duas componentes da ansiedade estado afectam a performance de forma diferente, as predições precisas da teoria multidimensional da ansiedade não foram suportadas consistentemente, pelo que esta tem pouco suporte científico, sendo pouco utilizada.

2.8.6. Modelo Catastrófico de Ansiedade

Hardy (1996), citado por Weinberg e Gould (2001) refere que a performance depende da complexa interacção entre a activação e a ansiedade cognitiva e que, em baixos níveis de preocupação, o aumento da activação ou da ansiedade somática estão relacionadas com a performance em U-invertido em níveis elevados de preocupação (ou ansiedade cognitiva), a performance melhora até um certo patamar de activação, a partir do qual a performance decai rápida e dramaticamente. Depois de uma caída catastrófica da performance, o atleta deve relaxar-se na totalidade psicologicamente, reestruturar-se cognitivamente, controlando ou eliminando as suas

preocupações, de maneira a reaver confiança e controlo e posteriormente reactivar os níveis de activação até ao nível de funcionamento óptimo. (Weinberg & Gould, 2001)

2.8.7 Teoria Reversiva da Ansiedade

Herr (1985,1997) definiu a teoria reversiva da ansiedade como a forma como a activação afecta a performance de um indivíduo depende basicamente da interpretação deste acerca do seu nível de activação (Weinberg & Gould, 2001)

2.8.8 Relação entre Ansiedade e Performance

A relação entre a activação, ansiedade e performance desportiva tem sido um dos temas mais pesquisados pelos psicólogos do desporto (Weinberg & Gould, 2001).

Um dos aspectos mais frequentemente abordados pela investigação em psicologia desportiva é o da ansiedade pré-competitiva e competitiva e as suas relações com o rendimento desportivo. É comum os atleta referirem que em determinado momento ou competição o seu nível de ansiedade não lhes permita atingir o rendimento esperado. (Martens, 1977). A compreensão da ansiedade em contextos desportivos foi considerada por Gould (1982) um dos aspectos mais importantes em que se confrontam práticos investigadores no domínio da psicologia desportiva.

A relação entre a ansiedade e performance em tarefas que requerem uma coordenação motora fina, ou precisão coincidente da correcta actividade muscular é ambígua. Alguns resultados mostram que pessoas com elevada ansiedade cometem mais erros que pessoas com baixa ansiedade (Hammes & Wiggins, 1982; Martens & Landers, 1969; Palermo, Castaneda, & McCandless, 1956; Powell & Verner, 1982; Vaught & Newman, 1966; Wiggins, Brokaw, Heckel, & Salzberg, 1962) outros estudos mostram que não existem diferenças na performance entre pessoas com alta e baixa ansiedade. (Frust & Tenenbaum, 1984; Hammes & Wiggins, 1962; McAuley,

1985; Petemberton & Cox, 19981; Stadulis, 1977; Wiggins, et al., 1962) citados por Harvary e Gjesme (1995).

Vários estudos demonstraram que o traço de ansiedade competitivo, as expectativas da performance, pressão vinda de outros e a preocupação como uma avaliação negativa foram aspectos que aumentaram o estado de ansiedade antes da competição. Depois da competição quando o resultado da performance é conhecido, sucesso ou falha deveria fazer prever um aumento de estado de ansiedade ou emoção (Scanlan, 1984). Outros estudos sugerem que o aumento da falha como resultado da performance é acompanhado de um aumento do estado de ansiedade pós – competitivo (Harvary e Gjesme, 1995).

2.9 Estudos de Ansiedade em Diferentes Modalidades

Butt, Weinberg e Horn (2003) realizaram um estudo com 62 atletas femininas de hóquei em campo pertencentes a elite norte-americana, com o objectivo de examinar as flutuações da direcção e intensidade da ansiedade ao longo da competição e examinar a relação entre o estado de ansiedade, a auto-confiança e a percepção da performance ao longo da competição. Os resultados demonstraram que os níveis de ansiedade e autoconfiança (intensidade e direcção) para a primeira e para a segunda parte dos jogos serviram como predictores para as variações na performance, mais concretamente a intensidade e direcção da autoconfiança e a direcção da ansiedade cognitiva.

Cruz e Barbosa (1997) realizaram um estudo com 143 atletas nacionais, com o objectivo de identificar as principais fontes de stress e pressão psicológica, analisar as estratégias de confronto psicológico utilizadas para lidar com o stress e a ansiedade da competição e as diferenças psicológicas entre os atletas com diferentes níveis de performance e sucesso desportivo. Chegando-se à conclusão de que os atletas de andebol recorrem predominantemente a estratégias de confronto psicológico centradas na resolução das situações e do problema, para lidarem com o stress e com a pressão psicológica da alta competição. Em relação às diferenças psicológicas entre os atletas de elite e os outros atletas, chegou-se à conclusão de que os atletas de elite evidenciaram uma maior capacidade de controlo emocional e maiores índices de motivação e disponibilidade para a aprendizagem nos treinos,

bem como mais competências psicológicas para lidarem com situações de elevado stress e pressão psicológica. Os atletas de elite de andebol demonstraram uma menor ansiedade cognitiva, níveis mais baixos de “medo de falharem em momentos decisivos” e uma menor percepção de ameaça na competição desportiva.

Sewell e Edmonson (1996) realizaram um estudo com uma amostra de 121 atletas de hóquei em campo e futebol de 11 equipas universitárias com o objectivo de analisar as relações entre a ansiedade pré-competitiva e a posição em campo. Os resultados deste estudo indicaram que a ansiedade somática, cognitiva e a auto-confiança são influenciadas pela posição em campo, mais especificamente foram detectadas diferenças significativas entre os guarda-redes, que evidenciam níveis mais elevados de ansiedade cognitiva que os restantes jogadores de campo (defesas, médios e avançados), níveis mais elevados de ansiedade somática e menores índices de auto-confiança que os médios. Os resultados indicam ainda que o guarda-redes tende a agir como um atleta individual, em vez de agir como um atleta de equipa e que os seus níveis elevados de ansiedade são devidos à natureza decisiva da sua posição em campo.

Mathesen e Mathes (1991) realizaram um estudo onde examinaram as mudanças na ansiedade cognitiva, na ansiedade somática, e a falta de confiança medida CSAI-2 de estado de ansiedade competitiva. Numa amostra de 50 ginastas de uma escola secundária antes do encontro com duas competições e num campeonato distrital. O objectivo deste estudo foi examinar a relação entre estado de ansiedade e o contexto da performance, a experiência e dificuldades no executar da tarefa. A análise demonstrou que as atletas no encontro duas competições as atletas apresentaram significativamente uma maior ansiedade cognitiva e somática e apresentaram pouca falta de confiança em comparação com a prática ou nas competições distritais. O estado de ansiedade não foi muito significativo com as atletas com uma experiência global ou na dificuldade das rotinas nas suas performances. A descoberta de que a ansiedade cognitiva e somática foi significativamente superior no encontro duplo do que no campeonato distrital não era esperada. Tinha sido antecipado que devido à importância do campeonato distrital e nos campeonatos individuais deveria ser maior nestas situações, não se verificou talvez porque o encontro com duas competições ocorreu dentro de um período de

duas semanas mais cedo, quando a rotina das ginastas não estava bem aprendida e existem limites na adaptação na competição, a selecção do encontro duplo.

Outra conclusão retirada deste estudo foi que a experiência não foi um factor significativo para a ansiedade.

Cruz e Viana (1995) realizaram um estudo onde procuraram verificar a relação dos níveis de stress e ansiedade com as competências psicológicas (controlo da ansiedade, auto – confiança, concentração e motivação) nas suas interacções, enquanto factor explicativo do sucesso desportivo, da ameaça na competição, do traço da ansiedade competitiva e de várias competências psicológicas, junto de atletas de alta competição desportiva. Os resultados indicam que os níveis mais elevados de competências psicológicas nos atletas em termos de controlo de ansiedade, auto – confiança, concentração e motivação, estão significativamente associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade cognitiva nas suas dimensões cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) e somática. Os resultados permitiram identificar um conjunto de competências e factores psicológicos associados ao sucesso desportivo, a alta competição: os atletas de elite caracterizam-se por possuir melhores competências psicológicas, nomeadamente auto – confiança e motivação e por experimentarem menores níveis de ansiedade competitiva. Os resultados evidenciaram que os atletas com baixos níveis de ansiedade competitiva (traço) e elevadas competências de controlo de ansiedade percebem a competição.

Cruz e Caseiro (1996) analisaram 83 atletas do sexo masculino e feminino do Campeonato Nacional de Voleibol do 1º Divisão com diversos objectivos: identificar as competências e características psicológicas dos atletas de voleibol de alta competição, analisar a prevalência de dificuldades e/ou problemas, ao nível psicológico nos atletas de voleibol, explorar o efeito de variáveis como o sexo, escalão competitivo, posto específico, experiência competitiva e nacionalidade nas competências e características psicológicas dos atletas, identificar os principais factores psicológicos associados ao sucesso desportivo, e por fim analisar as percepções dos atletas relativamente aos problemas cuja solução pensam ser importante o apoio e ajuda da natureza psicológica. As conclusões deste estudo apontam assim para a existência de diferenças ao nível do controle de ansiedade, concentração e auto – confiança entre sexos, sendo o sexo masculino o mais apto a

lidar com estas situações, evidenciando também níveis mais baixos de ansiedade competitiva. Relativamente ao posto específico o trabalho revela que não existem diferenças nas características psicológicas em jogadores com diferentes posições, enquanto que em função do escalão competitivo, os seniores revelaram-se mais aptos nas competências de controlo de ansiedade e de preparação mental do que os atletas do escalão júnior. No que diz respeito às diferenças em função da experiência internacional, os resultados obtidos mostram-nos que os atletas com muita experiência internacional tem uma maior capacidade para controlar a ansiedade competitiva e a auto – confiança que os atletas com alguma ou nenhuma experiência internacional. Foram também evidenciadas neste estudo diferenças entre os atletas de sucesso e os atletas de insucesso, sendo que os primeiros apresentaram níveis mais baixos de ansiedade competitiva e maiores índices de auto – confiança e motivação.

Gould e Dieffenbach (2002) realizaram um estudo com dez campeões Olímpicos (6 masculinos e 4 femininos), um treinador por atleta e um familiar ou uma pessoa que fosse influente sobre a sua vida pessoal, com o objectivo de examinar as características psicológicas dos atletas e seu desenvolvimento. Os dados obtidos da aplicação do Questionário de Experiências Atléticas (na sua versão original ACSI-28), utilizado para avaliar as habilidades psicológicas, indicaram que os atletas Olímpicos apresentaram os maiores resultados nas dimensões de confiança e motivação para a realização, concentração, ausência de preocupações e treinabilidade e os mais baixos nas dimensões confronto com a adversidade e rendimento máximo sob pressão. Deste estudo, os investigadores concluíram que muitos factores exercem, directa ou indirectamente, influência sobre o desenvolvimento desses atletas excepcionais, tais como: a comunidade, a família, agentes não-desportivos, o próprio indivíduo, agentes e ambientes desportivos e o próprio sucesso desportivo. Deste modo, o desenvolvimento das características psicológicas é entendido como um sistema complexo, constituído por uma variedade de factores influentes.

Capítulo IV – METODOLOGIA

1. Selecção da Amostra

A selecção da amostra foi efectuada através de uma pesquisa em atletas de elite de nacionalidade portuguesa e um de modalidade espanhola das seguintes modalidades: andebol masculino (júnior e sénior), andebol feminino (júnior e sénior), tiro ao prato, tiro ao pombo, hóquei de sala masculino e bilhar.

Esta selecção teve como base os anos de experiência atlética, de forma a garantir uma maior fiabilidade dos resultados obtidos.

2. Identificação da Amostra

A amostra é constituída por 78 atletas de nacionalidade portuguesa e um de nacionalidade espanhola, praticantes de elite, do género feminino e masculino com idades compreendidas entre 15 e os 58 anos com uma média de idades de 23,83 e desvio padrão de 8,43 na época de 2005/2006, das seguintes modalidades 54 atletas de andebol, 14 atletas de hóquei de sala, 2 atletas de bilhar e 8 atletas de tiro com armas de caça.

3. Instrumentos de Medida

A todos os sujeitos da amostra foram aplicados as versões traduzidas dos questionários de experiências atléticas e de reacções à competição.

3.1.1. “Questionário de Experiências Atléticas”

Este questionário, foi utilizado com o intuito de avaliar as diferenças individuais de habilidades psicológicas, em atletas de elite. É constituído por oito itens, distribuídos em igual numero por sete sub-escalas (4 itens cada), avaliando as seguintes habilidades psicológicas, cuja definição descreve os atletas com resultados 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 situações 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 ameaçada, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva;

- **Ausência de preocupações:** não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesmo ao preocupar-se com erros ou falhas que possa cometer.

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

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

3.1.2 “Reação à Competição”

O questionário de “ Reacções à Competição” é um instrumento multidimensional de medida do traço de ansiedade competitiva, constituído por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (9 itens), os pensamentos experimentados (7 itens) e o nível de perturbação da concentração (5 itens), em competição. Os atletas assinalaram cada item numa escala tipo do tipo de 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 e durante a competição. O resultado de cada uma das três sub-tarefas 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 á frequência de pensamentos experimentados 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 as que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

3. Apresentação das Variáveis

No presente estudo foram utilizados dois tipos de variáveis independentes e dependentes.

As variáveis dependentes deste estudo são: as 7 escalas ou dimensões de habilidades psicológicas e os recursos pessoais de confronto, traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração).

As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são: a idade, anos de experiência, sexo, tipo de desporto, modalidade, número de sessões de treino, tempo de sessões de treino, recorrer a um psicólogo, escalão e nível actual.

4. Procedimentos

4.1 Procedimentos Operacionais

Os instrumentos destinados à recolha de dados relativamente às habilidades psicológicas (questionário de experiências atléticas) e o traço de ansiedade competitiva (reações à competição) foram distribuídos e aplicados pelo investigador aos atletas em momentos e locais onde se encontravam em estágio, acordados com os treinadores das equipas em causa, depois do treino, tendo sido recolhidos logo após o seu preenchimento, pelo próprio investigador.

Os objectivos do estudo, a forma de preenchimento de cada um dos instrumentos, o carácter voluntário de participação, o anonimato e confidencialidade das informações recolhidas e a disponibilidade do envio dos dados, foram inicialmente transmitidos aos atletas antes da distribuição dos questionários.

4.2 Procedimentos Estatísticos

Para analisar e tratar estatisticamente os dados recolhidos foi utilizado o programa “ Statistical Package for Social Sciences – SPSS”, versão 13.0 para o Windows.

Recorremos à estatística descritiva para podermos fazer uma análise mais pormenorizada, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos e medidas de tendência central como a média e o desvio padrão. Para a caracterização das variáveis dependentes (dimensões das habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva bem como as suas sub-escalas) além das medidas de tendência central, foram utilizados também a amplitude dos valores obtidos, os mínimos e os máximos e os valores médios mais altos e baixos de cada item de cada questionário.

De seguida procedemos através da correlação de Person, às correlações entre as variáveis psicológicas (dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva e as sub-escalas) às correlações entre as variáveis psicológicas e a idade, os anos de experiência e o número de sessões de treino.

Com o objectivo de verificarmos a existência de diferenças estatisticamente significativas utilizamos a ANOVA ONEWAY, Por fim, utilizamos os testes post-hoc “ Tukey HSD” “Games Hawell” conforme a ocorrência ou não de diferenças significativas do teste de homogeneidade de variância.

O teste T foi utilizado com a finalidade de se verificarem diferenças estatisticamente significativas das variáveis independentes: sexo, tipo de desporto e a utilização ou não de um psicólogo desportivo com as variáveis dependentes.

Capítulo V – Apresentação e Discussão dos Resultados

Para o tratamento dos dados, utilizamos procedimentos e análises estatísticas, disponíveis no programa disponível no programa informático “ Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 12.0.

1. Análise Descritiva

Pela análise dos dados podemos constatar que a maioria dos atletas são do sexo masculino (N=47).

O valor da média é de 1,4 e o desvio padrão é de 0,493 de acordo com a distribuição apresentada em baixo.

Gráfico 1 Frequências relativas ao sexo



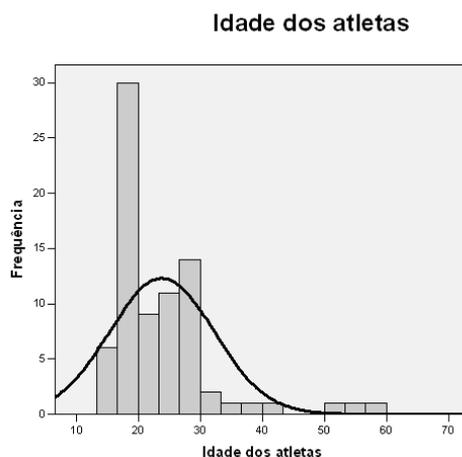
O quadro 1 apresenta a frequência e a percentagem dos atletas de acordo com o sexo.

Quadro 1 Frequências por classes relativas aos anos de idade

<i>Sexo</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
Masculino	47	60,3
Feminino	31	39,7

Pela análise dos dados individuais das atletas, recolhidos através dos questionários, podemos verificar que os atletas têm idades compreendidas entre os 15 e os 58 anos de idade, com uma média de idades de 23,83 e um desvio padrão de 8,43 de acordo com a distribuição apresentada no gráfico.

Gráfico II Frequências relativas à idade



O quadro 2 apresenta a distribuição dos atletas de acordo com a idade, por classes. Desta forma verificámos que a maior parte dos atletas se inclui na classe dos 18 aos 20 anos, seguindo-se os atletas com idades compreendidas entre os 26 e os 30 anos de idade. A classe menos representada, com apenas 8 atletas, é a dos atletas com mais de 31 anos de idade.

Quadro 2 Frequências por classes relativas aos anos de idade

<i>Idade</i>	<i>Frequência</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
15-17	15	16,46	0,74
18-20	21	18,90	0,54
21-25	15	23,06	1,22
26-30	19	27,53	1,22
+31	8	43,25	10,74

O quadro 3, relativo às médias e desvios padrão da idade dos atletas por modalidade indica-nos que a modalidade que com média de idade mais alta é o tiro

ao prato ($M = 45,5$; $Dp = 10,61$), ao invés da modalidade de andebol, com media de idades de ($M = 20,52$; $Dp = 6,36$).

Quadro 3 Médias e desvios padrões relativos à idade por modalidade

<i>Modalidade</i>	<i>Frequência</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
Andebol	54	20,52	6,36
Hóquei de Sala	14	25,64	2,83
Bilhar	2	45,5	10,61
Tiro ao prato	6	40,5	9,90
Tiro ao pombo	2	29	2,83

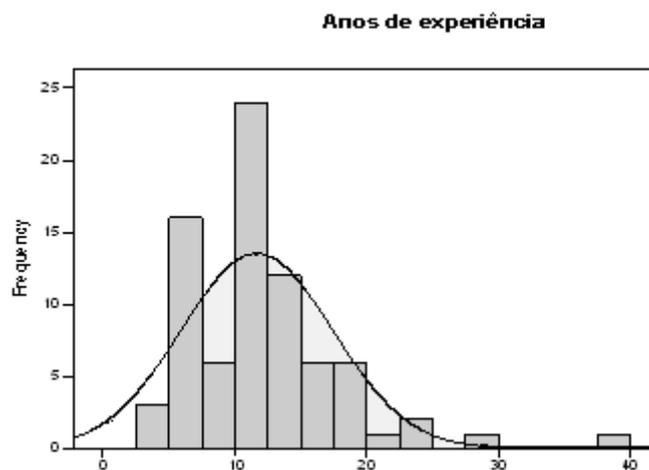
O quadro 4 indica-nos o tipo de desporto que os atletas praticam. Assim podemos constatar que a maioria dos atletas praticam um desporto colectivo.

Quadro 4 Percentagens do tipo de desporto

<i>Tipo de desporto</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
Colectivo	68	87,2
Individual	10	12,8

Quanto aos anos de experiência os atletas distribuem-se entre os 4 e os 38 anos, em que a média é de 1,61. Analisando o gráfico II de distribuição de frequências, verificamos que a maioria dos atletas tem mais de 10 anos de experiência na modalidade que praticam.

Gráfico III Frequências relativas aos anos de experiência



No quadro 5 apresentamos os anos de experiência por classes, constatamos que a maioria dos atletas tem anos de experiência compreendidos entre os 11 e os 15 anos.

Quadro 5 Médias e desvios padrões relativos aos anos de experiência por classes

<i>Anos de Experiência</i>	<i>Frequência</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
4-9	25	6,2	1,55
10	13	10	0
11-15	27	12,64	1,27
+16	13	21,15	6,11

Relativamente à média e desvio padrão dos anos de experiência dos atletas por modalidade, podemos observar que a modalidade com mais anos de experiência é o bilhar ($M = 23,5$; $Dp = 7,78$), a modalidade de tiro ao pombo é a modalidade menos experiente, ($M = 9,5$; $Dp = 0,71$).

Quadro 6– Médias e desvios padrões relativos aos anos de experiência nas modalidades

<i>Experiência na Modalidade</i>	<i>Frequência</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
Andebol	54	9,69	7,07
Hóquei de Sala	14	15,21	2,12
Bilhar	2	23,5	7,78
Tiro ao prato	6	18	9,19
Tiro ao pombo	2	9,5	0,71

Através dos dados do quadro 7 podemos observar que a maioria dos atletas das diferentes modalidades ocupam a posição de guarda-redes, seguindo-se as modalidades que não ocupam posição. As posições menos ocupadas são as de médio centro e médio defesa.

Quadro 7 Médias e desvios padrões relativos aos anos de experiência nas modalidades

<i>Posição em Campo</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
Desporto sem posição	10	12,8
Guarda-redes	14	17,9
Ponta direita	6	7,7
Lateral esquerdo	11	14,1
Central	7	9,0
Lateral direito	5	6,4
Pivot	8	10,3
Ponta esquerda	6	7,7
Médio	3	3,8
Defesa	2	2,6
Médio Centro	1	1,3
Avançado	2	2,6
Médio Avançado	2	2,6
Médio defesa	1	1,3

No que respeita ao nível desportivo que os atletas jogam actualmente podemos constatar através do quadro 8 que a maioria dos atletas competem a nível nacional. Apenas 2 atletas jogam a nível distrital e 2 a nível internacional.

Quadro 8 Percentagem relativa ao nível desportivo actual

<i>Nível Desportivo Actual</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
Nacional	74	94,9
Distrital	2	2,6
Internacional	2	2,6

Em relação ao maior nível que os atletas já praticaram ou jogaram, podemos constatar que todos os atletas referiram o nível internacional como podemos constatar no quadro 9.

Quadro 9 Percentagem relativa ao maior nível

<i>Nível Desportivo Actual</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
Internacional	78	100

O quadro 10 indica-nos os escalões que os atletas se encontram actualmente, sendo o escalão sénior com um maior número de atletas e o juvenil com menos.

Quadro 10 Percentagem relativa ao escalão actual

<i>Escalão</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
Sénior	49	62,8
Júnior	9	11,5
Júnior/ Sénior	15	19,2
Juvenil	5	6,4

No que respeita a frequência de treinos semanais, os atletas referiram valores entre 1 a 12 vezes por semana, em que a grande maioria (29,5%) afirmaram ter 5 treinos por semana, seguida de uma percentagem menos alta de atletas (17,9%) com 4 sessões semanais.

Quadro 11 Percentagem relativa ao número de treinos por semana

<i>Nº de treinos por semana</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
1	1	1,3
2	9	11,5
3	10	12,8
4	14	17,9
5	23	29,5
6	4	5,1
7	4	5,1
8	5	6,4
9	1	1,3
10	5	6,4
12	2	2,6

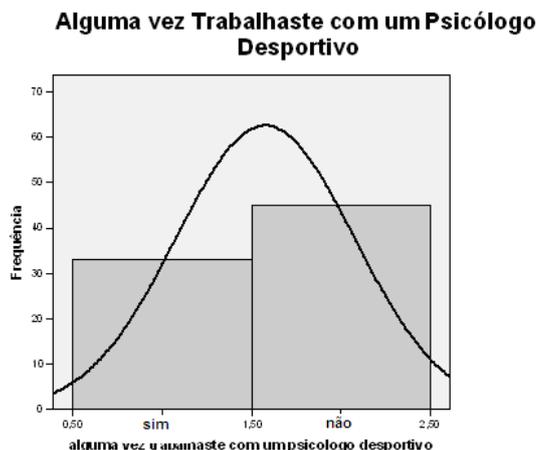
No que respeita ao tempo de treino por sessões, situa-se entre 90 a mais de 120 minutos, com apenas dois atletas a referirem + de 120 minutos. A maioria dos atletas referiu 120 minutos de treino.

Quadro 12 Percentagem relativa ao número de treinos por semana

<i>Tempo/Treino</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
90	35	44,9
90 A 120	5	6,4
120	36	46,2
+120	2	2,6

No gráfico IV, podemos observar que a maioria dos atletas nunca trabalhou com um psicólogo desportivo, sendo que a minoria dos atletas referiram já ter trabalhado com um psicólogo desportivo.

Gráfico IV Frequências relativas ao trabalhar com psicólogo



Quanto ao tempo frequentado num psicólogo desportivo podemos verificar que dos atletas que trabalharam com um psicólogo desportivo, a maioria fê-lo num período de cento e vinte minutos sendo que os períodos a seguir mais referidos foram os de 90 minutos.

Quadro 13 Frequências por classes, relativas ao tempo frequentado num psicólogo desportivo

<i>Trabalhou com um Psicólogo Desportivo</i>	<i>Frequência</i>	<i>Percentagem</i>
Sim	33	42,3
Não	45	57,7

No quadro 14 é apresentada a estatística descritiva das diferentes dimensões do ASCI-28, do total de atletas do estudo.

Quadro 14 estatística descritiva das diferentes dimensões do ASCI-28

<i>Factor</i>	<i>Amplitude</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
Treinabilidade	5-12	9,23	1,74
Concentração	2-11	7,10	2,08
Confiança e motivação para a realização	4-11	7,38	1,83
Ausência de preocupações	2-12	8,79	2,47
Confronto com a adversidade	2-11	6,24	2,15
Rendimento máximo sobre pressão	1-12	7,50	2,62
Formulação de objectivos e preparação mental	1-10	5,94	2,32
Recurso pessoais e de confronto (total)	29-78	52,18	9,72

Para análise do quadro 14, podemos observar que, ao nível das habilidades psicológicas, os valores médios mais elevados dos atletas são os de treinabilidade ($M= 9,23$). Podemos assim afirmar que os atletas demonstraram uma maior disponibilidade e predisposição para interiorizar o que lhe é transmitido, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores. Este resultado vai de encontro ao estudo realizado por Cruz e Barbosa (1997) com atletas nacionais de elite e não elite chegando à conclusão de que os atletas de elite evidenciaram uma maior disponibilidade para a aprendizagem nos treinos.

No que respeita aos índices médios mais baixos, estes são atingidos na formulação de objectivos e da preparação mental ($M= 5,94$; $Dp = 2,32$), os atletas não tendem a estabelecer metas a atingir num curto prazo e não planeiam a preparação mental para a competição. Orlick e Partigton (1988) que concluíram que a preparação mental é um factor de extrema importância na performance de um atleta, contudo Hall e Rodgers (1989) citados por Cox e Liu, (1993) referiram que a preparação mental do atleta só funciona totalmente quando ela é testada e praticada nos contextos “naturais” de treino e competição.

Para uma análise descritiva mais detalhada, apresentamos seguidamente os valores médios mais altos e mais baixos relativos às competências psicológicas, dos itens que compõem o ASCI-28.

Os nossos resultados vão parcialmente de encontro aos resultados do estudo realizado por Gould e Diffenbach (2002), com atletas olímpicos, em que ao nível da ausência de preocupações apresenta níveis elevados (Média = 9,4 e desvio padrão = 1,58), tal como no nosso estudo (Média = 8,79 e desvio padrão = 2,47). Relativamente à treinabilidade, que no nosso estudo foi a habilidade com valores médios mais altos

(Média = 9,23 desvio padrão=1,74) no estudo destes dois autores, a treinabilidade apesar de não ter sido a habilidade com níveis médios mais altos, também foi bastante alta (Média = 9,3 desvio padrão =1,89).

Quadro 15 Médias e desvios padrões relativos aos valores médios mais altos do ASCI-28

<i>Item</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Factor</i>
18. Quanto mais pressão existir durante um jogo, mais eu gosto e mais prazer me dá o jogo	2,17	0,89	Rendimento Máximo sobre pressão
26. Quando não consigo atingir os objectivos, isso faz com que eu ainda tente e me esforce mais	2,22	0,58	Formulação de objectivos e preparação mental
27. Eu melhora as minhas competências e capacidades escutando cuidadosamente os conselhos e instruções dos treinadores e directores	2,29	0,60	Treinabilidade

Através da análise do quadro 15, podemos observar que a habilidade psicológica que apresenta valores mais altos se encontra englobada no factor da treinabilidade seguida da formulação de objectivos e preparação mental, o que não era esperado visto que foi o factor que apresentou o total de media mais baixo.

Quadro 16- Médias e desvios padrões relativos aos valores mais baixos do ASCI

<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 tendência para considerar isso uma “crítica “ pessoal e para me sentir perturbado	0,44	0,89	Treinabilidade
7. Eu preocupo-me bastante com aquilo que os outros estão a pensar acerca do meu desempenho	1,05	0,94	Treinabilidade
10. Quando um treinador ou director me critica, eu fico mais perturbado do que agradecido	0,60	0,86	Ausência de preocupações

Os itens com menores valores médios são o da treinabilidade e ausência de preocupações indo de encontro ao estudo realizado por Barbosa e Cruz (1997) onde concluíram que os atletas de elite comparados com os atletas de não elite de andebol apresentaram níveis de menor ansiedade cognitiva (preocupação) e menor percepção de ameaça na competição desportiva.

Quadro 17 Médias e desvios padrões relativos aos valores das sub-escalas do traço de ansiedade

<i>Sub-Escalas</i>	<i>Amplitude</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>
Ansiedade somática	9-35	16,00	5,44
Preocupação	5-16	14,16	4,09
Perturbação da concentração	16-73	8,42	2,70
Traço de ansiedade competitiva	9-73	38.58	12.23

De acordo com os dados do quadro 17, podemos verificar através dos resultados das várias sub-escalas do SAS que o valor médio de traço de ansiedade competitiva da amostra deste estudo é de 38.58. Como o traço de ansiedade varia de 0 a 84 podemos concluir através dos resultados que os atletas de elite apresentaram valores baixos de traço de ansiedade competitiva. Indo de encontro ao estudo realizado por Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) que concluíram que os atletas de elite apresentam menos problemas com a ansiedade

Passear (1983) concluiu que os atletas com pouca ansiedade competitiva preocupam-se menos com o seu desempenho, com o medo de falhar e de serem avaliados em comparação com atletas com elevada ansiedade traço competitiva.

Estes resultados vão parcialmente ao encontro dos resultados do estudo realizado por a Gould e Diffenback (2002) que avaliaram os níveis de traço de ansiedade competitiva (Média = $34,9 \pm 8,57$) e as sub-escalas de ansiedade somática (Média = $16,7 \pm 4,52$), preocupação (Média = $11,2 \pm 3,43$) e perturbação da concentração (Média = $7,0 \pm 2,58$). Estes resultados vão de encontro com o nosso estudo, embora os valores obtidos sejam ligeiramente superiores.

Quadro 18 Valores médios mais altos dos itens do SAS

<i>Sub-Escalas</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
1.Sinto-me nervoso	2,23	1,33	Ansiedade somática
2. Estou preocupado(a) com a possibilidade de não ter um tão bom como pretendia	2,21	0,75	Preocupação
16. Estou preocupado(a) com o facto de não poder atingir os meus objectivos	2,17	0,75	Preocupação

Pela análise do quadro 18 podemos afirmar que os itens com valores médios mais elevados são a ansiedade somática seguida da preocupação.

Quadro 19 Valores médios mais altos dos itens do SAS

<i>Sub-Escalas</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>Sub-escala</i>
15. Algumas vezes dou comigo a tremer antes ou durante a competição	1,44	0,75	Ansiedade somática
19. O meu estômago fica “perturbado” ou em “mau-estado” antes ou durante a competição	1,55	0,80	Perturbação da concentração
6. A minha mente “divaga” ou “fica no ar” durante a competição	1,60	0,74	Perturbação da concentração
14. Tenho quebras ou falhas de concentração durante a competição, por causa do nervoso	1,60	0,65	Perturbação da concentração

Relativamente ao do quadro 19 podemos afirmar que os itens com valores médios mais baixos são a ansiedade somática seguida da perturbação da concentração indo parcialmente de encontro ao estudo realizado por Cruz e Barbosa (1997) que concluíram que os atletas de elite da modalidade de andebol demonstraram uma menor ansiedade cognitiva em comparação com os de não elite.

2. Correlações entre as Dimensões das Habilidades Psicológicas e o Traço de Ansiedade Competitiva

As correlações efectuadas neste estudo foram realizadas através do cálculo do coeficiente de Person.

Quadro 20 Correlações entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas

<i>Habilidades psicológicas</i>	<i>Ansiedad e somática</i>	<i>Preocupação</i>	<i>Perturbação da Concentração</i>	<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>
Confronto com a adversidade	0,128	-1,65	0,68	-0,842
Treinabilidade	-0,110	-0,218	-0,215	-0,543
Concentração	-0,60	-0,218	-0,93	-1,748
Conf. e motivação para a realização	0,73	-0,202	0,121	0,649
Form. de objectivos e prep. Mental	0,220	0,010	0,143	0,373
Rendimento máximo sob pressão	-0,047	-0,327**	-0,056	-0,43
Ausência de preocupações	-0,017	-0,093	-0,125	-0,235
Recursos pessoais	0,045	-0,270*	-0,033	0,258

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

De acordo com os dados obtidos, existe uma correlação significativa e negativa entre rendimento máximo sob pressão e a preocupação o que dizer que quanto maior for o rendimento máximo sob pressão menor será a preocupação do atleta. Existe também uma correlação significativa e negativa entre os recursos pessoais e a preocupação, significando que quanto maior for os recursos pessoais do atleta menor será a preocupação deste.

Estes resultados vão parcialmente de encontro ao estudo realizado por Cruz (1997), que verificou a existência de correlações significativas, entre todas as dimensões das competências psicológicas e todas as dimensões do traço de ansiedade competitiva, contudo as significâncias são todas negativas, o que não se verificou no nosso estudo.

3. Correlações entre as Variáveis Psicológicas e a Idade

Quadro 21 correlações entre a idade dos atletas e as variáveis psicológica

<i>Variáveis psicológicas</i>	<i>Idade</i>
Confronto com a adversidade	0,326**
Treinabilidade	-0,124
Concentração	0,331**
Conf. e motivação para a realização	0,221
Form. de objectivos e prep. Mental	0,314**
Rendimento máximo sob pressão	0,446**
Ausência de preocupações	0,152
Recursos pessoais	0,404**
<i>Traço de ansiedade competitiva</i>	<i>Idade</i>
Ansiedade somática	-0,080
Preocupação	-0,209
Perturbação da concentração	0,005**

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

De acordo com os dados do quadro 21, verificam-se correlações positivas e significativas entre as seguintes habilidades psicológicas: confronto com a adversidade, concentração, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais.

No que respeita às diferentes sub-escalas de ansiedade e a idade não se verificaram correlações estatisticamente significativas.

De um modo geral, podemos verificar que há medida que a idade dos atletas aumenta, aumenta também o confronto com a adversidade, a concentração, a formulação de objectivos e preparação mental, o rendimento máximo sob pressão e os recursos pessoais de confronto.

4. Correlações entre os Anos de Experiência e as Variáveis Psicológicas

Quadro 22 correlações entre a idade dos atletas e as variáveis psicológica

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Anos de experiência</i>
Confronto com a adversidade	0,296**
Treinabilidade	-0,113
Concentração	0,310**
Conf. e motivação para a realização	0,280*
Form. de objectivos e prep. Mental	0,322**
Rendimento máximo sob pressão	0,521**
Ausência de preocupações	0,138
Recursos pessoais	0,417**

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Anos de Experiência</i>
Ansiedade somática	-0,097
Preocupação	-0,235*
Perturbação da concentração	-0,118

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

Analisando os resultados do quadro 22, podemos inferir que existe uma correlação significativa e positiva entre os anos de prática e as dimensões de habilidades psicológicas de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, a formulação de objectivos e preparação mental, o rendimento máximo sob pressão e os recursos pessoais. De acordo com estes dados quanto mais experiência o atleta tiver, maior serão as suas capacidades no que respeita à utilização das habilidades psicológicas, tendendo para aumentar a sua capacidade de lidar com a adversidade, de se concentrar de render sob pressão, de se manter confiante e motivado para a competição. Verificamos também que quanto mais anos de experiência o atleta tiver, mais recursos pessoais possuem.

Ao analisarmos a correlação as sub-escalas do traço de ansiedade competitiva e os anos de experiência podemos observar que a preocupação é a que apresenta uma correlação significativa e negativa com os anos de experiência, o que significa que os atletas mais experientes tendem a apresentar uma menor preocupação durante a competição.

5. Correlação entre o Número de Sessões de Treino e as Variáveis Psicológicas

Quadro 23 correlações entre o número de sessões de treino dos atletas e as variáveis psicológicas

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Sig</i>
Confronto com a adversidade	0,195
Treinabilidade	0,157
Concentração	0,132
Conf. e motivação para a realização	0,111
Form. de objectivos e prep. Mental	0,154
Rendimento máximo sob pressão	0,146
Ausência de preocupações	0,171
Recursos pessoais	0,240*

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Sig</i>
Ansiedade somática	0,331**
Preocupação	0,070
Perturbação da concentração	0,320**

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

De acordo com os dados do quadro 23, podemos verificar que existe uma correlação positiva e significativa entre a dimensão de recursos pessoais e as sessões de treino dos atletas.

Ao analisarmos as correlações das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva e as sessões de treino dos atletas podemos observar que a ansiedade somática e a perturbação da concentração apresenta correlações significativas e positivas com as sessões de treino.

De forma geral, podemos verificar que quanto maior é o número de sessões de treino maior são os recursos pessoais de confronto, maior a ansiedade somática e uma maior perturbação da concentração (ansiedade cognitiva).

6. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Sexo

Quadro 24 Diferenças entre as variáveis psicológicas e o sexo dos atletas (teste Levene)

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Sig</i>
Confronto com a adversidade	0,462
Treinabilidade	0,252
Concentração	0,616
Conf. e motivação para a realização	0,949
Form. de objectivos e prep. Mental	0,853
Rendimento máximo sob pressão	0,000**
Ausência de preocupações	0,757
Recursos pessoais	0,018*

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Sig</i>
Ansiedade somática	0,452
Preocupação	0,600
Perturbação da concentração	0,000**

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

De acordo com os dados do quadro 24 podemos constatar que se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas nas seguintes dimensões: rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto.

Em relação às diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva podemos observar que a perturbação da concentração apresenta diferenças estatisticamente significativas.

Quadro 25 Diferenças entre as variáveis psicológicas e o sexo dos atletas (teste T para amostras independentes)

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Sexo</i>				<i>Sig.</i>
	Masculino		Feminino		
	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	
Rendimento máximo sob pressão	8,60	1,703	5,84	2,899	0,000**
Recursos pessoais de confronto	8,04	1,056	6,57	1,373	0,000**

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Sexo</i>				<i>Sig.</i>
	Masculino		Feminino		
	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	
Perturbação da concentração	8,74	3,186	7,94	1,672	O, 148

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

Observando os resultados e os valores médios mais altos obtidos (Anexo A), podemos verificar que os atletas do sexo masculino apresentam valores mais altos de rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto.

Nas sub-escalas do traço de ansiedade competitiva os atletas do sexo masculino apresentam uma maior perturbação da concentração em relação aos atletas do sexo feminino. Estes resultados vão de encontro ao estudo realizado por Cox e Liu (1993) que concluíram que os atletas do sexo masculino em comparação com os do sexo feminino apresentaram superioridade nas habilidades.

Mahone Gabriel e Perkins (1987) realizaram um estudo que vão parcialmente ao encontro dos resultados obtidos concluído que as atletas do sexo feminino são menos confiantes e tendem a ter mais problemas ao nível da ansiedade. Por seu lado Cruz (1997) no seu estudo com atletas nacionais de competição, concluiu que os atletas do sexo masculino manifestaram níveis mais baixos na percepção de ameaças gerada pela competição desportiva.

7. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Idade

Quadro 26 Diferenças entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas (anova oneway)

Variáveis psicológicas	Sig
Confronto com a adversidade	0,01**
Treinabilidade	0,473
Concentração	0,019**
Conf. e motivação para a realização	0,005**
Form. de objectivos e prep. Mental	0,002**
Rendimento máximo sob pressão	0,000**
Ausência de preocupações	0,368
Recursos pessoais	0,000**

Traço de ansiedade competitiva	Sig.
Ansiedade somática	0,478
Preocupação	0,002**
Perturbação da concentração	0,173

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

Pela análise do quadro anterior podemos verificar que se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas nas seguintes dimensões: confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais.

Ao analisarmos as diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva e as idades dos atletas podemos observar que a preocupação apresenta diferenças significativas e positivas.

Com o intuito de determinar as idades onde se notaram diferenças estatisticamente significativas, foram utilizados os testes post hoc “Tukey HSD” e o “Games Howell” conforme a homogeneidade da variância.

Quadro 27 Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Post Hoc Tukey HSD (a) e Games

Howell (b)

<i>Variáveis psicológicas</i>	<i>Idade</i>		<i>Teste</i>	<i>Sig</i>
Confronto com a adversidade	15-17	26-30	a	0,002
	15-17	+31	a	0,005
Concentração	15-17	+31	a	0,032
Conf. e motivação para a realização	15-17	26-30	a	0,012
	15-17	+31	a	0,010
Rendimento máximo sob pressão	15-17	18-20	a	0,000
	15-17	21-25	a	0,000
	15-17	26-30	a	0,000
Recursos pessoais	15-17	+31	a	0,000
	15-17	18-20	a	0,012
	15-17	21-25	a	0,000
	15-17	26-30	a	0,000
Preocupação	15-17	+31	a	0,000
	15-17	21-25	b	0,00
	15-17	26-30	b	0,04
	15-17	+31	b	0,046

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

O quadro 27 indica as diferenças significativas nas dimensões de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto entre o grupo de atletas de idades compreendidas entre os 15 e os 17 com os restantes atletas.

Apesar do teste "anova oneway" ter encontrado diferenças estatisticamente significativas na dimensão formulação de objetivos e preparação mental, o mesmo não se verificou no teste "Games Howell."

Ao analisarmos os valores médios (Anexo B) podemos verificar que ao nível da preocupação e do rendimento máximo sob pressão, os atletas mais velhos apresentam menor preocupação e um maior rendimento máximo sob pressão do que os atletas mais novos indo de encontro ao estudo realizado por Kioumourtzoglou *et al* (1997), que concluíram que os atletas seniores (velhos) em comparação com os juniores (novos) de uma equipa de basquetebol apresentaram uma menor preocupação e valores elevados de rendimento máximo sob pressão.

8. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função dos Anos de Experiência

Quadro 28 Diferenças entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência (anova oneway)

<i>Variáveis psicológicas</i>	<i>Sig.</i>
Confronto com a adversidade	0,015**
Treinabilidade	0,360
Concentração	0,039*
Conf. e motivação para a realização	0,009**
Form. de objectivos e prep. Mental	0,019**
Rendimento máximo sob pressão	0,000**
Ausência de preocupações	0,415
Recursos pessoais	0,000**

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Sig.</i>
Ansiedade somática	0,472
Preocupação	0,011**
Perturbação da concentração	0,170

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

De acordo com os dados do quadro 28 podemos verificar que se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas nas seguintes dimensões: confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais

Ao analisarmos as diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva e os anos de experiência podemos observar que a preocupação apresenta diferenças significativas e positivas.

Com o intuito de determinar os anos de experiência onde se notaram diferenças estatisticamente significativas, foram utilizados os testes post hoc “Tukey HSD” e o “Games Howell” conforme a homogeneidade da variância.

Quadro 29 Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Post Hoc Tukey HSD (a) e Games

Howell (b)

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Idade</i>		<i>Teste</i>	<i>Sig.</i>
Confronto com a adversidade	4-9	10	a	0,038
	4-9	+16	a	0,038
Concentração	4-9	+16	a	0,021
Conf. e motivação para a realização	4-9	+16	b	0,016
Formulação de objectivos e prep. mental	4-9	+16	a	0,012
Rendimento máximo sob pressão	4-9	11-15	b	0,000
	4-9	+16	b	0,000
Recursos pessoais de confronto	11-15	+16	b	0,034
	4-9	11-15	b	0,017
Preocupação	4-9	+16	b	0,000
	4-9	+16	b	0,011

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

O quadro 29 indica as diferenças significativas nas dimensões de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão, recursos de confronto entre os atletas com menos anos de experiência e os com mais anos.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva na sub-escala preocupação verificaram-se diferenças entre os atletas com menos anos de experiência e os com mais, podemos afirmar através dos valores médios que os atletas com mais anos de experiência apresentam menos preocupação do que os atletas menos experientes.

Observando os resultados e os valores médios mais altos obtidos (Anexo C) podemos verificar que os atletas com mais anos de experiência apresentam maior confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto.

Gould, Petrichkoff e Weinberg (1984) revelaram que o maior preditor de ansiedade cognitiva seriam os anos de experiência do atleta, sendo que quanto mais experiente um atleta fosse menores níveis de ansiedade cognitiva revelaria, indo de encontro aos resultados do nosso estudo.

Cruz e Caseiro (1996) também concluíram que os atletas do escalão sénior (mais anos de experiência) apresentaram-se mais aptos nas competências de controlo de ansiedade.

Estes resultados também vão de encontro ao estudo realizado por Kioumertzoglou *et. al.* (1997) que chegou à conclusão que os atletas com mais anos de experiência (seniores) apresentaram uma menor preocupação do que os atletas com mais experiência.

9. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Tipo de Escalão

Quadro 30 Diferenças entre as variáveis psicológicas e o tipo de escalão (anova oneway)

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Sig.</i>
Confronto com a adversidade	0,032*
Treinabilidade	0,784
Concentração	0,074
Conf. e motivação para a realização	0,130
Form. de objectivos e prep. Mental	0,109
Rendimento máximo sob pressão	0,000**
Ausência de preocupações	0,029*
Recursos pessoais	0,001**

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Sig</i>
Ansiedade somática	0,010**
Preocupação	0,007**
Perturbação da concentração	0,298

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

De acordo com os dados do quadro 30 podemos constatar que se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas nas seguintes dimensões: confronto com a adversidade, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais.

Em relação às diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva no tipo de escalão podemos observar que a ansiedade somática e a preocupação apresentam diferenças significativas.

Com o intuito de determinar o tipo de escalão onde se notaram diferenças estatisticamente significativas, foram utilizados os testes post hoc “Tukey HSD” e o ” Games Howell” conforme a homogeneidade da variância.

Quadro 31 Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tipo de escalão (Post Hoc Tukey HSD (a) e

Games Howell (b)

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Idade</i>		<i>Teste</i>	<i>Sig</i>
Confronto com a adversidade	Sénior	Juvenil	a	0,035
Rendimento máximo sob pressão	Sénior	Júnior/sénior	b	0,014
Recursos pessoais de confronto	Sénior	Júnior	a	0,037
	Sénior	Juvenil	a	0,005
Preocupação	Sénior	Juvenil	b	0,000

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

Ao analisarmos o quadro 31 verificamos as diferenças nas dimensões de confronto com a adversidade, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva na sub-escala preocupação verificaram-se diferenças entre os atletas juvenis e os seniores onde os seniores apresentaram valores médios mais baixos de preocupação. Indo parcialmente ao encontro ao estudo realizado por Kioumourtzoglou et al., (1997) que concluiu que os atletas seniores de basquetebol apresentaram uma menor preocupação em comparação com os atletas juniores.

Observando os resultados e os valores médios mais altos obtidos (Anexo D) podemos verificar que os atletas seniores apresentam valores mais altos de confronto com a adversidade, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto. Estes resultados vão de encontro ao estudo realizado por Kioumourtzoglou et al., (1997) que concluiu que existem diferenças nas habilidades psicológicas utilizadas, de acordo o escalão de competição. Cruz e Caseiro (1996) realizaram um estudo que vão parcialmente de acordo com os resultados obtidos, ou seja os atletas seniores revelaram-se mais aptos nas competências de controlo de ansiedade e de preparação mental do que os atletas do escalão júnior.

10. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Nível Actual

Quadro 32 Diferenças entre as variáveis psicológicas e o nível actual dos atletas (anova oneway)

<i>Variáveis psicológicas</i>	<i>Sig.</i>
Confronto com a adversidade	0,005**
Treinabilidade	0,329
Concentração	0,563
Conf. e motivação para a realização	0,110
Form. de objectivos e prep. Mental	0,129
Rendimento máximo sob pressão	0,000**
Ausência de preocupações	0,265
Recursos pessoais	0,009**

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Sig.</i>
Ansiedade somática	0,738
Preocupação	0,024*
Perturbação da concentração	0,436

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

Através do quadro 32 podemos verificar que existem diferenças significativas ao nível das seguintes habilidades psicológicas: confronto com a adversidade, rendimento máximo sob pressão, e recursos pessoais.

Em relação às diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva e o nível actual dos atletas podemos observar que a preocupação apresenta diferenças significativas.

Com o intuito de determinar onde se notaram diferenças estatisticamente significativas no nível actual dos atletas foram utilizados os testes post hoc “Tukey HSD” e o “Games Howell” conforme a homogeneidade da variância.

Quadro 33 Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nível actual (Post Hoc Tukey HSD (a) e Games Howell (b))

<i>Variáveis psicológicas</i>	<i>Escalão</i>		<i>Teste</i>	<i>Sig.</i>
Confronto com a adversidade	Distrital	Internacional	a	0,028
	Nacional	Internacional	a	0,033
Rendimento máximo sob pressão	Nacional	Internacional	b	0,002
Recursos pessoais de confronto	Nacional	Internacional	b	0,025

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

Ao analisarmos o quadro 33 verificamos as diferenças nas dimensões de confronto com a adversidade, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto.

Apesar do teste "anova oneway" ter encontrado diferenças estatisticamente significativas na sub-escala de traço de ansiedade preocupação o mesmo não se verificou no teste post hoc "Tukey HSD".

Observando os resultados e os valores médios mais altos obtidos (Anexo E) podemos verificar que os atletas internacionais apresentam valores mais altos do que os distritais e nacionais ao nível do confronto com a adversidade. Verifica-se também que os internacionais apresentam um maior rendimento máximo sob pressão e mais recursos pessoais de confronto em comparação com os nacionais.

Estes resultados vão de encontro ao estudo realizado por Cruz e Caseiro (1996) que concluíram que os atletas com muita experiência internacional tem uma maior capacidade para controlar a ansiedade competitiva e a auto – confiança que os atletas com alguma ou nenhuma experiência internacional

11. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Número de Sessões

Quadro 34 Diferenças entre as variáveis psicológicas e o número de sessões dos atletas ((anova oneway)

<i>Variáveis psicológicas</i>	<i>Sig.</i>
Confronto com a adversidade	0,013*
Treinabilidade	0,364
Concentração	0,105
Conf. e motivação para a realização	0,000**
Form. de objectivos e prep. Mental	0,078
Rendimento máximo sob pressão	0,157
Ausência de preocupações	0,345
Recursos pessoais	0,005**

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Sig.</i>
Ansiedade somática	0,057
Preocupação	0,611
Perturbação da concentração	0,013*

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

De acordo com os dados do quadro 34 podemos constatar que se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas nas seguintes dimensões: confronto com a adversidade, confiança e motivação para a realização e nos recursos pessoais de confronto.

Em relação às diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva no número de sessões dos atletas podemos observar que a perturbação da concentração apresenta diferenças significativas.

Com o intuito de determinar o número de sessões onde se notaram diferenças estatisticamente significativas, foram utilizados os testes post hoc “Tukey HSD” e o ” Games Howell” conforme a homogeneidade da variância.

Quadro 35 Diferenças entre as variáveis psicológicas e o número de sessões dos atletas (Post Hoc Tukey HSD

(a) e Games Howell (b)

<i>Variáveis psicológicas</i>	<i>Nº Sessões</i>		<i>Teste</i>	<i>Sig.</i>
Formulação de objectivos	2	4	b	0,039
Confiança e motivação para a realização	2	4	a	0,001
	2	5	a	0,005
	4	12	a	0,049
Recursos pessoais de confronto	2	5	b	0,015
Escala de ansiedade	2	10	a	0,045
	4	10	a	0,046

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

Através da análise do quadro 35, podemos verificar as diferenças nas dimensões formulação de objectivos, na confiança e motivação para a realização e nos recursos pessoais de confronto.

Apesar do teste "anova oneway" não ter encontrado diferenças estatisticamente significativas na dimensão de formulação de objectivos, estas diferenças verificaram-se através do teste "Games Howell". O mesmo aconteceu na escala de ansiedade, onde através do teste post hoc "Tukey HSD" se verificaram diferenças significativas.

Observando os resultados e os valores médios mais altos obtidos (Anexo F) podemos verificar que os atletas com menos sessões de treino apresentam uma maior formulação de objectivos e recursos pessoais de confronto. Em relação à confiança e motivação, verificamos que os atletas com doze sessões semanais apresentam uma maior confiança e motivação para a realização em comparação com os atletas com quatro sessões, o mesmo não se verificou para os atletas com apenas duas sessões que obtiveram valores mais altos de confiança e motivação em relação aos atletas com quatro e cinco sessões semanais de treino.

Observando os resultados e os valores médios mais altos em relação à escala de ansiedade podemos verificar que os atletas que apresentam um número de sessões mais elevada (dez sessões semanais de treino por semana) apresentam uma maior ansiedade em comparação com os atletas que apresentam um menor número de sessões semanais de treino (duas ou quatro sessões).

Estes valores, vem novamente comprovar os resultados obtidos nas correlações, onde podemos verificar que quanto maior é o número de sessões de treino maior são os recursos pessoais de confronto, maior a ansiedade somática e uma maior perturbação da concentração (ansiedade cognitiva) indo de encontro à afirmação de Martens (1987) citando que quanto mais se treinar melhores serão os resultados ao nível das habilidades psicológicas.

12. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Tempo de Sessões de Treino

Quadro 36 Diferenças entre as variáveis psicológicas e tempo por sessão dos atletas

<i>Variáveis psicológicas</i>	<i>Sig.</i>
Confronto com a adversidade	0,001**
Treinabilidade	0,225
Concentração	0,038*
Conf. e motivação para a realização	0,000**
Form. de objectivos e prep. Mental	0,088
Rendimento máximo sob pressão	0,033*
Ausência de preocupações	0,359
Recursos pessoais	0,002**
	0,002**

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Sig.</i>
Ansiedade somática	0,045*
Preocupação	0,231
Perturbação da concentração	0,044*

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

De acordo com os dados do quadro 35 pudemos constatar que se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas nas seguintes dimensões: confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a concentração, rendimento máximo sob pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto.

Em relação às diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva no tempo de sessões dos atletas podemos observar que a ansiedade somática e a perturbação da concentração apresentam diferenças estatisticamente significativas.

Com o intuito de determinar o tempo de sessões onde se notaram diferenças estatisticamente significativas, foram utilizados os testes post hoc “Tukey HSD” e o “Games Howell” conforme a homogeneidade da variância.

Através da análise do quadro 37, podemos verificar as diferenças nas dimensões de confronto com a adversidade, na confiança e motivação para a realização e nos recursos pessoais de confronto.

Quadro 37 Diferenças entre as variáveis psicológicas e o tempo de sessão dos atletas (Post Hoc Tukey HSD (a) e Games Howell (b))

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Tempo por Sessões</i>	<i>Teste</i>	<i>Sig.</i>	
Confronto com a adversidade	2	4	a	0,032
	4	+6	a	0,015
	5	+6	a	0,024
Confiança e motivação para a realização	2	3	a	0,026
	2	4	a	0,000
	2	5	a	0,002
	4	+6	a	0,006
	5	+6	a	0,044
Recursos pessoais de confronto	2	4	b	0,037
	2	5	b	0,005
	5	+6	b	0,042

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

Observando os resultados e os valores médios mais altos obtidos (Anexo G), podemos verificar que os atletas com mais de seis horas de sessão de treino apresentam um maior confronto com a adversidade, uma maior confiança e motivação para a realização em comparação com os atletas com sessões de treino de duração de quatro ou cinco horas. Em relação aos atletas que treinam duas horas apresentam um maior confronto com a adversidade, confiança para a motivação e recursos pessoais de confronto com os atletas que possuem três, quatro ou cinco horas de sessão por treino. Os atletas com mais de seis horas de treino por sessão apresentam maiores recursos pessoais de confronto do que os atletas que treinam cinco horas.

13. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Modalidade

Quadro 38 Diferenças entre as variáveis psicológicas e a modalidade dos atletas

<i>Variáveis psicológicas</i>	<i>Sig.</i>
Confronto com a adversidade	0,001**
Treinabilidade	0,168
Concentração	0,009**
Conf. e motivação para a realização	0,020*
Form. de objectivos e prep. Mental	0,013**
Rendimento máximo sob pressão	0,000**
Ausência de preocupações	0,774
Recursos pessoais	0,001**

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Sig</i>
Ansiedade somática	0,042*
Preocupação	0,003**
Perturbação da concentração	0,001**

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

De acordo com os dados do quadro 38 podemos constatar que se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas nas seguintes dimensões: confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a concentração, formulação de objectivos e preparação mental rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto.

Em relação às diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva podemos observar que a ansiedade somática, a preocupação e a perturbação da concentração apresentam diferenças estatisticamente significativas.

Com o intuito de determinar o tempo de sessões onde se notaram diferenças estatisticamente significativas, foram utilizados os testes post hoc “Tukey HSD” e o ” Games Howell” conforme a homogeneidade da variância.

Quadro 39 Diferenças entre as variáveis psicológicas e as modalidades dos atletas (Post Hoc Tukey HSD (a) e Games Howell (b))

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Modalidades</i>	<i>Teste</i>	<i>Sig.</i>	
Confronto com a adversidade	Andebol	Tiro com armas de caça	b	0,002
	Hóquei de sala	Tiro com armas de caça	b	0,003
Concentração	Andebol	Bilhar	a	0,042
Confiança e motivação para a realização	Andebol	Hóquei de sala	a	0,026
Formulação de objectivos	Andebol	Bilhar	a	0,029
Rendimento máximo sob pressão	Andebol	Hóquei de sala	a	0,003
	Andebol	Bilhar	a	0,030
Recursos pessoais de confronto	Andebol	Hóquei de sala	b	0,024
	Andebol	Tiro com armas de caça	b	0,001
Preocupação	Andebol	Hóquei de sala	a	0,004
Perturbação da concentração	Andebol	Hóquei de sala	a	0,006
	Hóquei de sala	Tiro com armas de caça	a	0,002

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

Através da análise do quadro 39, podemos verificar as diferenças nas dimensões: no confronto com a adversidade, na concentração, na confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão, nos recursos pessoais de confronto, na preocupação e na perturbação da concentração. Apesar do teste “anova oneway” ter encontrado diferenças estatisticamente significativas na escala de ansiedade somática o mesmo não se verificou no teste “Games Howell”.

Observando os resultados e os valores médios mais altos obtidos (Anexo H) podemos verificar que os atletas da modalidade de tiro com armas de caça apresentam um maior confronto com a adversidade em comparação com o andebol e com o hóquei de sala.

Em relação à concentração e formulação de objectivos e preparação mental podemos afirmar que os atletas da modalidade de bilhar são mais concentrados e estabelecem mais metas a atingir a curto prazo e trabalham mais no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição.

Os atletas de hóquei de sala apresentam uma maior confiança e motivação para a realização, um maior rendimento máximo sob pressão, maiores recursos pessoais de confronto em comparação com os atletas de andebol.

As atletas de tiro com armas de caça apresentam maiores recursos pessoais de confronto em comparação com os atletas de andebol.

Os atletas de hóquei de sala apresentam uma menor preocupação, e uma menor perturbação da concentração em comparação com os atletas de andebol. Em relação ao tiro com armas de caça, estes atletas apresentam uma maior perturbação da concentração em comparação com os atletas de hóquei de sala. Os atletas de hóquei de sala apresentam uma maior confiança. Estes resultados não vão de encontro ao estudo realizado por Hanton, Mullen e Jones (2000) que concluíram que relativamente à ansiedade cognitiva não foram encontradas diferenças entre o rugby (desporto anaeróbio) e o tiro (desporto dependente de motricidade fina de desportos, sendo que, quanto à intensidade da auto – confiança, dando como justificação a maioria dos atletas serem internacionais, o que não acontece na nossa amostra, podendo ser uma das justificações para as diferenças.

Podemos afirmar que no nosso estudo as modalidades individuais apresentam uma maior perturbação da concentração, um maior confronto com a adversidade, maiores recursos pessoais de confronto, maior formulação de objectivos e preparação mental em comparação com os atletas dos desportos colectivos indo parcialmente de encontro ao estudo realizado por Cruz (1997 que ao analisar as diferenças em função do tipo de desporto nos atletas de elite, concluiu que existem diferenças significativas em todas as sub-escalas, com os atletas de modalidades individuais a evidenciarem níveis significativamente mais elevados de preocupação, de perturbação da concentração de ansiedade somática e do traço de ansiedade competitiva em geral em comparação com os atletas de desportos colectivos.

14. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Tipo de Desporto

Quadro 40 Diferenças entre as variáveis psicológicas Em função do tipo de desporto (teste levene)

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Sig</i>
Confronto com a adversidade	0,570
Treinabilidade	0,906
Concentração	0,346
Conf. e motivação para a realização	0,645
Form. de objectivos e prep. Mental	0,385
Rendimento máximo sob pressão	0,115
Ausência de preocupações	0,224
Recursos pessoais	0,065

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Sig</i>
Ansiedade somática	0,196
Preocupação	0,497
Perturbação da concentração	0,078

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

Apesar de não se verificarem diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das variáveis em relação ao tipo de desporto (individual ou colectivo) podemos constatar através dos valores médios mais altos (Anexo I) que os desportos individuais apresentam maiores níveis de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos, rendimento máximo sob pressão, ausência de preocupações, recursos pessoais de confronto, ansiedade somática e perturbações da concentração. Swell e Edmonson (1996) concluíram através de um estudo onde comparavam as posições em campo e as relações psicológicas que o guarda-redes tende a agir como um atleta individual. Assim sendo, os resultados indicaram que estes atletas apresentam níveis mais elevados de ansiedade cognitiva que os restantes jogadores, indo parcialmente de encontro com os resultados obtidos, apesar de estes não serem significativos.

15. Diferenças entre nas Variáveis Psicológicas em Função de o Atleta ter Recorrido a um Psicólogo

Quadro 41 Diferenças entre as variáveis psicológicas e se recorreu a um psicólogo(teste levene)

<i>Variáveis psicológicas</i>	<i>Sig.</i>
Confronto com a adversidade	0,297
Treinabilidade	0,370
Concentração	0,470
Conf. e motivação para a realização	0,088
Form. de objectivos e prep. Mental	0,805
Rendimento máximo sob pressão	0,905
Ausência de preocupações	0,264
Recursos pessoais	0,578

<i>Traço de Ansiedade Competitiva</i>	<i>Sig</i>
Ansiedade somática	0,044
Preocupação	0,975
Perturbação da concentração	0,517

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

De acordo com o quadro 42 podemos verificar que se verificam diferenças entre os atletas que recorreram a um psicólogo e os que não recorreram na sub-escala de ansiedade somática do traço de ansiedade competitiva.

Quadro 42 Diferenças entre as variáveis psicológicas e se recorreu a um psicólogo (teste T para amostras independentes)

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Psicólogo</i>				<i>Sig.</i>
	<i>Sim</i>		<i>Não</i>		
	<i>M</i>	<i>Dp</i>	<i>M</i>	<i>Dp</i>	
Ansiedade somática	15,15	4,624	16,62	5,940	0,223

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

Através da observação dos valores médios mais altos podemos verificar que os atletas que recorreram a um psicólogo apresentam uma menor ansiedade somática.

Cruz e Viana (1996) referiram que o treino mental ajuda os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como encarar os estados psicológicos óptimos para renderem ao máximo das suas potencialidades. Orlick e Partigton (1988) realizaram um estudo que vão de encontro aos resultados obtidos em que os atletas com uma preparação mental utilizaram estratégias de catalisação positiva da ansiedade.

Capítulo VI – CONCLUSÕES

Os resultados do estudo relativos à caracterização psicológica dos atletas mostram-nos que as habilidades psicológicas com valores mais elevados são a treinabilidade e a ausência de preocupações, o que significa que os atletas demonstram grande disponibilidade e predisposição para interiorizar o que lhes é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores e não se preocupam com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressionam a si mesmo ao preocupar-se com erros ou falhas que possam cometer. Por outro lado, as habilidades psicológicas com menores valores são a formulação de objectivos e preparação mental e o confronto com a adversidade, o que leva a crer que os atletas não estabelecem metas a atingir a curto prazo, não trabalham no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, não planeiam nem se preparam mentalmente para a competição e quando as coisas não correm bem, não permanecem positivos e entusiasmados, nem calmos e controlado, não recuperando facilmente perante os erros cometidos.

Em relação ao traço de ansiedade competitiva, verificamos que os atletas apresentam níveis elevados de ansiedade somática, contrastando com a perturbação da concentração que apresentam valores médios mais baixos.

No que respeita às ilações a retirar deste estudo, relativamente às hipóteses pré-estabelecidas podemos retirar as seguintes conclusões:

A primeira hipótese é praticamente aceite na medida em que a maior parte das correlações não é significativa, contudo existe uma correlação significativa e negativa entre rendimento máximo sob pressão e entre os recursos pessoais e a preocupação.

A segunda hipótese é parcialmente rejeitada na medida que se verificam correlações positivas e significativas entre as seguintes habilidades psicológicas: confronto com a adversidade, concentração, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais. Contudo no que respeita às diferentes sub-escalas de ansiedade e a idade não se verificaram correlações estatisticamente significativas. Podemos concluir que há medida que a idade dos atletas aumenta, aumenta também o confronto com a adversidade, a

concentração, a formulação de objectivos e preparação mental, o rendimento máximo sob pressão e os recursos pessoais.

A terceira hipótese é rejeitada na medida que existe uma correlação significativa e positiva entre os anos de prática e as dimensões de habilidades psicológicas de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, a formulação de objectivos e preparação mental, o rendimento máximo sob pressão e os recursos pessoais. Deste modo concluímos que quanto mais experiência o atleta tiver, maior serão as suas capacidades no que respeita à utilização das habilidades psicológicas, tendendo para aumentar a sua capacidade de lidar com a adversidade, de se concentrar de render sob pressão, de se manter confiante e motivado para a competição e mais recursos pessoais possui. Verificamos também que a sub-escala da ansiedade traço competitiva, preocupação apresenta uma correlação significativa e negativa com os anos de experiência, o que significa que os atletas mais experientes tendem a apresentar uma menor preocupação durante a competição.

Em relação à quarta hipótese que estabelecia a inexistência de uma correlação entre o número de sessões dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva é parcialmente rejeitada na medida em que existe uma correlação positiva e significativa entre a dimensão de recursos pessoais e as sessões de treino dos atletas. Em relação ao traço de ansiedade competitiva podemos verificar que a ansiedade somática e a perturbação da concentração apresentam correlações significativas e positivas com as sessões de treino. Desta forma concluímos que quanto maior é o número de sessões de treino maior são os recursos pessoais de confronto, maior a ansiedade somática e uma maior perturbação da concentração (ansiedade cognitiva).

A quinta hipótese é parcialmente rejeitada visto existirem diferenças estatisticamente significativas entre os sexos, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva. Estas diferenças verificam-se ao nível das habilidades psicológicas nas seguintes dimensões: rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto.

Em relação às diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva podemos observar que a perturbação da concentração apresenta diferenças estatisticamente significativas. Podemos concluir que os atletas do sexo masculino

apresentam valores mais altos de rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto.

Nas sub-escalas do traço de ansiedade competitiva os atletas do sexo masculino apresentam uma maior perturbação da concentração em relação aos atletas do sexo feminino.

A sexta hipótese é parcialmente rejeitada na medida em que se verificam diferenças significativas nas dimensões de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto entre o grupo de atletas de idades compreendidas entre os 15 e os 17 com os restantes atletas. No que respeita ao traço de ansiedade competitiva na sub-escala preocupação verificaram-se diferenças entre os atletas mais novos e os atletas mais velhos. Podemos concluir que os atletas com mais de 30 anos possuem um maior confronto de adversidade, uma maior concentração, mais confiança e motivação para a realização, maior rendimento máximo sobre a pressão, mais recursos pessoais de confronto e maior preocupação em relação às atletas mais novas.

Relativamente à hipótese sete, observamos diferenças estatisticamente significativas nas dimensões das habilidades psicológicas de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais. Em relação às sub-escalas do traço de ansiedade competitiva e os anos de experiência podemos observar que a preocupação apresenta diferenças significativas e positivas. Podemos concluir que os atletas com mais anos de experiência apresentam um maior confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto em comparação com os com menos anos de experiência.

A oitava hipótese é praticamente rejeitada na medida em que existem diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas nas seguintes dimensões: confronto com a adversidade, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais. Em respeito às sub-escalas do traço de ansiedade competitiva verificamos que a ansiedade somática e a preocupação apresentam diferenças significativas. Podemos então concluir que os atletas seniores apresentam uma menor preocupação em comparação com os juvenis. Os atletas seniores apresentaram

também um maior confronto com a adversidade rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto.

A nona hipótese é parcialmente rejeitada na medida em que existem diferenças significativas ao nível das seguintes habilidades psicológicas: confronto com a adversidade, rendimento máximo sob pressão, e recursos pessoais. Em relação às diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva e o nível actual dos atletas podemos observar que a perturbação apresenta diferenças significativas.

Observando os resultados e os valores médios mais altos obtidos, podemos concluir que os atletas internacionais apresentam valores mais altos do que os distritais e nacionais ao nível do confronto com a adversidade. Concluimos também que os internacionais apresentam um maior rendimento máximo sob pressão e mais recursos pessoais de confronto em comparação com os nacionais.

A décima hipótese é praticamente rejeitada na medida em que se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas nas seguintes dimensões: confronto com a adversidade, confiança e motivação para a realização e nos recursos pessoais. Em relação às diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva dos atletas podemos observar que a perturbação da concentração apresenta diferenças significativas. Podemos concluir que os atletas com menos sessões de treino apresentam uma maior formulação de objectivos e recursos pessoais de confronto. Em relação à confiança e motivação, concluimos que os atletas com doze sessões semanais apresentam uma maior confiança e motivação para a realização em comparação com os atletas com quatro sessões, o mesmo não se verificou para os atletas com apenas duas sessões que obtiveram valores mais altos de confiança e motivação em relação aos atletas com quatro e cinco sessões semanais de treino. Em relação à escala de ansiedade podemos concluir que os atletas que apresentam um número de sessões mais elevada (dez sessões semanais de treino por semana) apresentam uma maior ansiedade em comparação com os atletas que apresentam um menor número de sessões semanais de treino (duas ou quatro sessões).

A décima primeira hipótese é parcialmente aceite na medida em que se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas nas seguintes dimensões: confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a concentração, rendimento máximo sob pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto.

Em relação às diferenças das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva no tempo de sessões dos atletas podemos que a ansiedade somática e a perturbação da concentração apresentam diferenças estatisticamente significativas. Podemos concluir que os atletas com mais de 6 horas de sessão de treino apresentam um maior confronto com a adversidade, uma maior confiança e motivação para a realização em comparação com os atletas com sessões de treino de duração de 4 ou 5 horas. Em relação aos atletas que treinam 2 horas apresentam um maior confronto com a adversidade, confiança para a motivação e recursos pessoais de confronto com os atletas que possuem três, quatro ou cinco horas de sessão por treino. Podemos deduzir que o número de horas de treino não tem muita influência nas habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

A décima segunda hipótese é rejeitada. Em relação à concentração e formulação de objectivos e preparação mental podemos afirmar que os atletas da modalidade de bilhar são mais concentrados e estabelecem mais metas a atingir a curto prazo e trabalham mais no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição. Os atletas de hóquei de sala apresentam uma maior confiança e motivação para a realização, um maior rendimento máximo sob pressão, maiores recursos pessoais de confronto em comparação com os atletas de andebol. Os atletas de tiro com armas de caça apresentam maiores recursos pessoais de confronto em comparação com os atletas de andebol. Os atletas de hóquei de sala apresentam uma menor preocupação, e uma menor perturbação da concentração em comparação com os atletas de andebol. Em relação ao tiro com armas de caça, estes atletas apresentam uma maior perturbação da concentração em comparação com os atletas de hóquei de sala.

A décima terceira hipótese é praticamente aceita na medida em que só se encontraram diferenças a nível da sub-escalas de ansiedade traço competitiva ansiedade somática. Podemos concluir que os atletas que recorreram a um psicólogo apresentam uma menor ansiedade somática.

Podemos concluir muito sumariamente que variáveis como o sexo, idade, anos de experiência, tipo de escalão e número de sessões devido à relação existente com os factores psicológicos.

Capítulo VII – RECOMENDAÇÕES E LIMITAÇÕES

1. Recomendações

A insuficiência de estudos específicos com atletas de elite de diferentes modalidades, induz-nos a recomendar a realização de estudos dentro desta temática, para comparar os resultados obtidos.

A insuficiência de estudo onde se avaliam as diferenças das variáveis psicológicas e o traço de ansiedade competitiva em função do número e do tempo das sessões, induz-nos a recomendar a realização de estudos dentro desta temática, para comparar os resultados obtidos.

2. Limitações

Na recolha de dados os atletas nem sempre responderam às perguntas do questionário com seriedade.

As deslocações para encontrar os atletas em estágio nem sempre foram fáceis devido à distância e às horas em que se encontravam disponíveis para preencherem o questionário.

BIBLIOGRAFIA

Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e prática*. Braga (Vol. 2, pp. 523 – 548).

Brustad, R. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: the influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 10, 307- 321

Butt, J.; Weinberg, R.; Horn, T. (2003). The Intensity and Directional Interpretation of Anxiety: Fluctuations Throughout Competition and Relationship to Performance. *The Sport Psychologist*, vol.17, nº1, 35-54.

Cox, R. (1994). Psychological Skills Training of Sport. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Columbia, Brown & Benchmark Publishers: 197-208.

Cox, R., e Liu, Z. (1993). Psychological skills: a C'fOSS cultural investigation. *International Journal of Spourt Psychology*, 24, 326-340.

Cruz, J. (1996a). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 147-172). Braga: S.H.O. -Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996b). A relação entre ansiedade e rendimento no Desporto: teorias e hipóteses explicativas. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO -Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996c). A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: teorias e hipóteses explicativas. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do desporto*. Braga. S.H.O – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996d). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do desporto*. Braga. S.H.O – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1994). Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com o Sucesso Desportivo. *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção* (pp. 111-138). Braga : Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho

Cruz, J., & Caseiro, J. (1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J. C. A. Gomes (Ed.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intervenção*. Braga: Universidade do Minho.

Cruz, J.; Viana, M. (1997). Escala de Ansiedade no Desporto: Características e Validade da Adaptação Portuguesa. *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção* (pp. 349-358). Braga : Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, 21-28.

Gomes, A.; Cruz, J. (2001). A Preparação Mental e Psicológica dos Atletas e os Factores Psicológicos Associados ao Rendimento Desportivo. *Treino Desportivo*, vol.16, 194-217.

Gould, D., Damarjian, N., & Medbery, R. (1999). "An Examination of Mental Skills Training in Junior Tennis Coaches." *The Sport Psychologist* 13: 127-143.

Gould, D., e Diefenbach, K. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol.14, 172-204.

Gould, D., e Petlichkoff, L. (1990). Evaluating the Efectiveness of a Psychological Skills Educational Workshop. *The Sport Psychologist*, vol. 4, 249-260.

Halvari, H; e Gjesme (1995) Trait and State Anxiety before and after competitive performance. *Perceptual and motor Skills*, 1995, 81, 1059- 1074

Hackfort, D., e Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 331-347). New York: Macmillan.

Holm, J., Beckwith, B., Ehde, D., e Tinius, T. (1996). Cognitive-behavioral interventions for improving performance in competitive athletes: A controlled treatment outcome study. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 463-475.

Humara, M. (2001).

http://athleticinsight.com/N011Iss2/Cognitive_Baheavioral_Anxiety.htm.

KioumourtzogJou, E., Tzetsis, G., Derri, V., & Mihalopoulou, M. (1997). PsychoJogicalJ skills of elite athetes in diferent ball games. *Journal of Human Movement Studies*, 32,79-93.

Mahoney, M. (1989). PsychoJogical predictors of elite and non-Elite performance in olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.

Mahoney, M. J., & Meyeres, A. W. (1989). Anxiety and Athletic performance: Tradicional and cognitive developmental perspectives. In D. Hackforf e C. D. Spielberger (eds.), *Anxiety in Sports : An international perspective* (pp.77- 94). New York: Hemisphere

Mahoney, M., Gabriel, T., e Perkins, T. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.

Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Martens, R.; Vealey, R.; Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, I2: Human Kinetics.

Mc Nally, I. (2002). *Contation Canopts of Competitive state-Anxiety in Sport : Multidimensional and Catastrophe Theories*

Murphy, S., e Tammen, V. (1998). In Search of Psychological Skills. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.~

Medina, M. (1996). Desafío de un programa de entrenamiento psicologico en un equipo I femenino de Voleibol. *Revista de Psicologia del Deporte*, 9-10, 65-75.

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105 – 130

Raposo, l., e Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o Treino Mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos*. Porto: FCDEF-UP.

Savoy, C. (1993). A Yearly Mental Training Program for a Colege Basketball Player. *The Sport Psychologist*, 7, 173-190.

Savoy, C. (1997). Two Individualized Mental Training Programs for a Team Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 259 -270.

Smith, R., & Christensen, D. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399 – 415

Smith, R. E., & Jahson, J. (1990). An Organizational Empowerment Approach to Consultation in Professional Baseball. *The Sport Psychologist*, 4, 347-357.

Vealey, R. S. (1988). Future Directions in Psychological Skills Training. *The Sport Psychologist*, vol.2, 318-336.

Weinberg, & Gould. (2001). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Second Edition): Copyright.

Woodman, & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In R. Singer & H. A. Hausenblas (Eds.), *Handbook of Research Psychology*: John Wiley & Sons, Inc., 290-312

Weiss, M. (1991). Psychological Skill Development in Children and Adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*.

Orlick, T. P., I. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105 - 130

Passer, M. (1983). Fear of Failure, Fear of Evaluation, Perceived Competence, and Self-esteem in Competitive-Trait-Anxious Children. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5, 172-188.

ANEXOS

Anexo A

Médias e desvio Padrão relativos ao sexo para as diferentes variáveis psicológicas

<i>Variáveis Psicológicas</i>	<i>Masculino</i>		<i>Feminino</i>	
	Média	Dp	Média	Dp
Confronto com adversidade	8,74	1,690	4,77	1,961
Treinabilidade	9,21	1,899	9,27	1,482
Concentração	7,77	2,002	6,08	1,797
Confiança e motivação para a realização	8,13	1,595	6,23	1,543
Formulação de objectivos e preparação mental	6,93	2,043	4,45	1,895
Rendimento máximo sobre pressão	8,60	1,703	5,84	2,899
Ausência de preocupações	8,43	2,482	9,32	2,400
Recursos pessoais de confronto	56,27	3,186	45,96	9,609
<i>Traço de Ansiedade</i>				
Ansiedade Somática	16,38	5,682	15,42	5,084
Preocupação	13,49	4,145	15,16	3,857
Perturbação da Concentração	7,21	7,394	7,94	1,672

Anexo B

Médias e desvio Padrão relativos à idade para as diferentes variáveis psicológicas

	<i>15-17</i>		<i>18-20</i>		<i>21-25</i>		<i>28-30</i>		<i>+31</i>	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp
<i>Variáveis Psicológicas</i>										
Confronto com adversidade	4,60	2,098	5,90	2,047	6,31	1,871	7,23	2,713	7,71	1,853
Treinabilidade	8,87	1,506	9,49	2,038	9,40	1,805	9,47	4,409	8,38	1,923
Concentração	5,93	1,624	6,60	2,506	7,60	1,549	7,58	4,077	8,50	2,204
Confiança e motivação para a realização	6,00	1,964	7,19	1,569	7,70	1,691	7,93	6,539	8,50	2,204
Formulação de objectivos e preparação mental	4,07	2,154	6,00	2,646	6,60	2,063	6,11	2,026	7,69	1,981
Rendimento máximo sobre pressão	4,13	2,748	7,43	1,630	8,47	1,885	8,79	1,813	9,13	1,808
Ausência de preocupações	8,27	2,890	8,29	2,723	8,80	2,513	9,17	1,449	10,13	1,553
Recursos pessoais de confronto	41,87	9,628	50,90	9,203	54,88	6,012	56,29	1,343	60,02	8,024
<i>Traço de Ansiedade</i>										
Ansiedade Somática	16,93	5,849	17,43	7,152	7,84	4,641	15,21	1,742	15,00	3,162
Preocupação	17,27	1,668	15,10	4,381	14,60	3,266	12,80	1,389	12,50	3,703
Perturbação da Concentração	8,53	1,302	9,48	3,356	12,33	2,798	7,84	1,829	8,75	1,909

Anexo C

Médias e desvio Padrão relativos aos anos de experiência para as diferentes variáveis psicológicas

	4-9		10		11-15		+16	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp
<i>Variáveis Psicológicas</i>								
Confronto com adversidade	5,24	2,437	7,15	2,193	6,28	1,724	7,15	1,657
Treinabilidade	8,93	1,893	9,54	1,854	9,59	1,421	8,77	1,878
Concentração	6,42	1,922	7,08	2,290	7,07	1,940	8,46	2,025
Confiança e motivação para a realização	6,60	2,179	7,46	1,266	7,44	1,414	8,66	1,700
Formulação de objectivos e preparação mental	4,96	2,458	6,31	2,394	6,00	1,901	7,35	2,135
Rendimento máximo sobre pressão	5,36	2,547	7,69	2,529	8,30	1,660	9,77	1,423
Ausência de preocupações	8,44	2,518	8,08	3,148	9,19	2,202	9,33	2,161
Recursos pessoais de confronto	45,96	10,484	53,31	8,199	53,87	7,451	59,49	7,214
<i>Traço de Ansiedade</i>								
Ansiedade Somática	16,68	6,606	17,23	5,659	15,63	4,845	14,23	3,655
Preocupação	15,92	2,857	14,85	4,913	13,38	4,155	11,69	3,816
Perturbação da Concentração	8,72	1,838	9,62	2,959	8,04	3,156	7,46	2,602

Anexo D

Médias e desvio Padrão relativos ao tipo de escalão para as diferentes variáveis psicológicas

	<i>Juvenil</i>		<i>Junior/Senior</i>		<i>Junior</i>		<i>Senior</i>	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp
<i>Variáveis Psicológicas</i>								
Confronto com adversidade	4,00	1,000	5,87	1,767	5,67	2,345	6,69	2,168
Treinabilidade	9,00	2,345	9,09	1,982	9,78	1,641	9,20	1,645
Concentração	5,60	1,342	7,31	1,936	5,89	2,713	7,41	1,968
Confiança e motivação para a realização	6,00	2,000	6,87	1,457	7,22	2,489	7,70	1,723
Formulação de objectivos e preparação mental	4,40	3,362	6,20	2,242	4,67	3,041	6,26	2,001
Rendimento máximo sobre pressão	5,00	2,345	6,33	2,192	5,56	3,877	8,47	1,970
Ausência de preocupações	6,60	2,966	8,87	2,232	7,33	3,606	9,25	2,084
Recursos pessoais de confronto	40,60	11,459	50,53	9,164	46,11	12,364	54,98	7,799
<i>Traço de Ansiedade</i>								
Ansiedade Somática	20,00	6,708	19,20	7,113	14,00	3,937	4,437	4,437
Preocupação	17,80	,837	15,67	4,152	15,89	,480	3,965	3,965
Perturbação da Concentração	8,60	2,074	9,53	3,583	8,67	1,936	2,537	2,537

Anexo E

Médias e desvio Padrão relativos ao nível actual para as diferentes variáveis psicológicas

	<i>Distrital</i>		<i>Nacional</i>		<i>Internacional</i>	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp
<i>Variáveis Psicológicas</i>						
Confronto com adversidade	3,67	1,155	5,65	1,939	6,86	2,129
Treinabilidade	10,67	1,155	9,26	1,831	9,12	1,679
Concentração	6,00	1,000	6,99	2,362	7,26	1,916
Confiança e motivação para a realização	6,33	2,309	6,97	1,975	7,75	1,620
Formulação de objectivos e preparação mental	6,00	3,464	5,31	2,429	6,41	2,100
Rendimento máximo sobre pressão	3,67	3,786	6,50	2,640	8,51	1,969
Ausência de preocupações	8,67	4,041	8,25	2,782	9,19	2,081
Recursos pessoais de confronto	45,00	8,660	48,93	11,147	55,10	7,573
<i>Traço de Ansiedade</i>						
Ansiedade Somática	18,33	8,386	16,06	5,099	15,79	5,591
Preocupação	18,33	,577	15,09	3,863	13,17	4,090
Perturbação da Concentração	9,33	2,309	7,97	2,646	8,70	2,773

Anexo F

Médias e desvio Padrão relativos ao número de sessões de treino para as diferentes variáveis psicológicas

	2		3		4		5		6		7		8		10		12		
	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	
<i>Variáveis Psicológicas</i>																			
Confronto com adversidade	7,60	,327	5,50	,619	5,19	2,308	5,57	1,754	7,75	2,986	7,00	2,582	2,000	2,000	2,041	2,041	2,828	2,828	
Treinabilidade	8,40	,636	8,50	,619	9,59	1,446	9,57	1,879	9,75	1,708	8,75	1,500	,548	,548	1,472	1,472	1,414	1,414	
Concentração	8,30	,517	6,10	,781	6,69	1,952	6,61	2,271	8,25	1,258	7,50	1,915	1,095	1,095	1,643	1,643	1,414	1,414	
Confiança e motivação para a realização	9,16	,364	7,00	,596	6,20	1,981	6,78	1,476	8,50	2,082	7,00	1,414	1,140	1,140	1,140	,753	,000	,000	
Formulação de objectivos e preparação mental	7,25	,360	5,00	,869	5,07	1,859	5,83	2,605	4,75	,957	5,75	,957	1,817	1,817	1,871	1,871	1,414	1,414	
Rendimento máximo sobre pressão	9,00	1,700	6,80	2,044	6,36	3,692	7,00	2,646	7,75	1,893	8,50	2,082	1,304	1,304	1,862	1,862	2,121	2,121	
Ausência de preocupações	8,70	2,058	8,60	2,011	9,38	1,970	8,00	2,697	7,25	2,217	9,00	4,690	1,871	1,871	2,608	2,608	1,414	1,414	
Recursos pessoais de confronto	58,41	3,540	47,50	10,190	48,47	10,810	49,35	9,971	54,00	5,598	53,50	7,416	5,070	5,070	4,750	4,750	10,607	10,607	
<i>Traço de Ansiedade</i>																			
Ansiedade Somática	8,34	4,249	13,50	,619	14,00	4,243	15,39	5,639	17,00	7,024	16,75	2,582	1,643	1,643	2,041	7,387	9,899	9,899	
Preocupação	13,50	3,635	16,20	,619	14,08	3,795	14,09	4,033	15,00	3,162	12,75	1,500	4,393	4,393	1,472	4,050	10,607	10,607	
Perturbação da Concentração	11,90	2,558	9,30	,781	7,36	1,781	8,22	2,194	10,00	4,163	7,50	1,915	1,483	1,483	1,643	2,588	6,364	6,364	

Anexo G

Médias e desvio Padrão relativos ao tempo de sessões de treino para as diferentes variáveis psicológicas

	2		3		4		5		+6	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp
<i>Variáveis Psicológicas</i>										
Confronto com adversidade	7,60	1,035	5,50	1,958	5,19	2,308	5,57	1,754	7,38	2,224
Treinabilidade	8,40	2,011	8,50	1,958	9,59	1,446	9,57	1,879	9,38	1,396
Concentração	8,30	1,636	6,10	2,470	6,69	1,952	6,61	2,271	7,81	1,569
Confiança e motivação para a realização	9,16	1,152	7,00	1,886	6,20	1,981	6,78	1,476	8,14	1,424
Formulação de objectivos e preparação mental	7,25	1,137	5,00	2,749	5,07	1,859	5,83	2,605	6,48	2,205
Rendimento máximo sobre pressão	9,00	1,700	6,80	2,044	6,36	3,692	8,00	2,646	8,43	1,777
Ausência de preocupações	8,70	2,058	8,60	2,011	9,38	1,970	49,35	2,697	9,38	2,819
Recursos pessoais de confronto	58,41	3,540	47,50	10,190	48,47	10,810	7,05	9,971	57,00	7,225
<i>Traço de Ansiedade</i>										
Ansiedade Somática	13,50	4,249	17,40	4,648	14,00	4,243	14,09	5,639	9,57	5,947
Preocupação	11,90	3,635	16,20	3,706	14,08	3,795	8,22	4,033	14,38	4,511
Perturbação da Concentração	7,10	2,558	9,30	2,830	7,36	1,781	5,57	2,194	18,52	3,280

Anexo H

Médias e desvio Padrão relativos à modalidade para as diferentes variáveis psicológicas

	<i>Andebol</i>		<i>Hoquei de sala</i>		<i>Bilhar</i>		<i>Tiro com armas de caça</i>	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp
<i>Variáveis Psicológicas</i>								
Confronto com adversidade	5,69	2,135	6,71	1,045	8,50	3,536	8,58	1,465
Treinabilidade	9,30	1,620	9,57	2,065	10,00	2,828	8,00	1,414
Concentração	6,68	2,011	7,50	1,990	10,50	,707	8,22	1,685
Confiança e motivação para a realização	6,96	1,671	8,47	1,946	7,50	3,536	8,38	1,473
Formulação de objectivos e preparação mental	5,50	2,329	6,79	2,045	10,00	,000	6,44	1,547
Rendimento máximo sobre pressão	6,72	2,573	9,29	1,899	11,50	,707	8,63	1,188
Ausência de preocupações	8,78	2,710	8,38	1,943	10,00	2,828	9,25	1,581
Recursos pessoais de confronto	49,63	9,668	56,71	7,101	68,00	14,142	57,49	3,682
<i>Traço de Ansiedade</i>								
Ansiedade Somática	14,98	5,759	12,57	3,956	13,50	,707	18,13	3,523
Preocupação	8,74	3,979	11,00	3,113	10,00	4,243	15,15	1,465
Perturbação da Concentração	5,69	2,644	6,21	2,486	7,50	,707	10,38	,916

Anexo I

Médias e desvio Padrão relativos ao tipo de desporto para as diferentes variáveis psicológicas

	<i>Colectivo</i>		<i>Individual</i>	
	M	Dp	M	Dp
<i>Variáveis Psicológicas</i>				
Confronto com adversidade	5,90	1,999	8,57	1,749
Treinabilidade	9,36	1,708	8,40	1,776
Concentração	6,85	2,020	8,80	1,751
Confiança e motivação para a realização	7,27	1,822	8,08	1,780
Formulação de objectivos e preparação mental	5,76	2,319	7,15	2,029
Rendimento máximo sobre pressão	7,25	2,651	9,20	1,619
Ausência de preocupações	8,70	2,563	9,40	1,713
Recursos pessoais de confronto	8,22	9,594	59,59	7,239
<i>Traço de Ansiedade</i>				
Ansiedade Somática	15,82	5,662	17,20	3,553
Preocupação	14,16	4,127	14,12	4,045
Perturbação da Concentração	51,09	2,790	9,80	1,476

Anexo J

Médias e desvio Padrão relativos ao recorrer a um psicólogo para as diferentes variáveis psicológicas

	<i>Sim</i>		<i>Não</i>	
	M	Dp	M	Dp
<i>Variáveis Psicológicas</i>				
Confronto com adversidade	5,82	1,991	6,55	2,237
Treinabilidade	9,15	1,661	9,30	1,804
Concentração	7,15	2,063	7,06	2,120
Confiança e motivação para a realização	7,27	1,518	7,46	2,034
Formulação de objectivos e preparação mental	5,94	2,304	5,94	2,356
Rendimento máximo sobre pressão	7,51	2,587	7,49	2,668
Ausência de preocupações	9,16	2,316	8,51	2,573
Recursos pessoais de confronto	52,00	9,570	52,30	9,928
<i>Traço de Ansiedade</i>	7,43	1,367	7,47	1,418
Ansiedade Somática	15,15	4,624	16,62	5,940
Preocupação	13,61	4,155	14,56	4,043
Perturbação da Concentração	8,61	2,772	8,29	2,677