



**Universidade de Coimbra
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física**

Maturação, Ansiedade e Motivação em jovens futebolistas

Carlos Eduardo de Sousa Pinto Fernandes

**Dezembro
2010**



**Universidade de Coimbra
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física**

V Curso de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens

Maturação, Ansiedade e Motivação em jovens futebolistas

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens na especialidade de Ciências do Desporto

Docente Orientador:

Professor Doutor Pedro Miguel Pereira Gaspar

Carlos Eduardo de Sousa Pinto Fernandes

**Dezembro
2010**

AGRADECIMENTOS

A meu profundo agradecimento, a todos os que colaboraram e deram significado a este trabalho.

A todos os atletas que participaram neste estudo, pois sem eles não teria sido possível.

Às famílias e aos treinadores, pela disponibilidade e colaboração oferecidas.

Ao Professor Doutor Pedro Gaspar, que orientou, motivou e apoiou na elaboração deste trabalho.

À minha família, e em especial à Ana por terem dado o apoio e incentivo!

MUITO OBRIGADO A TODOS !

Índice

LISTA DE ABREVIATURAS.....	I
LISTA DE TABELAS.....	II
LISTA DE ANEXOS.....	III
RESUMO	1
INTRODUÇÃO	1
METODOLOGIA	2
Caracterização da Amostra	2
Instrumentos	3
Procedimentos	3
Tratamento dos dados	4
APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	4
Dados Demográficos.....	4
Dados quantitativos	5
Dados qualitativos	7
DISCUSSÃO	10
Dados quantitativos	10
Dados qualitativos	11
CONCLUSÃO.....	14
ABSTRACT.....	14
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	14
ANEXO.....	18
Anexo1.....	18

LISTA DE ABREVIATURAS

CSAI-2R - Competitive Sport Anxiety Inventory – 2R

SAS-2 - Sport Anxiety Scale – 2

SPSS - Statistical Package for Social Sciences

TEOSQp - “Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire”

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Comparação da amostra total dos atletas maduros e imaturos em diferentes indicadores biológica e de prática desportiva	4
Tabela 2 - Comparação da amostra total, atletas maduros e atletas imaturos em relação a atletas titulares	4
Tabela 3 - Orientação motivacional segundo a maturação do grupo de atletas	5
Tabela 4 - Traço de Ansiedade nos dois grupos da amostra	5
Tabela 5 - Comparação do estado de ansiedade em jogos fáceis nos diferentes grupos da amostra	6
Tabela 6 - Comparação do estado de ansiedade em jogos difíceis em grupos maturacionalmente diferenciados	6
Tabela 7 – Aspectos relacionados com o conceito de stress e as sensações dos futebolistas maduros e imaturos	7
Tabela 8 - Nível de stress em futebolistas maduros e imaturos	7
Tabela 9 - Fontes de stress em futebolistas maduros e imaturos	8
Tabela 10 - Tipos de resposta ao stress segundo os futebolistas maduros e imaturos	8
Tabela 11 – Comparação dos níveis de stress com outras actividades em futebolistas maduros e imaturos	9
Tabela 12 - Consequências do stress nos futebolistas em estudo	9
Tabela 13 - Estratégias de combate ao stress por parte dos futebolistas maduros e imaturos	9
Tabela 14 – Percepção da influência do desporto em situações não desportivas nos futebolistas	9
Tabela 15 - Opinião dos futebolistas maduros e imaturos sobre a intervenção dos pais e treinadores	10

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1- Respostas da Entrevista (Gould, Wilson, Tufey e Lochbaum 1993) efectuada a futebolistas maturos (4) e futebolistas imaturos (6).....	18
--	----

Maturação, Ansiedade e Motivação em jovens futebolistas

Universidade de Coimbra
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Carlos Eduardo de Sousa Pinto Fernandes
Pedro Miguel Pereira Gaspar

RESUMO

O conhecimento de factores que potenciem a prática desportiva de jovens e a forma como estes interferem no seu desenvolvimento permite prevenir o abandono no contexto desportivo. Este estudo procura compreender os factores motivação e ansiedade, em futebolistas maduros e imaturos com idades cronológicas entre os 12 e os 15 anos e a interferência no desenvolvimento psicológico de 31 jovens futebolistas. A utilização de uma metodologia mista, mostra que a prática de desporto competitiva é uma fonte de stress, apresentando uma incidência significativa nos atletas maduros nos jogos difíceis. O medo de errar e perder, pais e treinadores podem ser as principais origens, num processo complexo que poderá levar ao insucesso desportivo. O aconselhamento e o incentivo dos pais e treinadores são estratégias que ajudam a lidar com o stress e permite a evolução dos atletas no sentido da aprendizagem para o sucesso desportivo.

Palavras-chave: competição, stress, formação, aconselhamento, treino mental.

INTRODUÇÃO

Desde os anos 80 que grande número de investigadores começaram a debruçar-se sobre a relação do estado de alerta e da ansiedade com a performance desportiva. (Martens, 1977; Landers 1982; et al). Estudos recentes apontam para uma abordagem multidimensional (Coelho, Vasconcelos Raposo, Fernandes, 2007).

O modo como alguns factores interferem no contexto da prática desportiva permite compreender o significado do conceito ansiedade, enquanto factor influenciador na performance (Martens, 1977; Landers 1982; et al), da motivação na prática desportiva (Roberts, Spink & Pemberton, 1986; Samulski, 2002) e da maturação (Faulkner, 1996; Malina e al., 2004; Sobral F. et al 2007), como processo crítico do desenvolvimento dos atletas.

A ansiedade é definida como sendo um estado emocional subjectivo, negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão que está associado à activação do organismo (Gould *et al.*, 2002; Smith, Smoll & Wiechman, 1998; Weinberg & Gould, 1999). A manifestação da ansiedade é diferenciada e divide-se em duas principais componentes: uma componente pensada (preocupação e apreensão) denominada ansiedade cognitiva e uma componente somática, que se refere ao grau de actividade física percebido (Weinberg e Gould, 1999), as investigações devem fazer uma avaliação paralela da ansiedade somática e cognitiva em vários momentos diferentes (Krane, 1992), a ansiedade é também entendida normalmente como um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos, que faz parte do desenvolvimento do ser humano, podendo tornar-se patológica quando acontece de forma exagerada e sem uma situação real ameaçadora que a desencadeie (Andrade e Gorenstein, 1998).

O estado de ansiedade sofre alterações nos sete dias antes de uma competição, contribuindo para isso os objectivos pessoais de cada atleta, ou seja, a ansiedade reflecte uma interpretação cognitiva da situação competitiva, que se modifica conforme se altera a percepção da ameaça (Abrantes, 2002). A ansiedade consiste em um comportamento não-integrativo, que dificulta o desenvolvimento construtivo do indivíduo, pois quando alguém se encontra em um estado defensivo não está aberto para a aprendizagem, nem tão pouco para a consideração de pontos de vista alheios. Outros dois conceitos importantes na compreensão da ansiedade é o traço de ansiedade e o estado de ansiedade, o traço de ansiedade representa uma característica da personalidade do sujeito independentemente dos factores situacionais, que corresponde à forma habitual e previsível de perceber um mundo e, de nele, se comportar (Martens et al 1990). O traço de ansiedade é ainda definido como uma disposição do comportamento que predispões o sujeito a perceber um vasto espectro de circunstâncias não perigosas como sendo ameaçadoras, quando perante uma competição, responde com reacções de ansiedade estado, desproporcionadas face

à magnitude do perigo objectivo (Spielberger 1966, Weinberg & Gould, 1999). O estado de ansiedade é definido como um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão associados à activação do organismo (Martens, Vealey e Burton, 1990).

A motivação é caracterizada como um processo activo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interacção de factores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos). A motivação apresenta uma determinante energética (nível de activação) e uma determinante da direcção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas) (Samulski, 2002; Pestana *et al*, 2009). O desenvolvimento da prática desportiva assenta no pilar base da motivação, “a insistência em caminhar em direcção a um objectivo” (Singer, 1977). Os motivos não são imutáveis, podendo alterar-se com o tempo, com novas experiências vividas, com determinados acontecimentos, com o contexto sociocultural e outros factores diversos (Horn, 1992). Uma das maneiras com que os investigadores têm tentado descrever um atleta e o que o motiva é a teoria da realização dos objectivos (Pestana *et al*, 2009). A teoria da realização dos objectivos pretende determinar a motivação de uma pessoa através da interacção de 3 factores: dos objectivos, da capacidade perceptiva e da aquisição do comportamento. Assim para perceber a motivação de uma pessoa é necessário entender o que é que o sucesso e insucesso significam para a mesma. O melhor modo de o fazer é através da observação dos objectivos da pessoa e o modo como estes interagem com a sua capacidade perceptiva e a sua competência (Weinberg & Gould, 1999). Um atleta orientado para a "tarefa", define o sucesso num ambiente desportivo através da melhoria, domínio e mestria das suas habilidades. O atleta é orientado para a aprendizagem e aperfeiçoamento da tarefa, avaliando a sua performance através de um modo autoreferenciado. O atleta orientado para o “ego” define o sucesso de um modo normativo, e tende a avaliar o seu nível de competência através da performance dos outros, ou seja, a sua performance só é boa quando melhor que a dos seus adversários. Só assim o atleta conseguirá experienciar o sucesso (Pestana *et al*, 2009).

Essa actividade desportiva dos atletas, é caracterizada também por apresentar diferentes fases, uma das mais importantes é designada de maturação, sendo esta considerada como o percurso para o estado maturo. Neste percurso crianças e jovens diferem entre si no que respeita ao timing (ocorrência de determinados eventos) e tempo (ritmo a que esses eventos ocorrem) de maturação (Faulkner, 1996; Malina *et al*, 2004; Sobral F. *et al* 2007). A grande variabilidade, dentro de uma mesma faixa etária, verificada no estado de crescimento e no desempenho funcional de crianças e jovens, levou a que investigadores procurassem um outro critério de classificação que não a idade cronológica (Sobral F. *et al* 2007). Já no início do século XX os trabalhos de vários autores (Crampton, 1908; Pryor, 1905; Rotch, 1909) reconheciam a necessidade de definição de um critério de maturação biológica (Beunen, 1998; Sobral F. *et al* 2007). Desde então têm sido propostos um vasto conjunto de técnicas para a avaliação de indicadores de maturação sexual, esquelética, dentária e somática. Um dos indicadores de maturação somática, é o maturity off set, ou seja a idade em que os indivíduos atingem o pico de velocidade de crescimento da estatura.

Perceber quais os factores que contribuem para o aparecimento da ansiedade na prática desportiva, que tipo de motivação apresentam os atletas para a prática desportiva, que interferência possuem os pais e os treinadores, como elementos de interferência no sucesso ou insucesso desportivo dos jovens futebolistas são o objectivo deste estudo, centrado numa fase crítica de desenvolvimento como é a maturação. A procura de perturbações da ansiedade pré competitiva, e a sua prevenção, parece ser uma tarefa de extrema importância a identificar, durante a formação de jovens futebolistas, para efectuar um percurso mais consciente e direccionado para o sucesso da prática desportiva.

O papel construtivo dos intervenientes (pais, treinadores, colegas, entre outros), nas crianças e jovens ao longo da sua carreira desportiva, é fulcral no sucesso desportivo (Keating J. & Hogg J., 1995). Será que a) os futebolistas adiantados biologicamente apresentam um traço e estado de ansiedade inferior do que os futebolistas imaturos, b) os futebolistas atrasados maturacionalmente apresentam alterações superiores de ansiedade pré competitiva significativas, c) os futebolistas imaturos encontram-se orientados mais para o ego do que para a tarefa, d) considera-se a prática desportiva como uma oportunidade, e ainda e) a interferência contextual dos pais e treinadores no processo de aprendizagem são significativos.

METODOLOGIA

AMOSTRA

Foram estudados 31 futebolistas com idades cronológicas entre os 12 e os 15 anos, sendo seleccionados para a amostra 5 futebolistas do escalão de competição de Infantis, 21 futebolistas do escalão de Iniciados e 5 futebolistas do escalão de Juvenis. A amostra foi seleccionada a partir de futebolistas com idade cronológica entre os 13 e os 15 anos e que estivessem inscritos como atletas federados.

INSTRUMENTOS

Neste estudo foram aplicados três questionários antes do treino, a) o questionário que pretende analisar o traço de ansiedade dos atletas, o Sport Anxiety Scale (Smith, Smoll & Schutz, 1990), adaptado inicialmente por Cruz e Viana (1997), juntamente com o questionário de orientação motivacional, Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (Duda & Nicholls, 1989), adaptado transculturalmente o instrumento para a realidade nacional, levando à elaboração do TEOSQp, por Fonseca e Biddle (1995) (Fonseca, 1999; Fonseca & Brito, 2005). Imediatamente antes da competição, num jogo fácil e num jogo difícil, foi aplicado o questionário de estado de ansiedade, Competitive Sport Anxiety Inventory – 2R (Martens, 1990; Cox, Martens, & Russell, 2003) adaptado inicialmente por (Cruz et al, 2006). O questionamento num dos treinos, ao grupo de atletas dos diferentes escalões, sobre qual o jogo mais difícil e o jogo mais fácil, determinou a aplicação dos instrumentos, sendo essa informação cruzada com a informação do treinador. Aplicou-se os instrumentos no dia de competição, nos jogos que apresentavam maior incidência em relação à opinião dos futebolistas, como mais difíceis ou mais fáceis.

Para perceber a natureza de ocorrência da ansiedade pré competitiva, e a percepção da prática de futebol como um meio de desafio, ou um obstáculo, e o ajustamento necessário ao atleta e ao envolvimento, foi realizada uma entrevista (Gould et al, 1993) a dez futebolistas, numa percentagem proporcional aos grupos maturacionais em estudo, ou seja, quatro futebolistas imaturos e seis maduros.

PROCEDIMENTO DE RECOLHA DE DADOS

Foi utilizada uma metodologia de investigação mista (Creswell, 2003). A análise quantitativa teve como objecto de estudo o grupo de futebolistas que apresentavam maior atraso maturacional face ao grupo avançado maturacionalmente, utilizando o método maturity offset. " Falta Ansiedade e Motivação"

Antes da recolha de dados foi elaborada um pedido de autorização para os clubes, na representação dos dirigentes e para os pais, explicando o objecto de estudo e o fim a que se propõe os questionários e as entrevistas, tendo sido recolhidos dados aos futebolistas autorizados. Quanto à aplicação do instrumento SAS e TEOSQ foi efectuado no início do treino. Com o objectivo de recolher dados sobre o estado de ansiedade dos futebolistas, os instrumentos foram aplicados num jogo difícil e num jogo fácil o CSAI-2. Esta aplicação foi feita a equipas da primeira fase do campeonato (Outubro a Março), fase que dá o apuramento para a fase final dos campeonatos distritais nos diferentes escalões. Antes do preenchimento do questionário foi lida a todos os futebolistas todas as questões e esclarecida todas as dúvidas que pudessem existir, tendo sido entregue uma caneta e um questionário nos diferentes momentos anteriormente descritos. A entrevista foi realizada com um entrevistador independente, treinado em investigação qualitativa, foi realizada individualmente numa sala anexa ao centro de treino, sendo gravada através de um minigravador de voz Voice Tracer LFH0602, tendo os futebolistas respondido às questões de um guião de entrevista (Gould et al 1983). No que concerne à análise qualitativa, foram entrevistados dez (10) futebolistas seis (6) maduros e quatro (4) imaturos com uma prática competitiva média de 4 anos e a entrevista efectuada foi anónima e confidencial. (Kvale, 1996; Gómez et al, 1999).

No que respeita à maturação, o maturity offset é considerado como o principal evento de maturação somática e um dos indicadores mais usados em estudos longitudinais. Assim, foi utilizado o padrão de distribuição temporal do Pico de Velocidade de Crescimento (P.V.C.), da estatura, da altura sentado e do comprimento dos membros inferiores, para testar uma metodologia não invasiva de determinação da distância a que o indivíduo se encontra do PVC em estatura (Sobral *et al*, 2007; Mirwald et al 2002). As variáveis antropométricas neste método foram a estatura, altura sentado e massa corporal além da idade cronológica, já que o comprimento dos membros inferiores é estimado através da subtração da altura sentado à estatura.

TRATAMENTO DE DADOS

O tratamento dos dados foi realizado no programa Statistical Package for Social Sciences (S.P.S.S.), versão 16 para Windows, e no Microsoft Office Excel. Quer os dados quantitativos quer os dados qualitativos foram sujeitos a uma análise com cruzamento de dados. A análise qualitativa foi realizada através da sistematização da informação de uma forma global, englobada em diferentes componentes de análise.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DADOS DEMOGRÁFICOS

Os indivíduos em estudo possuíam uma idade biológica média de $14,08 \pm 1,01$, e os futebolistas imaturos apresentavam uma idade média de $13,40 \pm 0,80$, sendo inferior à idade biológica média dos futebolistas maturos $14,60 \pm 0,81$.

O pico de velocidade de crescimento do grupo total da amostra é de $13,66 \pm 0,76$, sendo ligeiramente inferior nos futebolistas maturos $13,50 \pm 0,64$, quando comparado com o grupo de futebolistas imaturos $13,87 \pm 0,88$.

A média do tempo para atingir o pico de velocidade de crescimento (maturity off set) é de $0,43 \pm 1,00$, e os futebolistas maturos apresentaram valores médios de $1,10 \pm 0,71$ e os imaturos de $-0,51 \pm 0,36$.

O tempo de prática nos futebolistas maturos é de $3,17 \pm 1,47$ anos e nos futebolistas imaturos $4,15 \pm 0,80$ anos de prática. O tempo de prática média do grupo total de futebolistas é de $3,58 \pm 1,31$ anos.

Os indivíduos afirmam que tiveram ao longo da prática desportiva, uma média de 3 treinadores. Os 31 futebolistas praticam entre duas ou três sessões de treino semanais, com a duração entre 90 e 120 minutos por sessão (tabela 1).

Tabela 1 - Comparação da amostra total dos atletas maturos e imaturos em diferentes indicadores biológicos e de prática desportiva

	Maturos		Imaturos		Total	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Idade biológica	14,60	0,81	13,40	0,80	14,08	1,01
Pico de Velocidade de crescimento	13,50	0,64	13,87	0,88	13,66	0,76
Maturity off set	1,10	0,71	-0,51	0,36	0,43	1,00
Tempo de prática	3,17	1,47	4,15	0,80	3,58	1,31
Número de treinadores	3,06	1,86	3,08	1,98	3,08	1,88

Número de atletas analisados (31)

Do total de indivíduos da amostra, aproximadamente 58% são futebolistas titulares. Quer os futebolistas maturos como os futebolistas imaturos apresentam um valor significativo em relação à titularidade sendo superior nos futebolistas imaturos (77%) do que nos maturos (61%) (tabela 2).

Os futebolistas da amostra não têm representação em seleções nacionais, internacionalizações ou qualquer tipo de trabalho de treino mental, segundo os dados recolhidos na amostra.

Tabela 2- Comparação da amostra total, atletas maturos e atletas imaturos em relação a atletas titulares

	Maturos				Imaturos				Total			
	Sim		Não		Sim		Não		Sim		Não	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Futebolistas titulares	11	61%	7	39%	10	77%	3	23%	18	58%	13	42%

Número de atletas analisados (31)

Os futebolistas maturos apresentam uma motivação para o ego com valores médios de $M=1,95$, ligeiramente inferior aos não maturos ($M=2,15$), no entanto apresentam valores de desvio padrão ligeiramente superiores nos futebolistas maturos ($DP=4,16$), face aos não maturos ($DP=4,07$) no caso da orientação para o ego. Em relação da orientação para a tarefa os futebolistas maturos ($M=4,16$) apresentam uma orientação ligeiramente superior do que os imaturos ($M=4,07$). Por seu lado o desvio padrão é ligeiramente superior nos imaturos ($DP=0,415$) em relação aos futebolistas maturos ($DP=0,385$) (tabela3).

Tabela 3 - Orientação motivacional segundo a maturação do grupo de atletas

	Atingiu a maturação	N	Média	Desvio Padrão	Erro Média
Ego	Sim	18	1,95	0,747	0,176
	Não	13	2,15	0,633	0,175
Tarefa	Sim	18	4,16	0,385	0,091
	Não	13	4,07	0,415	0,115

Número de atletas analisados (31)

DADOS QUANTITATIVOS

Os futebolistas imaturos apresentam valores de ansiedade somática ligeiramente inferiores ($M=6,31$) face aos atletas maduros ($M=7,56$). O desvio padrão nos futebolistas maduros ($DP=4,06$) é superior aos futebolistas imaturos ($DP=1,11$). Apesar desses valores verifica-se que os atletas apresentam valores relativamente baixos de ansiedade somática. A direcção na ansiedade somática em futebolistas imaturos, apresentam valores médios superiores ($M=5,61$) face aos futebolistas maduros ($M=1,94$) no entanto verifica-se valores superiores de desvio $DP=8,61$ nos futebolistas maduros em relação aos futebolistas imaturos $DP=5,52$. Em ambos os grupos do estudo, verifica-se que os níveis de preocupação significativos ($M=11$) nos caso dos futebolistas maduros e $M=11,54 \pm 1,119$ nos futebolistas imaturos. Em termos de dispersão ambos os grupos encontram-se muito próximos também $DP=4,201$ nos futebolistas maduros e $DP=4,034$ nos futebolistas imaturos. Os futebolistas imaturos apresentam uma menor preocupação do que os futebolistas maduros. Os níveis de perturbação da concentração são ligeiramente superiores nos futebolistas maduros ($M=8,06$) quando comparados com os futebolistas imaturos ($M=6,92$) apresentando os dois grupos um perfil muito semelhante em termos de desvio padrão $DP=2,667$ no caso dos futebolistas maduros e ligeiramente inferior $DP=2,019$ no caso dos futebolistas imaturos. Também aqui se verificou a importância da perturbação da concentração dos futebolistas da qual os futebolistas imaturos apresentam valores médios superiores ($M=6,38 \pm 1,72$) face aos futebolistas maduros ($M=2,11 \pm 1,53$) ocorrendo uma dispersão muito próxima em ambos os grupos ($DP=6,47$) e ($DP=6,21$) respectivamente. Os futebolistas maduros apresentam valores médios de ansiedade total de $M=26,61 \pm 2,186$ e os futebolistas imaturos de $M=24,77 \pm 1,473$ com um desvio padrão superior nos futebolistas maduros $DP=9,27$ face aos futebolistas que ainda não atingiram a fase de maturação $DP=5,31$. Em relação à direcção da ansiedade total existem diferenças em termos médios, dando os futebolistas imaturos muito mais importância em relação à ansiedade total ($M=18$) comparativamente aos futebolistas maduros ($M=6,89$). Verifica-se no entanto que os dois grupos apresentam alguma diferença dentro deles sendo ligeiramente superior no caso dos futebolistas maduros ($DP=19,189$) em relação aos futebolistas imaturos ($DP=15,41$). (tabela 4)

Tabela 4- Traço de Ansiedade nos dois grupos da amostra

	Atingiu a maturação	N	Média	Desvio Padrão
Escala de ansiedade somatica	Sim	18	7,56	4,062
	Não	13	6,31	1,109
Escala de ansiedade somatica direcção	Sim	18	1,94	8,61
	Não	13	5,61	5,51
Preocupação	Sim	18	11	4,20
	Não	13	11,54	4,03
Preocupação direcção	Sim	18	2,83	7,77
	Não	13	6	6,21
Perturbação da concentração	Sim	18	8,06	2,66
	Não	13	6,92	2,01
Perturbação da concentração direcção	Sim	18	2,11	6,47
	Não	13	6,38	6,21
Ansiedade total	Sim	18	26,61	9,27
	Não	13	24,77	5,31
Ansiedade total direcção	Sim	18	6,88	19,18
	Não	13	18	15,41

Número de atletas analisados (31)

Num jogo fácil os futebolistas apresentam níveis médios altos de ansiedade cognitiva na casa dos ($M=21,55$) no caso dos maduros e $M=20,92$ no caso dos imaturos. Apresentam também um perfil de desvio padrão muito semelhante, apresentando valores de $DP=7,245$ no caso dos futebolistas maduros $DP=7,1933$ no caso dos futebolistas imaturos. A ansiedade somática nos futebolistas maduros apresentam valores médios superiores ($M=17,22$; $DP=6,726$) relativamente aos futebolistas imaturos ($M=15,60$; $DP=4,303$). A autoconfiança média é elevada em ambos os casos sendo superior no caso dos maduros ($M=31,1$) comparando com os imaturos ($M=30,615$), verificando-se um desvio padrão ligeiramente superior nos futebolistas que atingiram a maturação ($DP=6,51$) face ao outro grupo ($DP=3,86$). Os futebolistas maduros ($M=5,22$) apresentam valores médios de ansiedade cognitiva, em relação à direcção, superiores aos futebolistas imaturos ($M=1,38$). O desvio padrão dos futebolistas maduros ($DP=14,73$) é superior aos futebolistas imaturos ($DP=8,92$). Em relação à importância da ansiedade somática, verifica-se que nos futebolistas imaturos ($M=6,04$) é maior do que nos futebolistas maduros ($M=4,68$).

Ao contrário dos valores apresentados, verifica-se que os futebolistas maduros ($DP=3,48$) desviam do seu padrão médio face aos futebolistas imaturos ($DP=2,92$). A importância que os futebolistas dão à autoconfiança apresenta em ambos os grupos um perfil muito semelhante no caso dos maduros ($M=17,55$) e ($M=17,07$) nos imaturos. Em relação ao desvio padrão nesta componente verifica-se uma ligeira diferença entre os maduros ($DP=8,69$) e os imaturos ($DP=7,85$) (tabela5).

Tabela 5 - Comparação do estado de ansiedade em jogos fáceis nos diferentes grupos da amostra

	Atingiu a maturação	N	Média	Desvio Padrão
Ansiedade cognitiva	Sim	18	21,55	7,24
	Não	13	20,92	7,19
Ansiedade somatica	Sim	18	17,22	6,72
	Não	13	15,60	4,30
Autoconfianca	Sim	18	31,11	6,51
	Não	13	30,61	3,86
Ansiedade cognitiva direcção	Sim	18	5,22	14,73
	Não	13	1,38	8,92
Ansiedade somatica direcção	Sim	18	4,68	14,80
	Não	13	6,04	10,53
Autoconfianca direcção	Sim	18	17,55	8,69
	Não	13	17,07	7,85

Número de atletas analisados (31)

Tal como no jogo fácil, num jogo difícil a ansiedade cognitiva média nos maduros ($M=21,66$) é ligeiramente superior aos imaturos ($M=19,23$), sendo o desvio padrão dos maduros de $DP=7,42$ e dos imaturos $DP=7,46$. Os futebolistas maduros ($M=17,61$; $DP=8,59$) apresentam valores superiores de ansiedade somática média e desvio padrão face aos futebolistas imaturos ($M=14,17$; $DP=4,46$). Ambos os grupos apresentam índices de confiança elevados no caso dos maduros ($M=31,55$) e no caso dos imaturos ($M=30,76$). Em relação ao desvio padrão nesta componente verifica-se semelhanças no perfil ($DP=5,67$) nos maduros e ($DP=5,06$) nos imaturos.

Tabela 6 - Comparação do estado de ansiedade em jogos difíceis em grupos maturacionalmente diferenciados

	Atingiu a maturação	N	Média	Desvio Padrão
Ansiedade cognitiva b	Sim	18	21,66	7,42
	Não	13	19,23	7,46
Ansiedade somatica b	Sim	18	17,61	8,59
	Não	13	14,17	4,45
Autoconfianca b	Sim	18	31,55	5,67
	Não	13	30,76	5,06
Ansiedade cognitiva direcção b	Sim	18	0,66	14,20
	Não	13	3,69	10,02
Ansiedade somatica direcção b	Sim	18	5,23	13,72
	Não	13	5,05	11,04
Autoconfianca direcção b	Sim	18	15,88	10,48
	Não	13	20,15	7,54

Número de atletas analisados (31)

A importância que os futebolistas maduros apresentam em relação à ansiedade cognitiva nos jogos difíceis é significativamente baixa ou negativa em termos médios ($M=0,66$). Um pouco melhor são os resultados

apresentados pelos futebolistas imaturos (M=3,69). Já em relação ao desvio padrão em ambos os casos verificamos uma dispersão elevada de (DP=14,20) no caso dos futebolistas maduros e (DP=10,02) nos futebolistas imaturos, verificando-se nesta componente que os futebolistas são muito heterogéneos. Em relação à direcção ansiedade somática verifica-se que os futebolistas maduros (M=5,23) e os futebolistas imaturos (M=5,05) apresentam valores muito semelhantes em termos médios mas ligeiramente superiores no caso dos maduros. O desvio padrão é mais significativo nos maduros (DP=13,72) face aos imaturos (DP=11,04). Em relação à importância da autoconfiança nos jogos difíceis os futebolistas imaturos dão mais importância em termos médios (M=20,15) em relação aos futebolistas que atingiram a maturação (M=15,88). No entanto o desvio padrão dos futebolistas maduros é superior DP=10,48 aos futebolistas imaturos DP=7,5. (tabela 6)

DADOS QUALITATIVOS

Dos dados produzidos pela entrevista (Gould, Wilson, Tufey e Lochbaum, 1993), numa primeira análise, através da sistematização das respostas, sugere um conjunto de questões efectuadas aos futebolistas maduros e futebolistas imaturos. Da entrevista, a informação foi tratada de forma qualitativa, subdividindo em grupos de categorias com objectivo de perceber: o estado do futebolista, os melhores e piores momentos dos futebolistas na prática desportiva, a definição do stress e as sensações associadas, o nível de stress, as fontes do stress, a comparação com os níveis de stress em outras actividades, o tipo de resposta ao stress, as consequências do stress, as estratégias que adoptam e que gostariam que ocorressem, a percepção da influência do desporto em situações stressantes não desportivas, e ainda a opinião sobre os pais e treinadores (anexo 1).

Tabela 7 – Aspectos relacionados com o conceito de stress e as sensações dos futebolistas maduros e imaturos

Conceito de Stress	Frequência Maduros	Maduros	Frequência Imaturos	Imaturos	Frequência Total	Total
Dificuldade de definição do conceito de stress	1	18%	1	25%	2	20%
Diferentes definições do conceito de stress	3	50%	4	100%	7	70%
Sensações positivas	1	20%	2	50%	3	30%
Sensações negativas/Positivas	2	30%	2	50%	4	40%
Sensações Negativas	3	50%	0	0%	3	30%

Número de atletas analisados (10); futebolistas maduros (4); futebolistas imaturos (6).

O stress apresenta um conjunto diferenciado e individualizado de conceito para os futebolistas. A dificuldade de definição do conceito, os diferentes tipos de definição do stress e as sensações transmitidas foram características analisadas. Os futebolistas conseguem definir o conceito de stress no entanto apresenta diferentes definições, por exemplo atleta 1 "... arrepios, nervos..." ; atleta 3 "... ansiedade, medo de falhar..." ; atleta 8 "... cansaço, psicológico, ansiedade..." ; atleta 10 "nervosismo, dores de estomago, confusão na cabeça..". sendo diferenciadas na totalidade no caso dos futebolistas imaturos e em 50% dos casos no caso dos maduros. A tendência positiva é apresentada no caso dos futebolistas imaturos mas verifica-se uma percepção negativa quando estes se tornam maduros (tabela 7).

Tabela 8- Nível de stress em futebolistas maduros e imaturos

Nível de Stress		Freq. Maduros	% Maduros	Freq. Imaturos	% Imaturos	Freq. Total	% Total
Stress no desporto	Muito	2	33%	2	50%	4	40%
	Pouco	3	50%	2	50%	5	50%
	Nada	1	17%	0	0%	1	10%
Stress nos treinos	Muito	0	0%	1	25%	1	10%
	Pouco	0	0%	0	0%	0	0%
	Nada	6	100%	3	75%	9	90%
Stress pré competitivos	Muito	4	66%	3	75%	7	70%
	Pouco	0	0%	0	0%	0	0%
	Nada	2	33%	1	25%	3	30%
Stress Competitivo	Muito	3	50%	1	25%	4	40%
	Pouco	0	0%	1	25%	1	10%
	Nada	3	50%	2	50%	5	50%

Número de atletas analisados (10); futebolistas maduros (4); futebolistas imaturos (6).

O nível de stress (ver tabela 8) apresentado no desporto foi quantificado quanto à sua dimensão no desporto em geral, nos treinos, antes da competição e depois da competição. Este nível de stress pode ter uma intensidade de muito, pouco ou nada. Os futebolistas apresentam na sua maioria stress no desporto quer sejam atletas maduros, quer sejam futebolistas imaturos, por exemplo o futebolista 1 refere "... muito" já o futebolista 5 refere "... fico um pouco". Os treinos não são fontes de stress, por exemplo os futebolistas 3 e 10 responderam "...não"...não", no entanto a pré competição apresenta valores significativos por exemplo quando entrevistador pergunta "...antes das provas?" e os futebolistas 2, 3 e 4 referem que "...sim...", já a competição é significativamente importante neste contexto principalmente para os futebolistas maduros por exemplo o futebolista 1 refere "... sim... muito..."; já o futebolista 8 diz "... no jogo fico nervoso...", ou então não tem significado para outros futebolistas em particular para os imaturos como é exemplo o futebolista 2 que nos jogos fáceis responde "... não ..." e nos jogos difíceis "... um pouco".

Tabela 9- Fontes de stress em futebolistas maduros e imaturos

Fontes de Stress		Freq. Maduros	% Maduros	Freq. Imaturos	% Imaturos	Freq. Total	% Total
Preocupação com o desempenho	Erros	1	17%	1	25%	2	20%
	Perder	4	76%	2	50%	6	60%
	Preocupação	3	50%	2	50%	5	50%
Natureza	Importância	0	0%	1	25%	1	10%
	Dificuldade	0	0%	1	25%	1	10%
	Novidade	0	0%	0	0%	0	0%
Pressões Externas	Pais	2	33%	1	25%	3	30%
	Publico	2	33%	1	25%	3	30%
	Treinador	2	33%	0	0%	2	20%
Avaliação	Colegas	0	0%	0	0%	0	0%
	Preocupações Direccionadas	1	17%	2	50%	3	30%
	Críticas de Pais	4	76%	2	50%	6	60%
Outros	Batotas	1	17%	0	0%	1	10%
	Castigos	0	0%	0	0%	0	0%
	Treino	0	0%	1	17%	1	10%

Número de atletas analisados (10); futebolistas maduros (4); futebolistas imaturos (6).

Percepcionando o aparecimento do stress (tabela 9), a sua origem traduz-se numa preocupação para o seu desempenho, esta pode possuir uma natureza originada por elementos externos e muitas das vezes quando avaliados interna ou externamente surgem no desporto. A preocupação com o desempenho pode ocorrer pelo facto de cometer erros como refere o futebolista 3 "...fico", já o atleta 5 refere que "... errar é humano...", já o futebolista 5 refere que ao perder "...fico" stressado ou nervoso ou por exemplo a ocorrência preocupação durante o desempenho. A dificuldade do jogo, a importância pode ser encontrada na natureza do tipo de stress. Elementos externos podem também ser factor de preocupação por exemplo os futebolistas 1 e 8 "...também..."; "...sim..." referem que quando jogam com muito público ou têm alguém muito especial a assistir ocorre stress ou nervosismo. As avaliações dos sujeitos envolvidos mostram outra fonte de stress segundo o futebolista 7 por exemplo "...depende se ocorre mal fico chateado...", assim como outros factores como o próprio treino, as batotas ou castigos aplicados durante os jogos como refere o atleta 5 "... por injustiça fico chateado..." .

Tabela 10- Tipos de resposta ao stress segundo os futebolistas maduros e imaturos

Resposta ao Stress	Freq. Maduros	% Maduros	Freq. Imaturos	% Imaturos	Freq. Total	% Total
Cognitivo	5	83%	2	50%	7	70%
Somáticos	1	17%	0	0%	1	10%
Emocionais	3	50%	3	75%	6	60%

Número de atletas analisados (10); futebolistas maduros (4); futebolistas imaturos (6).

A resposta dos futebolistas manifesta-se de modos diferentes pode ser de origem cognitiva, somática ou emocional. (tabela 10) O stress quer os futebolistas em geral quer os futebolistas maduros apresentam uma resposta essencialmente cognitiva por exemplo o futebolista 2 refere "... nervos, desconcentração, não saem bem as coisas...", com envolvimento significativa das emoções conforme refere o futebolista 4" "... fico triste...". Por seu lado os futebolistas imaturos apresentam uma resposta predominantemente emocional o futebolista 3 refere "... ansiedade, medo, carga e pressão..." .

Tabela 11 – Comparação dos níveis de stress com outras actividades em futebolistas maduros e imaturos

Comparação Níveis de Stress		Freq. Maduros	% Maduros	Freq. Imaturos	% Imaturos	Freq. Total	% Total
Testes	Mais	6	100%	4	100%	10	100%
	Indiferente	0	0%	0	0%	0	0%
	Menos	0	0%	0	0%	0	0%
Falar á frente da turma	Mais	3	50%	3	75%	6	60%
	Indiferente	1	17%	0	0%	1	10%
	Menos	2	33%	1	25%	3	30%
Outras actividades	Mais	0	0%	0	0%	0	0%
	Indiferente	0	0%	0	0%	0	0%
	Menos	6	100%	4	100%	10	100%

Número de atletas analisados (10); futebolistas maduros (4); futebolistas imaturos (6).

Além do desporto no dia-a-dia dos jovens futebolistas surgem outras situações de stress, os futebolistas 1,2,3,4,6,7,8,9,10 referem " ...testes ..." como situação principal, aulas e outras actividades não específicas são alguns dos exemplos também analisados (tabela 11).

Tabela 12- Consequências do stress nos futebolistas em estudo

Consequência do Stress	Freq. Maduros	% Maduros	Freq. Imaturos	% Imaturos	Freq. Total	% Total
Prejudica	3	50%	2	33%	5	50%
Ausente	1	17%	0	0%	1	10%
Melhora	2	33%	4	66%	6	60%

Número de atletas analisados (10); futebolistas maduros (4); futebolistas imaturos (6).

Cada futebolista apresenta uma resposta ao stress diferente verificando-se a tendência face ao prejuízo, ausência ou melhoria da prestação desportiva. (tabela 12) Os futebolistas maduros consideram a resposta do stress como um factor que prejudica como exemplo o futebolista 7 refere "... sim prejudica..." por seu lado os futebolistas imaturos consideram que este melhora o desempenho, o futebolista 2 refere "...as vezes"; e o futebolista 4 refere "... ajuda".

Tabela 13- Estratégias de combate ao stress por parte dos futebolistas maduros e imaturos

Estratégias combater o stress	Freq. Maduros	% Maduros	Freq. Imaturos	% Imaturos	Freq. Total	% Total
Autocontrolo Emocional	2	33%	2	50%	4	40%
Apoio Emocional	0	0%	0	0%	0	0%
Auto Distracção	2	33%	1	25%	3	30%
Confronto activo	2	33%	1	25%	3	30%

Número de atletas analisados (10); futebolistas maduros (4); futebolistas imaturos (6).

Os futebolistas na sua maioria apresentam estratégias diferenciadas, desde o controlo de respiração, passando por distracção com música, até ao aumento da concentração. Alguns futebolistas referem "...respiro fundo e tento acalmar..." (futebolista), "...oiço música" (futebolista7), " liberto a cabeça... " (futebolista 6), "...concentro-me" (futebolista 10) Verifica-se assim que são várias as estratégias adoptadas pelos diferentes futebolistas (tabela 13), passando pelo autocontrolo, apoio emocional, autodistracção ou confronto activo. O auto controlo emocional é a estratégia preferencial da amostra e fundamentalmente dos futebolistas imaturos. Outras estratégias para combater o stress são a autodistracção e o confronto directo.

Tabela 14 – Percepção da influência do desporto em situações não desportivas nos futebolistas

Desporto serve para	Freq. Maduros	% Maduros	Freq. Imaturos	% Imaturos	Freq. Total	% Total
Relaxar	5	83%	2	50%	7	70%
Alívio	1	17%	2	50%	3	30%

Número de atletas analisados (10); futebolistas maduros (4); futebolistas imaturos (6).

O desporto tem uma função também de relaxamento e acalmia por exemplo o futebolistas 2 refere"... esqueço que aconteceu e divirto-me..." ; o futebolista 6 refere " ... sim, relaxo..." possuindo uma influência nos futebolistas muito significativo (tabela 14).

Tabela 15- Opinião dos futebolistas maturos e imaturos sobre a intervenção dos pais e treinadores

Opinião sobre os pais e treinadores		Freq. Maturos	% Maturos	Freq. Imaturos	% Imaturos	Freq. Total	% Total
Como ajudam	Conversando	3	50%	1	25%	4	40%
	Incentivando	1	17%	3	75%	4	40%
	Apoiando	1	17%	0	0%	1	10%
	Não necessita de ajuda	1	16%	0	0%	1	10%
Como podem ajudar	Pai não criticar	0	0%	0	0%	0	0%
	Treinador não aplicar tanta intensidade nos treinos	1	17%	0	0%	1	10%
	Ensinando estratégias	0	0%	0	0%	0	0%
	Não sabe	5	83%	4	100%	9	90%

Número de atletas analisados (10); futebolistas maturos (4); futebolistas imaturos (6).

O suporte proporcionado pelos diferentes elementos que influenciam a prática desportiva nos diferentes futebolistas pode ajudar ou possuir formas de ajuda que de acordo com os atletas em análise podem passar por conversar, incentivar, apoiar, não criticar, ensinar ou mesmo não interferindo. Os pais e treinadores interferem no contexto desportivo de forma diferenciada. O futebolista 1 refere "... pressão..." e o que eles fazem (entrevistador) "... tenho que fazer para ali, para ali...", o futebolista 2 "...pressão...", "dizem que temos de ganhar senão ficamos com menos pontos..." (futebolista 7), "quando falam muito nos jogos ..." (futebolista 10). Por outro lado outros referem "...não fico..." (futebolista 4). A conversa e o incentivo são as principais formas de intervenção, o futebolista 3 por exemplo refere que "...tentam falar comigo e conto tudo o que preciso", o futebolista 6 refere "...apoiar e ajudar no que faço mal". Apesar disso os futebolistas em 90% dos casos apresentam alguma dificuldade na percepção como os pais e os treinadores podem ajudar" (tabela 15), por exemplo os futebolistas 2 e 10 referem "...não sei".

DISCUSSÃO QUANTITATIVO

O aparecimento de ansiedade em prática desportiva é muito comum em jovens desportistas, o motivo do seu aparecimento nem sempre é compreendido, assim como os motivos os jovens a manterem-se na prática desportiva e alguns deles com sucesso desportivo. Por seu lado alguns jovens abandonam a prática desportiva cedo, e são alguns os factores internos e de interferência externa que levam a esse abandono.

Quer atletas dos escalões de infantis, iniciados e juvenis maturos e imaturos apresentam níveis de estado de ansiedade competitiva elevada na modalidade de futebol, no entanto quanto maior o estado maturacional e a importância da competição mais significado os atletas dão a esse estado de ansiedade.

Os futebolistas adiantados biologicamente apresentam um traço e estado de ansiedade inferior do que os futebolistas imaturos, os futebolistas atrasados maturacionalmente apresentam alterações superiores de ansiedade pré competitiva significativas, os futebolistas imaturos encontram-se orientados mais para o ego do que para a tarefa, considerando a prática desportiva como uma oportunidade e a interferência contextual dos pais e treinadores no processo de aprendizagem são significativos.

Quer os futebolistas maturos quer imaturos encontram-se mais orientados para a tarefa do que para o ego, ou seja, verifica-se uma maior satisfação na realização das tarefas (Nicholls, 1992; Fonseca, 1999), no entanto os futebolistas imaturos apresentam níveis de orientação para o ego ligeiramente superiores. Uma orientação para a tarefa surge associada positivamente a níveis de esforço, enquanto a orientação para o ego surge associada positivamente a elevados níveis de ansiedade, em contextos desportivos (Roberts, 1993). Os jovens futebolistas com atraso na maturação apresentam uma orientação motivacional para o ego e para a tarefa sendo esta última mais significativa (Nicholls, 1992; Fonseca, 1999; Melo, 2009). Em relação à ansiedade verifica-se que é pouco diferenciada nos jovens futebolistas, no entanto os futebolistas imaturos vêem a sua prática como uma oportunidade (Orlick T., 1980).

Os futebolistas biologicamente atrasados, tal como os futebolistas biologicamente maturos, consideram o seu traço competitivo de ansiedade somática baixo, por seu lado o estado de ansiedade somático antes da competição, quer num jogo fácil, quer num jogo difícil, apresentam-se elevados (Gould *et al.*, 1983; Passer, 1982, 1988; Martens *et al.*, 1990; Smoll & Smith, 1996; Cruz, 1997). A importância que

os futebolistas dão a este facto é muito variável, verificando-se uma ligeira estabilidade positiva no caso dos futebolistas imaturos face aos maturos. Mais significativos são a preocupação e a perturbação da concentração (Barbosa & Cruz, 1997), verificando-se em ambos valores mais elevados que na ansiedade somática, em que os atletas maturos dão menos importância ou consideram mais negativo este facto. O traço de ansiedade total é elevada em ambos os grupos em estudo, sendo ligeiramente superior nos futebolistas maturos, face à direcção esta é mais negativa nos futebolistas maturos do que no grupo dos imaturos. O traço de ansiedade alto e uma baixa de auto-estima são os maiores factores de stress pré competitivos (Melo & Gaspar 2009).

O estado de ansiedade, quer num jogo fácil quer num jogo difícil, é mais elevado que o seu traço de ansiedade, o que se pode deduzir que a prática competitiva pode ser uma fonte de stress. O impacto do stress na competição é considerado positivo nos dois grupos analisados. Quer os futebolistas maturos quer os futebolistas imaturos apresentam uma ansiedade elevada. Similares resultados em atletas de andebol de iniciados e juvenis, indicam que cerca de 25% dos atletas experienciavam níveis extremamente elevados de ansiedade competitiva (Cruz & Cunha, 1990).

O estado de ansiedade cognitiva, dos futebolistas maturos e imaturos, apresentam um perfil semelhante, quer no jogo fácil quer no jogo difícil, no entanto, verifica-se que os valores relativos à importância do evento, em atletas imaturos no jogo fácil, são menores. Num jogo difícil, os futebolistas imaturos consideram o facto de lhes ocorrer ansiedade cognitiva, de uma forma ligeiramente mais positiva, face aos futebolistas maturos, no entanto, em ambos os casos, verifica-se um espectro diferenciado dentro dos elementos do grupo, com ligeira supremacia no caso dos maturos. O estado de ansiedade somática nos futebolistas maturos num jogo fácil e difícil, apresentam valores superiores aos imaturos nos jogos difíceis, esta aumenta ligeiramente no caso dos maturos e diminui no caso dos imaturos quando comparado com os jogos fáceis. Dentro do próprio grupo, quer os futebolistas maturos quer os futebolistas imaturos, o estado de ansiedade somática apresenta um valor mais irregular nos jogos difíceis, sendo mais elevada essa diferença de resultados no caso dos futebolistas maturos. As duas fontes principais de stress e ansiedade relacionadas com as situações em causa, são a importância do evento e a incerteza (Martens, 1987). Em relação à importância do evento, a importância e o significado atribuído por cada atleta, é diferente apesar de se encontrarem no mesmo jogo, por exemplo num jogo considerado acessível pelos atletas pode ser uma fonte de grande stress para um atleta que se estreia. A incerteza do acontecimento pode ocorrer por exemplo pelo desconhecer o adversário, pelo facto de ser titular ou não entre outros factores (Weinberg e Gould, 1999). Algumas das formas mais comumente referidas pela literatura para lidar com a ansiedade, são o relaxamento e a visualização (Carvalho, 2005) podendo ser tomadas essas estratégias de intervenção e ensino no treino com os futebolistas.

A autoconfiança é um dos factores mais significativo para os futebolistas de ambos os grupos. Os futebolistas maturos e imaturos encontram-se auto confiantes, dando mais importância a este facto os futebolistas imaturos. A autoconfiança, quer nos jogos fáceis quer nos jogos difíceis, parece ser elevada em ambos os grupos, sendo ligeiramente superior no caso dos futebolistas maturos. Parece existir uma maior irregularidade em termos de estado de confiança nos futebolistas maturos. Os futebolistas imaturos parecem ter uma maior noção da importância da autoconfiança. Os futebolistas maturos pressupõem valores médios de autoconfiança, nos jogos difíceis, e uma instabilidade superior na importância que dão à autoconfiança.

Os desportistas com mais sucesso mostraram melhor concentração, níveis mais elevados de autoconfiança, pensamento mais orientados para a tarefa (em vez de para o retorno da tarefa), e níveis mais baixos de ansiedade (Gould, Eklund & Jackson, 1992a, 1992b; Carvalho, 2005).

O facto de futebolistas mais novos praticarem futebol de 7, modalidade que permite uma maior afirmação, permite aos atletas participarem em mais jogos de competição, comparativamente ao futebol de 11, onde existe limite (substituições) por jogo (Cardoso, 2007), criando o complexo titular-suplente, a relação atleta-treinador poderá ser mais positiva, a competitividade do grupo ser superior, aumentando o empenho e a realização de tarefas mais complexas podem ser motivos mais do que suficientes que interferem com a autoconfiança (Carvalho, 2005) dos futebolistas maturos e imaturos.

QUALITATIVO

Quando da realização da entrevista, podemos constatar que todos os jovens futebolistas apresentavam

um estado de espírito positivo apresentando-se um estado de ansiedade baixo ou inexistente. Os jovens futebolistas no passado relatam idas a clubes de referência nacional, golos marcados, jogos realizados no clube ou selecção distrital pelo lado positivo, pelo lado negativo um dos atletas imaturos apresenta um episódio de lesão. Metade dos futebolistas maturos e mais de metade dos futebolistas imaturos apresentam definições distintas.

Na análise qualitativa efectuada, verificaram-se experiências de níveis elevados de stress nas competições mais importantes, sendo as principais fontes de stress a aproximação da competição (Martins, 2009). Num estudo qualitativo, com o intuito de identificar as fontes de stress em jogadores de futebol, verificou-se que os jogadores apresentaram fontes de stress relacionadas com a competição, por exemplo o fraco desempenho, e também incluíram a falta de feedback, a dificuldade de conciliar o futebol com os compromissos académicos e a insegurança na profissão (Noblet et al, 2002; Melo, 2009). A influência de ambas as fontes de stress, competitivas e não competitivas, indicam que toda a experiência desportiva necessita de ser levada em linha de conta quando, se fala do desenvolvimento da gestão das fontes de stress. Verifica-se um conjunto distinto de sensações psicológicas e físicas que, segundo os futebolistas maturos e imaturos se encontra associado ao nervosismo, ansiedade, medo de errar, falta de confiança, desconcentração, nó na barriga e pressão. O stress no desporto é baixo na totalidade dos futebolistas, aparecendo em metade dos casos em futebolistas imaturos e pouco nos futebolistas maturos. Não ocorre stress nos treinos na sua maioria. O stress pré competitivo é muito elevado, sendo mais significativo nos futebolistas imaturos face aos maturos. O stress competitivo é inexistente em metade dos futebolistas em estudo, no entanto, metade dos futebolistas maturos apresenta muito stress competitivo. A maioria dos futebolistas não está sob stress excessivo, em vez disso, algumas crianças em situações específicas é que experienciam altos níveis de stress (Gould *et al*, 1991; Gould *et al*, 1993; Scanlet, 1986; Smoll e Smith, 1990; Melo, 2009). O presente estudo apresenta resultados semelhantes aos resultados encontrados. O momento pré-competitivo parece ser a situação específica, pois num estudo realizado, 20% dos jovens jogadores experienciavam níveis de ansiedade demasiado elevados antes dos jogos (Scanlan & Passer, 1979; Carvalho, 2005). Os treinos não são muito significativos face à ansiedade, esta aumenta com os jogos tal como se verifica anteriormente e em especial em jogos difíceis. Quer em futebolistas maturos, quer em atletas imaturos, quando ocorre um resultado positivo o stress não aparece, no entanto quando os futebolistas perdem o stress actua. Trata-se de um indicador que pode influenciar a autoconfiança e esta diminui com os resultados negativos, logo aumentando a ansiedade e o nervosismo. Os futebolistas imaturos e maturos apresentam momentos de maior stress antes das provas, no início das provas, principalmente quando erram e quando perdem. Ao nível dos jovens futebolistas é o medo de falhar (ou o medo de ter rendimento inadequado), que parece representar a principal fonte de ansiedade competitiva, ainda que o medo da avaliação represente também uma forte significativa de ameaça (Passer, 1984). Por exemplo o futebolista 1, 8 e 10 apresentam em quase todos os momentos stress e nervosismo. O factor de maior stress pré-competitivo parece estar relacionado com o traço de ansiedade alto e uma baixa de auto-estima (Melo, 2009). A preocupação com o desempenho assim como a avaliação do desempenho, são as principais fontes de stress. Em relação à preocupação com o desempenho, perder e a preocupação são os principais motivos para o aparecimento do stress. Por seu lado, quer os futebolistas maturos, quer os futebolistas imaturos, apresentam em ambos os casos uma incidência maior, aumentando essa incidência no caso dos maturos terem medo de perder. A avaliação e principalmente as críticas dos pais, são a principal fonte de stress em futebolistas maturos, apresentado resultados superiores face aos futebolistas imaturos. É de salientar que a categoria mais referida na amostra, foi as preocupações com o desempenho, sendo este resultado similar aos resultados de diversas investigações realizadas (Gould *et al*, 1983; Pierce & Stratton, 1981; Melo, 2009). Os resultados revelaram que 62% dos jovens futebolistas seleccionaram o cometer erros e não jogar bem, como as principais preocupações quando praticam desporto (Pierce e Stratton 1981; Melo, 2009). As maiores fontes de stress identificadas estão relacionadas com as preocupações com o desempenho, nomeadamente o ter de desempenhar ao nível das suas capacidades, ter de melhorar o último desempenho, não lutar bem e perder (Gould *et al*, 1983; Melo 2009). Em ambos os grupos verificamos que a escola e principalmente os testes (100%) são a principal fonte de stress fora da prática desportiva, e os futebolistas 1 e 8 referem que o desporto também é uma fonte de stress. Falar à frente da turma cria situações de stress, ocorrendo em mais casos nos maturos do que nos imaturos. Nenhum futebolista apresenta outra actividade extra-curricular, o que pressupõe que o futebol e a escola ocupam o dia-a-dia dos alunos. Os resultados do presente estudo são diferentes relativamente a outros estudos realizados, não tendo sido verificadas diferenças quando compararam os níveis de stress no

desporto com actividades não desportivas de avaliação (Gould *et al.* 1993; Simon e Martens 1979; Melo, 2009), tendo sido referido mesmo que no desporto são mesmo mais baixos os níveis de stress (Simon & Martens 1979; Melo, 2009). O stress actua principalmente através da componente emocional e cognitiva. No caso dos futebolistas imaturos os valores são superiores em termos emocionais, os futebolistas maturos a resposta cognitiva é superior. As conseqüências do aparecimento do stress, tem uma percentagem positiva face à prática desportiva. Por seu lado, também se verifica que em metade dos casos em estudo que a conseqüência do aparecimento do stress prejudica a prática desportiva. Esta situação foi observada em 50% dos atletas no estudo de Feltz & Albrecht (1986), ou seja, estes futebolistas quando ficavam nervosos ou preocupados reconheciam que estes sentimentos ajudavam a sua performance (Melo, 2009). Todos os futebolistas imaturos têm uma melhoria na prestação da prática desportiva, quando surgem situações stressantes nos futebolistas maturos o significado atribuído pelos futebolistas ao facto de melhorar a performance é inferior. Metade dos futebolistas maturos e imaturos, consideram que o stress também prejudica a prestação. É de realçar a forma como cada atleta percebe uma fonte de stress, que leva a que cada atleta possa responder de forma distinta a uma mesma situação, sendo as características individuais e o contexto preponderantes para o tipo de reacção (Rosnet, 2000, Melo, 2009).

As estratégias para combater o stress têm desta forma várias vertentes, o autocontrolo emocional é a principal estratégia, a autodistração e o confronto activo são outras estratégias significativas. No caso dos futebolistas imaturos metade adopta a estratégia de autocontrolo emocional, por seu lado, os atletas maturos apresentam uma maior variedade de estratégias. O desporto quer para os futebolistas maturos, quer futebolistas imaturos apresenta-se como um meio de descontração e relaxamento do dia-a-dia, permitindo na sua maioria dos casos ultrapassar o stress da escola e melhora a relação com os colegas. Para os futebolistas em geral, a prática serve para relaxar na maioria dos casos. Os futebolistas maturos também percebem o desporto como forma de relaxar, já os futebolistas imaturos estão divididos na prática desportiva como o relaxar e o aliviar.

O modo como os pais valorizam a aprendizagem das actividades físicas, parece estar directamente relacionado com a orientação para o objectivo por parte do jovem atleta, e quando os pais pressionam os filhos para praticarem desporto, estes respondem com menos motivação e menos empenho para a prática (Weinberg & Gould, 1999; Melo, 2009), mas essencialmente para o ego (Harwood, 2008). Quase todos os futebolistas quer maturos quer imaturos não sabem como os pais e treinadores podem ajudar, no entanto, o diálogo, o incentivo, o apoio, e o aconselhamento ajuda a ultrapassar o nervosismo. A conversa e o incentivo, são os principais factores que ajudam os jovens futebolistas, sendo a conversa nos jovens futebolistas maturos e o incentivo nos imaturos, os principais aspectos que ajudam cada um dos grupos. Já em relação à procura de como ajudar mais, as dúvidas são quase unânimes pelos jovens futebolistas, apresentando a dúvida na totalidade nos imaturos.

A existência de pesquisas psicológicas, e performances de sucesso em pontos altos das equipas olímpicas, permite-nos comparar o grupo em estudo com atletas de elite, e por seu lado os factores externos devem potenciar esse desenvolvimento. Esse sucesso é potenciado ensinando a associar os factores mentais à performance, desenvolvendo programas de treino a longo prazo das habilidades mentais (alcance do objectivo, auto-controlo da ansiedade, aumento da concentração, níveis elevados de auto-confiança, motivação empenho); e ensinando estratégias para lidar com distrações inesperadas (Orlick, 1988; 1999b; Gould *et al.*, 2002; Andrade, 2005). Os atletas olímpicos apresentam 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 (Gould e Dieffenbach, 2002). Muitos factores exercem, directa ou indirectamente, influencia 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. O desenvolvimento das características mentais, é entendido como um sistema complexo, constituído por uma variedade de factores influentes (Andrade, 2005). Para os atletas ao longo no processo de formação, num período pré-maturo e maturo, podem ser definidos objectivos de treino específicos adequados e adaptados ao grupo de atletas, tendo sempre como objectivo o aumento do nível de aprendizagem, potenciando a sua motivação para a prática desportiva e autoconfiança, para a realização das tarefas. Este trabalho deve estar integrado ao longo de todo o processo de formação, de forma a atingir melhores resultados desportivos (Gould *et al.*, 1993; 1993a). Os treinadores através de um conhecimento mais aprofundado podem intervir em grupos de atletas e nas suas individualidades,

direccionando os praticantes através de um planeamento, para um trajecto mais consciente, pragmático e objectivo, com um menor risco de abandono de prática desportiva. Uma boa relação pais-atletas-treinadores e o ensino de estratégias para lidar com o stress podem ajudar a reduzir o stress nos atletas (Melo 2009).

BREVE CONCLUSÃO

Quer os futebolistas maturos quer os futebolistas imaturos, apresentam ansiedade cognitiva e somática elevada na competição, o que se pode concluir que o futebol promove stress de forma indiferenciada nos atletas. Os futebolistas maturos apresentam uma ansiedade ligeiramente superior face aos imaturos. Os futebolistas de ambos os grupos apresentam-se principalmente orientados para a tarefa, e a autoconfiança é elevada em ambos os grupos. O medo de errar e o perder, são as principais causas de stress nos futebolistas, principalmente antes das provas e no início dos jogos, sendo que a informação que os pais e os treinadores transmitem durante a prática, podem actuar como fontes de stress nos futebolistas, perturbando a concentração e criando tensão. O stress pode ajudar a melhorar o desempenho, quando conjugado com ambientes positivos, construtivos e bem planeados e encarados como oportunidades para os futebolistas. Uma outra questão a ter em conta, é que atletas imaturos aquando da realização da entrevista podem já ter atingido o pico maturacional. A evolução destes futebolistas a longo prazo e as suas vivências em contextos distintos resultam em respostas diferentes e serão questões a seguir atentamente face à sua evolução nesta área de estudo. O abandono e o sucesso desportivo, são realidades distintas mas muito comuns como resultado da prática desportiva.

ABSTRACT

Knowledge of the factors that encourage youth sports and how they interfere with their development permits to prevent abandonment in the context of sport. This study seeks to understand the factors motivating and anxiety in mature or immature players with ages between 12 and 15 years and interference with the psychological development of 31 young footballers. Using a mixed methodology, shows that the practice of competitive sport is a source of stress, showing a significant effect on mature athletes in tough games. Fear of making mistakes and losing, parents and coaches may be the main origins in a complex process that can lead to failure of sport. The advice and encouragement from parents and coaches are strategies that help deal with stress and allows the development of athletes in the sense of learning for sporting success.

Keywords: competition, stress, training, counseling, mental training.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrantes J.(2002) O stress e a ansiedade pré competitiva a sua influência no rendimento desportivo, *Revista Atletismo*, Espaço Técnico, 40-41.
- Alves, J. Brito, A. & Serpa, S.(1996). *Psicologia do desporto: Manual do treinador*. Lisboa: Edições Psicospport.
- Andrade A.(2005). Perfil psicológico de Rendimento, Habilidades Psicológicas e Ansiedade. *Monografia*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Andrade, L. H. S. G., & Gorenstein, C.(1998). Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 25 (6), 285-90.
- Barbosa, L. G. & Cruz, J. F. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2 (3), 523-548.
- Cardoso M. (2007) Para uma teoria de competição desportiva de crianças e jovens: um estudo sobre os conteúdos, estruturas e enquadramentos das competições desportivas para os mais jovens em Portugal. *Dissertação do Doutoramento*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Carvalho A.(2005) Ansiedade e habilidades psicológicas em atletas de Futsal. *Monografia*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.

Cid L.(2002) Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens - *Revista Digital* - Buenos Aires - Año 8 - N° 55 - Diciembre de 2002. Pesquisa efectuada a 22 de Janeiro, 2009 <http://www.efdeportes.com/>

Coelho, E; Vasconcelos-Raposo, J.; Fernandes, H. (2007).Análise factorial confirmatória da versão portuguesa do CSAI-2. *Motricidade* 3 (3): 73-82

Costa, C., Diniz, J. & Pereira, P.(1998). “A motivação dos alunos para a Educação Física: A sua influência no comportamento nas aulas”. In *Revista Horizonte*, vol. XV, nº 86, 7-15.

Costa A., Leitão J., Gaspar P.(2009). "Motivação, Ansiedade e Burnout em jovens atletas. Pesquisa efectuada a 31 de Julho,2010. <https://estudogeral.sib.uc.pt/jspui/handle/10316/13139>

Cox, R.H., Martens, M.P., & Russell, W.D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25 (4), 519-533.

Creswell, Jonh W. (2003). *Research Design: Qualitative e Quantitative and Mixed Method Approaches*, 2nd ed.

Cruz, J. F. & Viana, M. F. (1997). Escala de ansiedade do desporto: características e validade da adaptação portuguesa. In J. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção*. Braga: Universidade do Minho e Associação dos Psicólogos Portugueses (APPORT), pp: 349-365.

Cruz, J. F., Viveiros, M. I., Alves, L. A., Gomes, A. R., Matos, D., Ferreira, M. J. & Dias, C. (2006). Características psicométricas de uma versão portuguesa do “Competitive State Anxiety Inventory – 2” (CSAI-2): Dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial. In N. Santos, M. Lima, M. Melo, A. Candeias, M. Grácio & A. Calado (Eds.), *Actas do VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*. Évora: Departamento de Psicologia, Universidade de Évora, Vol. 3: pp: 104-125.

Docherty M. ; Smith M. (1999) The case for structuring the discussion of scientific papers, *BMJ*,318,1224-1225

Duda, J. L. & Nicholls, J. G. (1989). *The task and ego orientation in sport questionnaire*.Trabalho não publicado. Universidade de Purdue.

Faulkner, R. (1996) Maturation. In Docherty (Ed.). *Measurement in Pediatric Exercise Science*. Canadian Society for Exercise Physiology.

Feltz, D. L. & Albrecht, R. R. (1986). Psychological implications of competitive running. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sports for Children and Youth*. Champaign, IL: Human Kinetics, 225-230.

Fonseca, A. M. & Biddle, S. J. H. (1995). *Versão portuguesa do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ): Questionário de Orientação para a Tarefa e para o Ego no Desporto (TEOSQp)*. Trabalho não publicado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.

Fonseca, A.M. (1999). *Atribuições em contextos de actividade física ou desportiva: Perspectivas, relações e implicações*. Dissertação de doutoramento não publicada. Porto: FCDEF, Universidade do Porto.

Fonseca, A. M. & Brito, A. P. (2005). A questão da adaptação transcultural de instrumentos para a avaliação psicológica em contextos desportivos nacionais – O caso do Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ). *Psicologica*, 39, 95-118.

Gomez G.R., FloresJ.G., Jiménez E.G.(1999). *Metodología de la Investigacion Cualitativa*. Ediciones Aljibe.

Gould, D., Horn, T. & Spreemann, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5(2), 59-171.

Gould, D., Eklund, R. C., Petlichkoff, L., Peterson, K. & Bump, L. (1991). Psychological predictors of state anxiety and performance in age-group wrestlers. *Pediatric Exercise Science*, 3, 198-208.

Gould, D., Eklund, R. C., e Jackson, S. A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358–382.

Gould, D., Eklund, R. C., e Jackson, S. A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383–402.

Gould, D., Eklund R. C. & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by U. S. Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 64, 83-93.

Gould, D., Jackson, S. & Finch, L. M. (1993a). Life at the top: the experiences of U. S. National Champion figure skaters. *The sport psychologist*, 7(4), 354-374.

Gould, D., Jackson, S. & Finch, L. M. (1993b). Sources of stress in National Champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(2), 134-159.

- Gould, D., Wilson, C. G., Tuffey, S. & Lochbaum, M. (1993). Stress and young athlete: The child's perspective. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 286-297.
- Gould, D., Diefenbach, K., e Aaron, M. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Harwood, C.G.(2008). Developmental consulting in a professional youth soccer academy: The 5C's coaching efficacy program. *The Sport Psychologist*, 22, 109-133.
- Horn, T. (1992) *Advances in Sport Psychology*: Champaign: Human Kinetics.
- Keating J, Hogg J. (1995) Precompetitive preparation in professional hockey. *J Sport Psychol.* 18(4), 270-286.
- Jones, G. e Swain, A. (1992). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. *Perceptual and motor skills*, 74, 467-472.
- Krane V. (1992). Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: from the inverted-U hypothesis to catastrophe theory *Quest*, 44(1), 72 - 87
- Kvale S (1996). *InterViews - An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. California: Sage Publications.
- Landers, D.M. (1982). Arousal, attention and skilled performance. Further Considerations. *Quest*, 33 (2), 271-283.
- Malina R. M. Bouchard, C. e Bar- Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*, 2 nd Edition. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R.(1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D.(1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetic.
- Martins A.F. (2009). Fontes de Stress em jovens Nadadores, *Tese de Mestrado*, II Curso de mestrado em Treino de Crianças e Jovens, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Melo D., Gaspar P. (2009). Fontes de Stresse em jovens Atletas, *Tese de Mestrado*, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Mirwald R. L., Baxter-Jones, A.D.G., Bailey, D.A., e Beunen, G.P. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34 (4), 689- 694.
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346
- Nicholls, J. G. (1992). The General and the Specific in the Development and Expression of Achievement Motivation. In G. C. Roberts (ed.), *Motivation in Sport and Exercise*, pp. 31-56. Human Kinetics, Champaign.
- Noblet, A. J. & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced by professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (1), 1-13.
- Orlick T. (1980) *In pursuit of excellence-how to win sport and life through mental training*. Champaign: Human Kinetics.
- Orlick, T., Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport psychologist*, 2, 105–130.
- Orlick, T. (1999b). O ensino das técnicas de treino mental com os jovens atletas. In J. Adelino, J. Vieira e O. Coelho (Eds.), *Seminário Internacional Treino de Jovens "Os Caminhos do Sucesso"*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva, pp. 103-114.
- Parfitt, C. G., Jones, G. & Hardy, L. (1990). Multidimensional anxiety and performance. In G. Jones & L. Hardy (Eds), *Stress and Performance in Sport*. Chichester, UK: Wiley, 43-80.
- Passer, M. W. (1982). Children in sport: Participation motives and psychological stress. *Quest*, 33 (2), 231-244.
- Passer MW (1984). Competitive trait anxiety in children and adolescents. In JM Silva & RS Weinberg (Coordenação). *Psychological Foundations of Sport*. Champaign: Human Kinetics, pp 130-144.
- Passer, M. W. (1988). Determinants and consequences of children's competitive stress. In F. L. Smoll, R. A. Magill & M. J. Ash (Eds.), *Children in sport* (3rd edição). Champaign, IL, Human Kinetics, pp: 203-227.
- Pestana G., Ferreira J. & Gaspar P. (2009). Motivação, Ansiedade e Burnout no Desporto, *Monografia*, Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Pierce, W. J. & Stratton, R. K..(1981). Perceived sources of stress in youths sports participation. In G. C. Roberts & D. M. Landers (Eds.), *Psychology of Motor Behaviour and Sport – 1980*. Champaign, IL, Human Kinetics.

- Roberts, G. C. (1986). The perception of stress: a potential source and its development. In M R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sport for Children and Youths*. Champaign, Illinois, Human Kinetics, pp: 119-126.
- Roberts, G.C.(1993). Motivation in sport : understanding and enhancing the motivation and achievement of children. In R. Singer, M. Murphey and L.Temant (eds), *Handbook of Research on Sport Psychology*, 405-420. New York, NY: Mcmillan.
- Rosnet, E.(2000). Les aspects psychologiques du *stress* et leurs consequences dans le sport de haut niveau. Congrès International da la SFPS – Paris INSEP 2000 – Symposia. UFRSTAPS. Université de Reims. France.
- Samulsky, D. (2002) *Psicologia do desporto*. Barueri - SP: Manole.
- Scanlet, T. K.(1986). Competitive *stress* in children. In M. R. Weiss & D. Gould (Eds.), *Sport for Children and Youths*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 113-118.
- Scanlan, T. K. & Passer, M. W. (1979). Sources of competitive stress in young female athletes. *Journal of Sport Psychology*, 1 (2), 151-159.
- Simon, J. A. & Martens, R.(1979). Children´s anxiety in sport and nonsport evaluative activites. *Journal of Sport Psychology*, 1 (2), 160-169.
- Singer, R.(1977). *Psicologia dos desportos: Mitos e Verdades*. S. Paulo: Editora S. Paulo.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Smoll, F. L. & Smith, R. E.(1990). Psychology of the young athlete. Stress-related maladies and remedial approaches. *Pediatric Clinics of North America*, 37 (5), 1021-1046.
- Smoll, F. L. & Smith, R. E. (1996). Competitive Anxiety: sources, consequences, and intervention strategies. In F. L. Smoll & R. E. Smith (Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers, pp. 359-380.
- Smith, R. E., Smoll, F. L. & Wiechman, S. A. (1998). Measuring trait anxiety in sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, pp. 105-127.
- Sobral F., Silva M.J. & Figueiredo A.(2007). *Cineantropometria- curso básico*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Thelwell R.C., Neil J.V., Agreenless W.I. & .Hutchings N.V. (2008). A qualitative Exploration of Psychological- Skills use in coaches, *The Sport Psychologis*, Volume 22, number 1.
- Valles, M.S. (1997) *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: Síntesis Sociología.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetic

ANEXO

Anexo 1- Respostas da Entrevista (Gould, Wilson, Tufey e Lochbaum 1993) efectuada a futebolistas maduros (4) e futebolistas imaturos (6).

	IMATUROS				MATUROS					
	Futebolista 1	Futebolista 2	Futebolista 3	Futebolista 4	Futebolista 5	Futebolista 6	Futebolista 7	Futebolista 8	Futebolista 9	Futebolista 10
Como correu o teu dia?	Bem	Bem	Bem	Bem	Bem normal	Bem sem stress	Bem	Bem, tive aulas fiz exercício físico	Bem	Bom
Conta-me o teu melhor momento da tua prática desportiva.	Nos jogos	Quando fui ao Sporting	Quando marquei 5 golos	Uhh	Não sei	França 2 anos	Sempre que a equipa ganhou	Jogar futebol nesta equipa	Jogo contra o repeses, joguei bem	Jogo pela selecção em saragoça, marquei dois golos
- Já tiveste bons e maus momentos, conta-me aquele que vai ficar na tua cabeça para sempre.	Foi os golos que marquei á 2 anos em cabanas, quando não marco golos	Ano passado foi a fase seguinte e não fomos campeões por não conseguirmos ganhar	Quando parti o braço	Quando fui ao Benfica	Quando marco golos,	França finto 3 jogadores e marquei golo	Este jogo contra o mortágua	Golo contra o mortágua esta época	Último jogo joguei muito mal	Jogo contra o viseu e benfica 3 golos de livre
O que é para ti o stresse?	Arrepios, nervos	Nervos, ter as pernas pressas, não sei	Ansiedade, medo de falhar	Preocupado com alguma coisa	É psicológico, estar ansiosos	Pressão, um bicho	É psicológico	Cansaço, psicológico, ansiedade	Estar nervosos	Nervosismo, dores de estomago, confusão na cabeça.
- Quais são as sensações/sentimentos que achas que estão associadas ao stresse?		Nervos, desconcentração, não saem bem as coisas	Ansiedade, medo, carga e pressão	Nervosismo	Ansiedade nervosismo	No na barriga	Medo de errar e medo de fazer as coisas	Ansiedade, nervosismo	Falta de confiança	
Até que ponto ficas stressado/nervoso quando praticas Futebol?			Fico mais stress no inicio				Qdo não esta a correr bem		Quando começam a correr mal	
Ficas muito, pouco, não ficas nada...?	Muito	Pouco	Sim	Depende dos jogos	Fico um pouco	Não fico nada	Um pouco	Depende se orrerem mal fi muito	Mais ou menos	Pouco
Durante os treinos?	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Nada
Durante os jogos/provas menos importantes?	Sim	Não	Sim	Pouco	Depende	Tranquilo procuro melhorar	Não	Jogo fica nervoso	Não	Um pouco
Durante os jogos do campeonato/provas mais importantes?	Muito	As vezes	Fico tb	Nervoso	Um bocado	Sim, mais stress	Não	Sim	Mais ou menos	Um bocado
Quando ganhas?	Não	Não	Não	Contente	Contente	Contente, não	Contente	Não	Não	Nada
Quando perdes?	Muito	Sim	Não	Triste, não	Por injustiça fico chateado.	Nervos	Triste, não	Sim	Sim	Nada
Em que situações desportivas é que tu te sentes mais stressado/nervoso?	-	-	Fases finais	-	-	-	-	-	-	-
Antes das provas		Sim	Sim	Sim	Não	Sim, mais stress	Não	Sim	Sim	Sim
No dia anterior?	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Durante o aquecimento?	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Não	Sim	Não	Sim
Durante as provas?	Sim	Um bocado	Não	Não	Não	Não	Bem Fico contente quando ganhamos	Também	Não	Também
Após as provas?	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
No início dos jogos/provas?	Sim	Um bocado	Fico	Não	Um pouco	Não	Não	Sim	Sim	Sim
Quando os teus pais estão a assistir?	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Sim	Não	Tb
Quando erras?	Muito	Quando não estou concentrado	Fico	Sim	Errar é humano	Sim	Tento melhorar, não	Sim	Não	Tb, muito
Quando jogas com muito público? Quando tens alguém especial a assistir?	Também	Não	Não	Não	É igual	Não	Igual	Sim	Não	Um pouco mais nervoso
Quando perdes?	Também	Um bocado	Não	Não	Fico	Sim	Tenho trabalhar, não	Sim	Não	Um bocado

Até que ponto podes comparar o stress/nervosismo que vivencias na tua participação desportiva com outras actividades que fazes?	Todos os desportos e estudo	-	-	Escola	Testes	Quando faço testes	Nos tetes	Desporto, aulas	-	-
Ficas mais stressado/nervoso no desporto ou: Testes de avaliação na Escola	Teste	Testes	Testes	Testes	É diferente	Testes	Mais nos testes	Testes	Testes muito importantes	Testes
Ficas mais stressado/nervoso no desporto Falar em frente da turma	Não	Falar a frente da turma	Sim	Pouco	É a melhor	Não	Também	Não	No desporto	Sim
Mais alguma actividade extra-curricular para além do Futebol?	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Quando te sentes stressado/nervoso, como é que isso te influencia?	Cometo erros, tenho negativas	-	-	Em quase nada fico ansioso	-	Sinto presso	Não corre bem	-	Nem mal nem bem	-
Prejudica o teu desempenho?	Sim	Sim	Não	Acho que não	Não	Um bocado no início	Sim	Não	Não	Um bocado
Ajuda a melhorar o teu desempenho?	Também	As vezes	Sim	Ajuda	É indiferente	Não	Sim	Não	Sim	Não
Consegues divertir-te mais ou menos...?	Sim	Sim	Sim	Consigo	Claro	Sim	Não	Não sei	Sim	Sim
Não consegues pensar, ficas confuso?	De vez enquanto	Sim	Penso	Não	As vezes	Não	Sim	As vezes	Não	Um bocado
Sentes-te doente? Dói-te a barriga?	Não	Não	Não	Não	Não	Não	Não, as vezes	Não	Não	Não
- Ficas tenso?	Um bocado	Não	Um pouco	Um pouco	Não	Um pouco	Não	Sim	Não	Sim
O que é que os teus pais e/ou treinador fazem que te causa stresse/nervosismo no Desporto?		Pressão		Nada		Dizer o que tenho que fazer	Dizem que temos que ganhar, ficamos com menos pontos	Não sei	Nada, eu e que as vezes	Quando falamos muito nos jogos
Mas quando eles fazem isso, ficas nervoso?	Muita pressão e dizer o têm que fazer ali	Um bocado	Não fico	-	Não fico	Um bocado	As vezes nos jogos mais importantes.	Sim um pouco	Não	Um bocado
O que é que fazes para lidar com teu stresse/nervosismo?		Tento desanoviar		Não faço nada	-		Oiço música	Tento ultrapassar as dificuldades	Aplico-me mais	Dar o máximo pensar
- Contas a alguém o que sentes?	Respiro fundo tento acalmar	Não	Acalmar controlar a respiração	Não faço nada	Deixo na minha cabeça	Libertar a cabeça	Não		Não	
Tens alguma estratégia?	Não	Não	Não	Não	Não		Não, é o que mais gosto de fazer	Não	Não	Concentrar-me
O Desporto ajuda-te a lidar melhor com o teu stresse/nervosismo em situações não desportivas?				Sim			Sim	Não		Sim
Quanto te corre mal o dia, o que é que sentes quando pratica desporto?	Sim	Esqueço o que aconteceu e divirto-me	Aliviado	Alívio	Sim, relaxo	Sim	A descontraí	Esqueço o dia mau	Sinto bem	Não sai bem
Achas que o facto de praticares desporto te ajuda a ultrapassar o stresse na escola?	Muito melhor pq fazer desporto é um futuro	Sim	Sim	Acho	Também	Não penso em mais nada	Sim	Talvez	Sim	Não
Na relação com os teus colegas?	Sim	Sim	Sim	Também	Também	Sim	Sim	Sim	Sim	Não
Como é que os teus pais e treinador te podem ajudar a lidar com o stresse?		Não sei							Não sei, não apicando tanta intensidade.	Não sei
Estás muito nervoso, o que é que eles fazem para te ajudar a ultrapassar esse nervosismo?	Tentam dizer para tentar outra vez e acalmar	Acalmam-me, incentivam-me	Tentam falar comigo e conto tudo o que preciso	Não sei. Insentivam	Não podem eu é que tenho que ultrapassar o problema	Apoiar e ajudar no que faço mal	Tentam acalmar, consciência no que estou a fazer, fazer o que eu sei.	Dizem para jogar deve ser uma alegria	Falam comigo e dizem para eu não estar nervoso	Falam comigo ajuda a dizer o que tenho que fazer nos jogos

Número de futebolistas analisados (10)