

## CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

### Habilidades Psicológicas

Cada vez mais existe a consciência de que o corpo e a mente são indissociáveis na procura do sucesso desportivo. O desporto é pelo menos 50% mental, em que o sucesso de um atleta resulta da combinação das habilidades físicas com as psicológicas.

Não há dúvida que as componentes emocionais transcendem muitas vezes os aspectos puramente físicos e técnicos da performance, e, exemplos disso mesmo, são dados por Jimmy Connors, conhecido pela sua tenacidade e resistência psicológica, que afirmou “o ténis profissional é 80 a 90% mental”, ou por Tiger Woods que, após os desastrosos nove primeiros buracos no início de um Master, afirmou que só precisava de se concentrar e voltar a organizar o seu jogo mental (Weinberg & Gould, 1999).

Howe (1993) organiza as habilidades psicológicas de acordo com duas estruturas:

1-As componentes de primeira ordem, correspondentes às áreas onde existem mais investigações e à volta das quais os treinadores, atletas e investigadores demonstram maior interesse:

- a) Controlo da activação;
- b) Construção da confiança;
- c) Foco atencional;
- d) Estratégias pré-competitivas e estratégias competitivas;
- e) Liderança.

2-As componentes de segunda ordem, que dizem respeito às metodologias e habilidades específicas utilizadas em programas de treino:

- a) Relaxamento;
- b) Visualização;
- c) Diálogo Interno;
- d) Reforço;
- e) Definição de objectivos;
- f) Comunicação e estratégias de Atenção.

Contudo, os atletas não nascem com as habilidades psicológicas, estas são adquiridas através da experiência e do trabalho, tal como acontece com as habilidades físicas (Martens, 1987).

Kioumourtzoglou *et al.* (1997), partindo da crença de que a identificação da qualidade e quantidade de habilidades psicológicas adquiridas por atletas de elite, correspondem à identificação e selecção dos melhores atletas deste nível competitivo, realizaram uma investigação com o objectivo de determinar as diferenças das habilidades psicológicas entre atletas e não atletas, mais especificamente, no que diz respeito à auto-eficácia, concentração, rendimento sobre pressão; confiança e aquisição de motivação; superação das adversidades; estabelecimento de objectivos e preparação mental; libertação de preocupações e treinabilidade. Para tal foram comparados 3 grupos constituídos por atletas de elite (jogadores das selecções nacionais de Voleibol, Basquetebol e Pólo) com um outro, formado por não atletas. Um segundo objectivo era, comparar os resultados obtidos por atletas de elite, no mesmo desporto, mas de diferentes escalões (comparação de um grupo de basquetebolistas seniores com um de juniores).

Os resultados da investigação sugerem que existem diferenças nas habilidades psicológicas utilizadas, de acordo com a participação desportiva, o tipo de desporto ou o escalão de competição.

Do estudo concluíram que os atletas de elite alcançaram os melhores resultados na superação de adversidades e no estabelecimento de objectivos e preparação mental. Dentro do contexto desportivo, as habilidades que distinguiram os diferentes grupos de atletas foram o estabelecimento de objectivos e preparação mental, o rendimento sobre pressão, a confiança e aquisição de motivação. No que concerne ao escalão de competição, os atletas seniores obtiveram melhores resultados do que os juniores nas variáveis rendimento sobre pressão, libertação de preocupações e auto-eficácia.

Assim sendo, torna-se importante definir o que é o treino de habilidades psicológicas, entendido como a prática sistemática e consistente de destrezas mentais ou psicológicas, como da atenção, activação, motivação, entre outras (Weinberg & Gould, 1999).

## 2.1. Definição de Habilidades Psicológicas

O treino das habilidades psicológicas consubstancia-se em aprender e praticar, sistemática e consistentemente, habilidades mentais ou psicológicas. Os treinadores e atletas sabem que as capacidades físicas devem ser praticadas regularmente e refinadas por meio de muitas repetições. Assim como as capacidades físicas, as habilidades psicológicas como manter e focalizar a concentração, regular os níveis de activação, aumentar a confiança e manter a motivação, também precisam de ser sistematicamente treinadas (Weinberg & Gould, 2003).

Segundo Cox, R. (1994), o treino das habilidades psicológicas permite que os atletas consigam utilizar essas habilidades de modo a enfrentarem uma situação importante com confiança e conhecimento de que o corpo e a mente estão preparados para conseguirem atingir uma performance elevada.

## 2.2. Treino das Habilidades Psicológicas

No que respeita ao desenvolvimento de habilidades psicológicas, Weiss (1991) crê que a filosofia de trabalho passa principalmente por, no início da formação desportiva, apostar no desenvolvimento pessoal (auto-percepções positivas, motivação intrínseca e superação de tarefas), relegando a performance para segundo plano.

Smith e Johnson (1990) desenvolveram, durante dois anos consecutivos, a implementação de um programa de treino psicológico nas equipas de uma liga inferior de Basebol. Os jogadores procederam à classificação desse programa, um e dois anos depois do seu início, indicando que os factores psicológicos são muito importantes na sua performance. Dos 88 atletas que responderam aos questionários, enquanto que na fase inicial apenas 63% pensavam que o programa poderia ser útil para eles, após dois anos 93% dos atletas consideraram que o programa ou era muito importante (65%) ou era útil (27%), sendo que as variações positivas mais sentidas se verificaram nas áreas do relaxamento, de estabelecimento de objectivos e da concentração, existindo apenas 4% de jogadores que consideraram que o programa não tinha qualquer valor potencial para eles.

Gould e Petlichkoff (1990) investigaram as respostas de atletas a um programa de treino psicológico ao longo de um período de três meses. Para isso realizaram dois estudos, com amostras diferentes, que avaliaram as mudanças causadas pelos programas no conhecimento, importância percebida e uso de quatro técnicas de habilidades psicológicas (relaxamento, visualização/imagética, estabelecimento de objectivos e preparação mental). Ambos os estudos envolveram a aplicação de um programa de treino psicológico com a duração de uma semana, em que os atletas relataram o impacto do mesmo imediatamente após o seu término e três meses depois. Os resultados de ambos os estudos sugeriram que o programa foi efectivo, na medida em que os atletas adquiriram mais conhecimentos acerca das habilidades psicológicas, atribuíram-lhes maior importância e aprenderam a planear e usar as técnicas psicológicas. Estes resultados são apoiados por Brewer e Shillinglaw (1992) que procederam a uma investigação idêntica, em jogadores de lacrosse. Um aspecto a realçar é que as vantagens adquiridas com a aplicação dos programas tendem a dissipar-se no tempo, o que demonstra a necessidade de sistemas de suporte nos meses após a aplicação dos programas, para que os atletas incorporem estas habilidades na prática e rotinas de competição.

É preciso ter em atenção que os problemas de performance estão muitas vezes associados a problemas pessoais, sendo necessário que os indivíduos responsáveis pelo treino de habilidades psicológicas, não sendo psicólogos, tenham a capacidade de reconhecer problemas clínicos para poderem reflectir se devem ou não intervir junto do atleta nesta situação (Smith & Johnson, 1990).

Howe (1993) elaborou um conjunto de sugestões relativas aos comportamentos que o treinador deve adoptar, no sentido de melhorar as capacidades psicológicas dos seus atletas e deles próprios. Para o autor, os treinadores deviam desenvolver estratégias especificamente para os seus atletas, tornando-as o mais individualizadas possíveis, incluindo métodos de relaxamento, visualização e diálogo interno, para desenvolver os níveis de activação desejados e ainda habilidades de focalização e confiança. Mais ainda, os treinadores deviam desenvolver objectivos claros e atingíveis para os seus atletas e apresentar comportamentos compensatórios para assegurarem que os níveis de confiança se mantêm. O desenvolvimento de estratégias específicas de competição que foquem a identificação apropriada de alvos e o controlo de distrações, contributos

muito importantes no aumento da performance, continuam a ser um grande desafio quer para os treinadores, quer para os investigadores.

Apesar do leque diversificado de estudos na psicologia do desporto, em várias áreas (controlo da activação, focalização, construção da confiança, estratégias de pré-competição e competição e liderança), apontarem cautelosamente para a relação entre habilidades psicológicas e rendimento, ainda não se pode afirmar inequivocamente que a performance desportiva melhora com o uso dessas habilidades.

Mahoney (1989) realizou um estudo com 211 atletas, recrutados das 5 maiores competições olímpicas de halterofilismo, nos Estados Unidos, incluindo atletas seniores e juniores masculinos e atletas femininos. O objectivo da investigação era o de determinar se variáveis psicológicas eram prenúncio de uma performance atlética excepcional. Os resultados finais do estudo sugerem que, tanto as medidas de personalidade como de habilidades psicológicas, podem ser estatisticamente indicativos da performance competitiva dos atletas, em que os melhores atletas são os mais motivados.

Gould e Dieffenbach (2002) realizaram um estudo envolvendo 10 campeões olímpicos (6 homens e 4 mulheres), 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 o seu desenvolvimento.

Os dados obtidos da aplicação do Questionário de Experiências Atléticas, utilizado para avaliar as habilidades psicológicas, indicaram que 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 de lidar com a adversidade e rendimento máximo sobre 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 processo desportivo. Deste modo, o desenvolvimento das características psicológicas é entendido como um sistema complexo, constituído por uma variedade de factores influentes.

### 2.3. Habilidades Psicológicas e o Treino Desportivo

Os jogadores mais bem sucedidos diferem dos menos bem sucedidos no modo como as suas habilidades psicológicas são desenvolvidas (Weinberg & Gould em 2003). Nideffer (1985), citado por Cox et al. (1993), refere que o foco atencional e a concentração são habilidades psicológicas muito importantes no sucesso desportivo e na performance.

Smith e Christensen (1995), realizaram um estudo para verificar o papel das habilidades físicas e psicológicas na predição da performance e sobrevivência numa liga profissional de basebol. Para isso, usou uma amostra de 104 jogadores de uma liga menor desta modalidade. As habilidades psicológicas foram medidas através do questionário Athletic Coping Skills Inventory - 28 (ACSI-28), sendo também usado o questionário ACSI Rating Form, para treinadores, de modo a obter medidas das habilidades psicológicas através dos treinadores e directores. Para as habilidades físicas foram usados os resultados obtidos das medições efectuadas pelos próprios treinadores.

Os resultados do estudo indicam que nesta população as habilidades psicológicas são relativamente independentes das habilidades físicas, e que ambas estão significativamente relacionadas com a performance e a sobrevivência numa liga profissional de basebol.

Num estudo realizado por Gould *et al.* (1999) com vários atletas de diferentes equipas olímpicas, procurou-se saber porque é que durante os Jogos Olímpicos algumas equipas excedem as expectativas, melhorando as suas performances, e outras, pelo contrário, falham os seus objectivos. Assim, foram entrevistados onze atletas masculinos e doze femininos, num estudo realizado através de entrevista.

As equipas que falharam as suas expectativas apresentavam problemas de planeamento, de coesão, de relacionamento com os treinadores, dificuldades de focalização e de falta de experiência. Por outro lado, as equipas que excederam as suas expectativas tinham muita experiência, utilizaram a preparação mental e eram altamente focalizados e empenhados. Os autores, através dos resultados, chegaram à conclusão que o atingir um pico de performance se trata de um processo muito complexo e delicado, que é influenciado por factores psicológicos, físicos, sociais e organizacionais.

Orlick e Partington (1988), realizaram um estudo com o objectivo de avaliar o nível de preparação e controle mental de 235 atletas canadianos que participaram nos Jogos Olímpicos de 1984. Os autores concluíram que uma larga percentagem de atletas não teve um rendimento elevado porque não estavam bem preparados para as distrações que iriam enfrentar. No mesmo sentido, a modificação de padrões que resultaram, a selecção tardia de outros e a incapacidade de refocalizar o foco atencional face às distrações, também interferem negativamente no rendimento. Por outro lado, as habilidades psicológicas que mostram ser mais importantes para melhorar o rendimento foram o foco atencional e a qualidade e controle da imaginação. Sendo que o empenho na procura da excelência, a qualidade do treino, que inclui a formulação de objectivos diários, envolvimento em simulações regulares de competição e uso da imagética no treino, e a qualidade da preparação mental para as competições, que inclui um plano competitivo, um plano de focalização na competição e um plano para lidar com as distrações na competição, são considerados pelos autores factores associados ao sucesso dos atletas em quase todos os desportos. Os autores concluíram que a preparação mental, comparativamente com a preparação física e técnica, é a única estatisticamente significativa para prever a classificação final dos Jogos Olímpicos. Ou seja, os resultados provam que a preparação mental é necessária e importante para atingir performances de nível elevado em grandes eventos, como os Jogos Olímpicos.

Hanrahan (1996) realizou um estudo onde entrevistou vinte e dois dançarinos, sete homens e quinze mulheres, com o objectivo de averiguar os seus pontos fortes e fracos a nível mental, e também qual é o papel que as habilidades psicológicas representam na performance da dança. Os resultados indicaram que em termos de motivação os dançarinos são fortes e as áreas como o controlo da activação, concentração, a imaginação, a auto-confiança e o monólogo podem ser benéficas para melhorar a performance. O autor concluiu que o trabalho das habilidades psicológicas é benéfico para os dançarinos.

Goudas (1998), citado por Rolo (2003), realizou um estudo utilizando o Questionário de Experiências Atléticas com cento e vinte e sete jogadores de basquetebol. Os resultados provaram que os atletas mais experientes têm um perfil psicológico mais positivo, demonstrando mais confiança nas suas habilidades, utilizavam a determinação de objectivos e mostraram uma maior concentração.

#### 2.4. Habilidades Psicológicas no Rugby

Segundo Esteves, Fernandes e Moreira (2002), é possível delimitar três ideias chave acerca desta modalidade: a) diversidade de acções técnico-tácticas; b) variedade de posições específicas no jogo de Rugby; c) transição das tarefas individuais para um plano colectivo. Perante a complexidade técnico-táctica desta modalidade pode-se concluir que também a nível mental os processos se dificultem pois são muitos os factores externos a considerar.

O Rugby é um desporto de equipa que requer dos atletas importantes habilidades individuais e colectivas. Além da grande capacidade física exigida são necessárias habilidades psicológicas como a concentração, a força mental, assim como flexibilidade e rapidez nas tomadas de decisão. Pode-se ainda enunciar factores como o companheirismo a colaboração e a comunicação como características essenciais a esta modalidade. O actual atleta de rugby tende a ser cada vez mais forte e mais rápido tanto a nível físico como mental, o que requer muita preparação física assim como psicológica (Florean, 2003).

Treinadores e psicólogos conceituados da Nova Zelândia elaboraram um manual de treino de habilidades psicológicas do rugby no qual enunciam habilidades chave como a atenção, a concentração, a auto-confiança e uma forte atitude positiva.

Pilar Pizarro, psicóloga do rugby chileno, afirma numa entrevista que “o rugby é um desporto diferente de todos os outros a nível psicológico, principalmente porque a equipa só consegue trabalhar como uma unidade, e por isso todos devem estar muito compenetrados. É de uma força, de um coração e de um respeito que não vi noutras modalidades. Pressupõe bastante contacto e necessita de muita cabeça”. Segundo esta psicóloga, o factor psicológico tem uma influência de cerca de 80% no rendimento, contra apenas 20% do factor físico, e acrescenta que “este desporto depende muito do estado de ânimo e dos níveis de activação dos atletas”.

Diferentes posições em campo implicam diferentes responsabilidades e consequentemente uma maior ou menor necessidade de habilidades psicológicas. Deste modo, deve ser feito um trabalho individualizado, como desenvolve por vezes a psicóloga Pizarro, no qual é trabalhada a auto-confiança em atletas com posições mais determinantes no desenvolvimento das acções do jogo. Esta especialista distingue os atletas do grupo dos  $\frac{3}{4}$  do grupo dos avançados, referindo que os primeiros são mais



individualistas, mais introvertidos sendo mais fácil estes concentrarem-se, já os avançados são mais extrovertidos e necessitam de uma maior activação para funcionarem sempre como uma unidade.

## **Ansiedade**

"Steffi Graf e Martina Navratilova são, em termos de habilidades e condição física, muito semelhantes. Assim, a final em Wimbledon em singulares femininos será provavelmente decidida pelas respostas emocionais de cada uma à ocasião. Baseado em que, Navratilova põe mais a perder e é ocasionalmente afectada por inibições nervosas, eu aposto na Graf para vencedora".

The Time (1988)

Como podemos ver neste excerto de um artigo da revista "The Times", quando se está ao nível mais alto de competição as diferenças entre as habilidades é muito reduzida, assim o factor de maior distinção entre os vencedores e vencidos é a habilidade de manusear as pressões psicológicas.

### 2.5. Definição de Ansiedade

Assim, interessa-nos encontrar uma definição para ansiedade sendo esta definição, contudo, ainda hoje considerada imprecisa.

O termo ansiedade aparece-nos numa obra de Freud – *O Problema da Ansiedade*, em 1920. Para este autor, ansiedade é uma resposta de tipo afectivo, que ocorre automaticamente sob determinadas circunstâncias. Este autor afirma ainda que "níveis atípicos de ansiedade inundaram o ego, quando o indivíduo fica continuamente exposto a tensões e ameaças em relação ao seu bem-estar".

Por outro lado Freud, em 1939, elaborou uma teoria segundo a qual só o ego poderia de algum modo produzir ansiedade, distinguindo assim três formas de ansiedade: - conflito ego-superego, ansiedade do consciente, moral; - conflito ego-meio, ansiedade objectiva, real; - conflito ego-id, ansiedade neurótica.

Poderemos facilmente apercebermo-nos da complexidade da definição de ansiedade pelas diferentes teorias criadas por alguns especialistas no assunto, assim:

Para Sullivan (1946) ansiedade “surge quando há uma ameaça à segurança do indivíduo no contexto das relações interpessoais”. Ele tentou com esta teoria demonstrar a dimensão social do problema da ansiedade.

Para Kelman (1959) ansiedade “é o tipo de atributo normal do ser humano que pode ser observado quando certo nível de tensão ultrapassa um ponto médio.”

Para o psicanalista Horney (1961) ansiedade “é o centro das neuroses”.

Para Buss (1966) ansiedade “é concebida como reacção de medo generalizado a estímulos desconhecidos, das fobias, concebidas como reacções de medo específicas a estímulos conhecidos”.

Freud (1932) e Hull (1943), citados por (Frischknecht, 1990), definem ansiedade como a reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor.

Weinberg e Gould (1999) apresentam uma outra definição do conceito, entendendo a ansiedade como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a uma activação geral do organismo.

Para Lazarus (1966) a ansiedade é principalmente “uma resposta do indivíduo a uma situação em que as exigências do ambiente ultrapassam os seus recursos e em que esta relação é avaliada como ameaçadora para o bem-estar do indivíduo”.

Para Spielberger (1981) a ansiedade “é uma reacção de carácter emocional acompanhada de uma combinação de conhecimentos de tensão, apreensão, nervosismo, pensamentos desagradáveis e mudanças fisiológicas.”

Beck (1985) afirma que “a ansiedade resulta da activação de determinadas estruturas cognitivas – esquemas de perigo, que distorcem o modo como o sujeito procura a informação proveniente do meio ambiente.”

Serpa (1985) define ansiedade como “um estado emotivo desagradável, exprime a expectativa de um perigo, que se apresenta impreciso e indefinido, perante o qual o sujeito se sente indefeso. É um mal extra simultaneamente físico e psíquico, caracterizado por um receio difuso, um sentimento de insegurança e infortúnio eminente.”

Estas definições referem-se à ansiedade sentida de uma forma geral por todas as pessoas em qualquer situação que provoque stress.

Contudo, o termo ansiedade suscita muitas confusões, sendo por isso mesmo utilizado muito ocasionalmente como sinónimo de outros termos, tais como tensão, stress, angústia e medo.

A tensão difere da ansiedade, pois tensão refere-se a uma sensação quinestésica associada à contracção muscular, que pode por vezes ser acompanhada de um estado de inquietação geral.

A ansiedade é diferente de stress, pois ela está ligada ao modo como o indivíduo se relaciona, aceita e integra o stress. Selye (1971) apresenta-nos para o stress, um modelo fisiológico – Síndrome geral de adaptação, sendo este composto por três fases distintas, a fase de alarme, a fase de resistência e por último a fase de esgotamento. Ainda segundo o autor, o stress “é um conjunto de fenómenos genésicos não específicos, provocados por uma exposição súbita do organismo a diversos agentes de agressão, aos quais não está qualitativa e quantitativamente adaptado”.

Para concluir, podemos afirmar que a ansiedade não é mais do que uma reacção ao stress.

Porém, as explicações para a ansiedade estenderam-se a outras campos, tais como o da neurofisiologia. Segundo uma explicação neurofisiológica, a ansiedade é desencadeada pela estimulação do hipotálamo por uma fonte ansiogénica, que tanto poderá ter a sua origem em estímulos intra-psíquicos como externos. Assim, quando excitado o hipotálamo activa directamente a hipófise, a qual lança no organismo a hormona adrenocorticotrófica (A.C.T.K), o que vai originar uma estimulação das hormonas supra-renais que, por sua vez, segregam adrenalina e outros componentes químicos excitadores do Sistema Nervoso Autónomo (S.N.A.). O resultado é o padrão de activação psicológica que vai dar origem a um estado de ansiedade.

Na realidade, o que é fundamental para compreender a ansiedade, é que o homem interpreta a sua existência em termos simbólicos e protege esses símbolos como valores que, se forem ameaçados, dão origem a uma profunda ansiedade. Por isso, será fácil compreender, que se torna impossível dissociar ou separar a ansiedade dos símbolos éticos.

## 2.6. Ansiedade Traço

Weinberg e Gould (1999) referem que a ansiedade traço é parte da personalidade, sendo uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia as acções e que os indivíduos com alta ansiedade traço geralmente apresentam níveis mais elevados de ansiedade estado, quando em alta competição ou situações avaliativas, do que os com níveis mais baixos.

Spielberger (1966), citado por Frischknecht (1990) refere que a ansiedade traço é relativamente estável às diferenças individuais em susceptibilidade com reacções de ansiedade. É também reflexo das diferenças individuais, na frequência e intensidade, com as quais os estados de ansiedade tenham ocorrido no passado.

## 2.7. Ansiedade Estado

Ansiedade estado refere-se às mudanças de componentes emocionais, 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, 1999).

Segundo Spielberger (1966) a ansiedade estado é uma condição temporal da emoção do organismo humano, variando com a intensidade e é instável em relação ao tempo.

## 2.8. Fontes de Ansiedade

Hackfort e Schwenkmezger (1993), mencionam algumas das fontes de ansiedade envolvidas no âmbito desportivo, tais como:

- Ansiedade de lesões desportivas;
- Ansiedade de falhar;
- Ansiedade de competição;
- Ansiedade de desgraça;
- Ansiedade do desconhecido.

A ansiedade resulta de uma maneira de encarar o mundo em geral, ou as competições em particular, e da forma como se pensa a respeito das mesmas. É a percepção e interpretação que o atleta tem dos acontecimentos que o conduzem a ansiedade. Não é o contexto que nos toma nervosos, mas sim a maneira como este é encarado (Frischknecht, 1990).

### 2.9. Ansiedade e Rendimento Desportivo

A experiência de stress e ansiedade constitui um problema usual e preocupante, para todos aqueles que se encontram envolvidos na competição desportiva (Cruz, 1987, 1989).

Um importante contributo para o estudo da ansiedade e das competências psicológicas em atletas de elite e alta competição foi dado por Cruz (1997), num estudo realizado com 246 atletas portugueses (voleibol, andebol, atletismo e natação), de ambos os sexos. Foram aplicados, a todos os sujeitos da amostra, os questionários PSIS-R.5, SAS e EACC-PA. Neste estudo, os atletas de elite nacional (aqueles que atingiram níveis superiores de sucesso), comparativamente com os restantes, apresentaram níveis mais elevados de auto-confiança e motivação e menores níveis de ansiedade. Os resultados obtidos demonstraram também que a auto-confiança, motivação e ansiedade (perturbação da concentração), são consideradas como factores diferenciadores entre os atletas de elite e de alta competição. No que respeita à variável ansiedade, pode-se constatar que a ansiedade cognitiva (preocupação é perturbação da concentração) apresentava uma relação mais forte com o sucesso desportivo, comparativamente com a ansiedade somática. Além disso, verificou-se que atletas com melhores competências ao nível do controle de ansiedade e com níveis mais baixos de ansiedade competitiva, possuíam, em competição, menores níveis na percepção de ameaça. De um modo geral os resultados demonstraram que os atletas manifestam dificuldades e problemas no controlo de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação. Os resultados obtidos permitiram ainda constatar que independentemente do sucesso desportivo, os atletas do sexo masculino apresentam melhor controlo de ansiedade e percebem a competição menos ameaçadora que as suas colegas. No grupo de elite constatou-se, também, que os

atletas do sexo masculino apresentam níveis mais elevados de motivação, e no grupo de alta competição estes são mais auto-confiantes e concentrados na competição.

Nesse mesmo ano, Rodrigues e Cruz (1997) com o intuito de estudar ansiedade em atletas de elite, realizaram um estudo longitudinal com os melhores nadadores nacionais de alta competição (N=44), em duas competições importantes. Os resultados obtidos demonstraram que os níveis superiores de rendimento na natação parecem estar relacionados com as melhores competências de controlo da ansiedade e de auto-confiança, com níveis mais baixos de ansiedade traço competitiva e com a percepção de ameaça na competição. Pode-se ainda constatar que na competição percebida como menos importante, a auto-eficácia seguida da ansiedade somática foi o factor que deteve um papel preditivo no rendimento dos nadadores.

Recentemente, (Giacobbi & Weinberg, 2000) avaliaram, através do SAS, os comportamentos de atletas com altos e baixos níveis no traço de ansiedade face a situações de stress. Este estudo teve a participação de 273 atletas estudantes. A análise dos resultados demonstrou que os atletas com altos níveis de ansiedade comparativamente com os de baixa ansiedade, tendem a apresentar comportamentos de rejeição, auto-culpa, humor, pensamentos negativos e comportamentos desagradáveis. Comportamento que, segundo os autores supracitados, poderão explicar o efeito negativo das emoções no rendimento.

Recorrendo também a uma metodologia quantitativa, Lopez-Perez e Buceta (1987), num estudo com 47 basquetebolistas juniores de alto nível, constataram a existência de diferenças no rendimento entre atletas de alto, médio e baixo nível de ansiedade traço. Os indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade apresentaram melhores prestações desportivas, comparativamente com os grupos de médio e baixo nível de ansiedade. Neste estudo a ansiedade foi avaliada através de uma adaptação do STAI para basquetebolistas (STAIB).

Rose, Vasconcellos, Medalha e Simões (1992) efectuaram um estudo com basquetebolistas, andebolistas e judocas (N=70) com o intuito de analisar os comportamentos mais frequentes nos atletas. Para tal, analisaram a frequência das respostas dadas em cada item do SCAT verificando, assim, a existência de uma tensão ou ansiedade pré-competitiva nos atletas, sendo os itens mais referidos:

“antes de competir sinto-me agitado”; “fico nervosa querendo que o jogo comece logo”; “pouco antes da competição sinto que o meu coração bate mais rápido que o normal”; “antes de competir sinto-me tenso”.

Posteriormente, Holm, Beckwith, Ehde e Tinius (1996) analisaram a utilização de um modelo de intervenção cognitiva com o objectivo de avaliar a performance em situações competitivas. Os resultados revelaram que o aumento da performance desportiva esteve associado à diminuição da ansiedade cognitiva e somática. De igual modo, as análises efectuadas permitiram indicar que o aumento da média da performance também se deveu à melhoria da confiança e da concentração dos atletas. Este estudo teve uma participação de 62 atletas académicos na modalidade de futebol e natação.

Num outro estudo (Hellstedt, 1987) com o intuito de desenvolver as habilidades na preparação mental, desenvolveu um programa de treino mental com 43 esquiadores de ambos os sexos. Esta intervenção contemplava os seguintes factores: motivação no desporto, ansiedade e rendimento, imaginação mental e estabelecimento de objectivos.

A diminuição dos níveis de ansiedade obtidos através do SCAT e os elevados valores ao nível da relaxação e imaginação mental, demonstraram que o programa auxiliou os atletas a controlarem a sua ansiedade competitiva.

Tendo em conta uma vasta gama de estudos relativos ao tema ansiedade-rendimento, Kleine (1989), constatou que:

a) existia uma baixa correlação entre a ansiedade e o rendimento no desporto, contudo, esta correlação varia segundo o desporto, idade, sexo, tempo e tipo de medição utilizado na ansiedade;

b) ao contrário do esperado, instrumentos psicométricos como o SCAT, não permitem uma predição melhor no rendimento do que o STAI, e a componente "preocupação" da ansiedade cognitiva resulta de um excelente previsão no rendimento desportivo.

Tal como foi referido anteriormente estas conclusões derivam dos resultados obtidos em 50 estudos empíricos, de 78 amostras independentes e com um total de 3 836 indivíduos.



## 2.10. Teorias e Modelos Explicativos de Ansiedade

Como já foi referido anteriormente a natureza da relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo é muito complexa.

Várias teorias e hipóteses explicativas têm sido elaboradas com o objectivo de examinar e explicar a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo. Ao início as teorias tinham subjacente uma natureza unidimensional da ansiedade porém, ao longo do tempo, a natureza multidimensional da ansiedade viria a ser reconhecida e evidente, sobretudo nas teorias e hipóteses mais recentes (Cruz 1996).

De seguida vão ser apresentados alguns desses modelos teóricos e explicativos.

### ▪ 2.10.1 Teoria do Drive

Esta teoria foi desenvolvida por Hull (1943), citado por Cruz (1996) e foi uma das abordagens iniciais ao estudo da relação entre activação e rendimento. Numa versão modificada, Spence e Spence (1966) propuseram que o rendimento é uma função multiplicativa da força do hábito e do "drive",  $R = H \times D$ . O conceito "drive" é um sinónimo de activação fisiológica, por outro lado a força do hábito refere-se à ordem hierárquica ou dominância de respostas correcta e incorrectas numa tarefa/competência específica. Ou seja, esta teoria indica que o rendimento aumenta de forma linear com o aumento da activação, nomeadamente em tarefas nem aprendidas. O que se entende que haja uma relação directa, linear e positiva entre o nível de activação e o rendimento; o rendimento máximo é atingido em face de elevados níveis de activação.

Esta teoria é contestada porque, segundo Mahoney e Meyers (1989) citados por Cruz (1996), muitos atletas referem que os seus rendimentos e prestações desportivas são prejudicadas e afectados negativamente por níveis excessivos de activação ou ansiedade. Visto deste ponto, o grande problema da teoria do "drive" é o de não ajudar a explicar o comportamento dos atletas em situações desportivas reais.

Logo, a pouca utilidade prática e a sua natureza ambígua e contraditória dos dados da investigação efectuada, levaram à maioria dos investigadores a considerarem que a teoria não fornece uma explicação adequada e capaz para a relação ansiedade-rendimento, sendo então progressivamente abandonada (Cruz, 1996).

---

▪ 2.10.2. *Teoria da Hipótese do U-Invertido*

Insatisfeito com a teoria do "drive" surge, então, uma teoria alternativa para explicar a relação entre ansiedade e rendimento desportivo, que se baseia na lei de Yerkes e Dodson (1908), citado por Weinberg e Gould (2003) denominada como a hipótese do U-invertido. Esta visão sustenta que à medida que aumenta a activação, assiste-se a um aumento no rendimento até ao ponto óptimo, a partir do qual aumentos posteriores da activação geram decréscimos do rendimento.

Assim, esta visão é representada por um U invertido que reflecte um alto desempenho com o nível ideal de activação e desempenhos mais baixos com activações muito baixas e muito elevadas (Weinberg e Gould, 2003).

▪ 2.10.3. *A Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva*

Mais recentemente surge uma teoria que analisa a relação entre ansiedade e rendimento, numa perspectiva multidimensional. Esta abordagem multidimensional da ansiedade competitiva pressupõe que esta seja dividida em três componentes: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança (Cruz 1996).

A ansiedade somática refere-se às percepções pessoais dos elementos fisiológicos da experiência de ansiedade, ou seja, as indicações de actividade autonómica e de estados sentimentais desagradáveis, tais como o nervosismo e a tensão (Cruz 1996).

A ansiedade cognitiva engloba os elementos cognitivos da ansiedade, tais como as expectativas negativas e as preocupações cognitivas acerca de si próprio, acerca da situação e das potenciais consequências (Cruz 1996).

Esta teoria prediz que cada componente se relaciona de forma diferente com o rendimento desportivo. Relativamente à relação ansiedade rendimento, Martens et al. (1990) citado por Cruz (1996), formularam as seguintes predições: a ansiedade cognitiva relaciona-se de forma linear e negativa com o rendimento; a ansiedade somática relaciona-se de forma curvilínea (em U-invertido) com o rendimento; a auto-confiança tem uma relação linear positiva com o rendimento.

▪ *2.10.4. A Teoria da Zona Óptima de Funcionamento Individual*

Uma alternativa à hipótese do U-invertido foi também sugerida pelo psicólogo russo Yuri Hanin (1986), citado por Cruz (1996), que, segundo este, existe um estado de ansiedade ótimo, que é definido como o nível de ansiedade estado que permite a um determinado atleta render ao seu melhor nível. O autor efectuou estudos com atletas de elite e verificou que tem uma zona de ansiedade/estado ideal na qual ocorrem os melhores desempenhos, e fora dessa zona ocorrem os piores desempenhos. Por isso, este autor conceptualizou uma Zona Óptima de Funcionamento (ZOF), onde o nível de ansiedade maximiza ou otimiza o rendimento e que foi operacionalizada como o resultado médio de ansiedade de um atleta antes de rendimentos bem sucedidos. Assim, os atletas com estados de ansiedade dentro da ZOF têm melhores performances que os atletas com estados de ansiedade que "caem" fora da ZOF. Na sua essência esta teoria da ZOF adopta assim uma abordagem infra-individual na determinação do nível ótimo de ansiedade de cada atleta.

▪ *2.10.5. Teoria da Catástrofe do Rendimento*

Recentemente e como alternativa à hipótese do U-invertido surge a teoria da catástrofe do rendimento, desenvolvida por Hardy e Fazey (1987), citado por Weinberg e Gould (2003). Esta teoria prevê que a activação fisiológica está relacionada com o desempenho em forma de U-invertido, mas apenas quando um atleta não está preocupado ou apresenta pouca ansiedade de estado cognitiva. Mas, se ansiedade cognitiva for alta (o atleta está preocupado), os aumentos na activação em alguns pontos alcançaram um limiar imediatamente após o ponto de activação ideal, ocorrendo, em seguida, um rápido declínio do desempenho - a "catástrofe". Portanto, a activação fisiológica (ansiedade somática) pode ter efeitos marcadamente diferentes sobre o rendimento, dependendo da intensidade da ansiedade cognitiva que a pessoa tenha. Uma vez ocorridos a hiperactivação e "catástrofe", o desempenho decai rapidamente, ou seja, é diferente do declínio sugerido na hipótese do U-invertido (Weinberg & Gould, 2003).

#### ▪ 2.10.6. Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional da Ansiedade do Rendimento Desportivo

De acordo com este novo modelo conceptual sugerido por Cruz (1994), citado por Cruz (1996), o stress e a ansiedade são entendidos como processos emocionais e relacionais, mediados cognitivamente, quando os indivíduos percebem uma ameaça certa à sua identidade "ego" (auto-estima); sistemas complexos de variáveis e processos psicológicos inter-dependentes que se combinam numa configuração cognitiva, motivacional ou relacional única e distinta, em diferentes momentos da situação competitiva; e reacções de natureza multidimensional englobando, pelo menos, uma componente cognitiva e somática. É importante referir que estes novos conceitos partem do pressuposto que mesmo emoções negativas, como a ansiedade, nem sempre prejudicam ou diminuem o rendimento mas podem, em certas condições, facilitá-lo e melhorá-lo ou, pelo menos, não o afectar positiva nem negativamente.

#### 2.11. Ansiedade no Rugby

Lane, Andrew *et al.* (1997), o objectivo do estudo foi alargar a investigação a antecedentes no estado de ansiedade multidimensional na modalidade de Rugby. Participantes (N=86) com idades (Média=23,7; dp=4,8 anos) preencheram o 10-item do Questionário de Pré-competição elaborado para avaliar os antecedentes da ansiedade e o estado de ansiedade competitiva, antes da competição. Análises elementares de intercorrelações nos resultados do questionário pré competitivo indicaram três factores que contribuíram para 63,3% da variância. Estes foram rotulados de “perceived readiness”, condições do jogo e influência do treinador. Contudo, múltiplas regressões indicavam que “perceived readiness” prevê valores de auto confiança e ansiedade somática, tal como as condições de jogo vaticinam auto confiança. Estes factores representam 30% da auto confiança e 11% da ansiedade somática. Nenhum factor prevê ansiedade cognitiva. Algumas conclusões defendem a noção que cada desporto tem um desenvolvimento único do stress e que os investigadores poderiam explorar as medidas desportivas específicas de antecedentes de ansiedade.

Mullen, R.(2000), este estudo informa as conclusões de parte de um programa de pesquisa em curso examinando interpretações de executantes desportivos com ansiedade competitiva anterior à competição. A noção de “percepções direccionais” questionou a utilidade limitada de examinar só a intensidade de respostas de ansiedade competitiva. O propósito deste estudo era examinar intensidade e direcção, interpretação de intensidade como benéfica ou prejudicial, de sintomas de ansiedade como uma função de dois tipos de desporto. O tipo de desporto explosivo (liga de rugby) contra habilidades motoras finas (tiro ao alvo). A amostra incluiu 50 participantes de liga de rugby masculinos e 50 atiradores de tiro ao alvo o que alterou completamente versão da “Competitive State Anxiety Inventory-2” antes para competição. Eventuais análises produziram uma diferença significativa no número de jogadores de rugby que representam ansiedade somática como benéfica e no número de atiradores ao alvo que informaram estados somáticos prejudiciais. Nenhuma diferença era evidente para ansiedade cognitiva. Análise de discrepância não indicou nenhuma diferença entre os dois grupos na intensidade de ansiedade cognitiva e somática, mas os desportistas que competem em liga de rugby interpretaram ambos os estados como sendo mais facilitadoras no desempenho; os jogadores de liga de rugby também tiveram pontuações mais altas em auto-confiança do que os atiradores.

## Breve Caracterização do Rugby

“A finalidade do jogo é a de duas equipas, de 15 Jogadores cada uma, jogando lealmente, de acordo com as leis e com o espírito desportivo, poderem marcar o maior número de pontos possível transportando, passando, chutando e fazendo o toque no solo (área de validação adversária). A equipa que marcar maior número de pontos é a vencedora do encontro”. (F.P.R.- Leis do jogo de Rugby).

Já lá vão mais de cento e cinquenta anos (1823) que William Webb Ellis, num gesto de desrespeito pelas regras do Futebol, deu início à invenção de um jogo que viria a designar-se pelo nome da idade inglesa, berço desse pioneiro acontecimento – RUGBY.

Ao princípio, como tudo o que é espontâneo, era simples, nada era proibido. Jogou-se cerca de cinquenta anos sem regras escritas, subordinado a dois objectivos:

- a conquista da bola;
- a transposição da bola para a área adversária.

Os impedimentos e as sanções eram as que a moral colectiva e a consciência individual ditavam, o “fair-play”.

As regras foram sendo construídas sem planos pré-estabelecidos, às vezes ao acaso, umas após outras numa desordem, numa forma empírica, ao grau dos sucessivos acidentes de percurso, melhores ou piores, que o jogo vai proporcionando.

Como tudo o que tem origem no acaso, o Rugby não saiu elaborado e polido. Não foram cérebros eleitos que se reuniram à volta de uma mesa, nem predestinados do gesto que, num qualquer relvado, conceberam e dotaram o jogo de regras explícitas.

Foram e continuam a ser todos aqueles que sucessivamente o vão praticando, que fazem com que já nos nossos dias a filosofia se mantenha com total subordinação ao postulado de que o Rugby é o que fazem os jogadores – a sua evolução é sobre o terreno que se exprime, se manifesta e se afirma.

A nível tradicional existem quatro factores de rendimento:

- Físicos
- Técnico-tácticos
- Psicológicos
- Complementares

Os factores físicos são a base essencial para um bom desempenho técnico-táctico.

Os factores psicológicos são os mais importantes, são superiores, pois afectam todo o organismo e, como tal, todos os outros factores.

Os factores complementares são todas as influências exteriores ao treino, intrínsecas ou extrínsecas ao indivíduo.

Esta divisão em quatro factores de rendimento é puramente teórica, pois qualquer gesto no Rugby tem sempre inerente todos os factores de rendimento sendo, portanto, uma separação teórica que pretende levar a uma análise e treino. Pretende-se separar para analisar cada parte, cada factor de rendimento e lavá-lo para factores de treino, de forma a melhorá-los.

## 2.12. O Rugby Como Desporto Colectivo de Combate

“Uma primeira referência, para a aparente complexidade de que este desporto se reveste, é a diversidade de situações e leis que o regem. Se por um lado, a complexidade das suas situações assegura a riqueza e imprevisibilidade indispensáveis a qualquer desporto, por outro lado, a sua iniciação não exige elementos técnicos de dificuldade elevada, dada a grande simplicidade e liberdade das acções técnicas de progressão com bola, ou de finalização, se comparadas com outros desportos com bola.

Uma segunda referência para clarificar um traço característico desta modalidade é a sua dureza. Embora pertença ao conjunto dos desportos colectivos com bola, que são habitualmente chamados jogos de invasão, o Rugby diferencia-se substancialmente dos outros jogos em que, como o futebol, o andebol, o corfebol, etc., a circulação da bola é o elemento mais determinante.

No caso do rugby, dadas as leis relativas à progressão com a bola na mão, ao passe para trás, e ao ensaio, o elemento mais determinante é o avançar da bola na posse dos jogadores. Daqui resulta o traço fundamental que leva muitos autores a considerar o rugby como um desporto colectivo de combate, tendo em consideração que a conquista da posse da bola é o seu avanço no terreno para marcar, implicam frequentemente um combate físico individual e colectivo de grande intensidade e dureza, relacionado com a liberdade de acções que as leis permitem na luta em torno da bola”, (Cordovil, José). Há ainda a destacar o combate colectivo que tem origem nas fases estáticas como a formação ordenada e o alinhamento lateral e, no jogo dinâmico os rucks e os mauls. A formação ordenada consiste na disputa da bola pelas duas equipas, cada equipa forma com oito jogadores, ligados entre si, a bola é introduzida pelo lado esquerdo e pela equipa não responsável pela infracção. Neste momento é permitido às duas equipas tentar empurrar o adversário e tentar conquistar a bola (não é permitido usar as mãos nesta fase). Nos alinhamentos laterais as equipas alinham lado a lado criando um corredor, a bola é lançada para esse corredor e disputada por todos os jogadores envolvidos nesta fase. No jogo dinâmico, quando temos situações de confronto (combate) colectivo este normalmente inicia-se com uma placagem ou blocagem do adversário, dando origem a uma formação espontânea. Se a bola está no solo chamamos a isto um ruck e esta só poderá ser tocada/disputada com os pés até sair da mesma, mas se a bola estiver em posse de um jogador que se mantém em pé e agarrado pelo adversário, então, estamos na presença de um maul e neste caso a bola será disputada com as mãos.

Como podemos observar esta modalidade é rica em contacto físico, mas existe uma série de regras do jogo para salvaguardar a integridade física do jogador, a sua enumeração seria exaustiva e demorada. Fique presente aqui que esta abordagem da modalidade tem apenas o intuito de proporcionar uma definição ligeira do rugby.