

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje, o Andebol não pode ser subdividido, como era natural, no plano físico, técnico, tático e psicológico. Estas quatro componentes estão interligadas e dependentes umas das outras, face à disputa permanente com os adversários, para reduzir as iniciativas dos atacantes e a sua eficácia.

A média do número de acções de jogo, numa equipa considerada de alto nível, varia entre 45 a 60 (ofensivas e defensivas), enquanto que a média do ataque eficaz (golo) é de 35 segundos (Cunha, 1996). A tendência será aumentar o número de ataques rápidos, após a conquista da bola e diminuir a percentagem de ataques planeados.

Face a este quadro de características técnicas do jogo, os atletas terão que adquirir uma atitude mais “agressiva”, quer na conquista pela posse da bola, quer na manutenção da posse da mesma.

Analisando os jogos de alto nível, as competências psicológicas são cada vez mais importantes, e as constantes alterações dos resultados, provoca novos comportamentos (positivos e negativos) de atleta para atleta, de treinador para treinador, de equipa para equipa, tornando-se obrigatório aprofundar e pormenorizar estudos nestas áreas do comportamento, que influenciam de sobremaneira o rendimento desportivo dos atletas e em consequência, os resultados nos jogos.

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

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).

1. ESTRUTURA DO TRABALHO

Com o objectivo de tornarmos o nosso estudo num trabalho de fácil consulta e análise mais eficaz, estruturámo-lo em duas partes distintas: uma primeira parte, constituída pelos capítulos I e II, onde se engloba a fundamentação teórica relativa ao tema e uma segunda, incluindo os capítulos III, IV, V, e VI onde é abordado o estudo experimental por nós realizado e apresentadas as principais limitações e recomendações.

O capítulo I engloba a introdução ao estudo, onde é realizada uma abordagem geral ao tema, sendo posteriormente apresentados os objectivos do mesmo.

O capítulo II – Revisão da Literatura – envolve o enquadramento teórico e a revisão das investigações anteriores realizadas no âmbito do estudo efectuado por nós. Neste capítulo são também abordados alguns conceitos de habilidades psicológicas e de traço e estado de ansiedade competitiva, sendo também realizada a apresentação de algumas teorias da ansiedade.

No capítulo III é realizada a caracterização sucinta da amostra e dos instrumentos de medida utilizados, bem como a descrição das variáveis em estudo e dos procedimentos para a elaboração do estudo, incluindo os procedimentos operacionais e estatísticos.

O capítulo IV, onde é feita a apresentação e discussão dos resultados obtidos pela estatística descritiva e inferencial, visando alcançar os objectivos previamente estabelecidos. Os resultados obtidos no nosso estudo são aqui comparados com os obtidos em investigações anteriores, expostos na revisão da literatura.

No capítulo V são descritas as principais conclusões obtidas no nosso estudo, tendo como base os objectivos estabelecidos e as hipóteses por nós formuladas no início do mesmo. São também propostos novos estudos a realizar no âmbito das habilidades psicológicas.

Finalmente, no capítulo VI são apresentadas as principais limitações deste estudo, bem como as recomendações que achámos pertinentes realizar.

2. OBJECTIVOS DO ESTUDO

2.1. OBJECTIVO GERAL

Analisar e caracterizar as habilidades psicológicas nas dimensões: confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. O nível de traço de ansiedade nas suas sub-escalas: escala de ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração; e o nível de estado de ansiedade nas suas sub-escalas: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança, nas equipas da Liga Profissional de Andebol.

2.2. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelos atletas e equipas, para cada uma das variáveis estudadas.

- Determinar a existência de diferenças entre as variáveis psicológicas em estudo.

- Analisar a influência da idade, tempo de treino, anos de experiência na modalidade, posição em campo, do acompanhamento ou não, por parte de um psicólogo desportivo, e o nível desportivo dos atletas sobre as variáveis psicológicas em estudo.

3. FORMULAÇÃO DAS HIPÓTESES

De acordo com os objectivos do estudo, formulámos as seguintes hipóteses:

H01 – Não se verificam relações significativas entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H02 – Não se verificam relações significativas entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade competitiva.

H03 – Não se verificam relações significativas entre o nível de estado e de traço de ansiedade competitiva.

H04 – Não se verificam relações significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço e o estado de ansiedade competitiva.

H05 - Não se verificam relações significativas entre os anos de experiência na modalidade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço e o estado de ansiedade competitiva.

H06 – Não se verificam relações significativas entre o tempo de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço e o estado de ansiedade competitiva.

H07 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre as idades dos atletas, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço e o estado de ansiedade competitiva.

H08 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência na modalidade nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço e o estado de ansiedade competitiva.

H09 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre a posição dos atletas em campo nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço e o estado de ansiedade competitiva.

H010 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre o acompanhamento de um psicólogo desportivo por parte dos atletas nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço e o estado de ansiedade competitiva.

H011 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço e o estado de ansiedade competitiva.

H012 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os atletas de elite e não elite nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço-estado de ansiedade competitiva.

CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Martens (1987) cita Griffith a partir de um manuscrito, escrito em 1930, dizendo o seguinte: *Nós sabemos que alguns homens vêm melhor que outros... alguns homens têm maior atenção que outros... alguns homens têm melhor imaginação que outros... se nós nos apercebêssemos que somos o que somos nessas habilidades psicológicas principalmente por causa das formas como temos vindo a ser treinados, temos que saber que é de grande importância o que poderemos fazer acerca de algumas delas... O treinador que sabe alguma coisa acerca de psicologia pode esperar vir a treinar os seus homens psicologicamente, da mesma forma que os treina fisicamente.*

Não parece haver dúvidas que as componentes psicológicas, são um aliado fundamental às componentes técnicas, físicas ou táticas. As componentes mentais e emocionais, muitas vezes transcendem os aspectos puramente físicos e táticos do rendimento. A esse propósito Weinberg e Gould (1999), afirmam que a maioria dos treinadores consideram que o desporto é pelo menos 50% mental e que em certos desportos como o golfe e a patinagem artística, a importância mental chega aos 80% ou 90%. Jimmy Connors, conhecido pela sua força mental, chegou mesmo a afirmar que o ténis profissional é 95% puramente mental.

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

Alguns atletas têm mais do que capacidades físicas, têm tremendas habilidades de se elevar psiquicamente para a competição (Martens, 1987).

1.1. DEFINIÇÃO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS

As habilidades psicológicas são definidas por Cox (1994) como sendo a habilidade para fazer face a uma situação com confiança e com a certeza que o corpo e a mente estão preparados para obter o máximo rendimento.

Por sua vez, Howe (1993), organiza as habilidades psicológicas numa estrutura de duas ordens:

1 – As componentes de primeira ordem, correspondem às áreas consideradas como preocupações prioritárias relativamente aos treinadores ou aos seus atletas:

- Controlo da activação;
- Construção da confiança;
- Focus atencional;
- Estratégias pré-competitivas e competitivas;
- Liderança.

2 – As componentes de segunda ordem, correspondem às metodologias e habilidades específicas usadas em programas de treino:

- Relaxamento;
- Imagética;
- Diálogo consigo mesmo;
- Reforço;
- Definição de objectivos;
- Comunicação;
- 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).

Sendo assim, é importante definir o que é o treino das habilidades psicológicas. Martens (1987), afirma que este tipo de treino não é fixo e mágico, com resultados instantâneos, mas antes programas educacionais sistemáticos desenvolvidos no sentido do atleta praticar e adquirir as habilidades psicológicas, úteis para o aumento do rendimento e para o gosto pela modalidade.

Assim como as habilidades físicas, as habilidades psicológicas, tais como, manutenção do fôcus atencional, regulação dos níveis de activação, aumento da

confiança e manutenção da motivação, entre outras, também têm que ser sistematicamente praticadas (Weinberg & Gould, 1999).

Baseado no facto, que o sucesso ao nível dos atletas de elite é muitas vezes atribuído a factores psicológicos (Conner, 1988, citado por Kioumourtzoglou *et al.* 1997), a identificação desses factores, mesmo que em pequeno número, torna-se importante. A identificação da quantidade e qualidade de habilidades que os atletas de elite adquirem devem ajudar à identificação e selecção dos melhores atletas em cada nível competitivo do desporto (Kioumourtzoglou *et al.* 1997).

Partindo deste pressuposto, os autores supra-citados realizaram um estudo com o objectivo de determinar as diferenças em certas habilidades psicológicas (auto-eficácia, concentração, rendimento sobre pressão, confiança e aquisição de motivação, superação das adversidades, definição de objectivos e preparação mental, libertação de preocupações e disponibilidade para aprendizagem através do treino) utilizando para isso 4 grupos de atletas de elite, de diferentes desportos com bola (basquetebol junior e sénior, voleibol e pólo) e de diferentes idades. Existia ainda um grupo de controle constituído por não atletas.

Um segundo objectivo, passava por comparar os resultados obtidos por atletas de elite, mas de diferentes escalões (grupos junior e sénior do basquetebol). Os resultados do estudo sugerem que existem diferenças nas habilidades psicológicas utilizadas, de acordo com a participação desportiva, o tipo de desporto ou o escalão de competição.

As análises demonstraram que as variáveis psicológicas que discriminavam os grupos eram: definição de objectivos e preparação mental, rendimento sobre pressão, confiança e aquisição de motivação. Além do mais, as habilidades analíticas eram superiores nos atletas de elite séniores de basquetebol, em relação aos juniores da mesma modalidade. Os atletas de elite eram melhores que o grupo de controle (não atletas) nas variáveis: superação das adversidades, definição de objectivos e preparação mental. Os basquetebolistas de elite séniores alcançaram melhores resultados que os basquetebolistas de elite juniores e o grupo de controle (não atletas) na variável rendimento sobre pressão, e os basquetebolistas de elite foram também superiores em relação aos basquetebolistas mais novos, na ausência de preocupações e auto-eficácia.

1.2. TREINO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Apesar da aceitação geral dos benefícios a tirar das habilidades psicológicas, esta área não tem recebido a mesma atenção do que outras, nas ciências do treino (Howe, 1993).

Para ajudar a colmatar esta falha, e baseado em estudos realizados, este autor elaborou um conjunto de sugestões que visam ajudar os treinadores a tirarem o máximo proveito das habilidades psicológicas dos seus atletas e deles próprios.

Para este autor, os treinadores deviam desenvolver estratégias para os seus atletas, o mais individualizadas possível. Os treinadores deviam considerar a introdução no processo de treino de aspectos como: relaxamento, imagética e monólogo, que têm vindo a ser desenvolvidas para descobrir os níveis desejados de activação (incluindo o controle da ansiedade), e ainda habilidades como como fôcus atencional e confiança. Os treinadores devem desenvolver objectivos claros e atingíveis para os atletas, e fornecer-lhes comportamentos compensatórios para assegurar que a confiança é mantida.

Brewer e Shillinglaw (1992), investigaram as respostas de atletas de lacrosse acerca de habilidades psicológicas. O objectivo deste estudo consistia em examinar a eficácia de um programa de treino em habilidades psicológicas (definição de objectivos, relaxamento, imagética e controlo da ansiedade cognitiva) ao longo de um período de 2 semanas, com 4 sessões com uma duração entre 30-40 minutos.

Os resultados indicaram que as palestras produziram ganhos muito significativos, acerca das habilidades psicológicas, uma vez que os atletas lhes atribuíram maior importância e aprenderam a planear e usar as técnicas psicológicas. Estes resultados são apoiados por Gould e Petlichkoff (1990), citados por Brewer e Shillinglaw (1992), num estudo que realizaram num programa de treinos similar.

No entanto os autores, chamam a atenção para o facto da informação deste estudo ser avaliada por auto-relato, ou seja não existe uma certeza, de que os jogadores de lacrosse tenham um maior conhecimento acerca das técnicas ou importância das habilidades psicológicas, mas apenas que os atletas afirmaram ter um maior conhecimento nessas matérias.

Num outro estudo Smith e Johnson (1990), desenvolveram um programa de treino de habilidades psicológicas bastante interessante, que teve a duração de 2

anos. Os autores pretenderam, tal como nos estudos anteriores já referidos, saber qual a importância que os atletas de uma liga inferior de basebol, davam às habilidades psicológicas e quais as componentes que apresentavam um maior significado.

Para isso, foram dadas palestras aos treinadores das equipas intervenientes, bem como todo o tipo de informações que os pudessem ajudar a serem mais eficazes no seu papel de líderes. O primeiro passo começou por desmistificar a psicologia do desporto, pois alguns treinadores mostraram-se bastante cépticos inicialmente. Estas palestras foram desenvolvidas para aumentar as habilidades dos técnicos, tanto a nível pedagógico, como a nível interpessoal. Os tópicos que os treinadores intervenientes mais gostaram foram: eficácia na liderança, comunicação, e lidar com atletas problemáticos.

Os 88 jogadores da liga de basebol participantes neste programa de treinos procederam à classificação deste programa, um e dois anos depois do seu início, referindo que os factores psicológicos eram importantes no seu rendimento. Os factores psicológicos eram vistos como sendo extremamente importantes na influência do seu rendimento por 77% dos jogadores e razoavelmente importantes por 15%. Apenas 2% os consideraram sem importância.

As respostas de avaliação ao questionário mostraram que as atitudes respeitantes ao valor do programa eram mais positivas aos jogadores que estiveram expostos a ele durante o período de dois anos. Enquanto que na fase inicial, apenas 63% dos jogadores admitiam que o programa poderia ser útil para eles, no segundo ano, 92% consideravam que o programa ou era muito importante (65%), ou era útil (27%). Apenas 4% dos jogadores sentiu que o programa não tinha qualquer valor potencial para eles.

As variações positivas mais sentidas verificaram-se nas áreas do relaxamento, definição de objectivos e concentração.

Como se pôde constatar através dos estudos referidos, as componentes psicológicas do rendimento desportivo têm mudado drasticamente os comportamentos do treino. A presente compreensão das componentes psicológicas do desporto, tem o mesmo potencial para produzir igualmente efectivas metodologias de treino que melhorará o rendimento e mais importante ainda, desenvolverá maior satisfação para os atletas a todos os níveis (Howe, 1993).

1.3. HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O RENDIMENTO DESPORTIVO

Vários estudos realizados na área da Psicologia do Desporto que têm vindo a demonstrar que os factores psicológicos desempenham um papel muito importante no rendimento desportivo.

Orlick e Partington (1988), realizaram um estudo em com 235 atletas Canadianos, que participaram nos Jogos Olímpicos de Sarajevo e Los Angeles. Este estudo tinha o objectivo de verificar se a preparação mental seria um factor importante no rendimento dos atletas.

Os autores chegaram às seguintes conclusões:

- a preparação mental é um factor de extrema importância na influência do rendimento do atleta. Dos três tipos de preparação (mental, física e técnica), a preparação mental foi a única que forneceu uma relação estatística significativa com o ranking Olímpico final;
- uma larga percentagem dos atletas Olímpicos não estiveram ao nível das suas capacidades nos Jogos Olímpicos porque não estavam suficientemente preparados para as distrações que tiveram de enfrentar;
- a preparação mental engloba um grande número de habilidades psicológicas que precisam de ser continuamente praticadas e apuradas, para o rendimento do atleta poder ser potencializado numa base mais consistente.
- o fôcus atencional e a qualidade e controle da imaginação, foram as habilidades estatisticamente mais importantes relacionadas com o alto nível de rendimento;
- para a grande maioria dos desportos, o envolvimento e a implicação total na procura da excelência, a formulação de objectivos diários, o envolvimento em situações de competição simuladas e o treino de visualizações mentais, preparação mental de qualidade, são factores que devem ser incluídos nos planos de treino, tendo em vista o sucesso dos atletas;
- Os três maiores inibidores do rendimento foram: mudança de modelos que resultam, selecção tardia dos atletas e incapacidade de “refocar” na presença de distrações;

- os treinadores podem desempenhar um papel mais significativo na ajuda aos atletas, tendo em vista a sua preparação mental para os grandes eventos.

Beauchamp, Halliwell, Fournier e Koestner (1996), com o intuito de verificarem os efeitos de um programa mental na motivação e no desenvolvimento do rendimento, realizaram um estudo com golfistas principiantes. O programa foi desenvolvido durante 14 semanas, com 65 estudantes que frequentavam as aulas de educação Física a modalidade de golf. Os resultados demonstraram que os atletas profissionais, psicólogos do desporto e treinadores, devem desenvolver as habilidades psicológicas dos atletas, de forma a poder ampliar a auto-regulação efectiva do seu rendimento, resultando não só o aumento desta, como o próprio aumento da motivação dos golfistas.

No ano anterior, Smith e Christensen (1995), realizaram um estudo, com o objectivo de avaliar a importância dos factores psicológicos e físicos ao nível do rendimento desportivo. Este estudo foi realizado com 104 jogadores profissionais de baseball de escalões inferiores. Os resultados obtidos, através do questionário Athletic Coping Skills Inventory- 28 (ACSI-28) vieram comprovar que tanto as habilidades físicas, como psicológicas estão significativamente relacionadas com o rendimento. Das habilidades psicológicas, a motivação e a concentração foram as mais relevantes em relação ao rendimento.

Cox, Liu e Qiu (1996), realizaram um estudo com o objectivo de descobrir o perfil psicológico dos atletas Chineses de elite em desportos individuais (atletismo, esgrima e ginástica) e de comparar as diferenças nas habilidades psicológicas entre os atletas de elite e não elite nas modalidades de atletismo e esgrima. Este estudo contou com a participação de 83 atletas de elite e 94 atletas universitários.

Na análise feita aos atletas de elite, os resultados demonstraram que os atletas do sexo masculino de atletismo e as ginastas apresentaram valores inferiores de motivação, quando comparados com outras categorias de atletas de elite modalidade/sexo.

Estes resultados coincidem com um estudo realizado anteriormente por Cox e Liu (1993), em que os atletas Americanos de atletismo universitário apresentaram valores semelhantes quanto à motivação.

Verificou-se também que os atletas de elite Chineses (atletismo) do sexo feminino apresentavam um melhor resultado em relação ao ênfase na equipa, quando comparados com os seus colegas do sexo masculino, bem como os ginastas e as esgrimistas.

Na análise realizada aos atletas universitários, os resultados foram coincidentes no que toca aos níveis do ênfase na equipa, com os atletas do sexo masculino de atletismo a apresentarem resultados mais baixos que as suas colegas de modalidade. Para o atletismo parece ser consistente que o factor género pode ser diferenciado no que toca ao ênfase na equipa.

Uma outra conclusão que foi possível tirar deste estudo é que os atletas de elite de atletismo, independentemente do género, exibem uma maior confiança e controlo da ansiedade quando comparados com os atletas de nível universitário.

Lowther, Lane e Lane (2002), realizaram um estudo para explorar as relações entre as habilidades psicológicas, a auto-eficácia e o rendimento na modalidade de futebol.

A auto-eficácia foi definida como sendo a confiança que os indivíduos têm na sua habilidade para executar percursos de acção ou avaliar o produto do seu rendimento (Bandura, 1977, 1982, 1997, citado por Lowther, Lane & Lane 2002).

Os resultados indicaram que a auto-eficácia mostraram uma relação recíproca com o rendimento. Existiram várias habilidades psicológicas relacionadas com a auto-eficácia e com o rendimento e as habilidades de relaxamento usadas no treino e na competição estavam associadas com alta auto-eficácia e rendimento de sucesso.

Gould e Udry (1994), realizaram uma revisão que engloba uma pesquisa acerca das estratégias de regulação da activação para melhorar o rendimento desportivo. Sendo a activação definida como a activação física e psicológica do organismo que varia num continuum desde o sono profundo até à excitação intensa.

As categorias das estratégias foram discutidas e incluídas: técnicas de controlo da activação, técnicas de biofeedback, técnicas de relaxamento, intervenções no comportamento cognitivo e rotinas de preparação mental.

Com esta pesquisa teórica foi concluído que estas técnicas podem ser eficazes na influência da activação e facilitadoras do rendimento. Contudo os autores advertem que é necessária uma maior investigação, com métodos mais rigorosos.

Gould, Dieffenbach e Moffet (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 âmbito de examinar as características psicológicas dos atletas e o seu desenvolvimento.

Os dados obtidos da aplicação do ACSI-28, utilizado para avaliar as habilidades psicológicas, indicaram que os atletas olímpicos apresentam os maiores resultados nas dimensões: confiança e motivação para a realização, concentração, ausência de preocupações e treinabilidade. Os resultados mais baixos apresentados são nas dimensões: confronto com a adversidade e rendimento máximo sobre pressão.

Deste estudo, os autores concluíram que existem muitos factores que exercem directamente 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.

Um outro estudo realizado por Thelwell e Greenless (2001), pretendia analisar o grau de correlação entre o rendimento desportivo e um pacote de habilidades psicológicas, tais como, o relaxamento, a imaginação/visualização mental, a definição de objectivos e o monólogo. Os autores realizaram o estudo contando com a participação de 5 atletas de triatlo com idades compreendidas entre os 20 e 30 anos, que nunca tinham sido sujeitos a nenhum tipo de treino psicológico. Os resultados evidenciaram que com o treino deste pacote de habilidades psicológicas, todos os atletas envolvidos conseguiram melhorar o seu rendimento desportivo.

Ao longo dos tempos têm vindo a ser realizados diversos estudos para determinar os parâmetros que melhor distinguem os atletas de elite dos restantes. Desta forma, os factores que reúnem maior consenso, segundo Raposo e Aranha (2000), são os níveis de auto-confiança elevados, os índices de concentração que tendem a ser superiores nos atletas de elite, e estes, que durante o período competitivo não atribuem tanta importância aos resultados, mas sim às suas melhorias pessoais. Os atletas de elite tendem a ter uma maior identificação e envolvimento com a modalidade que praticam, os seus níveis de ansiedade são inferiores em relação aos outros atletas (não elite) e apresentam uma maior capacidade para recuperar e tirar proveito dos seus próprios erros, uma vez que estes são entendidos como uma forma de melhorar ou aprender

Gomes e Cruz (2001), corroboram das opiniões dos autores supra-citados ao apresentarem um conjunto de características que sistematicamente aparecem associadas a ótimos rendimentos desportivos. Deste modo, os atletas com melhor rendimento desportivo apresentam altos níveis de motivação e comprometimento com a modalidade que praticam, dão maior ênfase ao seu rendimento individual, formulam objectivos claros e específicos para as competições e para a definição dos “bons” resultados desportivos. Estes atletas apresentam ainda altos níveis de auto-confiança, assim como uma grande capacidade de concentração, sendo prática frequente a utilização da imaginação e visualização mental. Revelam ainda, uma boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação e uma capacidade extraordinária para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados e/ou distrações, além de desenvolver e utilizar planos e rotinas mentais competitivos.

Cunha e Cruz (1990), num estudo destinado a avaliar as competências psicológicas de 29 jogadores de andebol que participaram num estágio da selecção regional de iniciados, verificaram que a concentração e a ansiedade foram as competências psicológicas onde os atletas apresentaram níveis mais baixos. No entanto ao nível da visualização e imaginação mental, os atletas apresentaram os resultados mais elevados. Neste estudo verificou-se ainda a inexistência de diferenças significativas entre os três grupos etários estudados, catorze, quinze e dezesseis anos de idade.

1.4. AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Vários métodos têm vindo a ser usados para a avaliação das habilidades psicológicas, incluindo o desenvolvimento de inventários, entrevistas qualitativas, métodos de observação, etc.

De seguida são apresentadas as metodologias mais comuns de avaliação de habilidades psicológicas no desporto:

O *Athletic Motivation Inventory* (AMI) foi desenvolvido por Tutko, Lyon e Ogilvie (1969) citados por Murphy e Tammen (1998) para medir algumas das características que hoje se apelidam de habilidades psicológicas. Contudo os itens e a sua interpretação referem-se aos traços, em lugar das habilidades. Este instrumento é constituído por 190 itens, no qual avalia 11 traços: impulso, agressividade,

responsabilidade (ou propensão para a culpabilização), liderança, auto-confiança, controle emocional, resistência mental, disponibilidade para aprendizagem através do treino, consciência, confiança e determinação. Neste momento, o AMI pode ser visto como um precursor dos tempos modernos para avaliar as habilidades psicológicas (Murphy & Tammen, 1998).

O *Psychological Performance Inventory* (PPI) foi desenvolvido por Loehr (1986) citado por Murphy e Tammen (1998) e é “talvez um dos primeiros instrumentos a incorporar o comportamento cognitivo” (Meyers *et al.* 1996; Perna, Neyer, Murphy, Ogilvie & Murphy, 1995, citados por Murphy & Tammen, 1998) para avaliar as “forças e fraquezas mentais”. O perfil PPI incorpora 7 factores: auto-confiança, energia negativa, controle da atenção, controlo visual e imagética, nível de motivação, energia negativa e controle da atitude. As informação sobre as suas normas, validade e confiança não estão disponíveis e não parece ter sido muito usado, contudo instrumentos mais recentes apresentam muitos itens construídos de forma similar ao PPI (Murphy & Tammen, 1998).

No ano seguinte apareceu um dos instrumentos mais populares para avaliar as habilidades psicológicas. O *Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) foi construído por Mahoney *et al.* (1987) para avaliar habilidades psicológicas relevantes para o rendimento desportivo excepcional. O PSIS original consistia em 51 itens de falso/verdadeiro desenvolvido para identificar diferenças entre atletas de elite, pré-elite e de nível universitário, no uso das suas habilidades psicológicas (Murphy e Tammen, 1998). Este questionário continha 6 sub-escalas que eram: controle da ansiedade, concentração, confiança, preparação mental, motivação e espírito de equipa.

Os investigadores desenvolveram uma versão revista do instrumento, o PSIS-R5, encurtando a versão original (PSIS) para 45 itens, com as respostas a serem dadas num formato de 5 pontos, estilo Lickert (Murphy e Tammen, 1998).

O *Sport-Related Psychological Skills Questionnaire* (SPSQ) foi desenvolvido por Nelson e Hardy (1990), citados por Murphy e Tammen, (1998), contém 56 itens que avaliam 7 habilidades psicológicas: imagética, preparação mental, auto-eficácia, controlo da ansiedade cognitiva, concentração, relaxamento e motivação. Este instrumento foi usado com sucesso para traçar a intervenção do comportamento cognitivo com um atleta de elite (Jones, 1993; citado por Murphy & Tammen, 1998).

Contudo não existem informações normativas, pelo que é impossível avaliar as propriedades do instrumento (Murphy & Tammen, 1998).

Um instrumento que parece ser bastante fiável é o *Athletic Coping Skills Inventory-28* (ACSI-28), criado por Smith, Schutz, Smoll e Ptacek (1995), citados por Murphy e Tammen (1998). Este foi desenvolvido para avaliar as habilidades psicológicas usadas pelos atletas para orientar o seu rendimento desportivo e contém 28 itens agrupados em 7 sub-escalas de habilidades psicológicas: adversidade, máximo rendimento sobre pressão, formulação de objectivos/preparação mental, concentração, ausência de preocupações, confiança e motivação para a realização, e disponibilidade para aprendizagem através do treino.

2. ANSIEDADE

2.1. DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE

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), definem o conceito de ansiedade como um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a uma activação geral do organismo. Segundo estes autores, a ansiedade divide-se em duas componentes: 1- Ansiedade cognitiva: pensamentos percebidos; 2- Ansiedade somática: grau de activação física percebida.

Nesta linha de pensamento, Harris e Harris (1984), afirmam que “a ansiedade é geralmente considerada uma combinação de manifestações somáticas e cognitivas de emoções ou ameaças físicas percebidas”.

No que diz respeito à ansiedade cognitiva, Passer (1983), refere que esta apresenta, não apenas as preocupações acerca do rendimento, mas também as preocupações relativas à avaliação do rendimento.

Além da distinção entre ansiedade somática e cognitiva, é importante diferenciar os conceitos de estado e traço de ansiedade.

2.1.1. ESTADO DE ANSIEDADE E TRAÇO DE ANSIEDADE

Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (1999), define o estado de ansiedade, como um estado emocional temporário (em constantes variações), que é caracterizado por sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, que por sua vez são percebidos conscientemente e são associados à activação e/ou estimulação do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, a ansiedade traço faz parte da personalidade e é uma tendência ou disposição comportamental, que faz com que o indivíduo percepcione como ameaçadoras, circunstâncias que objectivamente não o são, quer física, quer mentalmente. Acontece que estes indivíduos reagem com níveis de ansiedade estado exagerados e descontextualizados a situações em que o perigo objectivo é mínimo.

Para Hackfort e Schwenkmezger (1993), o estado de ansiedade varia em intensidade e duração, dependendo do número de estímulos stressantes operantes no sujeito e da duração da ameaça subjectiva, causada por esse estímulo.

Martens (1977), citado por Cruz (1996a), definiu a ansiedade competitiva enquanto traço da personalidade, como sendo parte da nossa personalidade que promove diferenças individuais quando analisamos situações de possível ameaça, e para responder a tais situações, reagimos num estado de ansiedade de intensidade variável.

Existe então uma relação directa entre os níveis de traço e estado de ansiedade de uma pessoa. Weinberg e Gould (1999), referem que as pessoas que apresentam níveis mais elevados de ansiedade traço, experimentam maiores níveis de ansiedade estado, quando confrontadas com situações de avaliação e/ou competição. Esta relação, segundo os autores, não é perfeita, pois apesar de um atleta apresentar um nível alto de ansiedade traço, pode ter muita experiência na modalidade, ou pode ser portador de habilidades psicológicas de controlo dessa ansiedade, e assim, conseguir apresentar uma ansiedade estado adequada à situação.

2.2. TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DA RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E RENDIMENTO

Várias teorias e hipóteses explicativas têm sido elaboradas, na tentativa de explicar a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo. Inicialmente, as diferentes teorias tinham subjacentes uma natureza unidimensional da ansiedade, porém as mais recentes teorias e hipóteses explicativas fundamentam-se na sua natureza multidimensional (Cruz, 1996).

Nesse sentido, procuraremos analisar de seguida, as diferentes abordagens e modelos teóricos, que têm vindo a ser sugeridos, para a compreensão da relação entre ansiedade e rendimento em contextos desportivos e competitivos.

2.2.1. TEORIA DO DRIVE

Tradicionalmente referida como a primeira abordagem teórica das relações entre activação e rendimento, a teoria do *Drive*, desenvolvida por Hull (1943), foi mais tarde modificada por Spence e Spence (1966), que propuseram que o rendimento é uma função multiplicativa da força do hábito e do Drive ($R=H \times D$). O conceito de Drive está geralmente associado ao nível de activação fisiológica experienciada pelos indivíduos. “A força do hábito, refere-se à ordem hierárquica ou dominância de respostas correctas e incorrectas numa tarefa/competência específica” (Cruz, 1994).

Como é referido por Cruz (1996), os postulados básicos desta teoria sugerem um aumento da probabilidade de ocorrência de comportamentos ou respostas dominantes na hierarquia de resposta, quando aumenta o nível de activação ou do *Drive*. Assim, o rendimento aumenta linear e positivamente com o aumento da activação em tarefas motoras simples, onde as respostas dominantes da hierarquia estejam correctas, sendo o rendimento máximo atingido em face de elevados níveis de activação. Por sua vez, quando as respostas dominantes são incorrectas, aumentos da activação deverão prejudicar o rendimento.

Vários autores (Martens, 1974; Vealey, 1990; Weinberg, 1989;1990) consideram de difícil aplicação a teoria do *Drive* ao comportamento motor e a

competências motoras complexas, uma vez que não é possível apurar a força do hábito, nem se são correctas ou incorrectas as respostas dominantes.

Mahoney e Meyers (1989), consideram que o grande problema da teoria do *Drive* é o de não explicar o comportamento dos atletas em situações reais de competição, uma vez que, em oposição às predicções desta teoria, para muitos atletas o seu rendimento é prejudicado quando experenciam níveis excessivos de ansiedade.

2.2.2. TEORIA DA FACILITAÇÃO SOCIAL

A teoria da *facilitação social*, foi criada por Zajonc em 1965. O autor conclui que a presença de uma audiência, ajuda o atleta a atingir um melhor rendimento, caso as habilidades a desenvolver sejam de carácter simples ou estejam bem apreendidas. Caso se tratem de tarefas difíceis ou mal apreendidas, a presença de uma audiência vai prejudicar o rendimento do atleta (Weinberg & Gould, 1999).

Contudo, esta teoria não explica como é que uma audiência afecta o rendimento de um atleta com habilidades bem treinadas. A teoria prediz que à medida que a activação aumenta, o rendimento aumenta proporcionalmente numa linha recta. Se isso é verdade, era esperado que atletas bem treinados (elite), pudessem constantemente ultrapassar as situações de grande pressão, contudo isso não se verifica.

Por esta razão, só se pode concluir que com habilidades bem treinadas, uma audiência pode às vezes melhorar o rendimento e outras vezes diminuí-lo (Weinberg & Gould, 1999).

2.2.3. TEORIA DO U-INVERTIDO

Uma perspectiva alternativa à teoria do *Drive* e vulgarmente aceite para explicar a relação entre ansiedade e rendimento desportivo baseia-se na lei de Yerkes e Dodson (1908) e é também conhecida como a hipótese do U-invertido.

De acordo com a hipótese do U-invertido, à medida que aumenta a activação assiste-se a um aumento do rendimento até um ponto óptimo, a partir do qual, aumentos posteriores de activação geram decréscimos do rendimento.

A maioria dos atletas e treinadores aceita a base das noções desta teoria, pois facilmente se constata que com uma baixa activação, tal como com uma hiperactivação, os níveis de rendimento são baixos, enquanto que se os níveis de activação estiverem numa zona óptima, também o rendimento será melhor (Weinberg & Gould, 1999). Além desta razão para a aceitação desta teoria, pela comunidade desportiva, é de salientar que diversos manuais de Psicologia do Desporto, apresentam-na como uma teoria válida e comprovada (Cruz, 1994, citado por Cruz, 1996b).

Mas apesar da aceitação desta teoria no geral, esta recentemente tem sido alvo de críticas (Gould e Udry, 1994; Hardy 1990, citados por Weinberg & Gould, 1999). Os críticos questionam a forma da curva de activação e o facto de o seu nível óptimo se encontrar sempre no ponto médio do *contínuum* de activação, sendo também contestada a natureza da própria activação.

Estes factos são comprovados pelo estudo de Imlay *et al.* (1995), em que os atletas obtiveram os melhores rendimentos pessoais, com níveis reduzidos de ansiedade pré-competitiva, existindo uma grande percentagem a obter os piores rendimentos com um nível médio de ansiedade.

2.2.4. TEORIA DAS ZONAS INDIVIDUALIZADAS DE FUNCIONAMENTO ÓPTIMO (ZIFO)

Uma alternativa à hipótese do U-invertido, foi sugerida pelo psicólogo russo Yuri Hanin (1980, 1986, 1997), citado por Weinberg e Gould (1999), em que este apresentou uma alternativa às teorias anteriores. De acordo com este autor, existe um estado de ansiedade óptimo em cada atleta de elite, na qual atingem o seu máximo rendimento, porém quando o atleta apresenta níveis de ansiedade fora dessa zona, o rendimento decai.

A presente teoria difere da teoria do U-invertido em dois aspectos fundamentais:

- 1º - O nível óptimo de ansiedade estado nem sempre ocorre no ponto médio do *continuum*, pois varia de indivíduo para indivíduo.
- 2º - O nível óptimo de ansiedade estado não se limita apenas a um ponto, mas sim a uma zona em que a sua frequência varia.

Com o objectivo de testar a teoria em causa, Imlay *et al.* (1995) realizou um estudo que veio suportar os pontos referidos anteriormente, com 63% dos atletas inseridos na ZIFO, antes de atingirem o melhor rendimento, observando-se a mesma percentagem de atletas a obterem os piores resultados, quando fora dessa zona.

Contudo Davis e Cox (2002), realizaram um estudo, onde o rendimento de nadadores foi examinado para determinar se a ansiedade somática e cognitiva estavam inseridas nas ZIFO. Os resultados suportaram a teoria de Hanin (1986) relativamente à ansiedade cognitiva, mas não para a ansiedade somática.

Estranhamente, Dennis *et al.* (1993), citado por Davis e Cox (2002), descobriram que o rendimento na ginástica era melhor, quando a ansiedade somática estava inserida na ZIFO. Segundo os autores deste estudo, enquanto parece existir algum suporte para as zonas independentes da ansiedade multidimensional, Randle e Weinberg (1997), citados por Davis e Cox (2002), não encontraram qualquer suporte na ZIFO, quando o CSAI-2 foi utilizado para medir a ansiedade. Os seus resultados sugerem que o melhor rendimento estava associado com o aumento da distância da ZIFO.

Estes estudos reflectem a natureza imprevisível da identificação das zonas óptimas da ansiedade cognitiva e somática, e da necessidade de uma maior investigação desta área (Davis & Cox, 2002).

2.2.5. TEORIA MULTIDIMENSIONAL DA ANSIEDADE COMPETITIVA

Esta teoria vem completar a teoria da ZIFO de Hanin, pois esta não se debruçava sobre as componentes somática e cognitiva da ansiedade, concluindo que ambas afectam o rendimento da mesma forma (Weinberg & Gould, 2003).

A teoria multidimensional da ansiedade competitiva prediz que a componente cognitiva do estado de ansiedade (preocupação) está negativamente relacionada com o rendimento, ou seja, o aumento da ansiedade leva à diminuição do rendimento. No entanto a teoria refere que a componente somática, está relacionada com o rendimento num U-invertido, o que quer dizer que o rendimento aumenta à medida que a ansiedade cresce, até um ponto óptimo, a partir do qual o rendimento declina, com o aumento dos níveis de ansiedade (Martens *et al.*, 1990).

Apesar dos estudos terem mostrado que estas duas componentes diferenciadas afectam o rendimento, as predições precisas da teoria multidimensional da ansiedade não foram suportadas consistentemente (Gould, Greenleaf & Krane (in press); Hardy, Jones & Gould, 1996; citados por Weinberg & Gould, 2003). Em consequência esta teoria tem pouco suporte científico, sendo pouco utilizada actualmente.

2.2.6. MODELO DA CATÁSTROFE

A mais recente alternativa à teoria do U-invertido, é o modelo da catástrofe, desenvolvido e proposto por Hardy (1990; 1996), que declara que o rendimento depende da complexa interacção entre a activação e a ansiedade cognitiva. O modelo da catástrofe prediz que a activação fisiológica ou somática está relacionada com o rendimento em forma de U-invertido, mas só quando o atleta não está preocupado ou apresenta um baixo estado de ansiedade cognitiva. Contudo, se a ansiedade cognitiva é alta (o atleta está preocupado), o aumento da activação chega a um certo ponto, que passa o ponto de nível óptimo de activação, que tem como consequência um drástico declínio do rendimento – a “catástrofe” ocorre (Weinberg & Gould, 2003).

Este modelo prediz que, depois de uma catastrófica queda no rendimento, o atleta deve relaxar fisicamente, reestruturar-se cognitivamente, controlando ou eliminando as preocupações de forma a readquirir a confiança e o controle e posteriormente reactivar os níveis de activação de forma controlada até ao nível de funcionamento óptimo (Weinberg & Gould, 2003).

Apesar de existir algum suporte científico, esta teoria é muito difícil de testar (Hardy, 1996; Woodman & Hardy, 2001b; citados por Weinberg & Gould, 2003). Contudo transmite a importante informação de que para um nível óptimo de rendimento, um nível ideal de activação fisiológica não é suficiente, sendo necessário o controlo da ansiedade estado cognitiva (Weinberg & Gould, 2003).

2.2.7. TEORIA DA REVERSÃO

A teoria da reversão de Kerr (1985, 1997; citado por Weinberg & Gould, 2003), afirma que a relação existente entre a ansiedade e o rendimento, depende da interpretação que cada indivíduo dá ao seu nível de activação.

Um atleta pode interpretar a alta activação como uma excitação agradável, contudo outro atleta pode interpretá-la como uma ansiedade desagradável.

Para o autor desta teoria, os atletas alteram a forma como interpretam a sua activação a todo o momento (reversões), pelo que num minuto a sua percepção pode ser positiva e no minuto seguinte, pode ser já negativa. De acordo com esta teoria, os atletas terão que aprender a realizar rápidas reversões nas suas interpretações de activação, sendo que esta teoria prediz que, para a obtenção do melhor rendimento, os atletas devem interpretar os seus níveis de activação como uma excitação agradável, ao invés de uma ansiedade desagradável.

A importância desta teoria, centra-se em primeiro lugar, no facto de não considerar apenas o nível de activação que cada um sente, mas enfatiza a interpretação dessa activação. Em segundo lugar, considera os pressupostos de que os atletas podem alternar ou reverter as suas interpretações positivas ou negativas da activação, de momento para momento (Weinberg & Gould, 2003).

Apesar destas inovações, poucos têm sido os testes a esta teoria, pelo que ainda é demasiado cedo para tirar ilações relativas ao seu mérito científico.

2.3. FACTORES E FONTES DE STRESS E ANSIEDADE NO DESPORTO

O processo de stress ocorre quando os indivíduos com certas exigências ou limitações, que estes percebem como ameaçadoras de valores e objectivos importantes ou que consideram exceder as suas capacidades.

Geralmente, o “stress competitivo é concebido como uma reacção negativa, sentida sempre que a auto-estima do atleta é ameaçada” (Martens, 1977). Tal ameaça pessoal tem lugar quando este percebe a existência de um desequilíbrio entre as exigências do rendimento impostas pela competição e a sua própria capacidade para

responder com sucesso a tais exigências, particularmente sob condições onde se percebe a importância das consequências de um falhanço ou insucesso.

Logicamente que existe um número bastante significativo de factores que está associado ou subjacente ao stress e ansiedade experienciadas pelos atletas. As potenciais fontes de stress no desporto competitivo são de facto numerosas e incluem o comportamento dos espectadores, a incerteza acerca da titularidade, o conflito com os treinadores e colegas ou a preocupação com lesões (Gould, 1991; Gould *et al.*, 1983; Kroll, 1980; Pierce, 1980; Smoll & Smith, 1990, citados por Cruz, 1996b). No entanto, ao nível dos jovens, parece ser o medo de falhar, a preocupação com a avaliação do seu rendimento, por parte dos outros, e sentimentos de incapacidade, as principais fontes geradoras de ansiedade (Passer, 1983).

A avaliação é uma importante fonte de stress, quer seja a auto-avaliação que muitos praticantes fazem constantemente ao seu desempenho, quer seja o elevado grau de avaliação social das competências ou capacidades atléticas, que o espectador faz regularmente. Segundo Scanlan (1984) algumas modalidades são, por si só, mais avaliativas do que outras, podendo por isso induzir níveis mais elevados de stress. É o caso dos desportos individuais que se centram directamente no rendimento pessoal.

No entanto, como refere Cruz (1996), também nos desportos colectivos, existem situações que acentuam a “performance” individual e que podem aumentar o potencial impacto da avaliação social para níveis semelhantes aos que ocorrem nos desportos individuais. A execução de um livre de 7 metros no Andebol é um caso típico, onde a acção termina repentinamente e a atenção se focaliza apenas na prestação individual do executante ou do guarda-redes.

2.4. AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE NO ÂMBITO DESPORTIVO

No contexto desportivo, ao longo dos anos, têm vindo a ser utilizados na avaliação do estado e traço de ansiedade, vários instrumentos psicométricos. Instrumentos que segundo Cruz (1997), tendem cada vez mais a ser de natureza multidimensional.

Centrando-se o presente estudo na avaliação da ansiedade traço e estado, serão apresentados de seguida, alguns dos instrumentos mais utilizados na avaliação destas duas dimensões da ansiedade.

2.4.1. INSTRUMENTOS PSICOMÉTRICOS DO TRAÇO E ESTADO DE ANSIEDADE

Desde da distinção de Spielberger (1966) de ansiedade estado e ansiedade traço, os investigadores têm construído escalas para medir estes dois constructos separadamente (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970, citados por Woodman & Hardy, 2001). Seguindo a orientação dos investigadores que desenvolveram medidas específicas para situações particulares (Sarason, Davidson, Lightball, Waite & Ruebush, 1960; Watson & Friend, 1969, citados por Woodman & Hardy, 2001), Martens (1977) construiu o *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*, uma medida específica, no contexto desportivo, do traço de ansiedade. Também Martens, Burton, Rivkin e Simon (1980), citados por Woodman e Hardy (2001), desenvolveram o *Competitive State Anxiety Inventory (CSAI)*, uma medida específica, no contexto desportivo, do estado de ansiedade.

Na sequência da distinção entre ansiedade cognitiva e ansiedade somática (Davidson & Schwartz, 1976, citados por Woodman & Hardy, 2001), os investigadores da psicologia do desporto desenvolveram medidas multidimensionais de traço e estado de ansiedade. Por exemplo, Smith, Smoll e Schutz (1990), citados por Woodman e Hardy (2001), construíram o *Sport Anxiety Scale (SAS)*, que contém três medidas de traço: preocupações; ansiedade somática e disrupção da concentração. Martens *et al.* (1990) também desenvolveu o *CSAI-2*, que contém três sub-escalas relativamente independentes: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança.

O *CSAI-2* tem-se tornado a ferramenta mais importante para os pesquisadores, no que toca à pesquisa do estado de ansiedade pré-competitiva (Woodman & Hardy, 2001).

2.5. O ESTUDO DA ANSIEDADE NO ANDEBOL

O alto rendimento, pressão psicológica e experiência de stress são conceitos indissociáveis da competição desportiva. Cada vez mais o “campeão” é considerado por todos um atleta psicologicamente forte (Barbosa & Cruz, 1997).

Parece ser óbvio que a prática desportiva cria elevados níveis de stress em muitos atletas, quer no desporto de iniciação, quer na alta competição. Se para

alguns, a competição é uma actividade agradável e desafiadora, para outros pode constituir uma situação ameaçadora e mesmo aversiva (Smith, 1980, citado por Barbosa & Cruz, 1997).

Um dos escassos trabalhos publicados sobre stress e ansiedade em atletas de andebol de alta competição foi realizado por Barbosa e Cruz (1997), em que teve como objectivos: identificar as principais fontes de stress e pressão psicológica no andebol de alta competição; identificar as principais estratégias de confronto psicológico, utilizadas pelos atletas para lidarem com o stress e ansiedade associadas à alta competição; analisar as relações entre stress, ansiedade e competências psicológicas de confronto no andebol e avaliar e identificar as diferenças psicológicas entre os atletas de andebol com diferentes níveis de rendimento e sucesso desportivo.

Este estudo contou com a participação de 143 atletas do sexo masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 31 anos, que competiam nas divisões principais do seu escalão etário. O que pareceu sobressair do estudo foi a evidente presença natural do stress, ansiedade e pressão psicológica no andebol de competição, que todos os atletas experenciam, independentemente das suas posições específicas, do seu rendimento ou do escalão competitivo.

Ressaltou também deste estudo, a fundamental importância dos processos de avaliação cognitiva (o modo como o atleta interpreta a competição) e de confronto com as situações e factos da competição desportiva (forma como o atleta lida e se confronta com as situações).

As análises quantitativas e qualitativas, permitiram também identificar como principais fontes de stress, ansiedade e pressão psicológica no andebol, tais como: o medo de falhar, a percepção de ameaça ao ego, à auto-estima e à avaliação social. Os dados do estudo sugeriram ainda, que os atletas de andebol recorrem predominantemente a estratégias de confronto psicológico centrado na resolução das situações e do problema, recorrendo por vezes a um complexo processo de confronto psicológico, que implica o recurso a diferentes estratégias combinadas entre si.

Paralelamente, foram também identificadas diferenças psicológicas significativas entre os atletas de elite, e os restantes atletas de andebol de alta competição. Os primeiros, em comparação com os outros, evidenciaram níveis significativamente mais elevados de competências e capacidade de controlo emocional, de disponibilidade e motivação para a aprendizagem nos treinos e de

recursos e competências psicológicas para lidarem com situações de elevado stress e pressão psicológica, além de apresentarem níveis significativamente mais baixos de medo de falhar em momentos decisivos e importantes, uma menor ansiedade cognitiva (preocupação) e também uma menor percepção de ameaça na competição desportiva.

Nesse mesmo ano, Cruz (1997), realizou um estudo com 246 atletas portugueses, de ambos os géneros, com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que competiam no escalão máximo das seguintes modalidades (andebol, voleibol, atletismo e natação).

Nesse estudo, os atletas de elite, apresentaram níveis mais elevados de auto-confiança e motivação, e menores níveis de ansiedade. Os resultados deste estudo demonstraram que a auto-confiança, motivação e ansiedade, são factores diferenciadores entre os atletas de elite e os de alta competição.

Estes resultados vêm confirmar as conclusões do estudo apresentado anteriormente, protagonizado por Barbosa e Cruz (1997).

Através deste estudo foi possível ainda constatar, que independentemente do sucesso desportivo, os atletas do sexo masculino, apresentam um maior controlo da ansiedade e percebem a competição como menos ameaçadora. No grupo de elite, verificou-se também que os atletas do sexo masculino, se mostraram significativamente mais motivados, enquanto no grupo da alta competição, foram também os rapazes que se mostraram mais auto-confiantes e evidenciaram melhores competências de concentração competitiva.

Os resultados deste estudo parecem também estar em consonância com os estudos anteriores, nomeadamente com o estudo de Mahoney *et al.* (1989), dado que foram observadas diferenças significativas entre os atletas de modalidades individuais e os de modalidades colectivas em todas as variáveis psicológicas em questão. Os atletas de desportos colectivos (andebol e voleibol), comparativamente com os atletas de elite de modalidades individuais (natação e atletismo), parecem experienciar menos dificuldades e problemas nas diferentes competências psicológicas, nomeadamente, no controlo da ansiedade, auto-confiança, motivação e concentração e parecem experienciar também níveis mais baixos de ansiedade competitiva (preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática). Estas diferenças parecem sugerir que o stress e a ansiedade estão relacionadas com as

diferentes exigências e diferentes contextos de rendimento e prestação competitiva (Cruz, 1997).

Com o objectivo de avaliar a influência da ansiedade no rendimento desportivo em atletas de andebol, Cunha (1996) realizou um estudo com 68 atletas de andebol, dos escalões juvenis e esperanças. Os resultados obtidos permitiram concluir que elevados níveis de traço de ansiedade competitiva estão associados a níveis mais elevados de estado de ansiedade cognitiva e ansiedade somática (antes e após a competição), resultando em níveis mais baixos de auto-confiança. Por outro lado, os atletas com melhores competências de controlo de ansiedade, sobretudo em jogos de maior “pressão”, evidenciaram níveis mais baixos de ansiedade cognitiva antes e durante a competição, se comparados com os atletas com menores competências de controlo de ansiedade.

Cunha (1996), conclui que o traço de ansiedade competitiva e as competências de controlo da ansiedade parecem ser bons predictores das componentes dos estados de ansiedade. No presente estudo verificou-se ainda, que os atletas mais ansiosos, apresentavam um menor rendimento, nomeadamente ao nível do remate, onde a sua eficácia era bastante menor.

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

1. AMOSTRA

Este estudo teve uma participação de 115 atletas de nacionalidade portuguesa, do género masculino, praticantes federados na modalidade de andebol, com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos, com uma média de $25,30 \pm 4,34$ anos, que competiram na Liga Profissional de Andebol de 2004/2005.

Os atletas envolvidos no estudo, representavam os 10 clubes de andebol masculino, que disputaram a Liga Profissional de Andebol da época 2004/2005: ABC (n=12); Águas Santas (n=14); A. A. Águeda (n=12); Ginásio Sul (n=11); S. C. Espinho (n=10); F. C. Porto (n=12); V. Setúbal (n=12); Belenenses (n=12); Madeira SAD (n=10); Manabola (n=10).

2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

A todos os sujeitos da amostra, foram aplicadas as versões traduzidas dos questionários, “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI – 28); (Smith *et al.*, 1995), “Sport Anxiety Scale (SAS); (Smith, Smoll & Schutz, 1990) e Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI – 2); (Martens, Vealey & Burton, 1990).

Na primeira página foi feita uma breve explicação do estudo que se pretendia realizar e, no verso, incluiu-se uma ficha para recolha de dados demográficos e desportivos das atletas.

2.1. “EXPERIÊNCIAS ATLÉTICAS”

O questionário de “Experiências Atléticas”, versão traduzida do “Athletic Coping Skills Inventory – 28” foi utilizado com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais de habilidades psicológicas, em atletas do género masculino, praticantes da modalidade de andebol. Este questionário é constituído por 28 itens, distribuídos em igual número por 7 sub-escalas (4 itens em cada), avaliando as

seguintes habilidades psicológicas, cuja definição descreve as atletas com resultados mais elevados:

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

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

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

recursos pessoais de confronto perante a competição desportiva, que nos indica uma estimativa multifacetada das habilidades psicológicas da atleta.

2.2. “REACÇÕES À COMPETIÇÃO”

O questionário de “Reacções à Competição”, versão traduzida do “Sport Anxiety Scale”, é um instrumento multidimensional de medida do traço de ansiedade competitiva, constituído por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (9 itens), os pensamentos experimentados (7 itens) e o nível de perturbação da concentração (5 itens), em competição. As atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1= Quase nunca; 2= Algumas vezes; 3= Muitas vezes; 4= Quase sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição.

O resultado de cada uma das três sub-escalas é obtido através do somatório dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre 0 e 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, relativamente à frequência de pensamentos experimentados e de 0 a 20 ao nível de perturbação da concentração, podendo desta forma o traço de ansiedade competitiva variar entre 0 e 84, resultante do somatório dos resultados das três sub-escalas, em que as atletas com menores valores são as que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

2.3. “ESTADO DE ANSIEDADE COMPETITIVA”

O questionário de “Estado de Ansiedade Competitiva”, versão traduzida do “Competitive State Anxiety Inventory – 2”, é um instrumento multidimensional de medida do estado de ansiedade competitiva nas suas três componentes (ansiedade somática, ansiedade cognitiva e auto-confiança), constituído por 27 itens, correspondendo nove, a cada uma das sub-escalas: ansiedade somática (exemplo: “sinto-me nervoso”), ansiedade cognitiva (exemplo: “sinto o meu corpo tenso”) e auto-confiança (exemplo: “sinto-me confortável”). As respostas são dadas numa escala tipo Lickert de 4 pontos onde o (1) corresponde a “nada” e o (4) a “muito”.

3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS

No presente estudo, teve-se em conta, variáveis dependentes e independentes. As variáveis dependentes restringiram-se às 7 sub-escalas de habilidades psicológicas do questionário de “Experiências Atléticoas” e às 3 sub-escalas do questionário de “Reacções à Competição”, e do questionário de “Estado de Ansiedade Competitiva”, referidas anteriormente. Enquanto que as variáveis independentes estudadas foram: idade, clube, posição em campo, tempo de treino, anos de experiência na modalidade, percepção do rendimento, nível desportivo e se teve ou não acompanhamento por parte de um psicólogo desportivo.

4. PROCEDIMENTOS

4.1. PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

A investigação implicou o acompanhamento dos atletas ao longo de aproximadamente dois meses e teve diferentes momentos de avaliação.

Os instrumentos para recolha dos dados relativos às habilidades psicológicas (Experiências Atléticoas), e o traço de ansiedade competitiva (Reacções à Competição), foram distribuídos e aplicados pelo investigador aos atletas, em momentos previamente acordados com os respectivos treinadores: depois do treino, tendo sido recolhidos logo após o seu preenchimento, pelo próprio investigador. Este momento de avaliação decorreu na 1ª volta do campeonato, entre a quinta e a nona jornada.

No dia de cada jogo avaliado, cerca de uma hora antes destes se iniciarem, procedeu-se à passagem do questionário “Estado de Ansiedade Competitiva”, aos atletas, destinado a avaliar o estado de ansiedade pré-competitiva, bem como as expectativas relativas ao jogo que iam disputar. Este momento de avaliação decorreu na 1ª volta do campeonato, entre a quinta e a nona jornada.

Os objectivos do estudo, a forma de preenchimento de cada um dos instrumentos, o carácter voluntário de participação, o anonimato e confidencialidade das informações recolhidas e disponibilidade de envio dos dados individuais a cada atleta, foram inicialmente transmitidos ao treinador da equipa, durante a fase de

acordo das datas de preenchimento dos questionários e posteriormente aos atletas, antes da distribuição dos instrumentos de medida.

4.2. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Para o presente estudo, a análise e tratamento estatístico dos dados, foi realizada através do programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (versão 13.0).

Na caracterização da amostra, recorreu-se a medidas de tendência central, assim como, média, desvio padrão, percentagens e amplitude mínima e máxima. Relativamente, à caracterização das variáveis dependentes, foram apresentadas as mesmas medidas de tendência central supracitadas, com exceção da percentagem.

Posteriormente, correlacionou-se através do Coeficiente de “Pearson”, as dimensões das habilidades psicológicas de confronto e do traço e do estado da ansiedade competitiva. De igual modo, correlacionou-se estas dimensões com as variáveis independentes, idade, anos de experiência na modalidade e o tempo de treino. Com o intuito, de analisar mais detalhadamente estas variáveis, procedeu-se ao cálculo estatístico ANOVA e realizou-se o teste “Post-hoc” (Tukey HSD e Games- Howell) para a análise multivariada dos grupos.

Em relação, ao Teste T (amostras independentes), foi utilizado para analisar as diferenças em função do nível competitivo dos atletas e o acompanhamento ou não por parte de psicólogo desportivo.

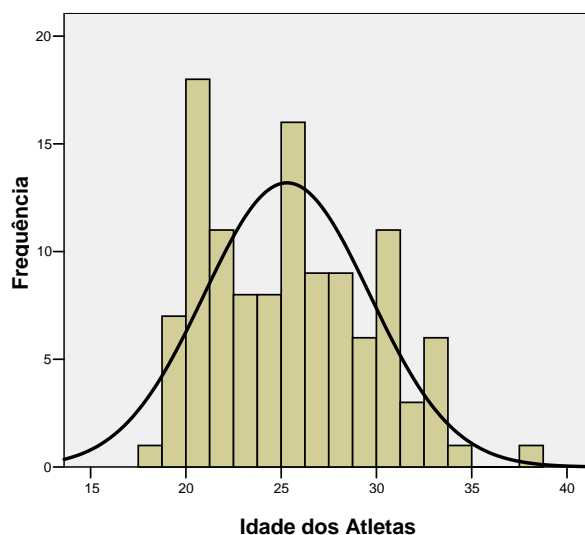
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para o tratamento de dados, utilizámos diversos procedimentos e análises estatísticas, disponíveis no programa informático “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 13.0.

1. ANÁLISES DESCRITIVAS

Pela análise dos dados individuais dos atletas, recolhidos através da ficha de caracterização do atleta, podemos verificar que os atletas têm idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos, com uma média de idades de $25,30 \pm 4,34$ anos, de acordo com a distribuição apresentada no gráfico I.

Gráfico I – Frequências relativas à idade



Quadro 1 – Frequências por classes, relativas aos anos de idade

Idade	Frequência	Média	dp
18 - 20	21	19,57	0,13
21 - 24	32	22,59	0,184
25 - 29	40	26,9	0,22
+ 30	22	31,82	0,409

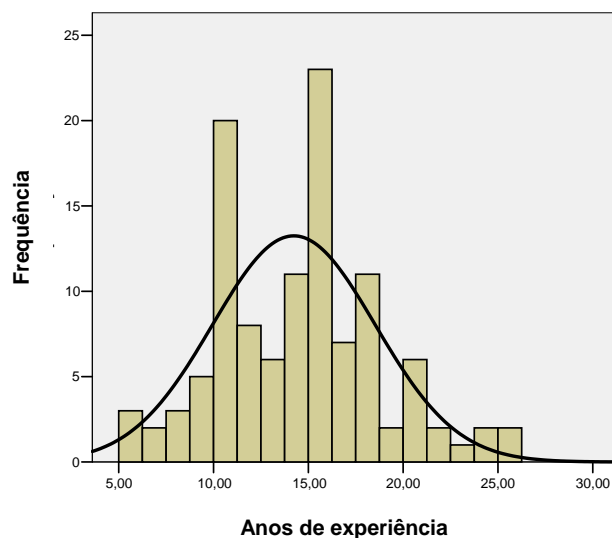
O quadro 1 apresenta a distribuição dos atletas de acordo com a idade, por classes. Com a análise do quadro podemos verificar que a maior parte dos atletas se inclui na classe dos 25 aos 29 anos, seguidos dos atletas com idades compreendidas entre os 21 e os 24 anos. A classe menos representada, com apenas 21 atletas, é a dos jogadores com idades compreendidas entre os 18 e os 20 anos de idade.

Quadro 2 – Médias e desvios padrão relativos à idade, por equipa

Equipa	Média	dp
ABC	26,08	1,598
Águas Santas	26,5	1,417
A.A. Águeda	25,58	1,177
Ginásio Clube do Sul	25,91	1,148
S. C. Espinho	23,1	1,251
F. C. Porto	24,33	1,411
V. Setúbal	26,08	1,069
Belenenses	24,25	1,023
Madeira SAD	25,9	1,337
Manabola	24,8	1,298

O quadro 2, relativo às médias e desvios padrão da idade dos atletas por equipa, mostra-nos que a equipa com uma média de idades mais elevada é a do Águas Santas (Média=26,5; dp=1,417). A equipa do S. C. Espinho é aquela que apresenta a média de idades mais baixa (Média=23,1; dp=1,251).

Gráfico II – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade



Quanto aos anos de experiência, os atletas distribuem-se entre os 5 e os 25 anos, em que a média apresentada é de $14,23 \pm 4,29$ anos. Com a análise do gráfico II de distribuição de frequências, verificamos que o maior número de atletas apresenta 15 anos de experiência na modalidade.

Quadro 3 – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência na modalidade

Anos de experiência	Frequência	Média	dp
6 –10	29	8,96	0,274
11 - 16	52	13,88	0,204
17 - 20	26	18,26	0,218
+ 20	7	23,71	0,565

O quadro 3 faz uma análise dos anos de experiência na modalidade por classes. Constatamos que a maioria dos atletas tem entre 11 e 16 anos de experiência ($n=52$). O grupo de atletas mais experientes na modalidade (21 ou mais anos) é o menos representado, com apenas 7 atletas.

Quadro 4 – Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência na modalidade, por equipa

Equipa	Média	dp
ABC	14,75	1,784
Águas Santas	15,92	1,562
A.A. Águeda	13,83	0,911
Ginásio Clube do Sul	13,72	1,206
S. C. Espinho	13,7	0,978
F. C. Porto	14,5	1,573
V. Setúbal	14,1	0,936
Belenenses	14,6	0,948
Madeira SAD	13,8	1,236
Manabola	12,7	1,282

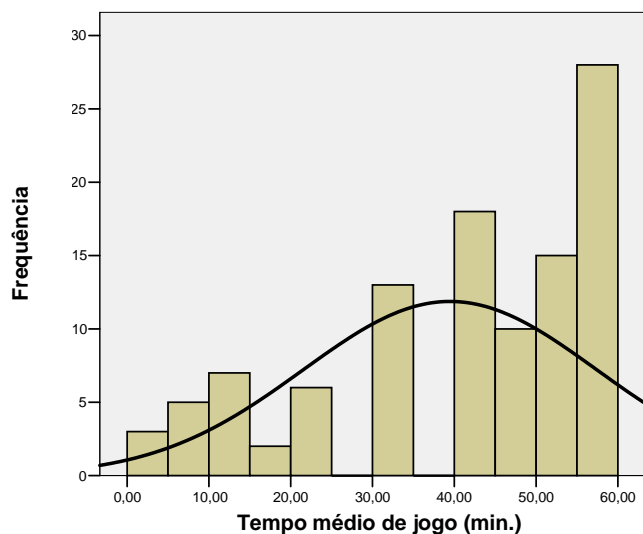
Relativamente à média e desvios padrão dos anos de experiência dos atletas de cada equipa, podemos observar através do quadro 4, que a equipa mais experientes é a do Águas Santas com uma média de $15,92 \pm 1,562$ anos. A equipa que apresenta atletas com menos anos de experiência na modalidade é o Manabola com uma média de $12,7 \pm 1,282$ anos.

Quadro 5 – Frequências relativas à posição dos jogadores em campo

Posição em campo	Frequência	Percentagem
guarda-redes	20	17.4
central	17	14.8
1ª linha	5	4.3
pivot	17	14.8
ponta esquerda	19	16.5
ponta direita	15	13.0
lateral direito	8	7.0
lateral esquerdo	10	8.7
universal	4	3.5
Total	115	100.0

Através do quadro 5, podemos observar que a maioria dos atletas ocupa as posições de guarda-redes (20), ponta esquerda (19), pivot (17) e central (17). As posições menos ocupadas são as de 1ª linha e universal, com 4,3% e 3,5% respectivamente.

Gráfico III – Frequências relativas ao tempo médio de jogo



O gráfico III indica-nos que os atletas se distribuem entre um tempo médio de jogo de 0 a 60 minutos, em que a grande maioria joga entre 40 e 60 minutos em cada partida. A média apresentada é de $39,47 \pm 17,97$ minutos.

Em termos de distribuição das frequências, verificamos que o maior número de atletas apresenta 60 minutos de jogo.

Quadro 6 – Frequência de treinos por semana

Nº treinos/semana	Frequência	Percentagem
4	12	10,4
5	26	22,6
6	10	8,7
7	35	30,4
8	23	20,0
10	7	6,1
11	2	1,7
Total	115	100,0

Pela análise do quadro 6 e no que respeita ao número de treinos semanais, os atletas referiram valores que variavam entre 4 e 11 treinos semanais. Dos atletas inquiridos, a maior percentagem (30,4%) referiu que treinava 7 vezes por semana, registando-se a menor percentagem (1,7%) para aqueles que afirmaram participar em 11 sessões de treino semanais.

Quadro 7 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão

Tempo/treino (min.)	Frequência	Porcentagem
90	75	65,2
90 a 120	2	1,7
120	36	31,3
+ 120	2	1,7
Total	115	100,0

No que respeita ao tempo de treino por sessão, este situa-se entre os 90 e os +120 minutos, sendo que a grande maioria dos atletas refere treinar 90 minutos, equivalendo a 65,2 % dos inquiridos.

Em termos de frequências mais baixas (n=2), estão os atletas que afirmaram treinar entre 90 e 120 minutos, bem como aqueles que dizem treinar mais de 120 minutos.

Quadro 8 – Frequência relativa ao trabalho com psicólogo desportivo

Trabalho c/ Psicólogo	Frequência	Porcentagem
sim	52	45,2
não	63	54,8
Total	115	100,0

Tendo em conta os valores apresentados no quadro 8, podemos verificar que a maioria dos atletas nunca trabalhou com um psicólogo desportivo (54,8%), correspondendo a 63 atletas, dos 115 inquiridos.

Quadro 9 – Estatísticas descritivas das variáveis psicológicas envolvidas no estudo (amostra total)

Variável	Amplitude	Média	dp
Competências Psicológicas			
Confronto com a adversidade	2 - 12	6,95	2,108
Treinabilidade	2 - 10	6,90	1,562
Concentração	3 - 12	7,69	1,86
Confiança e motivação para a realização	3 - 12	8,05	1,786
Formulação de objectivos e preparação mental	0 - 11	6,67	2,072
Rendimento máximo sobre pressão	2 - 12	8,54	2,382
Ausência de preocupações	1 - 12	5,97	2,309
Recursos pessoais de confronto (total)	32 - 66	49,89	7,523
Recursos pessoais de confronto (média)	5 - 9	7,13	1,075
Traço de Ansiedade Competitiva			
Escala de Ansiedade Somática	9 - 29	14,57	3,86
Preocupação	7 - 25	13,54	3,744
Perturbação da concentração	5 - 16	7,33	2,199
Estado de Ansiedade Competitiva			
Ansiedade Cognitiva	8 - 29	17,27	4,274
Ansiedade Somática	9 - 28	15,26	3,884
Auto-confiança	16,32	24,78	3,42

De acordo com o quadro 9, constatamos que as dimensões rendimento máximo sobre pressão (Média=8,54) e confiança e motivação para a realização (Média=8,05), apresentam os valores médios mais elevados, enquanto que a dimensão ausência de preocupações (Média=5,97) apresentou os valores médios mais baixos.

Estes resultados diferenciam-se dos obtidos por Cunha e Cruz (1990), num estudo destinado a avaliar as competências psicológicas em 29 jogadores de andebol do género masculino. Nesse estudo a concentração e a ansiedade foram as competências psicológicas onde os atletas apresentaram níveis mais baixos. No entanto ao nível da visualização e imaginação mental, os atletas apresentaram os resultados mais elevados. É preciso no entanto referir que este estudo foi realizado com atletas entre os quatorze e os dezasseis anos.

No que se refere ao traço de ansiedade competitiva, a escala de ansiedade somática é aquela que apresenta uma média mais elevada (Média=14,57), sendo a perturbação da concentração aquela que apresenta uma média mais baixa (Média=7,33).

Quando comparados os resultados obtidos no presente estudo com os alcançados por Gould & Diffenbach (2002), que avaliaram os níveis de traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas, de ansiedade somática (Média=16,7), preocupação (Média=11,2) e perturbação da concentração (Média=7,0), em 10 atletas campeões olímpicos, verificamos que os atletas do nosso estudo apresentam valores inferiores de traço de ansiedade competitiva apenas na sub-escala de ansiedade somática (Média=14,57), sendo que nas restantes sub-escalas apresentam valores superiores de traço de ansiedade competitiva, apresentando nas sub-escalas de preocupação (Média=13,54) e perturbação da concentração (Média=7,33).

No que se refere aos valores do estado de ansiedade competitiva, a auto-confiança (Média=24,78) é a sub-escala que apresenta os resultados mais elevados, seguindo-se a ansiedade cognitiva (Média=17,27). A ansiedade somática (Média=15,26) é aquela que apresenta valores médios mais baixos.

Estes resultados estão de acordo com Cruz (1996a), na medida em que, atletas com baixos valores nas habilidades psicológicas, apresentam maiores níveis de traço e estado de ansiedade competitiva, facto que foi confirmado neste estudo.

Os resultados obtidos estão parcialmente de acordo com Cunha (1996), quando este conclui que elevados níveis de traço de ansiedade competitiva estão associados a níveis mais elevados de estado de ansiedade cognitiva e ansiedade somática, resultando em níveis mais baixos de auto-confiança, no entanto neste estudo, os níveis de auto-confiança são mais altos quando comparados com as outras sub-escalas do estado de ansiedade competitiva.

Quadro 10 – Análise comparativa dos valores percentuais médios obtidos no ACSI-28 por diferentes grupos de atletas

Variável	Presente estudo	Smith & Christensen (1995)	Gould et al. (2002)
Competências Psicológicas	Média	Média	Média
Confronto com a adversidade	6,95	7,55	8,2
Treinabilidade	6,90	10,28	9,3
Concentração	7,69	8,4	9,7
Confiança e motivação para a realização	8,05	9,51	9,9
Formulação de objectivos e preparação mental	6,67	6,56	8,9
Rendimento máximo sobre pressão	8,54	8,66	8,8
Ausência de preocupações	5,97	7,24	9,4
Recursos pessoais de confronto (total)	49,89	-----	-----

Comparando os resultados do presente estudo com os obtidos por Smith & Christensen (1995) e por Gould *et al.* (2002), através do quadro 10 verificamos que este apresenta sempre médias mais baixas, à excepção da dimensão formulação de objectivos e preparação mental (Média=6,67), quando comparado com o estudo de Smith & Christensen (1995), (Média=6,56).

Este estudo confirma parcialmente os resultados de Gould *et al.* (2002), pois também apresenta os resultados mais elevados nas dimensões, confiança e motivação para a realização e concentração, apresentado os valores mais baixos na dimensão confronto com a adversidade. No entanto difere deste, no que toca ao rendimento máximo sobre pressão, onde neste estudo é a dimensão que apresenta os resultados mais elevados, ao contrário do que acontece no estudo de Gould *et al.* (2002), que é uma das dimensões que apresenta valores mais baixos.

2. RELAÇÃO ENTRE AS DIMENSÕES DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA

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

Quadro 11 – Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas

Habilidades Psicológicas	Escala de Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração
Confronto com a adversidade	-0,333**	-0,319**	-0,227*
Treinabilidade	-0,2*	-0,199*	-0,124
Concentração	-0,359**	-0,34**	-0,37**
Confiança e motivação para a realização	-0,191*	-0,28**	-0,309**
Formulação de objectivos e preparação mental	0,18	0,54	-0,191*
Rendimento máximo sobre pressão	-0,318**	-0,267**	-0,321**
Ausência de preocupações	-0,306**	-0,664**	-0,272**
Recursos pessoais de confronto	-0,298**	-0,228*	-0,338**

**P≤0,01 *P≤0,05

Como se pode verificar através do Quadro 11, a análise dos coeficientes de correlação revela a existência de correlações negativas e significativas entre quase todas as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva, à excepção da dimensão, formulação de objectivos e preparação mental, que só apresenta uma correlação significativa negativa, com a sub-escala do traço de ansiedade competitiva, perturbação da concentração.

Na generalidade, os resultados obtidos, apontam para que níveis mais elevados de habilidades psicológicas, respeitante às dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto estão significativamente associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade competitiva.

Num estudo realizado por Passer (1983), o autor concluiu que os atletas com elevados níveis de traço de ansiedade competitiva esperam que os erros cometidos e um mau rendimento originem muitas vezes, a punição ilícita por parte dos outros, confirmando assim parte dos resultados obtidos neste estudo, que indicam uma correlação negativa e significativa entre a dimensão ausência de preocupações e os níveis de traço de ansiedade. O autor afirma ainda que o medo de falhar e o medo da avaliação podem ser preditores do traço de ansiedade competitiva em crianças.

Também se pode constatar que não existe multicolinearidade entre as diferentes variáveis psicológicas, pois segundo Pedhazur (1982, citado por Cruz, 1996a), para existir multicolinearidade terão que haver coeficientes de correlação iguais ou superiores a 0,70.

3. RELAÇÃO ENTRE AS DIMENSÕES DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O ESTADO DE ANSIEDADE COMPETITIVA

Através do quadro 12, podemos verificar através da análise dos coeficientes de correlação, que estes revelam a existência de correlações negativas e significativas entre quase todas as dimensões das habilidades psicológicas e o estado de ansiedade competitiva, à excepção da sub-escala auto-confiança, em que as correlações são sempre positivas.

Quadro 12 – Correlação entre o estado de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas

Habilidades Psicológicas	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-confiança
Confronto com a adversidade	-0,179	-0,308**	0,358**
Treinabilidade	-0,245**	-0,18	0,204*
Concentração	-0,195*	-0,222*	0,31**
Confiança e motivação para a realização	-0,253**	-0,269**	0,454**
Formulação de objectivos e preparação mental	-0,059	-0,045	0,27**
Rendimento máximo sobre pressão	-0,124	-0,247**	0,284**
Ausência de preocupações	-0,432**	-0,156	0,192*
Recursos pessoais de confronto	-0,189*	-0,272**	0,428**

**P≤0,01 *P≤0,05

Na generalidade, os resultados obtidos, apontam para que níveis mais elevados de habilidades psicológicas, respeitante às dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto, estão significativamente associados a níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e de ansiedade somática.

Como seria de esperar, os resultados obtidos, confirmam que para níveis mais elevados de habilidades psicológicas, estão associados níveis mais altos de auto-confiança.

Mais uma vez, constata-se que não existe multicolinearidade entre as diferentes variáveis psicológicas, pois não se verificam coeficientes de correlação iguais ou superiores a 0,70.

4. RELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ESTADO E DE TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA

Na análise dos coeficientes de correlação (quadro 13), podemos verificar a existência de correlações significativas para todas as sub-escalas do traço e do estado de ansiedade, à excepção da relação entre a perturbação da concentração e a ansiedade somática.

Quadro 13 – Correlação entre o estado e o traço de ansiedade competitiva

TRAÇO/ESTADO	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-confiança
Escala de ansiedade somática	0,459**	0,548**	-0,234*
Preocupação	0,574**	0,186*	-0,251**
Perturbação da concentração	0,368**	0,157	-0,188*

**P≤0,01 *P≤0,05

As relações entre o traço e o estado de ansiedade são sempre significativamente positivas excepto, na sub-escala auto-confiança.

Podemos observar que a ansiedade cognitiva é a sub-escala que apresenta maiores valores de correlação com o traço de ansiedade.

Os resultados do presente estudo estão de acordo com Cunha (1996), tendo em conta um estudo realizado com atletas de Andebol e em que este conclui que o traço de ansiedade competitiva e as competências de controlo da ansiedade parecem ser bons predictores das componentes dos estados de ansiedade.

5. RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE

Quadro 14 – Correlação entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas

Variável	Idade
Competências Psicológicas	
Confronto com a adversidade	0,189*
Treinabilidade	-0,114
Concentração	0,229*
Confiança e motivação para a realização	0,202*
Formulação de objectivos e preparação mental	0,067
Rendimento máximo sobre pressão	0,178
Ausência de preocupações	0,231*
Recursos pessoais de confronto	0,156
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de Ansiedade Somática	-0,219*
Preocupação	-0,325**
Perturbação da concentração	-0,292**
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	-0,22*
Ansiedade Somática	-0,055
Auto-confiança	0,135

**P≤0,01 *P≤0,05

De acordo com os dados do quadro 14, podemos verificar a existência de correlações significativas entre as variáveis psicológicas e a idade dos atletas.

Em termos gerais, os valores obtidos indicam que, as habilidades psicológicas, em termos de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização e ausência de preocupações aumentam com a idade.

Em termos de traço e estado de ansiedade competitiva, de uma forma geral verificamos, que à medida que a idade dos atletas aumenta, o traço e o estado de ansiedade competitiva diminuem, devido à redução dos níveis de ansiedade somática, ansiedade cognitiva, preocupação e perturbação da concentração.

No que respeita às diferentes sub-escalas da ansiedade, de acordo com os resultados obtidos existe uma correlação significativa e negativa entre todas as sub-escalas do traço e estado de ansiedade e a idade dos atletas, podendo ser observado que a sub-escala preocupação é a que apresenta maiores valores de correlação negativa com a idade, podendo isto significar, que com o avançar da idade, os atletas tendem a apresentar uma menor frequência de pensamentos negativos relativos à sua prestação em competição.

Os níveis respeitantes à sub-escala do traço de ansiedade, escala de ansiedade somática são os que apresentam valores mais baixos de correlação significativa e negativa com a idade.

6. RELAÇÃO ENTRE OS ANOS DE EXPERIÊNCIA E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

Quadro 15 – Correlação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas

Variável	Anos de experiência
Competências Psicológicas	
Confronto com a adversidade	0,207
Treinabilidade	-0,11
Concentração	0,271**
Confiança e motivação para a realização	0,217*
Formulação de objectivos e preparação mental	0,099
Rendimento máximo sobre pressão	0,17
Ausência de preocupações	0,216*
Recursos pessoais de confronto	0,186*
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de Ansiedade Somática	-0,12
Preocupação	-0,312**
Perturbação da concentração	-0,252**
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	-0,201*
Ansiedade Somática	-0,16
Auto-confiança	0,086

**P≤0,01 *P≤0,05

Com a análise do quadro 15, verifica-se que existe uma correlação significativa e positiva entre os anos de prática e as dimensões das habilidades psicológicas, concentração, confiança e motivação para a realização, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. De acordo com estes dados, quanto mais experiente for o atleta, maiores serão as suas capacidades no que respeita à utilização das habilidades psicológicas para se sentir confiante e motivado e de apresentar maiores índices de concentração.

Ao nível do traço e estado de ansiedade competitiva, verifica-se uma correlação significativa, mas negativa com os anos de experiência.

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

Em termos de correlação do estado de ansiedade competitiva e os anos de experiência, a ansiedade cognitiva é a única a apresentar uma relação significativa e negativa com a experiência na modalidade.

Estes resultados poderão ser explicados pelo facto dos atletas com mais anos de prática na modalidade, vivenciarem um maior número de situações diferentes e inesperadas, tanto nos treinos, como em competição, o que lhes proporciona um maior desenvolvimento de estratégias que lhes permitem manter-se focalizados durante a competição, estando de acordo com um estudo realizado por Kioumourtzoglo *et al.* (1997), em que concluíram que o facto dos atletas serem mais experientes, permite que estes apresentem uma maior vivência com situações de pressão, sendo que essa vivência possibilita aos atletas encararem situações de pressão sem receios sobre a sua prestação.

7. RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O TEMPO DE TREINO

Quadro 16 – Correlação entre as variáveis psicológicas e o tempo de treino

Variável	Tempo de Treino
Competências Psicológicas	
Confronto com a adversidade	0,059
Treinabilidade	0,033
Concentração	0,086
Confiança e motivação para a realização	0,093
Formulação de objectivos e preparação mental	-0,004
Rendimento máximo sobre pressão	0,0176
Ausência de preocupações	0,073
Recursos pessoais de confronto	0,124
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de Ansiedade Somática	-0,033
Preocupação	-0,56
Perturbação da concentração	0,029
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	-0,122
Ansiedade Somática	-0,086
Auto-confiança	-0,057

Através da análise do quadro 16, não se verificam correlações significativas entre o tempo de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço e o estado de ansiedade competitiva.

8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE

Foi efectuada uma análise de variância (ANOVA), para observar as diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas e a idade. Paralelamente, os atletas foram agrupados por escalões etários e analisaram-se as diferenças através dos testes post-hoc, Tuckey HSD e Games-Howell.

Quadro 17 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Anova Oneway)

Variável	SIG.
Competências Psicológicas	
Confronto com a adversidade	0,023*
Treinabilidade	0,361
Concentração	0,036*
Confiança e motivação para a realização	0,08
Formulação de objectivos e preparação mental	0,431
Rendimento máximo sobre pressão	0,011*
Ausência de preocupações	0,154
Recursos pessoais de confronto	0,031*
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de Ansiedade Somática	0,05
Preocupação	0,018*
Perturbação da concentração	0,002**
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	0,198
Ansiedade Somática	0,336
Auto-confiança	0,209

**P≤0,01 *P≤0,05

Pela observação do quadro 17, podemos encontrar diferenças significativas nas dimensões confronto com a adversidade, concentração, rendimento máximo

sobre pressão e também nos recursos pessoais de confronto, indo de encontro aos resultados obtidos nas correlações (ver tabela 14).

Foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas nas sub-escalas do traço de ansiedade competitiva, preocupação e perturbação da concentração.

Com o intuito de determinar entre que idades se observaram diferenças estatisticamente significativas, utilizando os dados em que estas diferenças se revelaram mais significativas foram realizados os testes post-hoc.

Quadro 18 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (post hoc Games-Howell)

Variável	Idade	SIG.
Competências Psicológicas		
Confronto com a adversidade	18 – 20 / 21 – 24	0,042*
Traço de Ansiedade Competitiva		
Perturbação da concentração	18 – 20 / +30	0,01*
	25 – 29 / +30	0,025*

*P≤0,05

O quadro 18 indica-nos diferenças estatisticamente significativas na dimensão confronto com a adversidade, entre o grupo de atletas dos 18 aos 20 anos e os grupos de atletas dos 21 aos 24 anos, bem como, dos atletas com mais de 30 anos.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, observaram-se diferenças estatisticamente significativas, ao nível da sub-escala perturbação da concentração entre os atletas com idades compreendidas entre os 25 e 29 anos, e o grupo de atletas com mais de 30 anos de idade.

Quadro 19 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível do confronto com a adversidade.

Idades	Média	dp
18 - 20	5,95	1,359
21- 24	7,41	2,5
+ 30	7,68	2,009

O quadro 19 mostra-nos que os atletas com mais de 30 anos apresentam a média mais elevada (Média=7,68), o que nos leva a concluir que são estes atletas que possuem maiores capacidades de confronto com as adversidades, especialmente quando comparados com o grupo dos atletas mais jovens (18 – 20 anos).

Quadro 20 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível da perturbação da concentração.

Idades	Média	dp
25 – 29	7,58	2,275
+ 30	6,18	1,468

Com a análise do quadro 20, observamos que se verificam diferenças entre os atletas com idades compreendidas entre os 25 e os 29 anos e os atletas com mais de 30 anos. Pode-se então concluir que o primeiro grupo referido (25 – 29 anos) são aqueles mais susceptíveis de perturbações ao nível da concentração.

Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (post hoc Tuckey HSD)

Variável	Idade	SIG.
Competências Psicológicas		
Concentração	18 – 20 / + 30	0,037*
Rendimento máximo sobre pressão	25 – 29 / + 30	0,007**
Recursos pessoais de confronto		Não apresenta
Traço de Ansiedade Competitiva		
Escala de Ansiedade Somática	18 – 20 / +30	0,033*
Preocupação	21 – 24 / +30	0,021*

**P≤0,01 *P≤0,05

O quadro 21 indica-nos diferenças estatisticamente significativas nas dimensões: concentração, entre o grupo de atletas dos 18 aos 20 anos e o grupo com mais de 30 anos; rendimento máximo sobre pressão, entre o grupo de atletas dos 25 aos 29 anos e o grupo com mais de 30 anos.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, observaram-se diferenças estatisticamente significativas, ao nível da sub-escala, escala de ansiedade somática, entre o grupo de atletas dos 18 aos 20 anos e o grupo com mais de 30 anos e ao nível da sub-escala, preocupação entre os atletas com idades compreendidas entre os 21 e 24 anos, e o grupo de atletas com mais de 30 anos de idade.

Apesar da análise inferencial realizada pela “Anova Oneway” ter registado diferenças estatisticamente significativas em função da idade ao nível dos recursos pessoais de confronto, as mesmas não se verificam com a utilização do teste post hoc.

Quadro 22 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível da concentração.

Idades	Média	dp
18 - 20	6,71	1,271
+ 30	8,22	1,653

Pela análise do quadro 22, podemos observar que os atletas com mais de 30 anos apresentam valores médios mais elevados de concentração, quando comparados com os atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 20 anos.

Quadro 23 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível do rendimento máximo sobre pressão.

Idades	Média	dp
25 – 29	7,98	2,527
+ 30	10	1,852

Pela análise do quadro 23, podemos observar que os atletas com mais de 30 anos apresentam valores médios mais elevados de rendimento máximo sobre pressão, quando comparados com os atletas com idades compreendidas entre os 25 e os 29 anos.

Quadro 24 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva (sub-escala de ansiedade somática).

Idades	Média	dp
18 - 20	16,24	4,415
+ 30	13,05	3,199

Pela análise do quadro 24, podemos observar que os atletas com mais de 30 anos apresentam valores médios muito mais baixos de ansiedade somática, quando comparados com os atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 20 anos.

Quadro 25 – Descrição das idades onde se verificam diferenças significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva (sub-escala preocupação).

Idades	Média	dp
21 - 24	14,31	2,956
+ 30	11,36	3,274

Através do quadro 25, podemos observar que os atletas com mais de 30 anos apresentam valores médios mais baixos de preocupação, quando comparados com os atletas com idades compreendidas entre os 21 e os 24 anos.

Estes resultados são parcialmente idênticos aos de Kioumourtzoglou *et al.* (1997), que realizou um estudo com atletas de basquetebol em que comparou atletas seniores com juniores, em que os atletas com mais idade obtiveram melhores resultados nas variáveis ausência de preocupações e rendimento máximo sobre pressão.

De um modo geral, podemos verificar que à medida que a idade dos atletas aumenta, o traço de ansiedade diminui, devido à redução de níveis de ansiedade somática e preocupação.

Uma das possíveis explicações para o facto dos atletas mais velhos apresentarem valores superiores nas dimensões supracitadas e valores inferiores no que se refere às sub-escalas do traço de ansiedade competitiva, tem a ver com o facto

de as experiências de vida extra desportiva e pelo próprio processo desportivo, que poderão alterar os comportamentos psicológicos na competição e/ou a forma de percioná-la. Pois como foi referido em Gould *et al.* (2002), a maturação do atleta, que se desenvolve com o passar dos anos, parece ter uma importante função no desenvolvimento das características e competências psicológicas dos atletas.

9. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA

Com o intuito de analisar as diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na modalidade, foi efectuada uma análise de variância (ANOVA). Paralelamente, os atletas foram agrupados em diferentes anos de experiência e analisaram-se as diferenças através do teste post-hoc (Tuckey HSD).

Quadro 26 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (Anova Oneway)

Variável	SIG.
Competências Psicológicas	
Confronto com a adversidade	0,151
Treinabilidade	0,649
Concentração	0,005**
Confiança e motivação para a realização	0,027*
Formulação de objectivos e preparação mental	0,672
Rendimento máximo sobre pressão	0,102
Ausência de preocupações	0,132
Recursos pessoais de confronto	0,075
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de Ansiedade Somática	0,487
Preocupação	0,003**
Perturbação da concentração	0,023*
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	0,032*
Ansiedade Somática	0,97
Auto-confiança	0,504

**P≤0,01 *P≤0,05

Analisando o quadro 26, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões concentração e confiança e motivação para a realização em relação aos anos de experiência.

São também constatáveis diferenças estatisticamente significativas, relativas ao traço e estado de ansiedade competitiva, nas sub-escalas, preocupação e perturbação da concentração, bem como em relação à ansiedade cognitiva, tendo em conta os anos de experiência na modalidade.

Com o intuito de determinar entre que anos de experiência se observaram diferenças estatisticamente significativas, utilizando os dados em que estas diferenças se revelaram mais significativas foi apenas realizado o teste post-hoc Tuckey HSD, uma vez que pela análise do teste de homogeneidade das variâncias os valores em causa não tinham significância.

Quadro 27 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (post hoc Tuckey HSD)

Variável	Anos de experiência	SIG.
Competências Psicológicas		
Concentração	6 – 10 / 17 – 20	0,03*
Confiança e motivação para a realização	6 – 10 / +20	0,006**
	11 – 16 / + 20	0,028*
Traço de Ansiedade Competitiva		
Preocupação	6 – 10 / 17 – 20	0,033*
	6- 10 / + 20	0,023*
	11 – 16 / +20	0,04*
Perturbação da concentração		Não apresenta
Estado de Ansiedade Competitiva		
Ansiedade Cognitiva	6 – 10 / + 20	0,022*
	11 – 16 / +20	0,023*

**P≤0,01 *P≤0,05

Os resultados do teste post hoc “Tuckey HSD” (quadro 27), indica-nos que existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões: concentração, entre o grupo de 6 a 10 anos de experiência e o o grupo de 17 a 20 anos de experiência; confiança e motivação para a realização entre o grupo de 6 a 10 anos de experiência

e o grupo com mais de 20 anos de experiência, sendo esta a mais significativa (sig. 0,006), bem como com o grupo de 11 a 16 anos de experiência e o grupo dos atletas mais experientes (mais de 20 anos de experiência)..

Em relação ao traço de ansiedade competitiva, registam-se diferenças estatisticamente significativas na sub-escala preocupação entre o grupo de 6 a 10 anos de experiência e o grupo de 17 a 20 anos de experiência. Entre o grupo de 6 a 10 anos de experiência e o grupo com mais de 20 anos de experiência, o mesmo acontecendo entre o grupo dos 11 aos 16 anos de experiência e o grupo de atletas mais experientes (mais de 20 anos de experiência).

Apesar da análise inferencial realizada pela “Anova Oneway” ter registado diferenças estatisticamente significativas em função dos anos de experiência ao nível da sub-escala perturbação da concentração do traço de ansiedade competitiva, as mesmas não se verificam com a utilização do teste post hoc.

Em termos do estado de ansiedade competitiva existem diferenças estatisticamente significativas entre o grupo dos 6 aos 10 anos de experiência, e o grupo dos 11 aos 16 anos de experiência, em relação ao grupo dos atletas com mais de 20 anos de experiência.

Quadro 28 – Descrição dos anos de experiência onde se verificam diferenças significativas ao nível da concentração.

Anos de experiência	Média	dp
6 –10	6,93	1,489
17 - 20	8,15	1,759

De acordo com o quadro 28, verifica-se que os valores médios de concentração dos atletas do grupo dos 17 aos 20 anos de experiência na modalidade são mais elevados quando comparados com os atletas menos experientes (6 a 10 anos de experiência)

Quadro 29 – Descrição dos anos de experiência onde se verificam diferenças significativas ao nível da confiança e motivação para a realização.

Anos de experiência	Média	dp
6 –10	7,57	1,752
11- 16	8,04	1,698
+ 20	10	1,155

Analisando o quadro 29, verifica-se que os valores médios da confiança e motivação para a realização vão aumentando com os anos de experiência na modalidade.

Quadro 30 – Descrição dos anos de experiência onde se verificam diferenças significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva (sub-escala preocupação).

Anos de experiência	Média	dp
6 -10	14,39	3,071
11 -16	14,14	3,835
17 - 20	11,96	3,605
+ 20	10,29	1,799

Através do quadro 30, podemos inferir que os valores médios da preocupação (sub-escala do traço de ansiedade), vão diminuindo com os anos de experiência da modalidade.

Quadro 31 – Descrição dos anos de experiência onde se verificam diferenças significativas ao nível do estado de ansiedade competitiva (sub-escala ansiedade cognitiva).

Anos de experiência	Média	dp
6 - 10	17,71	3,741
11 - 16	17,57	4,163
+ 20	12,71	3,2

Através do quadro 31, podemos inferir que os valores médios da ansiedade cognitiva (sub-escala do estado de ansiedade), vão diminuindo com os anos de experiência da modalidade.

De acordo com os valores médios obtidos relativos aos anos de experiência na modalidade, verifica-se que com o aumento da experiência, as habilidades psicológicas das dimensões concentração e confiança e motivação para a realização tendem a aumentar.

No que se refere ao traço (sub-escala preocupação) e estado (sub-escala ansiedade cognitiva) de ansiedade cognitiva, com o aumento da experiência na modalidade, os valores médios tendem a diminuir.

Este facto pode ser explicado por Cruz (1996b), quando este refere que sendo o traço da ansiedade competitiva derivado do percepcionamento de situações de ameaça, os atletas mais experientes já percepcionaram essas situações por muitas vezes, tanto ao nível do treino, como em competição, o que lhes permite ter desenvolvido estratégias de controlo de ansiedade, encarando assim, essas situações como menos ameaçadoras.

Os anos de experiência na modalidade, como referem Weinberg e Gould (1999), podem ser um factor importante na relação entre o traço e o estado de ansiedade competitiva, pois apesar de um atleta apresentar um nível alto de ansiedade traço, este pode ter muita experiência na modalidade, ou pode ser portador de habilidades psicológicas de controlo dessa ansiedade, e assim, conseguir apresentar uma ansiedade estado adequada à situação.

10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA POSIÇÃO EM CAMPO

Com o intuito de analisar as diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas e a posição em campo, foi efectuada uma análise de variância (ANOVA). Paralelamente, os atletas foram agrupados por posto específico e analisaram-se as diferenças através do teste post-hoc (Tuckey HSD).

Quadro 32 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (Anova Oneway)

Variável	SIG.
Competências Psicológicas	
Confronto com a adversidade	0,039*
Treinabilidade	0,247
Concentração	0,61
Confiança e motivação para a realização	0,443
Formulação de objectivos e preparação mental	0,724
Rendimento máximo sobre pressão	0,581
Ausência de preocupações	0,85
Recursos pessoais de confronto	0,376
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de Ansiedade Somática	0,473
Preocupação	0,584
Perturbação da concentração	0,732
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	0,414
Ansiedade Somática	0,589
Auto-confiança	0,495

**P≤0,01 *P≤0,05

Pela análise do quadro 32, podemos verificar que apenas existem diferenças estatisticamente significativas na dimensão confronto com a adversidade (sig.0,039) em função da posição em campo.

Quadro 33 – Posições em campo que apresentam diferenças estatisticamente significativas (post hoc Tuckey HSD).

Variável	Posição em campo	SIG.
Competências Psicológicas Confronto com a adversidade	Ponta / Pivot	0,025*

*P≤0,05

Os resultados do teste post hoc “Tuckey HSD” (quadro 33), indica-nos que existem diferenças estatisticamente significativas na dimensão confronto com a adversidade (sig.=0,025), entre os atletas que ocupam a posição de ponta e os que ocupam a posição de pivot.

Quadro 34 – Descrição das posições em campo onde se verificam diferenças significativas ao nível do confronto com a adversidade.

Posição em campo	Média	dp
Ponta	6,38	1,792
Pivot	8,35	1,998

Analisando o quadro 34, verifica-se que os valores médios do confronto com a adversidade do pivot (Média=8,35; dp=1,792) são superiores aos do ponta (Média=6,38; dp=1,792).

Estes resultados parecem indicar que o pivot, face ao ponta, mesmo quando as coisas não correm bem, permanece mais positivo, mais calmo e controlado e recupera mais facilmente perante os erros cometidos (Smith *et al.* 1995).

11. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO ACOMPANHAMENTO POR PARTE DE UM PSICÓLOGO DESPORTIVO

Quadro 35 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do acompanhamento por parte de um psicólogo desportivo (Teste T)

Variável	Já foi/é acompanhado		Nunca foi acompanhado		SIG.
	Média	dp	Média	dp	
Competências Psicológicas					
Confronto com a adversidade	7,23	1,895	6,73	2,257	0,203
Treinabilidade	6,65	1,714	7,11	1,405	0,123
Concentração	7,82	1,757	7,59	1,948	0,509
Confiança e motivação para a realização	8,13	1,93	7,99	1,67	0,658
Formulação de objectivos e preparação mental	6,85	2,043	6,52	2,101	0,409
Rendimento máximo sobre pressão	8,83	2,194	8,3	2,519	0,241
Ausência de preocupações	5,78	2,108	6,12	2,472	0,435
Recursos pessoais de confronto	7,24	1,038	7,04	1,104	0,35
Traço de Ansiedade Competitiva					
Escala de Ansiedade Somática	14,38	3,504	14,73	4,151	0,328
Preocupação	13,67	3,939	13,42	3,603	0,635
Perturbação da concentração	7,29	2,042	7,37	4,337	0,722
Estado de Ansiedade Competitiva					
Ansiedade Cognitiva	17,06	4,193	17,44	4,365	0,853
Ansiedade Somática	15,04	3,619	15,44	4,11	0,634
Auto-confiança	24,45	3,368	25,05	3,466	0,579

No quadro 35, recorreremos ao Teste T (amostras independentes), com o intuito de analisar as diferenças entre os atletas que já tiveram ou ainda têm acompanhamento por parte de um psicólogo desportivo e aqueles que nunca tiveram acompanhamento psicológico. Contudo pela análise do do Teste T não se verificaram diferenças significativas nas variáveis psicológicas em função do acompanhamento ou não, por parte de um psicólogo desportivo.

12. DIFERENÇAS ENTRE AS EQUIPAS

O quadro 36 indica-nos a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas e do traço e do estado de ansiedade competitiva, entre as várias equipas envolvidas no estudo.

Quadro 36 – Diferenças nas variáveis psicológicas entre as equipas (Anova Oneway)

Variável	SIG.
Competências Psicológicas	
Confronto com a adversidade	0,23
Treinabilidade	0,191
Concentração	0,729
Confiança e motivação para a realização	0,152
Formulação de objectivos e preparação mental	0,34
Rendimento máximo sobre pressão	0,314
Ausência de preocupações	0,688
Recursos pessoais de confronto	0,16
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de Ansiedade Somática	0,026*
Preocupação	0,828
Perturbação da concentração	0,967
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	0,519
Ansiedade Somática	0,155
Auto-confiança	0,431

**P≤0,01 *P≤0,05

Os dados do quadro 36, indica-nos que apenas existem diferenças estatisticamente significantes ao nível da sub-escala relativa à escala de ansiedade somática (sig.=0,026) do traço de ansiedade competitiva.

Após a realização do teste post hoc “Tuckey HSD”, utilizado de acordo com a significância da variância do teste de homogeneidade, apresentamos de seguida o quadro referente às diferenças estatisticamente significativas encontradas.

Quadro 37 – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas ao nível da sub-escala relativa à escala de ansiedade somática do traço de ansiedade competitiva (post hoc Tuckey HSD).

Variável	Clube	SIG.
Traço de Ansiedade Competitiva		
Escala de Ansiedade Somática	ABC / Madeira SAD	0,042*
	Águas Santas / Madeira SAD	0,009**
	Ginásio Clube do Sul / Madeira SAD	0,014*

**P≤0,01 *P≤0,05

Quanto à sub-escala relativa à escala de ansiedade somática do traço de ansiedade competitiva, o quadro 37 indica-nos que existem diferenças estatisticamente significativas entre a equipa do Madeira SAD e as equipas do ABC (sig. = 0,042), Águas Santas (sig. = 0,009) e o Ginásio Clube do Sul (sig. = 0,014).

Quadro 38 – Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva (sub-escala de ansiedade somática)

Equipa	Média	dp
ABC	13,5	2,611
Águas Santas	12,93	3,05
Ginásio Clube do Sul	12,82	3,842
Madeira SAD	18,7	5,1

Pela análise do quadro 38, podemos constatar que a equipa do Madeira SAD, comparativamente com as outras equipas, é aquela que apresenta os valores médios mais elevados no que diz respeito à escala de ansiedade somática, sendo a diferença mais significativa verificada perante a equipa do Ginásio Clube do Sul (Média=12,82; dp=3,842). Estes valores fazem algum sentido na medida em que o Madeira SAD, é uma das equipas com atletas mais jovens e com menos anos de experiência.

13. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NÍVEL DESPORTIVO

No quadro 39, recorreremos ao Teste T (amostras independentes), com o intuito de analisar as diferenças existentes entre os atletas considerados de elite e não elite.

Esta distinção foi realizada com base no número de internacionalizações seniores pela selecção portuguesa. Considerou-se como atleta de elite aquele que possui mais de 100 internacionalizações.

Como podemos observar as diferenças ao nível do confronto com a adversidade, a formulação de objectivos e preparação mental, o rendimento máximo sobre pressão, os recursos pessoais de confronto, o traço de ansiedade competitiva (sub-escala preocupação) e o estado de ansiedade competitiva (sub-escala auto-confiança), são factores psicológicos, que parecem distinguir o nível competitivo dos atletas.

Quadro 39 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do maior nível desportivo atingido (Teste T)

Variável	Elite		Não Elite		SIG.
	Média	dp	Média	dp	
Competências Psicológicas					
Confronto com a adversidade	8,71	1,604	6,84	2,091	0,022*
Treinabilidade	6,71	1,976	6,91	1,542	0,745
Concentração	8,12	1,93	7,66	1,861	0,529
Confiança e motivação para a realização	9,57	1,618	7,95	1,758	0,2
Formulação de objectivos e preparação mental	8,86	1,952	6,53	2,007	0,004**
Rendimento máximo sobre pressão	11,14	0,9	8,37	2,351	0,000***
Ausência de preocupações	6,71	2,563	5,92	2,297	0,384
Recursos pessoais de confronto	8,24	0,707	7,05	1,056	0,004**
Traço de Ansiedade Competitiva					
Escala de Ansiedade Somática	13,71	3,352	14,63	3,897	0,545
Preocupação	10,86	2,734	13,71	3,744	0,05*
Perturbação da concentração	6,86	1,864	7,36	2,223	0,559
Estado de Ansiedade Competitiva					
Ansiedade Cognitiva	15,14	6,768	17,41	4,072	0,176
Ansiedade Somática	15,29	3,45	15,26	3,925	0,986
Auto-confiança	27,43	4,117	24,6	3,32	0,034*

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

Estes resultados estão de acordo com a literatura existente, nomeadamente, com os estudos de Cruz (1997), Barbosa e Cruz (1997), Martens *et al.* (1990), Mahoney *et al.* (1989), Raposo e Aranha (2000), Gomes e Cruz (2001), que concluíram que atletas com melhores rendimentos desportivos, demonstram melhores competências ao nível da auto-confiança e revelam ainda, uma boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação e uma capacidade extraordinária para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados e/ou distrações, além de desenvolver e utilizar planos e rotinas mentais competitivas.

Estes resultados também foram confirmados num estudo realizado por Barbosa e Cruz (1997), com andebolistas de elite.

As dimensões, rendimento máximo sobre pressão (sig.=0,000), e formulação de objectivos e preparação mental (sig.=0,004) foram aquelas em que este estudo obteve uma maior significância, o que vai de encontro a um estudo realizado em basquetebolistas de elite de diferentes escalões por Kioumourtzoglou *et al.* (1997), em que o autor conclui que as variáveis psicológicas que discriminavam os atletas de elite dos restantes atletas eram: a definição de objectivos e preparação mental e o rendimento sobre pressão.

Nos vários estudos supracitados, a auto-confiança parece também diferenciar os atletas com melhor sucesso desportivo, que segundo Gould *et al.* (2002), pode ser desenvolvida através da comunidade, da família, de agentes não desportivos, pelo próprio indivíduo, por agentes e ambientes desportivos e pelo próprio processo desportivo.

Um outro factor que deverá ser levado em conta, é o ambiente de sucesso desportivo que estes atletas (elite) têm em seu redor, dado que este também foi sugerido por Bandura (1977), citados por Kioumourtzoglou *et al.* (1997), na explicação de maiores níveis de auto-confiança em atletas que apresentavam uma melhor performance.

CAPÍTULO V – CONCLUSÕES

Atingida a parte final deste estudo, resta-nos apresentar as principais conclusões, bem como, referir algumas limitações e recomendações para futuros estudos inseridos nesta temática.

As principais conclusões descritivas a retirar deste estudo foram as seguintes:

Os atletas da Liga Profissional de Andebol demonstraram que de todas as competências psicológicas avaliadas, as dimensões rendimento máximo sobre pressão e confiança e motivação para a realização, são aquelas onde apresentam os valores médios mais elevados. Por outro lado, a dimensão ausência de preocupações apresentou os valores médios mais baixos, o que parece indicar que os atletas se preocupam muito com os erros ou falhas que possam cometer durante a competição ou com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento.

No que se refere ao traço de ansiedade competitiva, a escala de ansiedade somática é aquela que apresenta uma média mais elevada, sendo a perturbação da concentração aquela que apresenta uma média mais baixa .

No que se refere aos valores do estado de ansiedade competitiva, a auto-confiança é a sub-escala que apresenta os resultados médios mais elevados, seguindo-se a ansiedade cognitiva. A ansiedade somática é aquela que apresenta valores médios mais baixos.

Relativamente às conclusões de natureza inferencial podemos concluir que:

A hipótese um é parcialmente rejeitada, na medida em que existe uma correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade competitiva e as dimensões das habilidades psicológicas, à exceção da formulação de objetivos e preparação mental onde não existe uma correlação significativa com as sub-escalas: escala de ansiedade somática e preocupação. A treinabilidade não apresenta correlação com a sub-escala perturbação da concentração. Em termos gerais, os resultados obtidos, apontam para que níveis mais elevados de habilidades psicológicas, respeitante às dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade,

concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto estão significativamente associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade competitiva.

A segunda hipótese é também parcialmente rejeitada, na medida que se verificam correlações significativas entre as habilidades psicológicas e todas as sub-escalas do estado de ansiedade competitiva para as dimensões concentração, confiança e motivação para a realização e recursos pessoais de confronto. As outras dimensões das habilidades psicológicas em estudo, não apresentam correlações significativas em todas as sub-escalas do estado de ansiedade competitiva. Assim, o confronto com a adversidade não apresenta correlações significativas com a ansiedade cognitiva. A treinabilidade e a ausência de preocupações não apresentam correlações significativas com a ansiedade somática. A formulação de objectivos e preparação mental não apresenta relações estatisticamente significativas com a ansiedade cognitiva e com a ansiedade somática e o rendimento máximo sobre pressão não apresenta correlações significativas com a ansiedade cognitiva. Na generalidade, os resultados obtidos, apontam para que níveis mais elevados de habilidades psicológicas, respeitante às dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto, estão significativamente associados a níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e de ansiedade somática. Como seria de esperar, os resultados obtidos, confirmam que para níveis mais elevados de habilidades psicológicas, estão associados níveis mais altos de auto-confiança.

A terceira hipótese é quase totalmente rejeitada, visto que podemos verificar a existência de correlações significativas para todas as sub-escalas do traço e do estado de ansiedade, à excepção da relação entre a perturbação da concentração e a ansiedade somática. Estas relações entre o traço e o estado de ansiedade são sempre significativamente positivas, excepto na sub-escala auto-confiança.

A quarta hipótese é também incompletamente rejeitada, já que os valores obtidos indicam que, as habilidades psicológicas, em termos de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização e ausência de preocupações aumentam com a idade. Em termos de traço e estado de ansiedade competitiva, de uma forma geral verificamos, que à medida que a idade dos atletas

aumenta, o traço e o estado de ansiedade competitiva diminuem, devido à redução dos níveis de ansiedade somática, ansiedade cognitiva, preocupação e perturbação da concentração.

A quinta hipótese é parcialmente rejeitada, visto serem apresentadas correlações positivas e significativas entre as habilidades psicológicas nas dimensões: concentração, confiança e motivação para a realização, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto e os anos de experiência na modalidade. De acordo com estes dados, quanto mais experiente fôr o atleta, maiores serão as suas capacidades no que respeita à utilização das habilidades psicológicas para se sentir confiante e motivado e de apresentar maiores índices de concentração. Ao nível do traço e estado de ansiedade competitiva, verifica-se uma correlação significativa, mas negativa com os anos de experiência, de tal modo que com o aumento dos anos de experiência, o traço e o estado de ansiedade competitiva diminuem.

A sexta hipótese é aceite na sua totalidade, já que os resultados nos indicaram que não se verificam correlações significativas entre o tempo de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço e o estado de ansiedade competitiva.

Relativamente à hipótese sete, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas dimensões confronto com a adversidade, concentração e rendimento máximo sobre pressão em função da idade, pelo que a hipótese é rejeitada parcialmente. Deste modo concluímos que os atletas com mais de 30 anos apresentam maiores capacidades de permanecerem positivos e entusiasmados, calmos e controlados, quando as coisas não correm bem, recuperando mais facilmente dos erros cometidos, quando comparados com os grupos de atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 20 anos e os atletas com idades entre os 21 e os 24 anos. Da mesma forma observámos que os atletas com mais de 30 anos tendem a manter maiores níveis de concentração e a sentirem-se mais desafiados do que ameaçados, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva, quando comparados com atletas mais novos. Deste modo concluímos que os atletas com mais idade, tendem a obter médias mais elevadas nessas dimensões, quando comparados com grupos de atletas mais novos. Também verificámos diferenças estatisticamente significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva em função da idade, com os atletas com mais de 30 anos a apresentarem valores inferiores nas

sub-escalas de ansiedade somática e preocupação, quando comparados com grupos de atletas com idades compreendidas entre os 18 e os 20 anos e atletas com idades entre os 21 e 24 anos respectivamente. De um modo geral, podemos verificar que à medida que a idade dos atletas aumenta, o traço de ansiedade diminui, devido à redução de níveis de ansiedade somática e preocupação. No estado de ansiedade competitiva não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

A oitava hipótese é parcialmente rejeitada pois podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões: concentração e confiança e motivação para a realização em relação aos anos de experiência. São também constatáveis diferenças estatisticamente significativas, relativas ao traço e ao estado de ansiedade competitiva, nas sub-escalas, preocupação, bem como em relação à ansiedade cognitiva. Foi possível verificar que os valores médios de concentração dos atletas do grupo dos 17 aos 20 anos de experiência na modalidade são mais elevados quando comparados com os atletas menos experientes (6 a 10 anos de experiência) e observou-se que os valores médios da confiança e motivação para a realização vão aumentando com os anos de experiência na modalidade. Quanto ao traço e ao estado de ansiedade competitiva, os atletas mais novos apresentaram valores superiores nas sub-escalas ansiedade cognitiva e preocupação, quando comparados com os atletas mais experientes (mais de 20 anos de experiência), demonstrando que os atletas menos experientes tendem a ser mais ansiosos do que os atletas com mais anos de prática da modalidade.

A nona hipótese é parcialmente aceite, na medida em que só foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na dimensão, confronto com a adversidade, em função da posição em campo. Concluiu-se que os valores médios do confronto com a adversidade do pivot são superiores aos do ponta, ou seja que o pivot recupera mais facilmente perante os erros cometidos do que o ponta.

A décima hipótese é aceite na sua totalidade, pois não se verificaram diferenças significativas nas variáveis psicológicas em função do acompanhamento ou não, por parte de um psicólogo desportivo.

Em relação à décima primeira hipótese é parcialmente aceite, não se verificando diferenças estatisticamente significativas entre as equipas nas dimensões das habilidades psicológicas. O único valor estatisticamente significativo encontrado foi na sub-escala, escala de ansiedade somática do traço de ansiedade competitiva. Verificamos que a equipa do Madeira SAD, comparativamente com as equipas do

Águas Santas, Ginásio Clube do Sul e ABC, é aquela que apresenta os valores médios mais elevados no que diz respeito à escala de ansiedade somática.

A décima segunda hipótese é parcialmente rejeitada, na medida em que foi possível observar diferenças estatisticamente significativas em função do nível desportivo (elite/não elite). Os atletas de elite evidenciam melhores competências ao nível do confronto com a adversidade, na formulação de objectivos e preparação mental, no rendimento máximo sobre pressão e nos recursos pessoais de confronto. Em termos de traço e estado de ansiedade competitiva, os atletas de elite demarcam-se dos restantes atletas ao apresentarem valores médios de preocupação muito baixos, e em contraste apresentam valores médios muito altos de auto-confiança.

Em suma, podemos concluir muito sumariamente, que variáveis como a idade, anos de experiência na modalidade, posição em campo e o nível desportivo, poderão influenciar, o efeito dos factores psicológicos no rendimento e sucesso dos atletas, na medida em que os resultados obtidos neste estudo evidenciaram a existência de uma relação, destas variáveis com algumas competências psicológicas.

CAPÍTULO VI – LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

1. LIMITAÇÕES

A maior limitação deste estudo prendeu-se com a aplicação dos questionários de experiências atléticas, na medida em que era pertinente que estes fossem aplicados nos jogos mais equilibrados e de resultado incerto. No entanto dada a recusa de alguns dos treinadores, isso nem sempre foi possível, pelo que talvez seja importante que haja uma sensibilização por parte destes, para que futuros estudos possam apresentar resultados mais significativos ao nível do estado de ansiedade competitiva.

2. RECOMENDAÇÕES

A insuficiência de estudos específicos da modalidade de Andebol, ao nível da Liga Profissional de Andebol, aquando da realização deste estudo induz-nos a recomendar a realização de mais estudos relativos a esta temática, de forma a poder comparar os resultados obtidos. Dado que ao longo da realização do trabalho pudemos constatar a escassez de referências específicas para a modalidade de andebol, no contexto profissional.

Seria também importante realizar o mesmo estudo, mas com vários momentos de avaliação ao longo da época, em que o primeiro coincidissem com o início da época desportiva e o último, com o encerramento da mesma.

Realizar o mesmo estudo com uma liga profissional de outro país e comparar os resultados obtidos, com os do presente estudo.

De igual modo, seria importante, realizar estudos que envolvessem uma amostra mais diversificada, nomeadamente no que diz respeito ao género, idade dos atletas, nacionalidade e escalão competitivo para depois comparar os resultados obtidos.

Realizar um estudo envolvendo outras modalidades, como forma de comparar e discutir os resultados obtidos pelos atletas consoante a modalidade praticada.

BIBLIOGRAFIA

- Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do Stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, investigação e intervenção* (Vol. 2, pp. 523-548). Braga.
- Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (1996). Effects of Cognitive-Behavioral Psychological Skills Training on Motivation, Preparation, and Putting Performance of Novice Golfers. *The Sport Psychologist, 10*, 157-170.
- Brewer, B., & Shillinglaw, R. (1992). Evaluation of a Psychological Skills Training Workshop for Male Intercollegiate Lacrosse Players. *The Sport Psychologist, 6*, 139-147.
- Cox, R. (1994). Psychological skills training for sport. In *Sport Psychology: Concepts and Applications* (Third ed., pp. 197-208). Columbia: Brown & Benchmark Publishers.
- Cox, R., Liu, Z., & Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite Chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology, 27*, 123-132.
- Cruz, J. (1996a). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 147-172). Braga: S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1996b). A relação entre ansiedade e rendimento no Desporto: teorias e hipóteses explicativas. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

- Cruz, J. (1997). Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com o Sucesso Desportivo. *Psicologia aplicada ao Desporto e à Actividade Física - Teoria, Investigação e Intervenção - 1º Encontro Internacional*, 111-139.
- Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Dissertação de Doutoramento, Universidade do Minho, Braga.
- Cruz, J. F. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Cunha, A. (1996). *A influência da ansiedade no rendimento desportivo*. Unpublished Dissertação de Mestrado, FCDEF-UP.
- Cunha, A., & Cruz, J. (1990). Avaliação Psicológica. *Setemetros*, 38, 52-58.
- Davis, J. E., & Cox, R. H. (2002). Interpreting Direction of Anxiety within Hanin's Individual Zone of Optimal Functioning. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 43-52.
- Duda, J. L., Murphy, S., & Tammen, V. (1998). Search of Psychological Skills. In P. U. Editor (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 196-209). Morgantown.
- Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, 21-28.
- Gomes, R., & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, nº 16, 35-40.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffet, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.

- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medecine and Science in Sports and Exercise*, 26, 478-485.
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In M. M. L. T. R. Singer (Ed.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 328-364). New York: Macmillan Publishing Company.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. In J. Jones & L. Hardy (Eds.), *Stress and performance in sport*. New York: Jonh Wiley & Sons.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). Worry and anxiety about performance. In *The athlete's guide to Sports Psychology: Mental Skills for Physical People*. Champaign: Leisure Press.
- Howe, B. (1993). Psychological Skills and Coaching. *Sport Science Review*, 2(2), 30-47.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of Behaviour*. New York: Appleton-Century-Croffs.
- Imlay, G., Carda, R., Stanbrough, M., Dreiling, A., & O'connor, P. (1995). Anxiety and Athletic Performance: A Test of Zone of Optimal Function Theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 295-306.
- Kioumourtzoglou, E., Tzetzis G., Derri, V., & Mihalopoulou, M. (1997). Psychological Skills of Elite Athletes in Different Ball Games. *Journal of Human Movement Studies*, 32, 79-93.
- Lowther, J., & Lane, A. L., H. (2002). Self-Efficacy and Psychological Skills During the Amputee Soccer Word Cup. *Athletic Insight - The online Journal of Sport Psychology*.

- Mahoney, M. J., & Meyers, A. W. (1989). Anxiety and athletic performance: Traditional and cognitive developmental perspectives. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in Sports: An international perspective* (pp. 77-94). New York: Hemisphere.
- Martens, R. (1974). Arousal and motor performance. In J. H. Wilmore (Ed.), *Exercise and Sport Science Review* (Vol. 2). New York: Academic Press.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition anxiety test*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Passer, M. (1983). Fear of Failure, Fear of Evaluation, Perceived Competence and Self-esteem in Competitive-Trait-Anxious Children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-188.
- Raposo, J., & Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o Treino Mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos: FCDEF-UP*.
- Scanlan, T., Ravizza, K., & Stein, G. (1989). An in-depth study of former elite figures skaters: I-Introduction to the project. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 54-64.
- Scanlan, T. K. (1984). Competitive stress and the child athlete. In Silva & Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign: Human Kinetics.

- Smith, R. (1986). Toward a cognitive - affective model of athlete burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, R., & Christensen, D. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Smith, R. E., & Johnson, J. (1990). An Organizational Empowerment Approach to Consultation in Professional Baseball. *The Sport Psychologist*, 4, 347-357.
- Spence, J. T., & Spence, K. W. (1966). The motivational components of manifest anxiety: drive and drive stimuli. In C. D. Spielberg (Ed.), *Anxiety and Behaviour*. New York: Academic Press.
- Thelwell, R., & Greenlees, I. (2001). The effects of a mental skills training package on gymnasium triathlon performance. *The Sport Psychologist*, 15, 127-141.
- Vealey, R. S. (1990). Advancements in competitive anxiety research: Use of the Sport Competition Anxiety Test and the Competitive State Anxiety Inventory-2. *Anxiety Research*, 2, 243-261.
- Weinberg, R. S. (1989). Anxiety, arousal, and motor performance: Theory, research, and applications. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in Sports: An International perspective* (pp. 95-115). New York: Hemisphere.
- Weinberg, R. S. (1990). Anxiety and motor performance: Where to from here? *Anxiety Research*, 2, 227-242.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology* (3 ed.). Champaign: Human Kinetics.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*. New York: John Wiley & Sons, Inc.