



Universidade de Coimbra

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**Ansiedade e Habilidades Psicológicas em Atletas de Pólo
Aquático**

Duarte Nuno David Fialho Penas

2004/2005

Monografia realizada no âmbito do seminário
“Ansiedade e Habilidades Psicológicas em Atletas
de Pólo Aquático”, do ano lectivo de 2004/2005,
com vista à obtenção da Licenciatura em Ciências
do Desporto e Educação Física.

Coordenador: Prof. Doutor José Pedro Ferreira

Orientador: Mestre Pedro Gaspar

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira pelo rigor da coordenação.

Ao Mestre Pedro Gaspar, pela sábia orientação, pelo rigoroso acompanhamento, pela disponibilidade total e sobretudo pelo apoio prestado na consecução deste trabalho.

A todos os atletas e treinadores pela preciosa colaboração e disponibilidade demonstradas na recolha dos dados, sem os quais este trabalho não teria sido possível.

A todos os colegas do seminário pela inter-ajuda, pela disponibilidade para o esclarecimento de dúvidas e pelo apoio prestado.

À minha mãe, ao meu pai, ao meu irmão e familiares, por me terem proporcionado a oportunidade de tirar o curso e terem estado sempre prontos a ajudar.

Ao Filipe Lopes e ao Filipe Silva, meus inseparáveis amigos e companheiros ao longo destes últimos quatro anos, que sempre me souberam animar e apoiar e que sempre estiveram presentes quando foi preciso.

A todos os meus amigos, especialmente aqueles que considero irmãos, por tudo aquilo que são e representam, por toda a ajuda prestada nos bons e nos maus momentos e por toda a compreensão e incentivo demonstrados ao longo destes últimos anos.

Resumo

Este trabalho teve como objectivo principal realizar uma descrição e uma caracterização psicológica dos atletas praticantes da modalidade de Pólo Aquático, na 1ª Divisão Nacional de Pólo Aquático Masculino na época de 2004/2005 e como objectivos específicos: descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelas equipas, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas, em cada um dos momentos de avaliação; investigar a relação existente entre as habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade nos atletas da primeira divisão de Pólo Aquático Nacional; ainda relativamente às habilidades psicológicas e à ansiedade competitiva procurámos analisar a relação existente entre estes factores e as seguintes variáveis (idade, anos de experiência na modalidade, anos de experiência na 1ª Divisão do Campeonato Nacional, posto específico, experiência internacional e número de jogos por ano).

Os participantes são atletas ($n = 93$) da 1ª Divisão Nacional de Pólo Aquático Masculino, cujas idades variam entre os 16 e os 41 anos (média = 23,16 e desvio padrão = 5,58). Estes atletas representaram nesta época os 8 clubes de Pólo Aquático integrados no Campeonato Nacional Absolutos Masculinos da 1ª Divisão Pólo Aquático, da Federação Portuguesa de Natação: Sport Comércio e Salgueiros ($n = 16$); Portinado ($n = 8$); C. N. Amadora ($n = 15$); C.D.U.P. ($n = 11$); Aminata ($n = 14$); C.F. “Os Belenenses” ($n = 10$); C.F. Portuense ($n = 13$); Clube Propaganda de Natação ($n = 6$).

Os resultados do estudo relativos à caracterização psicológica dos atletas estudados mostram-nos que as habilidades psicológicas com valores mais elevados dos atletas de pólo aquático são a treinabilidade e a concentração. Por outro lado as habilidades psicológicas com os menores valores são a formulação de objectivos e preparação mental e a ausência de preocupações.

Quanto ao traço de ansiedade verificámos que os atletas apresentam níveis elevados de ansiedade somática, contrastando com a perturbação da concentração, onde se verificaram os valores mais baixos.

Por sua vez no estado de ansiedade competitiva a sub-escala com valores mais elevados é a auto-confiança, e a sub-escala com valores mais baixos é a ansiedade somática.

ÍNDICE

Capítulo I – Introdução	1
1 - Objectivos e Pertinência do Estudo	1
1.1 - Objectivo Geral.....	1
1.2 - Objectivos Específicos.....	1
1.3 - Pertinência do Estudo.....	2
2 - Formulação de Hipóteses	2
Capítulo II - Revisão de Literatura	5
1 - Habilidades Psicológicas	5
1.1 - Definição de Habilidades Psicológicas.....	6
1.2 - Habilidades Psicológicas e Rendimento Desportivo.....	6
1.3 - Habilidades Psicológicas – diferenças entre atletas de elite e não elite.....	8
2 – Ansiedade	10
2.1 - Definição de Ansiedade.....	11
2.2 - Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade.....	12
2.3 - Ansiedade Somática e Ansiedade Cognitiva.....	13
2.4 - Fontes de Ansiedade.....	14
2.5 - Teorias e Modelos Explicativos da Ansiedade.....	15
2.5.1 - Teoria do Drive.....	15
2.5.2 - Teoria da Hipótese do U-invertido.....	16
2.5.3 - Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva.....	16
2.5.4 - Teoria da Zona Óptima de Funcionamento Individual.....	16
2.5.5 - Modelo da Catástrofe da Ansiedade e Performance.....	17
2.5.6 - Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional da Ansiedade do Rendimento Desportivo.....	17
2.6 - Relação entre Ansiedade e Performance.....	17
2.7 - Estudo da Ansiedade em Desportos Colectivos.....	19
3 - Relação entre Ansiedade, Habilidades Psicológicas e Performance	22
Capítulo III – Metodologia	24
1 – Amostra	24
2 - Instrumentos de Medida	24
2.1 – Questionário de Experiência Atléticas.....	24
2.2 – Questionário de Reacções à Competição.....	25

2.3 – CSAI-2 (“Competitive State Anxiety Inventory – 2“)	26
3 – Procedimentos	26
3.1 - Procedimentos Operacionais	26
3.2 - Procedimentos Estatísticos	27
Capítulo IV - Apresentação e Discussão dos Resultados	28
1. Análises Descritivas	28
2. Correlação entre habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade	38
3. Relação entre as variáveis psicológicas e a idade	39
4. Relação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na modalidade	40
5. Relação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na 1ª Divisão Nacional	42
6. Relação entre as variáveis psicológicas e a experiência internacional	43
7. Relação entre as variáveis psicológicas e o número de jogos por ano	44
8. Diferenças em função da idade	45
9. Diferenças em função da experiência na modalidade	47
10. Diferenças em função da experiência na 1ª Divisão	49
11. Diferenças em função do posto específico	50
12. Diferenças em função da experiência internacional	51
13. Diferenças em função do número de jogos por ano	54
14. Diferenças entre as equipas	56
Capítulo V – Conclusões	58
1. Conclusões	58
Capítulo VI – Recomendações e Limitações	62
1. Recomendações	62
2. Limitações	62
Bibliografia	63
Anexos	

Índice de Gráficos

Gráfico I – Frequências relativas à idade.....	28
Gráfico II – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade.....	30
Gráfico III – Frequências relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional.....	31
Gráfico IV – Frequências relativas às internacionalizações seniores.....	33
Gráfico V – Frequências relativas ao número de jogos por ano.....	35

Índice de Quadros

Quadro 1 – Frequências por classes, relativas aos anos de idade.....	29
Quadro 2 – Médias e desvios padrão relativos à idade, por equipa.....	29
Quadro 3 – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência na modalidade.....	30
Quadro 4 – Médias e Desvios Padrão relativos aos anos de experiência na modalidade, por equipas.....	31
Quadro 5 – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional.....	32
Quadro 6 – Médias e desvios padrão relativos às equipas, por anos de experiência na 1ª Divisão.....	32
Quadro 7 – Frequências relativas ao posto específico.....	33
Quadro 8 – Frequências por classes, relativas ao número de internacionalizações seniores.....	34
Quadro 9 – Médias e desvios padrão do número de internacionalizações seniores, por equipa.....	34
Quadro 10 – Frequências por classes, relativas ao número de jogos por ano.....	35
Quadro 11 – Médias e desvios padrão do número de jogos por ano, por equipas.....	36
Quadro 12 – Estatística Descritiva do Questionário de Experiências Atléticoas (ACSI-28).....	36
Quadro 13 – Estatística descritiva do Questionário de Reações à Competição (Sport Anxiety Scale).....	37
Quadro 14 – Estatística descritiva do CSAI-2.....	37
Quadro 15 - Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade.....	38
Quadro 16 – Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade.....	39
Quadro 17 – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na modalidade.....	40
Quadro 18 – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na 1ª Divisão Nacional.....	42
Quadro 19 – Correlação entre as variáveis psicológicas e a experiência internacional sénior.....	43

Quadro 20 – Correlação entre as variáveis psicológicas e número de jogos por ano....	44
Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (ANOVA Oneway).....	45
Quadro 22 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b)).....	46
Quadro 23 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (ANOVA Oneway).....	47
Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b)).....	49
Quadro 25 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional (ANOVA Oneway).....	49
Quadro 26 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b)).....	50
Quadro 27 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do posto específico (ANOVA Oneway).....	50
Quadro 28 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da Experiência Internacional sénior (ANOVA Oneway).....	51
Quadro 29 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da experiência internacional sénior (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b)).....	53
Quadro 30 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de jogos por ano.....	54
Quadro 31 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de jogos por ano (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b)).....	55
Quadro 32 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função das equipas(ANOVA Oneway).....	56
Quadro 33 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função das equipas (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b)).....	57

Capítulo I – Introdução

Um número cada vez mais elevado de psicólogos desportivos e de especialistas têm vindo, nos últimos anos, a proceder ao estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo e, nomeadamente, à investigação sobre as características psicológicas de atletas de elite e de alta competição (Cruz & Caseiro, 1996).

A competição desportiva é em si mesma uma experiência potencialmente ansiogénica, sendo que a ansiedade surge quando o atleta antevê, espera ou percebe que não será capaz de responder com êxito às exigências da competição, tendo esta relevância para si mesmo (Viana, 1989)

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

1. Objectivos e Pertinência do Estudo

1.1. Objectivo Geral

Com a realização deste estudo estabelecemos como objectivo geral realizar uma descrição e uma caracterização psicológica dos atletas praticantes da modalidade de Pólo Aquático, na 1ª Divisão Nacional de Pólo Aquático Masculino na época de 2004/2005.

1.2. Objectivos Específicos

A nível mais específico pretendemos estudar diversas variáveis, mas sobretudo as relações entre essas variáveis.

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelas equipas, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas (idade, anos de experiência na modalidade, anos de experiência na 1ª Divisão do Campeonato Nacional, posto específico, experiência internacional e número de jogos por ano), em cada um dos momentos de avaliação.

- Investigar a relação existente entre as habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade nos atletas da primeira divisão de Pólo Aquático Nacional

- Ainda relativamente às habilidades psicológicas e à ansiedade competitiva procurámos analisar a relação existente entre estes factores e as seguintes variáveis: idade, anos de experiência na modalidade, anos de experiência na 1ª Divisão do Campeonato Nacional, posto específico, experiência internacional e número de jogos por ano.

1.3. Pertinência do Estudo

Quanto a nós, o interesse na realização deste estudo advém do facto de as variáveis psicológicas, dentro da Psicologia do Desporto, serem cada vez mais reconhecidas como factores determinantes para o sucesso desportivo, bem como o facto de existirem muito poucos ou nenhuns estudos na modalidade de Pólo Aquático que ajudem treinadores e atletas a melhorarem as suas performances e o seu nível competitivo, sendo que esta modalidade tem ainda um longo caminho a percorrer no que concerne à utilização e aplicação dos conhecimentos produzidos pela Psicologia do Desporto na preparação e competição no Pólo Aquático.

2. Formulação de Hipóteses

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

H01 – Não existe relação estatisticamente significativa entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H02 – Não existe relação estatisticamente significativa entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H03 – Não existe relação estatisticamente significativa entre os anos de experiência na modalidade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H04 – Não existe relação estatisticamente significativa entre os anos de experiência na 1ª Divisão e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H05 – Não existe relação estatisticamente significativa entre a experiência internacional e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H06 – Não existe relação estatisticamente significativa entre o número de jogos por ano e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H07 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H08 - Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência na modalidade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H09 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência na 1ª Divisão e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H10 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a experiência internacional e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H011 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o posto específico dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H012 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o número de jogos por ano e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H013 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas, no nível de estado de ansiedade e no nível de traço de ansiedade

Capítulo II - Revisão de Literatura

1. Habilidades Psicológicas

As habilidades psicológicas têm sido cada vez mais reconhecidas como factores determinantes no rendimento desportivos dos atletas, pelo que a preparação e integração do treino psicológico tem vindo a ganhar espaço no processo de treino (Weinberg & Gould, 2001).

Com a emergente presença das habilidades psicológicas no processo de treino torna-se importante continuar a investigar nesta área, mais concretamente, procurar saber quais as características psicológicas que diferenciam os atletas entre si e quais têm preponderância no desempenho de cada um, procurando compreender o modo como os atletas percebem e avaliam cada situação competitiva do ponto de vista cognitivo e que reacções, cognitivas e somáticas, são despoletadas consoante as diferentes situações de pressão competitiva sentidas pelos atletas (Gomes & Cruz, 2001).

Em qualquer prática desportiva, a performance e o resultado desportivo surgem sempre de uma combinação de factores físicos (força, velocidade, equilíbrio, resistência, coordenação) e de factores mentais (concentração, ansiedade, definição de objectivos, confiança), pelo que se torna fácil perceber a importância das habilidades psicológicas no desempenho desportivo (Weinberg & Gould, 2001).

È assim possível nos dias de hoje distinguir, ao nível das competências psicológicas, um conjunto de características que estão directamente associadas aos melhores rendimentos desportivos, sendo elas: altos níveis de motivação, valorização e interesse no rendimento desportivo individual, definição clara de objectivos, elevados níveis de autoconfiança, bem como uma elevada capacidade para lidar com acontecimentos inesperados (Gomes & Cruz, 2001).

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

1.1. Definição de Habilidades Psicológicas

Weinberg e Gould (2001) defendem que o treino de habilidades psicológicas consiste na prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas, integrando estas no processo de treino de maneira a serem praticadas regularmente e refinadas por meio do maior número possível de repetições.

O treino das habilidades psicológicas procura assim, ensinar os desportistas a promoverem e consequentemente a controlarem as suas competências psicológicas, integrando nas sessões de treino, programas estruturados de desenvolvimento de habilidades psicológicas, onde os atletas aprendem como se devem preparar mentalmente para o momento da competição, como devem lidar e reagir com as diversas pressões competitivas com que se deparam e como e quais as estratégias de controlo e regulação psicológica para combater essas mesmas pressões. Sendo que este trabalho deve englobar não só os atletas, mas também os treinadores, os dirigentes e os pais no sentido de atingir o sucesso desportivo (Gomes & Cruz, 2001).

Behncke (2004) divide os processos de treino de habilidades psicológicas em duas categorias, os métodos cognitivos e os métodos somáticos. Os métodos cognitivos incluem treino mental, imagética e visualização, ensaio visual e motor do comportamento e terapia cognitivo-comportamental. Os métodos somáticos incluem o bio-feedback, a relaxação muscular progressiva e a meditação.

1.2. Habilidades Psicológicas e o Rendimento Desportivo

A relação entre habilidades psicológicas e o rendimento desportivo tem sido alvo de intensos estudos, pelo que daremos uma visão geral das principais conclusões dos mesmos de seguida.

Gould (1992a) afirma que os atletas com mais sucesso desportivo são aqueles que revelam melhor concentração, níveis mais elevados de auto-confiança, mais pensamentos orientados para a tarefa, melhor definição de objectivos e níveis mais baixos de ansiedade, como também mais pensamentos positivos, mentalizações positivas na visualização do sucesso e mais determinação competitiva.

Numa consulta realizada por Gould *et al.* (1992) a atletas de elite e técnicos do Comité Olímpico norte-americano, estes indicaram o relaxamento, a concentração, a imagética, a coesão de equipe, o treino da atenção e concentração bem como de estratégias de diálogo interior como factores extremamente importantes na sua performance desportiva.

Orlick e Partington (1988), citados por Gould (1992), analisaram atletas olímpicos canadenses e concluíram que os atletas que actuavam na sua performance máxima, utilizavam planos de competição, avaliações do desempenho e estratégias de canalização positiva da ansiedade, praticavam também mentalização positiva, revelavam confiança elevada e estabeleciam objectivos diários para os treinos.

Relativamente às intervenções psicológicas em equipas e ambientes competitivos, Greenspan e Feltz (1989), citados por Weinberg e Gould (2001) concluíram que as intervenções educacionais baseadas na psicologia desportiva melhoram efectivamente o desempenho competitivo quer em crianças e adultos, em estudos realizados no esqui, boxe, golfe, karaté, ténis, patinagem artística, voleibol, ginástica e basquetebol.

Weinberg e Gould (2001), referem, relativamente a ambientes competitivos, que para uma intervenção psicológica ser efectiva e produzir os resultados esperados deverá ser individualizada, sistematizada durante toda a época competitiva e utilizar uma variedade de técnicas psicológicas para formar um programa de intervenção global e multifacetado.

A intervenção do psicólogo do desporto nos desportos colectivos deve assim recair sobre o estudo do estado psicofisiológico e psicológico dos atletas em condições de laboratório e campo nos diferentes momentos de preparação, no estudo das características de personalidade do desportista bem como da orientação psicopedagógica para a formação estável da personalidade, no conhecimento profundo do estado e da dinâmica de grupo da equipa em causa com vista a melhorar os processos de interacção grupal, no estudo e controlo dos factores, situações e problemas psicológicos relacionados com o rendimento e a eficácia nos treinos e nas competições e por último o apoio e a orientação do ponto de vista psicológico a problemas relacionados com a preparação técnico-táctica contribuindo para o desenvolvimento dos atletas (Veliz, 1999).

Para os autores Gomes e Cruz (2001), a aplicação prática do trabalho do psicólogo do desporto deve ter os seus objectivos centrados na promoção do

crescimento e desenvolvimento pessoal dos atletas ou na melhoria e otimização do rendimento desportivo, sendo que de acordo com este autor este trabalho se torna concreto sob a forma de um Programa de Treino de Competências Psicológicas, aplicado em três fases: a sensibilização e educação dos atletas e outros agentes desportivos para a importância da aprendizagem de determinadas competências mentais, a aquisição, por parte do atleta de estratégias e técnicas que facilitem a aprendizagem das competências psicológicas, e por último, a fase prática, na qual o atleta interioriza o processo de aprendizagem anterior e integra o que aprendeu nas situações reais de competição.

Smith e Christensen (1995) realizaram um estudo com 104 atletas de baseball norte-americanos com o objectivo de avaliar a importância das capacidades físicas e psicológicas na predição da performance e na manutenção no desporto. Os resultados indicaram que nesta população de atletas de elite, as habilidades psicológicas são relativamente independentes das capacidades físicas, estando ambas ligadas às variações e flutuações na performance.

1.3. Habilidades Psicológicas – diferenças entre atletas de elite e não elite

Como já foi referido anteriormente, o sucesso desportivo depende de uma combinação de factores físicos e mentais, pelo que é natural que os atletas mais bem sucedidos se destaquem quer nuns, quer noutros (Weinberg & Gould, 2001). Sendo assim apresentaremos neste sub-capítulo uma série de estudos que avaliam as diferenças entre os atletas de elite e não elite na utilização das habilidades mentais.

Mahoney *et al.* (1987) realizaram um estudo com 713 atletas masculinos e femininos e 16 psicólogos do desporto, sendo que 126 eram atletas de elite, 141 eram atletas de pré-elite e 446 eram atletas de não elite. A amostra de psicólogos de desporto foi escolhida com base no reconhecimento do seu trabalho. Todos os participantes preencheram o PSIS (Psychological Skills Inventory for Sport), sendo que aos psicólogos foi pedido que preenchessem o questionário da maneira que pensavam que o atleta ideal responderia. O estudo tinha dois objectivos principais, a identificação das habilidades psicológicas que têm preponderância na diferenciação dos atletas de elite e dos atletas menos bem sucedidos, e a comparação entre os perfis

revelados pelos atletas de elite e os perfis idealizados pelos psicólogos do desporto para esses mesmos atletas de elite. Relativamente às diferenças entre atletas de elite e de não elite, o estudo revelou que os atletas de elite são mais equilibrados nas experiências de medo e no controlo da ansiedade competitiva, são mais concentrados antes e durante a competição, são mais confiantes, a sua preparação mental é direccionada para a sua prestação individual, e são atletas mais motivados. Na comparação dos resultados dos atletas com os resultados dos psicólogos do desporto, o estudo revelou que o perfil dos atletas de elite era muito semelhante ao idealizado pelos psicólogos, sendo dada ênfase ao controlo da ansiedade, à concentração, à motivação, à preparação mental e à auto-confiança. A análise destes resultados levou ainda a concluir que, existem de facto habilidades psicológicas percebidas como muito importantes, tanto por atletas de elite como por psicólogos do desporto (controlo da ansiedade, concentração, motivação, preparação mental, auto-confiança) e que existem algumas diferenças nos perfis idealizados e nos perfis reais dos atletas de elite, nomeadamente na ansiedade pré-competitiva e em episódios de ataques de pânico revelados por alguns atletas de elite. Este estudo permitiu ainda uma comparação entre géneros, entre desportos individuais e colectivos, e entre desportos abertos e fechados. Quanto ao género, concluiu-se que as atletas femininas de não elite revelam menos auto-confiança, mais ansiedade e pressão competitiva que os atletas masculinos da mesma categoria. Na comparação entre desportos individuais e colectivos os resultados apontaram que os atletas de desportos individuais têm mais problemas de ansiedade, confiança e concentração na tarefa, sendo que os atletas de desportos colectivos apresentam índices mais elevados de envolvimento no sucesso/falhaço da sua equipa. No que diz respeito aos desportos abertos e fechados, o estudo revelou que nos desportos fechados os atletas exibem mais problemas de concentração, de controlo da ansiedade e de confiança, revelando também maiores níveis de motivação e de uso de estratégias de preparação mental.

Noutro estudo envolvendo atletas de elite e de não elite, realizado por Kioumourtzoglou *et al.* (1997), o objectivo era identificar a qualidade e quantidade de skills que os atletas de elite revelavam, para se poder proceder a uma correcta selecção de talentos em cada nível competitivo desportivo. O estudo foi levado a cabo recorrendo a quatro grupos de atletas de elite de diferentes desportos com bola e diferentes escalões, jogadores seniores e juniores de basquetebol (14-15 e 22-23 anos), jogadores seniores de voleibol (20-21 anos), jogadores de pólo (19-20 anos) e

um grupo de controlo (não atletas). As conclusões do estudo revelaram que os atletas de elite são melhores que o grupo de controlo nas reacções á adversidade, na definição de objectivos e na preparação mental, sendo que relativamente ao basquetebol, os atletas do escalão mais velho se revelaram melhores que os do escalão júnior nas variáveis rendimento sobre pressão, ausência de preocupações e auto-eficácia.

Raposo e Aranha (2000) apontam também uma série de características que diferenciam os melhores competidores nas competições onde obtêm os seus melhores desempenhos, são elas: perda de medo, não pensar na actividade em que estavam envolvidos, entrega total ao desporto, concentração total no momento competitivo, no momento da competição não sentem o esforço dispendido, controlo absoluto sobre todas as suas acções, percebem os acontecimentos mais lentamente e como um todo plenamente integrado.

2. Ansiedade

Ao longo de toda a nossa vida desportiva concerteza que experimentámos situações de tensão e de stress competitivo, situações competitivas que nos colocaram á prova, em que a nossa performance e as nossas acções eram determinantes para a performance e resultado desportivo da equipa.

Para Frischknecht (1990) a ansiedade competitiva é hoje em dia um tópico de discussão muito popular nos meios competitivos, sendo que muitos treinadores e atletas a reconhecem como factor limitativo da performance desportiva.

A competição desportiva, é em si mesma uma experiência potencialmente ansiogénica. A ansiedade surge quando o atleta antevê, espera ou percebe que não será capaz de responder com êxito ás exigências da competição, tendo esta relevância para si mesmo, e em resposta a este desequilíbrio percebido, o indivíduo pode manifestar sintomas de natureza comportamental, fisiológica e psicológica (Viana, 1989).

Cruz e Barbosa (1997), referem que os dados de diversos estudos (Scanlan, 1984; Jones & Hardy, 1990; Gould, Jackson & Finch, 1993; Cruz, 1994, 1996) evidenciam a elevada incidência de stress e ansiedade no desporto de alta

competição, experimentada pelos atletas, independentemente da idade, sexo, ou nível competitivo.

2.1. Definição de Ansiedade

Devido á confusão que possa surgir acerca dos termos ansiedade, activação e stress e da sua relação, penso que se torna importante defini-los e diferenciá-los desde já.

A activação é, para Weinberg e Gould (2001), uma mistura de actividades fisiológicas e psicológicas numa pessoa e afecta as dimensões da intensidade da motivação em determinados momentos, sendo que se manifesta através de um continuum, variando da apatia (letargia) á completa activação (euforia).

Activação também pode ser definida como a intensidade do comportamento entendida como uma unidade englobando tanto os aspectos físicos como os psicológicos (Woodman & Hardy, 2001). Os mesmos autores citam Duffy (1962), que se refere à activação como sendo a consequência da libertação de energia potencial contida nas células e tecidos do organismo.

Woodman e Hardy (2001) citando Jones (1990), referem que o stress é um estado no qual o individuo está sob pressão externa, e onde se espera que tenha uma determinada reacção perante a situação em que se encontra.

Já Weinberg e Gould (2001), definem stress como um desequilíbrio substancial entre a demanda (física e psicológica) e a capacidade de resposta, sob condições em que a falha dessa demanda tem importantes consequências. Os mesmos autores citam McGrath (1970) e dão uma visão da sua concepção de stress, concepção essa que divide o stress em quatro estágios: demanda ambiental, percepção da demanda, resposta ao stress e consequências ambientais.

Ainda falando de stress e nas suas consequências para a prática, Cruz e Barbosa (1997) citam Bandura (1977) ao referirem que “o evitamento de actividades geradoras de stress impede o desenvolvimento de competências para lidar com o stress, e a falta de competências que daí resulta fornece uma base realista para o medo”.

Sendo assim as principais fontes de stress e potenciais geradoras de medo, para Weinberg e Gould (2001), são: a importância do evento, a incerteza, as fontes pessoais de stress, o traço de ansiedade, a auto-estima e a ansiedade física social.

Por sua vez a ansiedade é um estado psíquico acompanhado de excitação, ou inibição, que por vezes comporta uma sensação de constrição na garganta (Koogan-Larouse, citado por Frischknecht, 1990). O mesmo autor cita ainda Freud (1932) e Hull (1943) que referem que a ansiedade tem sido entendida como reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor.

Para Weinberg e Gould (2001), a ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e pode ser associado com a activação ou agitação do corpo, sendo que se divide em ansiedade cognitiva (componente do pensamento) e ansiedade somática (componente física).

2.2. Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade

Dada a enorme ambiguidade do termo ansiedade, Spielberger (1966, 1970) citado por Frischknecht (1990) procurou precisar e explorar mais profundamente esta temática pelo que chega à distinção entre traço de ansiedade e estado de ansiedade. A primeira é entendida como um traço da personalidade – relativamente estável – se bem que a segunda passe por mudanças emocionais, acompanhadas de sentimentos de tensão e apreensão, bem como de um aumento significativo da actividade do sistema nervoso autónomo (frequência cardíaca).

Woodman e Hardy (2001), referem-se ao estado de ansiedade como a resposta do indivíduo a uma situação específica de ameaça, sendo que o traço de ansiedade para estes autores consiste na disposição geral do indivíduo para responder a uma variedade de situações com elevados índices de ansiedade estado.

Weinberg e Gould (2001), definem estado de ansiedade como sendo uma componente de humor em constante variação, e traço de ansiedade como uma tendência comportamental para perceber como ameaçadoras certas circunstâncias que objectivamente não são perigosas e responder a elas com ansiedade estado desproporcional, sendo que as pessoas com elevado traço de ansiedade geralmente reagem com um estado de ansiedade mais elevado em situações de avaliação, e em

situações altamente competitivas do que as pessoas com um traço de ansiedade mais baixo.

Na sua relação com a performance, a ansiedade traço influencia a performance na medida em que os indivíduos com elevada ansiedade traço estão mais despertados para a informação relacionada com a ansiedade estado (Hardy *et al.*, 1996, citados por Humara, 2001).

Em investigações realizadas anteriormente fora do âmbito desportivo e da psicologia do desporto, os resultados indicaram que os indivíduos com elevado traço de ansiedade e que revelam sintomas de ansiedade estado têm tendência para temer informações relacionadas com o estado de ansiedade, enquanto que os indivíduos com baixo traço de ansiedade e que revelam também sintomas de ansiedade estado não temem informações relacionadas com o estado de ansiedade. (MacLeod, 1990, citado por Humara, 2001).

Novamente dentro do contexto desportivo, Humara (2001) cita ainda, Hardy *et al.* (1996), que revelaram que os indivíduos que têm baixo traço de ansiedade e alto estado de ansiedade têm mais facilidade em atingir a forma, sendo que os indivíduos que têm alto traço de ansiedade e elevado estado de ansiedade não revelam esta facilidade, pelo contrário, têm mais dificuldade em atingir a forma desportiva.

Quanto á relação entre estado e traço de ansiedade, Weinberg e Gould (2001), referem que de um modo genérico, conhecer o nível de traço de ansiedade de uma pessoa é geralmente útil para prever como ela reagirá em competição, em situações de avaliação e em condições ameaçadoras.

2.3. Ansiedade Somática e Ansiedade Cognitiva

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

Weinberg e Gould (2001) incorporam estes tipos de ansiedade unicamente dentro da ansiedade estado, defendendo que a ansiedade-estado cognitiva diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto que a ansiedade-estado somática se refere ás mudanças de momento a momento na

activação fisiológica percebida, sendo que o estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na activação física da pessoa, mas reflecte antes a sua percepção da mudança.

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

È assim fácil perceber que a interpretação cognitiva que um determinado indivíduo atribui a uma dada situação influencia a performance nessa situação, sendo que os estudos demonstram que os atletas que interpretam as situações de maneira positiva têm melhores resultados (Humara, 2001).

Numa investigação com nadadores de elite descobriu-se que os níveis ansiogénicos eram mais elevados em atletas que percepcionavam a sua ansiedade como negativa do que naqueles atletas que a percepcionavam de maneira positiva (Jones, Hanton & Swain, 1994, citados por Humara, 2001).

Ainda relativamente á ansiedade cognitiva, Gould, Petrchlikoff e Weinberg (1984), citados por Humara, (2001) revelaram que o maior predictor da ansiedade cognitiva seriam os anos de experiência do atleta, sendo que quanto mais experiente um atleta fosse menores níveis de ansiedade cognitiva revelaria.

2.4. Fontes de Ansiedade

Sendo a ansiedade um importante e influente factor de rendimento desportivo, tornou-se ao longo do tempo necessário perceber quais as suas origens no sentido de melhor compreender os efeitos ansiogénicos na performance desportiva.

Num estudo realizado por Weinberg (1988), foi colocada a seguinte pergunta a mais de 1000 atletas de diversas modalidades “ Qual é para si o factor que mais o impediu de atingir todo o seu potencial como atleta?”. A resposta mais frequente foi “ a incapacidade de lidar e ultrapassar as minhas ansiedades antes e durante a competição”. Daqui se depreende, mais uma vez, o papel extremamente importante que a ansiedade desempenha no rendimento desportivo. Este autor cita, ainda,

Charlie Pasarell, referindo que os campeões se distinguem pela capacidade em lidar com as situações de pressão, elevando o seu nível de desempenho em situações que a maioria dos atletas falha.

Scanlan *et al.* (1991) citado por Woodman e Hardy (2001), realizou um estudo mediante entrevistas com 26 antigos atletas de patinagem artística, onde as principais fontes de ansiedade encontradas tinham a ver com: os aspectos negativos da competição (preocupações inerentes), com as relações inter-pessoais negativas no meio competitivo, com a exigência financeira e custos da patinagem, com as lutas pessoais dos atletas (consequências e adversidades das lesões) e com experiências traumáticas vividas pelos atletas ao longo do tempo.

Por sua vez, Gould *et al.* (1993a) citado por Woodman e Hardy (2001), realizaram também um estudo semelhante com atletas de patinagem artística tendo chegado basicamente às mesmas conclusões.

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

2.5. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre Ansiedade e Performance

Como já foi referido, a importância da ansiedade na performance desportiva é há muito reconhecida pelos investigadores na psicologia do desporto, pelo que ao longo dos tempos têm sido avançadas diversas teorias que tentam explicar e compreender a relação entre os sentimentos ansiogénicos e a performance, pelo que de seguida serão apresentados os modelos explicativos mais significativos.

2.5.1. Teoria do Drive

Esta teoria defendia que a relação entre ansiedade e performance era linear, ou seja, quanto mais alerta ou activado estivesse um atleta melhor seria a sua performance sendo que está intimamente ligada com a teoria da facilitação social que relega para a presença de estranhos durante a performance o surgimento de ansiedade

no executante prejudicando o desempenho em tarefas não aprendidas e facilitando-o em tarefas aprendidas (Weinberg & Gould, 2001).

2.5.2. Teoria da Hipótese do U – invertido

Esta teoria apoia-se basicamente na ideia de que a performance varia numa relação estreita com a ansiedade, sendo que com níveis de activação baixa a performance é baixa e á medida que vai aumentando a activação, a performance vai aumentando também até um determinado patamar ideal. Após esse patamar ideal, se a activação continuar a aumentar torna-se prejudicial (Weinberg & Gould, 2001).

Esta relação ansiedade-performance assume assim a forma de um U invertido, explicando a forma como a performance se deteriora com o aumento da ansiedade, não explicando, contudo, as diferenças de performance entre atletas expostos ao mesmo tipo de stress (Humara, 2001).

2.5.3. Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva

A Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva parte do princípio de que esta se divide em duas partes essenciais, uma componente cognitiva e uma componente somática e que estas têm efeitos diferentes na performance, segundo esta teoria a ansiedade cognitiva tem um efeito linear negativo na performance, uma vez que os recursos cognitivos serão afectados pelas preocupações inerentes à competição e não são aproveitados ao máximo (Weinberg & Gould, 2001).

Por outro lado, esta teoria defende que a ansiedade somática tem uma relação em U invertido com a performance, sendo que a performance óptima acontece com um nível moderado de ansiedade somática (e.g., Wine, 1971, 1980, citado por Weinberg e Gould, 2001).

2.5.4. Teoria da Zona Óptima de Funcionamento Individual

Esta teoria, escrita por Hanin (1978,1986) afirma basicamente que cada atleta tem um nível óptimo de ansiedade pré-competitiva próprio, dentro do qual consegue atingir a sua máxima performance, uma vez em competição e encontrando-se fora desse nível óptimo de ansiedade pré-competitiva, o atleta não consegue maximizar o seu desempenho (Imlay *et al.* 1995).

2.5.5. Modelo da Catástrofe da Ansiedade e Performance

O modelo, apresentado por Hardy e Fazey (1987), defende a existência de uma relação tridimensional entre performance, activação fisiológica e ansiedade cognitiva. Esta interacção tridimensional prevê que a performance se altere consoante as variâncias verificadas, quer na activação fisiológica, quer na ansiedade cognitiva, e sobretudo na relação estabelecida entre estas duas, sendo esta muito instável, mas determinante, uma vez que a performance vai aumentar ou deteriorar-se consoante se verificarem níveis específicos e conjugados destes factores (Woodman & Hardy, 2001).

2.5.6. Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional da Ansiedade do Rendimento Desportivo

Este modelo sugerido por Cruz (1994) propõe que não devemos procurar compreender as emoções e a ansiedade somente do ponto de vista da pessoa ou do ambiente, como unidades separadas, mas sim conceptualizá-la como resultante de um conjunto de interacções e um sistema de variáveis e processos psicológicos interdependentes, de natureza cognitiva e motivacional. A interpretação das variáveis individuais e ambientais terá muito a ver com os processos mediadores de avaliação cognitiva e confronto no momento da competição, sendo estes dependentes da relevância pessoal da competição para o atleta, dos seus desejos pessoais, da sua auto-estima, ideias e valores pessoais.

2.6. Relação entre Ansiedade e Performance

A ansiedade surge quando o atleta antevê, espera ou percebe que não será capaz de responder com êxito às exigências da competição, tendo esta relevância para si mesmo, sendo que as fontes ansiogénicas mais importantes são as expectativas de insucesso (medo de fracassar) e o receio de incorrer numa avaliação social negativa (Viana, 1989).

Uma das influências mais assinaláveis da ansiedade é a tendência para extrair pensamentos, para evitar ou fugir aos acontecimentos (Frischknecht, 1990). Ainda o mesmo autor cita Fox (1984), que defende que a ansiedade tem como pior efeito a

indução à fadiga, resultado directo da fraqueza e desequilíbrio nas pernas, do aumento da frequência cardíaca e do consumo irregular de oxigénio.

Rodrigues e Cruz (1997) estudaram os melhores nadadores nacionais de alta competição, onde procuraram analisar as relações entre as percepções de auto-eficácia e auto-confiança, a ansiedade competitiva e o seu rendimento em prova. Uma das principais conclusões deste estudo foi que as expectativas (força) de auto-eficácia se revelaram como o mais importante e significativo predictor do rendimento na natação independentemente do sexo, escalão competitivo e duração das provas, tendo existido uma clara distinção entre os nadadores de alto nível e os nadadores com menor rendimento, também ao nível dos recordes pessoais os nadadores com elevados níveis de auto-confiança e expectativas de auto-eficácia foram os que obtiveram maiores melhorias nos seus recordes pessoais. Relativamente á ansiedade pré-competitiva, os autores concluíram que os nadadores de alta competição com melhores competências psicológicas, demonstraram no período pré-competitivo, níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática, níveis mais elevados de auto-confiança e de expectativas de auto-eficácia, bem como o facto de níveis elevados de traço de ansiedade e de percepção da ameaça na competição desportiva estarem intimamente ligados com uma maior ansiedade pré-competitiva e estados de maior auto-confiança e percepção de auto-eficácia.

Jones, Swain e Harwood (1996) realizaram um estudo que envolveu cerca de 309 atletas de variados desportos, cujo objectivo era investigar as relações entre a intensidade e a direcção do traço de ansiedade e o seu efeito positivo e negativo na performance. A investigação comprovou que o efeito negativo tinha uma maior correlação com a intensidade da ansiedade somática e cognitiva do que o efeito positivo, sendo que os atletas cujo traço de ansiedade evidencia um efeito negativo tendem a experienciar uma elevada intensidade da ansiedade competitiva. Relativamente á direcção o estudo comprovou que o efeito positivo tem um papel mais efectivo na predição da direcção da ansiedade, estando correlacionado tanto com a ansiedade cognitiva como com a ansiedade somática. Como conclusão, enquanto o efeito negativo é mais importante na determinação da intensidade da ansiedade somática e cognitiva, tanto o efeito positivo como o efeito negativo são importantes para a interpretação positiva e negativa da ansiedade.

2.7. O estudo da relação entre Performance e Ansiedade nos Desportos Colectivos

No âmbito dos desportos colectivos, mais concretamente no andebol de alta competição português, Cruz e Barbosa (1997), realizaram um estudo que envolveu 143 atletas nacionais, que tinha como principais objectivos a identificação das principais fontes de stress e pressão psicológica, a análise das estratégias de confronto psicológico utilizadas para lidar com o stress e a ansiedade da competição e as diferenças psicológicas entre os atletas com diferentes níveis de performance e sucesso desportivo. As principais conclusões obtidas são que os atletas de andebol recorrem predominantemente a estratégias de confronto psicológico centradas na resolução das situações e do problema, para lidarem com o stress e com a pressão psicológica da alta competição. O presente estudo permitiu ainda identificar as diferenças psicológicas entre os “atletas de elite” e os “outros”, sendo que os atletas de elite evidenciaram uma maior capacidade de controlo emocional e maiores índices de motivação e disponibilidade para a aprendizagem nos treinos, bem como mais competências psicológicas para lidarem com situações de elevado stress e pressão psicológica. Os atletas de elite de andebol demonstraram ainda níveis mais baixos de “medo de falharem em momentos decisivos”, uma menor ansiedade cognitiva (preocupação) e também uma menor percepção de ameaça na competição desportiva.

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

Rohweder e Jansson (1996) analisaram duas equipas de futebol suecas, num total de 32 atletas, com o objectivo de examinar como é que diferentes níveis de stress afectam atletas com altos níveis de ansiedade e atletas com baixos níveis de ansiedade, bem como a relação entre os componentes isolados da ansiedade (traço de

ansiedade, estado de ansiedade, preocupação) e a performance individual. As conclusões deste estudo vieram apoiar as hipóteses colocadas pelos autores, e confirmaram que os jogadores com baixo traço de ansiedade mantêm um nível mais baixo de estado de ansiedade antes da competição que os atletas com elevado traço de ansiedade. Os autores concluíram ainda que a ansiedade cognitiva (preocupação) nem sempre tem um efeito negativo, sendo que por vezes pode ter um efeito positivo e impelir os atletas para a vitória.

Hanton, Mullen e Jones (2000) realizaram um estudo com 50 jogadores de rugby e 50 atiradores com o objectivo de investigar as interpretações e a intensidade da ansiedade consoante o tipo de desporto praticado, neste caso concreto o rugby (desporto anaeróbio, de explosão) e o tiro ao alvo (desporto dependente da motricidade fina). Relativamente á ansiedade cognitiva não foram encontradas diferenças entre os dois tipos de desportos, sendo que, quanto á intensidade da auto-confiança os resultados dos jogadores de rugby demonstraram maiores índices da mesma, devendo-se este facto, segundo os investigadores, a que quase 50% da amostra dos jogadores de rugby serem atletas internacionais. Neste estudo comprovou-se também a hipótese colocada pelos autores de que os desportos dependentes da motricidade fina seriam prejudicados por índices de elevada ansiedade somática. Como sugestão final os autores referem que este estudo vem dar importância à natureza de cada desporto como uma variável importantíssima no estudo das dimensões do estado de ansiedade competitiva.

Greenlees *et al.* (1999) realizaram um estudo semelhante, também com atletas de rugby ingleses (n=66), onde tinham como objectivos principais examinar as relações entre a ansiedade, o afecto e duas formas de perceber a eficácia colectiva, a convicção de que a equipa iria ganhar o jogo seguinte, e a convicção de que a equipa iria ter uma boa performance. Interessam-nos retirar deste estudo, apenas as conclusões acerca da ansiedade, sendo elas, que as percepções da eficácia colectiva são predictoras da ansiedade cognitiva, mais concretamente as convicções que o atleta tem de que a sua equipa tem hipóteses de ganhar o jogo seguinte e de que estas percepções não afectam a ansiedade somática, sendo que se depreende que as convicções do atleta não afectam as manifestações fisiológicas da ansiedade.

Cruz e Caseiro (1996) analisaram 83 atletas do sexo masculino e feminino do Campeonato Nacional de Voleibol da 1ª Divisão com diversos objectivos: identificar as competências e características psicológicas dos atletas de voleibol de alta

competição, analisar a prevalência de dificuldades e/ou problemas, ao nível psicológico nos atletas de voleibol, explorar o efeito de variáveis como o sexo, escalão competitivo, posto específico, experiência competitiva e nacionalidade nas competências e características psicológicas dos atletas, identificar os principais factores psicológicos associados ao sucesso desportivo, e por fim analisar as percepções dos atletas relativamente aos problemas para cuja solução pensam ser importante o apoio e ajuda de natureza psicológica. Como é de prever os resultados e conclusões obtidos por este estudo são muito extensos, pelo que faremos uma selecção apenas dos que têm mais interesse e pertinência para o nosso trabalho. As conclusões deste estudo apontam assim para a existência de diferenças ao nível do controle da ansiedade, concentração e auto-confiança entre sexos, sendo o sexo masculino o mais apto a lidar com estas situações, evidenciando também níveis mais baixos de ansiedade competitiva. Relativamente ao posto específico o trabalho revela que não existem diferenças nas características psicológicas em jogadores com diferentes posições, enquanto que em função do escalão competitivo, os seniores revelaram-se mais aptos nas competências de controlo de ansiedade e de preparação mental do que os atletas do escalão júnior. No que diz respeito às diferenças em função da experiência internacional, os resultados obtidos mostram-nos que os atletas com muita experiência internacional tem uma maior capacidade para controlar a ansiedade competitiva e a auto-confiança que os atletas com alguma ou nenhuma experiência internacional. Foram também evidenciadas neste estudo diferenças entre os atletas de sucesso e os atletas de insucesso, sendo que os primeiros apresentaram níveis mais baixos de ansiedade competitiva e maiores índices de auto-confiança e motivação.

Júnior (2004) realizou um estudo com uma equipa brasileira de Futsal (n=12) onde definiu como principais objectivos: analisar os diferentes níveis de stress psicológico em jogadores profissionais de futsal, estudar e apresentar os níveis de ansiedade através dos dados colectados, antes de um jogo, medido pelo inventário de jogos, adaptado do CSAI-2, analisar os dados pela situação do atleta durante a partida e por componentes da ansiedade, e por último comparar os níveis de ansiedade entre os atletas titulares e os suplentes. Os resultados obtidos por este estudo revelam que são insignificantes os níveis de estado de ansiedade nos atletas analisados, revelando assim níveis óptimos de ansiedade que privilegiam também níveis óptimos de performance.

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

3. Relação entre Ansiedade, Habilidades Psicológicas e Performance

Mamassis e Doganis (2004) realizaram um estudo com jogadores de ténis jovens e de elite, cujo objectivo era avaliar os efeitos de um Programa de Treino de Habilidades Psicológicas (definição de objectivos, pensamentos positivos, concentração e rotinas, técnicas de regulação da activação e imagética) realizado ao longo de uma época, incidindo sobre a intensidade e direcção da ansiedade pré-competitiva, quer somática, quer cognitiva, bem como na auto-confiança. O estudo foi realizado com um grupo de controlo de 4 atletas e um grupo de 5 atletas que realizou o Programa de Treino de Habilidades Psicológicas, os dados foram recolhidos antes de duas competições de nível nacional, uma no início da época e outra no fim da época, tendo o Programa de Treino de Habilidades Psicológicas sido ministrado durante a época. Os resultados do referido estudo indicaram que a intensidade da auto-confiança, bem como a performance em jogo foram significativamente maiores no grupo que realizou a intervenção, sendo que no grupo de controlo não existiram melhorias na performance. No grupo experimental

registaram-se ainda melhorias na dimensão da direcção da ansiedade somática e cognitiva antes do 2º torneio.

Na mesma área de investigação, Hanton e Fletcher (2001) levaram a cabo um estudo com 114 nadadores de não-elite, onde tinham como objectivos principais investigar alguns equívocos existentes na literatura acerca da relação entre as respostas ansiogénicas á competição e as habilidades psicológicas, sendo que analisaram as diferenças na intensidade e na direcção da ansiedade estado competitiva e a auto-confiança em atletas com diferentes níveis de uso de habilidades psicológicas (relaxamento, imagética, definição de objectivos, monólogo). Os investigadores concluíram que os nadadores de não-elite usam unicamente técnicas e estratégias de relaxamento para reduzir os seus níveis de ansiedade e interpretá-los como facilitativos, deixando de lado outras habilidades psicológicas, em contraste com os nadadores de elite, analisados em estudos já realizados (Hanton e Jones, 1999) os quais usam a definição de objectivos, a imagética e o monólogo para interpretar a ansiedade como facilitativa. Perante esta constatação os investigadores concluíram que, no futuro, deve ser dado ênfase á definição de objectivos, á imagética e ao monólogo, para melhorar a performance dos nadadores, em vez da utilização única das técnicas de relaxamento.

Orbach, Price e Singer (1997), procuraram, num estudo com 24 jogadores de futebol (divididos em dois grupos, atletas com elevada auto-confiança; atletas com baixa auto-confiança), investigar como é que a auto-confiança influencia a performance de atletas com ansiedade cognitiva, e como é que estes interpretam os seus sintomas ansiogénicos antes da competição. Os resultados obtidos demonstraram que os jogadores com elevados índices de auto-confiança têm uma melhor performance do que os atletas com baixos níveis de auto-confiança em situações com elevada ansiedade cognitiva, esta auto-confiança revelou-se ainda bastante importante no reconhecimento dos sintomas ansiogénicos como facilitativos para a performance por parte dos atletas. Relativamente á ansiedade somática o estudo revelou que tanto os atletas com elevada auto-confiança, como os atletas com baixa auto-confiança, perceberam os sintomas somáticos ansiogénicos como positivos e facilitadores da performance, o que levou os autores a concluir que a auto-confiança tem um importante papel na percepção da ansiedade cognitiva como facilitadora da performance o que originou as diferenças registadas na performance entre os dois grupos de atletas.

Capítulo III - Metodologia

1. Amostra

Os participantes são atletas (n = 93) da 1ª Divisão Nacional de Pólo Aquático Masculino, cujas idades variam entre os 16 e os 41 anos (média = 23,16 e desvio padrão = 5,58). Todos os participantes completaram os questionários de forma voluntária, durante a época de 2004/2005.

Estes atletas representaram nesta época os 8 clubes de Pólo Aquático integrados no Campeonato Nacional Absolutos Masculinos da 1ª Divisão Pólo Aquático, da Federação Portuguesa de Natação: Sport Comércio e Salgueiros (n = 16); Portinado (n = 8); C. N. Amadora (n = 15); C.D.U.P. (n = 11); Aminata (n = 14); C.F. “Os Belenenses” (n = 10); C.F. Portuense (n = 13) ; Clube Propaganda de Natação (n = 6).

2. Instrumentos de Medida

2.1. Questionário de Experiências Atléticas

O questionário de experiências atléticas foi utilizado com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais de habilidades psicológicas, em atletas do género masculino, praticantes da modalidade de Pólo Aquático. 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 positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente perante os erros cometidos;
- **Treinabilidade:** está disponível e predisposto para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores;
- **Concentração:** dificilmente se distrai, consegue concentrar-se e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em competição;

- **Confiança e motivação para a realização:** demonstra-se confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível do treino, quer em competição;
- **Formulação de objectivos e preparação mental:** estabelece metas a atingir a curto prazo e trabalha no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição;
- **Rendimento máximo sobre pressão:** nas situações de pressão competitiva, sente-se mais desafiado do que ameaçado, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva;
- **Ausência de preocupações:** não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesmo ao preocupar-se com os erros ou falhas que 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. Questionário de Reacções à Competição

O Questionário de Reacções à Competição é um instrumento multidimensional de medida do traço de ansiedade competitiva, constituído por 3 sub-escalas que medem a ansiedade somática (9 itens), os pensamentos experimentados (7 itens) e o nível de perturbação da concentração (5 itens), em competição. 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. CSAI-2

Este instrumento é composto por 27 itens, que têm como objectivo medir três estados competitivos: estado de ansiedade cognitiva, estado de ansiedade somática e confiança. Cada um destes três estados competitivos é aferido através das respostas a nove itens usando uma escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1= Quase nunca; 2= Algumas vezes; 3= Muitas vezes; 4= Quase sempre).

Os resultados em cada um dos três estados variam de um mínimo de 9 a um máximo de 36.

3. Procedimentos

3.1. Procedimentos Operacionais

Este estudo compreendeu a aplicação de duas baterias de questionários, uma antes ou após uma sessão de treino, e outra até uma hora antes de uma competição. Da bateria de questionários a aplicar antes ou após o treino fazem parte os seguintes questionários, o Questionário de Experiências Atléticas e o Questionário de Reacções á Competição bem como um conjunto de dados demográficos para que se proceda a uma melhor caracterização da amostra e um posterior cruzamento de dados donde se retirem conclusões aplicáveis á amostra em causa. Antes do preenchimento dos questionários foram dadas instruções standardizadas acerca do preenchimento dos mesmos, nomeadamente a importância da leitura de todas as informações, da resposta a todas as questões de uma forma breve e da verificação da resposta a todas as perguntas antes da entrega, bem como informações acerca dos objectivos, do enquadramento e do produto final do trabalho. Quanto à bateria de questionários a

aplicar antes do momento da competição, esta compreendia o CSAI-2, sendo que os atletas foram instruídos a responderem tendo em conta apenas o que sentiam em relação àquele momento competitivo.

3.2. 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).

O tratamento estatístico realizou-se a partir de dois grupos de dados, o primeiro, integrava os atletas que apenas tinham preenchido os questionários relativos ao traço de ansiedade e às habilidades psicológicas e o segundo grupo integrava os atletas que além dos questionários acima referidos preencheram também o questionário relativo ao estado de ansiedade. È de referir que excluimos da amostra os atletas que apenas tinham preenchido o questionário relativo ao estado de ansiedade.

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, do traço e do estado da ansiedade competitiva. De igual modo, correlacionou-se estas dimensões com as variáveis independentes, idade, anos de experiência, anos de experiência na 1ª Divisão, experiência internacional e número de jogos por ano. Com o intuito, de analisar mais detalhadamente estas variáveis, procedeu-se ao cálculo estatístico ANOVA e realizou o teste “Post-hoc” (Tukey HSD e Games Howell) para a análise multivariada dos grupos, de modo a identificar diferença entre eles.

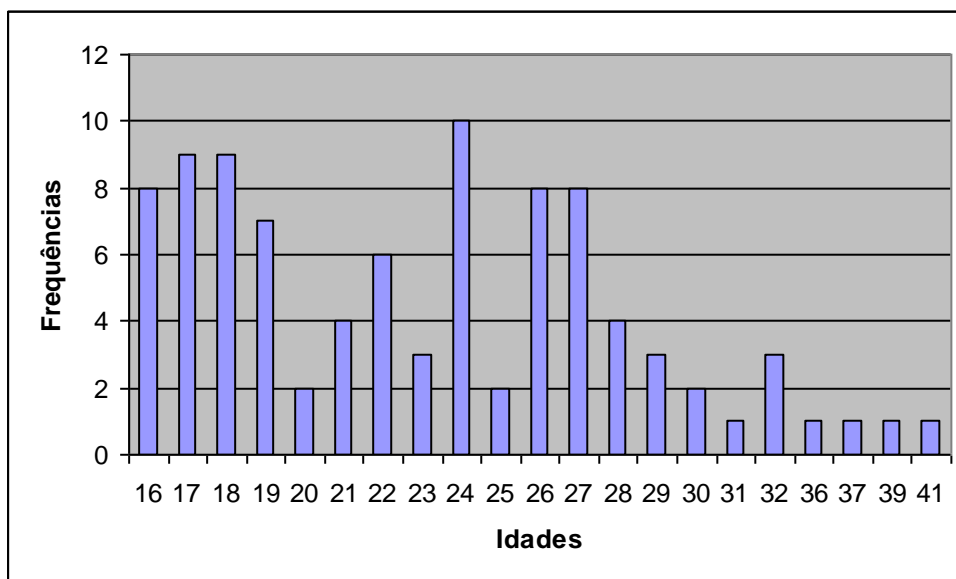
Capítulo IV - Apresentação e Discussão dos Resultados

Na análise e tratamento estatístico dos dados, foi utilizado o programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (versão 13.0).

1. Análises Descritivas

Da análise dos dados demográficos recolhidos com os questionários podemos observar que as idades dos atletas oscilam entre os 16 e os 41 anos, com uma média de 23,16 e um desvio padrão de 5,58 anos, como se pode constatar na distribuição apresentada no gráfico I.

Gráfico I – Frequências relativas à idade



Como observamos no Quadro 1, a classe com mais representação é a dos 16 aos 20 anos, com cerca de 35 atletas, sendo que a menos representada é a classe dos 35 ou mais anos de idade com apenas 8 atletas.

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

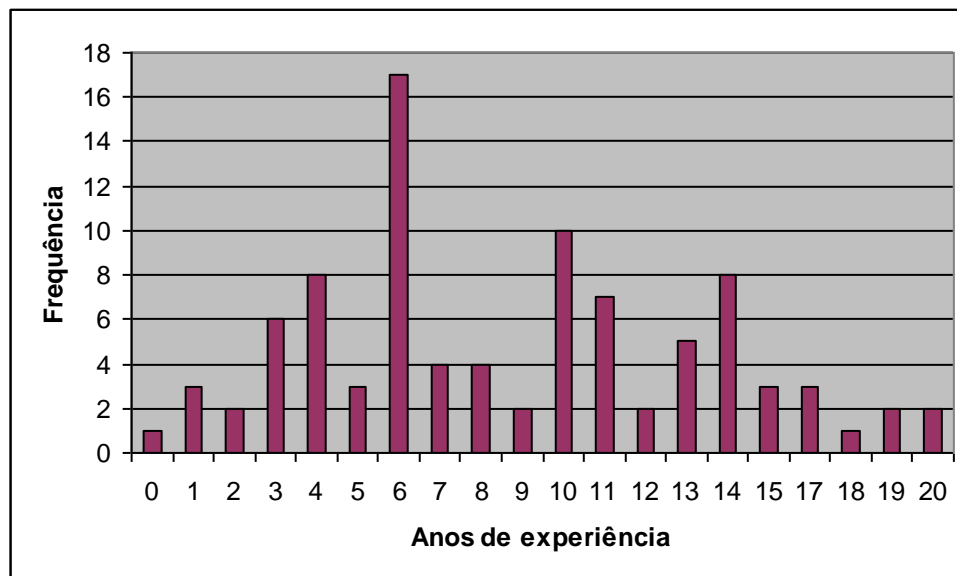
Idade	Frequência	Média	DP
16 – 20 anos	35	17,60	1,2
21 – 25 anos	25	23,00	1,26
26 – 30 anos	25	27,32	1,26
31 ou mais anos	8	35	3,53

No quadro 2 encontram-se as médias e desvios padrão da idade dos atletas por equipa. A equipa mais velha é a do CDUP com uma média de idades de 25,36 anos e um desvio padrão de 6,69. A equipa mais jovem é a do Clube Fluvial Portuense com uma média de idades de 20,69 e um desvio padrão de 3,81.

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

Idade		
Equipa	Média	DP
CDUP	25,36	6,69
CPN	24,83	8,47
Belenenses	24,7	4,15
Aminata	23,64	4,65
Salgueiros	23,62	6,99
Portinado	22,25	4,35
Amadora	21,53	2,80
CFP	20,69	3,81

Relativamente aos anos de experiência, o valor mínimo é de 0 anos de experiência e o máximo é de 20 anos. No gráfico II podemos analisar a distribuição de frequências, que evidencia uma maioria de atletas com cerca de 6 a 10 anos de experiência.

Gráfico II – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade

No quadro 3, depois dos valores agrupados por classes constatamos que a classe mais representativa é a dos 6 a 10 anos de experiência com cerca de 37 atletas e que a classe menos representativa é a dos 16 a 20 anos de experiência com cerca de 8 atletas.

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

Anos de experiência na modalidade	Frequência	Média	DP
0 – 5	23	3,13	1,36
6 – 10	37	7,57	1,70
11 – 15	25	12,92	1,41
16 – 20	8	18,38	1,21

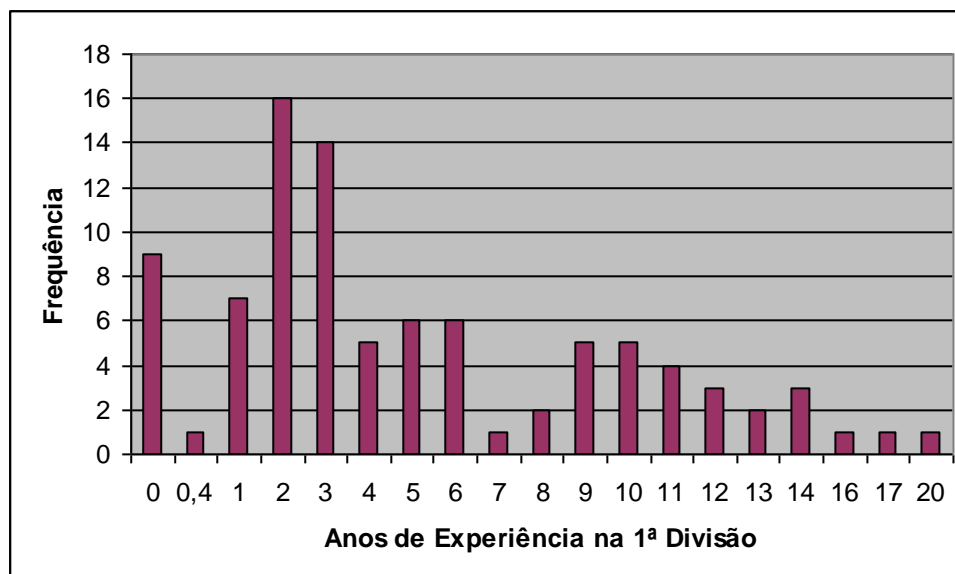
No que diz respeito às médias e desvios padrão por anos de experiência, discriminando as equipas, a equipa mais experiente é a do Belenenses (Média= 10,6 anos;dp=4,63), e a menos experiente é a do Aminata (Média=7,14;dp=4,81).

Quadro 4 – Médias e Desvios Padrão relativos aos anos de experiência na modalidade, por equipas

Anos de experiência na modalidade		
Equipa	Média	DP
Belenenses	10,60	4,63
CPN	10,17	5,11
CDUP	9,82	4,30
Salgueiros	9,44	5,76
Amadora	8,73	2,74
CFP	7,92	5,46
Portinado	7,75	3,83
Aminata	7,14	4,81

Analisando o Gráfico III relativamente aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional, verificamos um valor mínimo na ordem dos 0 anos e um valor máximo de 20 anos.

Gráfico III – Frequências relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional



No quadro 5, apresentamos as frequências por classes relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional. Este quadro mostra-nos que a 1ª Divisão

Nacional tem cerca de 63% dos seus atletas (58) entre os 0 e os 5 anos de experiência (Média=2,27;dp=1,49), sendo esta a classe mais representativa, ao contrário da classe dos 16 aos 20 anos que apresenta uma frequência de apenas 3 atletas (Média=17,67;dp=1,70), sendo a menos representativa.

Quadro 5 – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional

Anos de experiência na 1ª Divisão	Frequência	Média	DP
0 – 5	58	2,27	1,49
6 – 10	19	8,11	1,62
11 – 15	12	12,33	1,18
16 – 20	3	17,67	1,70

Ao analisarmos esta variável por equipa, os dados revelam que a equipa mais experiente na 1ª Divisão é o Belenenses com uma média de 7,60 e um desvio padrão de 4,15, e que a equipa menos experiente é o Aminata com uma média de 0,80 e um desvio padrão de 0,90.

Quadro 6 – Médias e desvios padrão relativos às equipas, por anos de experiência na 1ª Divisão

Anos de experiência na 1ª Divisão		
Equipa	Média	DP
Belenenses	7,60	4,15
Salgueiros	7,18	5,16
CPN	6,83	6,89
CDUP	6,10	4,54
Amadora	5,46	3,30
CFP	5,15	4,15
Portinado	3,50	1,22
Aminata	0,80	0,90

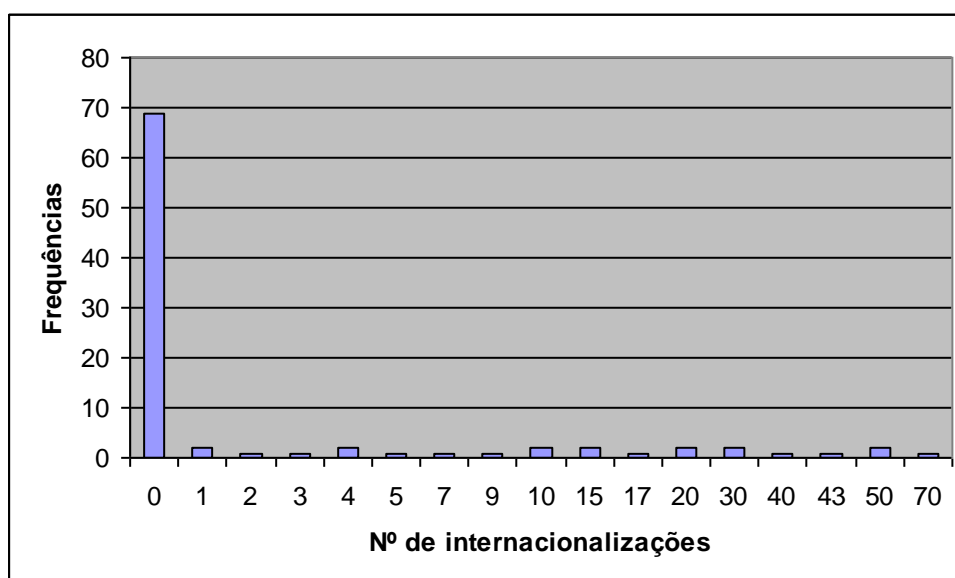
No quadro 7 podemos observar as frequências relativas às posições dos atletas em campo ou posto específico. A posição mais comum é a de central com 15 atletas (17%), seguida da posição de ponta/lateral com 14 atletas (15,9%), sendo que a posição menos comum é a de lateral esquerdo com apenas 3 atletas (3,4%).

Quadro 7 – Frequências relativas ao posto específico

Posto Específico	Frequência	Porcentagem
Guarda-redes	11	12,5
Central	15	17
Pivot	10	11,4
Lateral Direito	9	10,2
Lateral Esquerdo	3	3,4
Ponta Direito	6	6,8
Ponta Esquerdo	8	9,1
Polivalente	6	6,8
Ponta/Lateral	14	15,9
Lateral	6	6,8

No gráfico IV apresentamos as frequências relativas aos anos de experiência internacional sénior dos atletas da amostra em estudo, onde observamos um valor mínimo de 0 internacionalizações e um valor máximo de 70 internacionalizações.

Gráfico IV – Frequências relativas às internacionalizações seniores



No quadro 8 temos as frequências por classes relativas ao número de internacionalizações seniores na 1ª Divisão Nacional. O quadro mostra-nos que a

classe menos representada é a dos atletas que têm entre 21 e 30 internacionalizações, apenas 2 atletas (Média=30;dp=0) ao invés da classe mais representada que é a dos atletas que possuem entre 1 e 10 internacionalizações, com 11 ocorrências (Média=5,09;dp=3,26).

Quadro 8 – Frequências por classes, relativas ao número de internacionalizações seniores

Nº de internacionalizações seniores	Frequências	Média	DP
1 – 10	11	5,09	3,26
11 – 20	5	17,4	2,24
21 – 30	2	30	0
31 ou mais	5	50,6	10,46

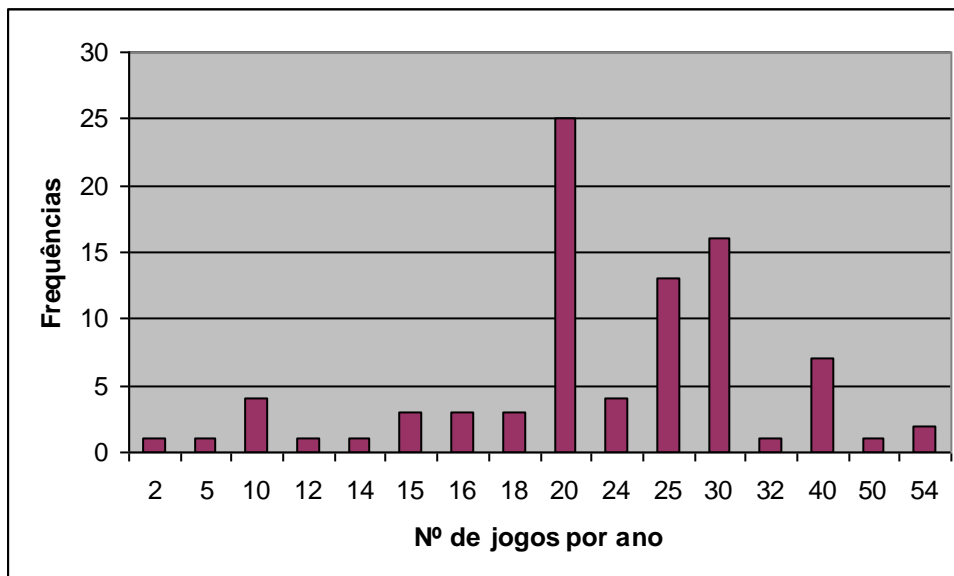
No quadro 9 temos as médias e os desvios padrão relativos ao número de internacionalizações seniores por equipa, onde observamos que a equipa do CPN tem um valor médio de 13,33 internacionalizações por atleta com um desvio padrão de 19,72, enquanto que a equipa com a média mais baixa é o Portinado com 2,43 e um desvio padrão de 3,92, è de assinalar que as equipas do Aminata e do Belenenses não têm jogadores com internacionalizações seniores nas suas formações actuais.

Quadro 9 – Médias e desvios padrão do número de internacionalizações seniores, por equipa

Nº de internacionalizações seniores		
Equipa	Média	DP
CPN	13,33	19,72
Salgueiros	11,44	21,38
Amadora	6,13	11,32
CDUP	4,45	6,77
CFP	2,69	7,99
Portinado	2,43	3,92

O gráfico V indica-nos as frequências relativas ao número de jogos por ano de cada atleta. Os dados demonstram-nos que o máximo de jogos por ano é de 54, sendo o mínimo de jogos por ano de 0 jogos.

Gráfico V – Frequências relativas ao número de jogos por ano



De seguida no quadro 10, apresentamos os dados relativos às frequências por classes, onde se destacam claramente as duas classes centrais, entre os 11 e 20 jogos e entre os 21 e os 30 jogos por ano, que revelam que cerca de 80,4% dos atletas (64) tem um número de jogos situado dentro destas margens, e que apenas 7,1% dos atletas tem um número de jogos por ano inferior a 10.

Quadro 10 – Frequências por classes, relativas ao número de jogos por ano

Nº de jogos por ano	Frequências	Média	DP
1 – 10	6	7,83	3,18
11 – 20	36	18,69	2,2
21 – 30	33	27,3	2,63
31 ou mais	11	42,73	6,57

No quadro 11 temos a distribuição do número de jogos por ano de cada equipa.

Os dados revelam a equipa do CPN como a que tem uma média de jogos mais elevada, 30,83 e um desvio padrão de 8,37, e a equipa do Aminata como a equipa que realiza menos jogos por ano, com uma média de 20,45 e um desvio padrão de 4,51. Estas diferenças no número de jogos realizados por ano podem ter origem no facto de o campeonato ter play-offs, o que faz com que as equipas apuradas realizem mais jogos no final do campeonato regular.

Quadro 11 – Médias e desvios padrão do número de jogos por ano, por equipas

Número de jogos por ano		
Equipa	Média	DP
CPN	30,83	8,37
Salgueiros	30,43	11,75
CDUP	25,11	12,93
Portinado	22,75	6,14
CFP	22,16	8,46
Amadora	21,71	6,54
Belenenses	21,6	5,83
Aminata	20,45	4,51

Quadro 12 – Estatística Descritiva do Questionário de Experiências Atléticas

FACTOR	Amplitude	Média	DP
Confronto com a adversidade	2 - 12	6,94	1,98
Treinabilidade	4 - 12	9,10	2,20
Concentração	3 - 12	7,76	2,07
Confiança e motivação para a realização	0 - 12	7,21	2,24
Formulação de objectivos e preparação mental	0 - 12	5,78	2,45
Rendimento máximo sobre pressão	1 - 12	7,68	2,46
Ausência de preocupações	0 - 12	5,84	2,64
Recursos pessoais de confronto	27 - 77	50,37	9,05

Na análise ao quadro 12, observamos que relativamente às habilidades psicológicas a treinabilidade obtêm os valores médios mais elevados

(Média=9,10;dp=2,20), seguida da concentração (Média=7,76;dp=2,07), o que nos indica que os atletas manifestam disponibilidade e predisposição para suportar as cargas de treino e interiorizar o que lhes é transmitido, mantendo sempre a atenção e a focalização, quer no treino como na competição. Os valores médios mais baixos são verificados na formulação de objectivos e preparação mental (Média=5,78;dp=2,45) e na ausência de preocupações (Média=5,84; dp=2,64), dados estes que nos revelam que os atletas não estabelecem metas a curto prazo para o treino, nem para a competição e também não se preocupam com o que as outras pessoas pensam da sua prestação competitiva.

Quadro 13 – Estatística descritiva do Questionário de Reacções à Competição

FACTOR	Amplitude	Média	DP
Escala de ansiedade somática	8 - 24	14,55	4,31
Preocupação	7 - 28	13,75	4,01
Perturbação da concentração	5 - 14	7,59	2,48

Relativamente às sub-escalas do traço de ansiedade presentes no quadro 13 os valores médios mais elevados verificam-se na escala de ansiedade somática (Média=14,55;dp=4,31), sendo que o valor médio mais baixo cabe à perturbação da concentração (Média=7,59;dp=2,48).

Quadro 14 – Estatística descritiva do CSAI-2

FACTOR	Amplitude	M	DP
Ansiedade Cognitiva	9 - 29	16,76	4,37
Ansiedade Somática	9 - 30	15,65	4,96
Auto-confiança	11 - 32	24,04	4,37

No quadro 14 temos os valores médios das sub-escalas do estado de ansiedade, onde verificamos que a ansiedade somática tem os valores médios mais baixos (Média=15,65;dp=4,37) e a auto-confiança obtêm os valores médios mais elevados (Média=24,04;dp=4,37).

2. CORRELAÇÃO ENTRE AS DIMENSÕES DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS, O TRAÇO DE ANSIEDADE E O ESTADO DE ANSIEDADE

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

Quadro 15 - Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade

Habilidades Psicológicas	Traço de Ansiedade			Estado de Ansiedade		
	Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da Concentração	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-confiança
Confronto com a adversidade	-,30*	-,34**	-,28*	-,27*	-,27*	,37**
Treinabilidade	-,15	-,26*	-,31**	-,02	-,23	,10
Concentração	-,14	-,20	-,29*	-,21	-,09	,21
Conf. e motivação para a realização	,02	-,25*	-,33**	-,17	-,10	,57**
Form. de obj. e pre. mental	,14	,00	-,10	-,12	,09	,23
Rendimento máximo sobre pressão	-,04	-,12	-,03	-,11	,04	,17
Ausência de preocupações	-,44**	-,67**	-,31**	-,51**	-,43**	,30*
Recursos pessoais de confronto	-,27*	-,52**	-,43**	-,39**	-,27*	,51**

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

Os dados do quadro 15 demonstram a existência de correlações negativas e significativas das dimensões confronto com a adversidade, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto com as sub-escalas do traço de ansiedade e com as sub-escalas do estado de ansiedade, à excepção da auto-confiança, cujas correlações estabelecidas são positivas e significativas. Estes dados levam-nos assim a crer que quanto menores são as manifestações destas dimensões das habilidades psicológicas mais elevados são os níveis de traço e estado de ansiedade, com excepção da auto-confiança que é mais elevada.

Orbach et al. (1997) num estudo com praticantes de futebol concluíram que os atletas com elevados índices de auto-confiança têm uma melhor performance em situações com elevada ansiedade cognitiva e que esta elevada auto-confiança contribui para a percepção dos sintomas ansiogénicos como facilitativos para a performance desportiva.

Há ainda a assinalar correlações negativas e significativas da dimensão confiança e motivação para a realização com as sub-escalas preocupação e perturbação da concentração do traço de ansiedade competitivo, e uma correlação positiva e significativa com a auto-confiança, sub-escala do estado de ansiedade competitiva. A dimensão treinabilidade estabelece correlações negativas e significativas com a preocupação e perturbação da concentração, sub-escalas do traço de ansiedade competitivo, por fim a concentração estabelece uma correlação negativa e significativa com a sub-escala perturbação da concentração.

Maynard et al. (1995) num estudo com jogadores de futebol concluiu que reduções nos níveis de ansiedade estavam associadas à interpretação positiva dos sintomas ansiogénicos e ao aumento significativo da auto-confiança.

3. RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE

Quadro 16 – Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade

Variáveis Psicológicas	Idade
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	,19
Treinabilidade	-,07
Concentração	,07
Conf. e motivação para a realização	,13
Form. de obj. e pre. mental	,09
Rendimento máximo sobre pressão	-,25*
Ausência de preocupações	,19
Recursos pessoais de confronto	,08
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	,06
Preocupação	-,27*
Perturbação da concentração	-,16
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	-,21
Ansiedade Somática	-,02
Auto-confiança	,07

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

No quadro 16 observamos que as correlações significativas estabelecidas com a idade são apenas duas e negativas, com a dimensão rendimento máximo sobre pressão ($p = -,25^*$) e com a sub-escala de preocupação do traço de ansiedade competitiva ($p = -,27^*$). Relacionando estes resultados com os valores mais médios mais elevados e mais baixos podemos depreender que os atletas à medida que envelhecem têm menos preocupações com a sua performance, podendo existir uma tendência para o traço de ansiedade diminuir e têm menos capacidade para lidar com os desafios e exigências da competição, piorando conseqüentemente a sua performance competitiva.

O quadro mostra-nos ainda algumas correlações próximas da significância, nomeadamente nas dimensões treinabilidade ($p = -,07$) e concentração ($p = ,07$) e na sub-escala ansiedade somática, tanto no traço de ansiedade ($p = ,06$) como no estado de ansiedade ($p = -,02$). Nas sub-escalas do estado de ansiedade há ainda a assinalar que a auto-confiança tem um valor próximo da significância ($p = ,07$).

4. RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA MODALIDADE

Quadro 17 – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na modalidade

Variáveis Psicológicas	Anos de Experiência na Modalidade
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	,11
Treinabilidade	-,06
Concentração	,08
Conf. e motivação para a realização	,14
Form. de obj. e pre. mental	,12
Rendimento máximo sobre pressão	-,03
Ausência de preocupações	,15
Recursos pessoais de confronto	,13
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	-,02
Preocupação	-,27*
Perturbação da concentração	-,18
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	-,32**
Ansiedade Somática	-,13
Auto-confiança	,14

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

Ao nível dos anos de experiência na modalidade, o quadro 17 revela-nos que esta variável apenas se relaciona negativa e significativamente com a sub-escala da preocupação ($p = -,27^*$) do traço de ansiedade competitiva e com a sub-escala da ansiedade cognitiva do estado de ansiedade ($p = -,32^{**}$). O que estes dados nos indicam é que os anos de experiência na modalidade tem influência sobretudo na preocupação com que os atletas encaram a competição ao longo do tempo, uma vez que à medida que os atletas acumulam mais anos de experiência revelam menos ansiedade cognitiva no momento da competição, tendência essa também revelada no traço de ansiedade.

Estes resultados estão de acordo com um estudo de Kioumourtzoglou et al. (1997), no qual concluíram que os atletas com mais anos de experiência apresentam níveis mais baixos de traço de ansiedade que os atletas mais novos, o que pode ser resultado do maior número de vivências ansiogénicas vividas ao longo da sua carreira desportiva, vivências essas com as quais aprenderam a lidar e a ultrapassar com mais facilidade.

Também Cruz e Caseiro (1996) concluíram que num estudo com atletas de voleibol que os atletas do escalão sénior (com mais anos de experiência) se revelaram mais aptos nas competências de controlo de ansiedade.

5. RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA 1ª DIVISÃO NACIONAL

Quadro 18 – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na 1ª Divisão Nacional

Variáveis Psicológicas	Anos de Experiência na 1ª divisão Nacional
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	,16
Treinabilidade	-,00
Concentração	,00
Conf. e motivação para a realização	,15
Form. de obj. e pre. mental	,07
Rendimento máximo sobre pressão	-,09
Ausência de preocupações	,07
Recursos pessoais de confronto	,08
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	-,04
Preocupação	-,18
Perturbação da concentração	-,04
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	-,25*
Ansiedade Somática	-,15
Auto-confiança	,13

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

Ao nível dos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional, o que o quadro 18 nos mostra é que a única correlação estabelecida é com a sub-escala ansiedade cognitiva do estado de ansiedade ($p = -,25^*$), e que vem confirmar os dados do quadro anterior onde foi encontrado uma correlação semelhante.

6. RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A EXPERIÊNCIA INTERNACIONAL SÉNIOR

Quadro 19 – Correlação entre as variáveis psicológicas e a experiência internacional sénior

Variáveis Psicológicas	Experiência Internacional Sénior
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	-,08
Treinabilidade	-,05
Concentração	,05
Conf. e motivação para a realização	,35**
Form. de obj. e pre. mental	,22
Rendimento máximo sobre pressão	,10
Ausência de preocupações	-,06
Recursos pessoais de confronto	,13
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	,26*
Preocupação	,03
Perturbação da concentração	,02
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	-,17
Ansiedade Somática	,06
Auto-confiança	,06

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

No quadro 19, as únicas correlações estabelecidas são positivas, com a dimensão confiança e motivação para a realização ($p = -,35$) e com a sub-escala ansiedade somática do traço de ansiedade ($p = ,26$). O primeiro resultado leva-nos a crer que a experiência internacional seja encarada pelos atletas em estudo como um importante factor motivacional quer no treino quer na competição, enquanto que a segunda correlação verificada indica-nos que à medida que aumenta a experiência internacional aumenta também a ansiedade somática sentida pelos atletas.

A literatura consultada não aponta para os resultados obtidos mas antes para o facto de os atletas com maior experiência internacional terem uma maior capacidade para controlarem a ansiedade competitiva e a auto-confiança, tal como revelado num estudo de Cruz e Caseiro (1996).

7. RELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O NÚMERO DE JOGOS POR ANO

Quadro 20 – Correlação entre as variáveis psicológicas e número de jogos por ano

Variáveis Psicológicas	Número de jogos por ano
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	,07
Treinabilidade	,07
Concentração	,03
Conf. e motivação para a realização	,31*
Form. de obj. e pre. mental	,31**
Rendimento máximo sobre pressão	,24*
Ausência de preocupações	-,01
Recursos pessoais de confronto	,24
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	,07
Preocupação	-,01
Perturbação da concentração	-,20
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	-,21
Ansiedade Somática	-,07
Auto-confiança	,30*

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

De acordo com o quadro 20, as correlações verificadas são todas positivas, entre o número de jogos por ano e as dimensões confiança e motivação para a realização ($p=,31^*$), formulação de objectivos e preparação mental ($p=,31^{**}$), rendimento máximo sobre pressão ($p=,24^*$) e a sub-escala auto-confiança do estado de ansiedade competitivo ($p=,30^*$). Estes dados levam-nos a crer que quanto maior for o número de jogos por ano maiores serão as manifestações destas dimensões e mais elevada será a auto-confiança do atleta.

Rodrigues e Cruz (1997) concluíram num estudo com nadadores que elevados níveis de auto-confiança estão intimamente ligados com uma melhor performance competitiva, e que relativamente aos atletas com melhor domínio das habilidades psicológicas, estes manifestavam menores índices de ansiedade cognitiva e somática bem como índices mais elevados de auto-confiança.

8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE

Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (ANOVA Oneway)

Variáveis Psicológicas	Idade
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	,03*
Treinabilidade	,96
Concentração	,08
Conf. e motivação para a realização	,00**
Form. de obj. e pre. mental	,63
Rendimento máximo sobre pressão	,71
Ausência de preocupações	,57
Recursos pessoais de confronto	,06
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	,77
Preocupação	,03*
Perturbação da concentração	,20
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	,56
Ansiedade Somática	,21
Auto-confiança	,77

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

O quadro 21 revela-nos os dados resultantes dos testes “anova oneway” onde podemos verificar que surgem diferenças estatisticamente significativas em função da idade nas dimensões confronto com a adversidade ($p=,03$) e confiança e motivação para a realização ($p=,00$), bem como no traço de ansiedade competitiva na sub-escala preocupação ($p=,03$).

De seguida analisámos os testes de homogeneidade da variância que nos indicaram quais os testes Post-hoc a consultar relativamente a cada significância encontrada nos testes “anova oneway”. Sendo assim e de acordo com o quadro 22, o teste “Tuckey HSD” revelou a existência de diferenças estatisticamente significativas na dimensão confronto com a adversidade entre os atletas com idades entre os 16 e os 20 anos e os atletas com mais de 30 anos de idade ($p=,05$), na dimensão confiança e motivação para a realização o referido teste apontou diferenças entre os atletas dos 16 aos 20 anos e os atletas com idades entre os 21 e os 24 ($p=,03$) e os atletas entre os 16 e os 20 e os atletas com mais de 30 anos ($p=,04$). Relativamente à sub-escala preocupação do traço de ansiedade o teste “Tuckey HSD” não revelou qualquer tipo de diferença estatisticamente significativa.

Estes resultados são ainda apoiados pelos valores médios mais altos nas dimensões confronto com a adversidade e confiança e motivação para a realização que são conseguidos pelos atletas com mais de 30 anos, atletas estes que obtêm os valores médios mais baixos na sub-escala preocupação do traço de ansiedade competitiva, o que nos leva a crer que quanto mais velho for um atleta maior será a sua capacidade para permanecer positivo, entusiasmado e calmo recuperando facilmente dos erros cometidos, bem como mais confiante para trabalhar sempre ao máximo das suas capacidades, quer seja no treino, quer seja em competição.

Estes resultados estão de acordo com um estudo de Cruz e Caseiro (1996) onde os autores revelam que os atletas seniores estudados obtiveram diferenças significativas nas competências de controlo da ansiedade em comparação com os atletas juniores da mesma amostra.

Quadro 22 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))

Variáveis Psicológicas	Idade		Teste	Sig.
Habilidades Psicológicas				
Confronto com a adversidade	16 - 20	+ 30	a	,05*
Conf. e motivação para a realização	16 e 20	21 – 24	a	,03*
	16 e 20	+ 30	a	,04*

*P< 0,05

9. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA MODALIDADE

Quadro 23 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (ANOVA Oneway)

Variáveis Psicológicas	Anos de Experiência na Modalidade
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	,11
Treinabilidade	,55
Concentração	,06
Conf. e motivação para a realização	,20
Form. de obj. e pre. mental	,30
Rendimento máximo sobre pressão	,03*
Ausência de preocupações	,24
Recursos pessoais de confronto	,02*
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	,52
Preocupação	,14
Perturbação da concentração	,50
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	,18
Ansiedade Somática	,03*
Auto-confiança	,71

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

A análise de variância relativa à variável anos de experiência explicita no quadro 23 mostra-nos os resultados para a amostra em estudo, revelando-nos três diferenças estatisticamente significativas, nas dimensões rendimento máximo sobre pressão ($p=,03$) e recursos pessoais de confronto ($p=,02$) e na sub-escala ansiedade somática ($p=,03$) no estado de ansiedade competitiva.

Os resultados dos testes Post-hoc (quadro 24) relativos às diferenças estatisticamente significativas reveladas, mostram-nos que as diferenças na dimensão rendimento máximo sobre pressão se fazem sentir entre os atletas que praticam a modalidade há menos de 5 anos e os atletas que têm entre 6 a 10 anos de experiência no pólo aquático ($p=,02$), na dimensão recursos pessoais de confronto as diferenças situam-se também entre os atletas que praticam a modalidade há menos de 5 anos e os que têm entre 6 a 10 anos de prática ($p=,04$) e ainda entre os atletas que praticam a modalidade há menos de 5 anos e os atletas que são praticantes há mais de 10 anos ($p=,03$). Relativamente à sub-escala ansiedade somática do estado de ansiedade

competitiva o teste “Tuckey HSD” indica-nos que as diferenças se situam entre os atletas que praticam a modalidade há menos de 5 anos e os atletas que praticam há mais de 10 anos ($p=,03$).

Na comparação destes resultados com os valores médios mais altos e mais baixos, podemos observar que na sub-escala ansiedade somática do estado de ansiedade competitiva são efectivamente os atletas com menos anos de experiência aqueles que sentem mais sintomas ansiogénicos, enquanto que relativamente à dimensão rendimento máximo sobre pressão são os atletas que têm entre 6 a 10 anos de experiência que apresentam maiores níveis de rendimento competitivo. Quanto à dimensão recursos pessoais de confronto as diferenças surgem entre os atletas que praticam a modalidade há menos de 5 anos e as duas classes restantes, os atletas que têm entre 6 a 10 anos de experiência ($p=,04$) e os atletas que praticam há mais de 10 anos ($p=,04$), o que nos deixa claro que os atletas com mais de 5 anos de experiência são aqueles melhor preparados para as exigências competitivas.

Kioumourtzoglou et al. (1997) num estudo com atletas de várias modalidades concluiu que os atletas mais velhos (com mais anos de prática) tinham maior capacidade de rendimento sobre pressão, maior ausência de preocupações e maiores índices de auto-eficácia que os atletas do escalão mais novo.

Gould (1992) concluiu que os atletas mais bem sucedidos são aqueles que possuem níveis mais elevados de concentração, níveis mais elevados de auto-confiança, mais pensamentos orientados para a tarefa, melhor definição de objectivos e níveis mais baixos de ansiedade que se reflectem por sua vez em níveis mais elevados de recursos pessoais de confronto do atleta perante a competição.

Rodrigues e Cruz (1997) num estudo com nadadores concluíram que os atletas com melhores competências psicológicas evidenciavam níveis mais baixos de ansiedade somática.

Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))

Variáveis Psicológicas	Anos de experiência na modalidade		Teste	Sig.
Habilidades Psicológicas				
Rendimento máximo sobre pressão	0 - 5	6 - 10	a	,02*
Recursos pessoais de confronto	0 - 5	6 - 10	a	,04*
	0 - 5	+10	a	,04*
Estado de Ansiedade Competitiva				
Ansiedade somática	0 - 5	+10	a	,03*

*P < 0,05

10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA 1ª DIVISÃO NACIONAL

Quadro 25 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional (ANOVA Oneway)

Variáveis Psicológicas	Anos de Experiência na 1ª Divisão Nacional
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	,21
Treinabilidade	,01*
Concentração	,73
Conf. e motivação para a realização	,16
Form. de obj. e pre. mental	,84
Rendimento máximo sobre pressão	,63
Ausência de preocupações	,87
Recursos pessoais de confronto	,38
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	,68
Preocupação	,40
Perturbação da concentração	,08
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	,71
Ansiedade Somática	,56
Auto-confiança	,21

*P < 0,05

No quadro 25 os resultados relativos aos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional revelam-nos que a única diferença estatisticamente significativa que se estabelece é com a dimensão treinabilidade ($p=,01$), o que nos leva a crer que os anos de experiência na 1ª Divisão Nacional não são determinantes para o domínio da

maioria das habilidades psicológicas nem para níveis mais elevados de traço e de estado de ansiedade.

Quadro 26 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na 1ª Divisão Nacional (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))

Variáveis Psicológicas	Anos de experiência na 1ª Divisão Nacional		Teste	Sig.
Habilidades Psicológicas				
Treinabilidade	0 - 2	3 - 6	a	,01*

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

O teste “Tuckey HSD” (quadro 26) revelou-nos que a diferença se situa entre os atletas que possuem menos de 2 anos de experiência na 1ª Divisão e os atletas que possuem entre 3 a 6 anos, dados estes que confrontados com os valores médios mais altos e mais baixos revelam que são os atletas com menos de 2 anos de experiência aqueles que manifestam maiores índices de treinabilidade (Média= 9,94;dp=1,91), ao invés dos atletas com 3 a 6 anos de experiência (Média= 8,26;dp= 2,27).

11. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO POSTO ESPECÍFICO

Quadro 27 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do posto específico (ANOVA Oneway)

Variáveis Psicológicas	Posto específico
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	,93
Treinabilidade	,05*
Concentração	,15
Conf. e motivação para a realização	,51
Form. de obj. e pre. mental	,73
Rendimento máximo sobre pressão	,36
Ausência de preocupações	,57
Recursos pessoais de confronto	,73
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	,68
Preocupação	,87
Perturbação da concentração	,34
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	,61
Ansiedade Somática	,83
Auto-confiança	,28

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

No que diz respeito ao posto específico (quadro 27) a única diferença estatisticamente significativa revelada pela análise das variâncias é relativa à treinabilidade ($p=,05$), diferença esta que não se verificou com a aplicação do teste “Tuckey HSD”.

Num estudo semelhante com 83 atletas juniores e seniores Cruz e Caseiro (1996) encontraram resultados semelhantes no Voleibol de alta competição em Portugal, onde não encontraram quaisquer diferenças nas competências psicológicas em função do posto específico dos atletas.

Por outro lado Sewell e Edmonson (1996), concluíram também num estudo semelhante que existem diferenças significativas os guarda-redes e os restantes jogadores de campo, ao nível da ansiedade cognitiva e somática, manifestando aqui níveis mais elevados e por sua vez níveis mais baixos de auto-confiança. Estes dados levaram os autores a reflectir sobre a possibilidade de o guarda-redes agir mais como um jogador individual do que como um jogador de equipa, devido à natureza decisiva da sua posição em campo.

12. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA EXPERIÊNCIA INTERNACIONAL SÉNIOR

Quadro 28 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da Experiência Internacional sénior (ANOVA Oneway)

Variáveis Psicológicas	Experiência Internacional sénior
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	,21
Treinabilidade	,41
Concentração	,00**
Conf. e motivação para a realização	,00**
Form. de obj. e pre. mental	,01**
Rendimento máximo sobre pressão	,07
Ausência de preocupações	,05*
Recursos pessoais de confronto	,00**
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	,69
Preocupação	,51
Perturbação da concentração	,49
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	,69
Ansiedade Somática	,81
Auto-confiança	,65

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

A análise de variâncias realizada aos valores da experiência internacional sénior no quadro 28 revelou diferenças estatisticamente significativas nas dimensões concentração (p=,00), confiança e motivação para a realização (p=,00), formulação de objectivos e preparação mental (p=,01), ausência de preocupações (p=,05) e recursos pessoais de confronto (p=,00).

Com a aplicação do teste “Tuckey HSD” verificámos que as diferenças surgem na totalidade dos casos entre os atletas que não têm internacionalizações e os atletas que têm entre 1 e 10 internacionalizações e os que têm mais de 11 internacionalizações. A nível da dimensão concentração a diferença surge entre os atletas que não tem internacionalizações e os atletas que têm entre 1 e 10 internacionalizações (p=,02) que obtiveram valores médios mais elevados nas respostas aos questionários. Quanto á dimensão confiança e motivação para a realização, foram detectadas diferenças estatisticamente muito significativas entre os atletas que não têm internacionalizações e os atletas que têm entre 1 e 10 (p=,00) e os atletas com mais de 11 (p=,00), sendo que a comparação com os valores médios das respostas revela que os atletas sem internacionalizações são os menos confiantes e motivados, sendo que os mais motivados e confiantes são os atletas que têm entre 1 e 10 internacionalizações. Na dimensão formulação de objectivos e preparação mental voltam a verificar-se diferenças entre os atletas sem internacionalizações e os atletas que têm entre 1 e 10 internacionalizações (p=,00) onde verificamos mais uma vez que os atletas não internacionais obtêm os valores médios mais baixos. Observando no quadro 29 o resultado do teste “Tuckey HSD” à dimensão ausência de preocupações verificamos que as diferenças se estabelecem mais uma vez entre o grupo de atletas sem internacionalizações e os atletas que têm entre 1 e 10 internacionalizações (p=,02), sendo que os valores médios mais elevados (dos dois grupos em comparação) são obtidos pelo grupo de atletas que têm entre 1 e 10 internacionalizações, por outro lado se observarmos o resultado do teste “Tuckey HSD” na dimensão recursos pessoais de confronto verificamos que as diferenças também se estabelecem entre os dois grupos de atletas referidos (p=,00) verificando que é o grupo dos atletas que tem entre 1 e 10 internacionalizações que obteve os valores médios mais elevados nas respostas aos questionários.

Quadro 29 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da experiência internacional sénior (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))

Variáveis Psicológicas	Experiência Internacional sénior		Teste	Sig.
Habilidades Psicológicas				
Concentração	0	1 - 10	a	,02*
Confiança e motivação para a realização	0	1 - 10	a	,00*
	0	+11	a	,00*
Formulação de objectivos e preparação mental	0	1 - 10	a	,00*
Ausência de preocupações	0	1 - 10	a	,02*
Recursos pessoais de confronto	0	1 - 10	a	,00*

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

Num estudo com atletas de elite norte-americanos, Gould *et al.* (1992) concluíram que os melhores atletas usavam a mentalização e o treino da concentração bem como o relaxamento para melhorarem a sua performance desportiva.

Cruz (1997) realizou um estudo com atletas de elite e de alta competição de diversas modalidades, no qual uma das características de diferenciação mais significativa era a experiência internacional. Neste estudo as diferenças entre os dois grupos de atletas revelaram-se significativas nas competências psicológicas auto-confiança e motivação, nas quais os atletas de elite (com mais internacionalizações) tinham os níveis significativamente mais altos e nas sub-escalas do traço da ansiedade competitiva preocupação e perturbação da concentração, nas quais os atletas de elite obtiveram valores significativos mais baixos que os atletas de alta competição.

13. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NÚMERO DE JOGOS POR ANO

Quadro 30 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de jogos por ano(ANOVA Oneway)

Variáveis Psicológicas	Nº de jogos por ano
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	,05
Treinabilidade	,85
Concentração	,08
Conf. e motivação para a realização	,00**
Form. de obj. e pre. mental	,05*
Rendimento máximo sobre pressão	,03*
Ausência de preocupações	,83
Recursos pessoais de confronto	,00**
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	,83
Preocupação	,40
Perturbação da concentração	,27
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	,20
Ansiedade Somática	,62
Auto-confiança	,04*

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

No quadro 30 encontramos os valores que dizem respeito à análise da variância relativa ao número de jogos por ano, sendo que as diferenças estatisticamente significativas se estabelecem com as dimensões confiança e motivação para a realização ($p=,00$), formulação de objectivos e preparação mental($p=,048$), rendimento máximo sobre pressão($p=,03$) e recursos pessoais de confronto ($p=,00$). Relativamente à sub-escala auto-confiança do estado de ansiedade também foram reveladas diferenças estatisticamente significativas pela análise de variância ($p=,04$).

Depois de identificadas as diferenças aplicou-se o teste “Tuckey HSD” que identificou algumas diferenças entre classes nas dimensões confiança e motivação para a realização e recursos pessoais de confronto, sendo que as restantes diferenças identificadas na análise de variância não se revelaram significativas com a aplicação dos testes Post-hoc.

Na dimensão confiança e motivação para a realização o teste “Tuckey HSD” revelou diferenças entre os atletas que realizam entre 2 a 15 jogos e os atletas que realizam 30 ou mais jogos ($p=,04$) e também entre os atletas que efectuam entre 16 a 20 jogos e os atletas que efectuam mais de 30 jogos ($p=,00$), sendo esta última diferença muito significativa. Quanto à dimensão recursos pessoais de confronto as diferenças foram detectadas entre os mesmos grupos de atletas, os que realizam 2 a 15 jogos por ano e os atletas que realizam mais de 30 jogos por ano, tendo esta grande significância ($p=,00$) e entre os atletas que realizam entre 16 a 20 jogos e os atletas que realizam mais de 30 jogos ($p=,03$).

Contudo o teste Post-hoc “Tuckey HSD” não identificou diferenças relativas às dimensões formulação de objectivos e preparação mental e rendimento máximo sobre pressão, nem na sub-escala auto-confiança do estado de ansiedade somática.

Quadro 31 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de jogos por ano (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))

Variáveis Psicológicas	Nº de jogos por ano		Teste	Sig.
Habilidades Psicológicas				
Confiança e motivação para a realização	2 a 15	30 ou +	a	,04*
	16 a 20	30 ou +		,00*
Recursos pessoais de confronto	2 a 15	30 ou +	a	,00*
	16 a 20	30 ou +		,03*

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

14. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DAS EQUIPAS

Quadro 32 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função das equipas(ANOVA Oneway)

Variáveis Psicológicas	Equipas
Habilidades Psicológicas	
Confronto com a adversidade	,99
Treinabilidade	,20
Concentração	,59
Conf. e motivação para a realização	,44
Form. de obj. e pre. mental	,41
Rendimento máximo sobre pressão	,17
Ausência de preocupações	,01**
Recursos pessoais de confronto	,82
Traço de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Somática	,15
Preocupação	,63
Perturbação da concentração	,35
Estado de Ansiedade Competitiva	
Ansiedade Cognitiva	,04*
Ansiedade Somática	,41
Auto-confiança	,18

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

No quadro 32 encontramos a análise das variâncias em função das equipas, análise essa que nos mostra apenas duas diferenças estatisticamente significativas, uma respeitante á dimensão ausência de preocupações (sig=,01) e a segunda respeitante à sub-escala ansiedade cognitiva (sig=,04). Após realizado o teste “Tuckey HSD” (quadro 33) as diferenças surgiram na dimensão ausência de preocupações entre a equipa do Portinado e a do CDUP, sendo que a primeira obteve os valores médios mais baixos e a segunda os valores médios mais elevados e que significa que o Portinado se encontra mais preocupado e mais pressionado pelos erros ou falhas que possa cometer enquanto que a equipa do CDUP não se preocupa com a ideia das outras pessoas acerca do seu rendimento. Relativamente à sub-escala ansiedade cognitiva foi detectada também uma diferença estatisticamente significativa entre a equipa do Aminata e do CDUP, facto que confrontado com os valores médios obtidos mostra que a equipa do Aminata revela mais ansiedade cognitiva nos momentos competitivos (Média=19,71;dp= 3,50) que a equipa do CDUP (Média= 12,97;dp= 2,95).

Quadro 33 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função das equipas (Post Hoc Tuckey HSD(a) e Games Howel(b))

Variáveis Psicológicas	Equipas		Teste	Sig.
Habilidades Psicológicas				
Ausência de preocupações	Portinado	CDUP	a	,03*
Estado de Ansiedade Competitivo				
Ansiedade Cognitiva	Aminata	CDUP	a	,05*

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

Capítulo V - Conclusões

1. Conclusões

Os resultados do estudo relativos à caracterização psicológica dos atletas estudados mostram-nos que as habilidades psicológicas com valores mais elevados dos atletas de pólo aquático são a treinabilidade e a concentração, o que significa que estes atletas conseguem manter-se concentrados e focalizados nos seus objectivos, seja nos treinos ou na competição, e que demonstram grande disponibilidade para a aprendizagem e capacidade para treinar. Por outro lado as habilidades psicológicas com os menores valores são a formulação de objectivos e preparação mental e a ausência de preocupações, o que nos leva a crer que os atletas não se preparam mentalmente para a competição, não definem metas a atingir e não se preocupam com o que as outras pessoas possam pensar da sua prestação, não tendo assim qualquer tipo de pressão quanto aos erros que possa cometer.

Quanto ao traço de ansiedade verificámos que os atletas apresentam níveis elevados de ansiedade somática, contrastando com a perturbação da concentração, onde se verificaram os valores mais baixos, o que está de acordo com os resultados acima descritos e que revela que os atletas em estudo conseguem, de facto, manter a concentração e focalização nos treinos e na competição.

Por sua vez no estado de ansiedade competitiva a sub-escala com valores mais elevados é a auto-confiança, e a sub-escala com valores mais baixos é a ansiedade somática, o que de certa forma surge em confronto com os dados do traço de ansiedade, porque se por um lado os atletas revelam elevados níveis de ansiedade somática no traço de ansiedade, quando é chegado o momento do jogo esta ansiedade somática não se faz sentir, o que nos leva a crer que os atletas não percebem as mudanças na activação fisiológica durante os momentos competitivos.

Relativamente à relação entre as habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e o estado de ansiedade há a dizer que nos atletas de pólo aquático uma menor manifestação do domínio das habilidades psicológicas está intimamente ligada com níveis mais elevados de traço e de estado de ansiedade, com excepção para a auto-confiança que se relaciona de forma significativa e positiva com as habilidades

psicológicas, levando-nos a concluir que quanto mais habilidades psicológicas o atleta utilizar/dominar mais auto-confiante estará no momento da competição. Sendo assim a primeira hipótese é parcialmente rejeitada.

Relativamente à segunda hipótese, esta é quase totalmente aceite, pois as únicas correlações estabelecidas verificam-se entre a idade e a dimensão rendimento máximo sobre pressão e entre a idade e a sub-escala preocupação do traço de ansiedade competitiva e são correlações negativas.

A terceira hipótese relaciona as variáveis psicológicas e os anos de experiência e é também quase totalmente aceite, na medida em que, são identificadas duas correlações significativas e negativas, uma com a sub-escala da preocupação do traço de ansiedade e outra com a sub-escala ansiedade cognitiva do estado de ansiedade, concluindo-se que os atletas com mais anos de experiência revelam menos preocupações relativas á competição, tendência esta que se reflecte no facto de os atletas mais experientes evidenciarem menos ansiedade cognitiva no momento competitivo.

A hipótese quatro, que estabelecia a inexistência de uma relação entre os anos de experiência na 1ª Divisão Nacional e as variáveis psicológicas é quase totalmente aceite, visto que apenas existe uma correlação estabelecida, com a sub-escala ansiedade cognitiva, esta correlação é negativa o que nos leva a crer que quanto mais anos de experiência na 1ª Divisão um atleta tiver, menor será a sua preocupação em relação aos momentos competitivos, tendência esta já revelada na hipótese anterior.

A quinta hipótese diz respeito à possível inexistência de uma relação entre as variáveis psicológicas e a experiência internacional sénior. Esta hipótese é quase totalmente aceite, sendo que apenas se estabelecem duas correlações, uma positiva e uma negativa, com a escala de ansiedade somática e com a dimensão confiança e motivação para a realização, respectivamente.

Quanto à sexta hipótese os resultados das análises de variâncias demonstraram-nos que se estabeleceram relações com as dimensões confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e a sub-escala auto-confiança do estado de ansiedade, sendo estas todas positivas, facto que deixa claro que quanto maior é o número de jogos por maior domínio os atletas terão das habilidades psicológicas e da capacidade de controlo da ansiedade competitiva.

Por sua vez a sétima hipótese é relativa às diferenças estabelecidas entre a idade e as variáveis psicológicas. Esta hipótese é quase totalmente aceite, uma vez que as diferenças se manifestam entre a variável em estudo e apenas duas habilidades psicológicas, confronto com a adversidade e confiança e motivação para a realização e uma das sub-escalas do traço de ansiedade, nomeadamente a preocupação. Estes resultados são apoiados pela confirmação de que os atletas com mais de 30 anos têm menos preocupações com a competição e apresentam valores médios mais altos nas dimensões confiança e motivação para a realização e confronto com a adversidade e os valores mais baixos na sub-escala referida

A oitava hipótese é quase totalmente aceite, uma vez que as diferenças se assumem apenas com as dimensões rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto e na sub-escala ansiedade somática do estado de ansiedade.

A nona hipótese reporta-nos para a possibilidade de não se verificarem diferenças entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência internacional, hipótese esta quase totalmente aceite, visto que existe apenas uma diferença significativa estabelecida, com a dimensão treinabilidade, o que nos leva a concluir que os anos de experiência na 1ª Divisão Nacional não são determinantes para o domínio da quase totalidade das habilidades psicológicas nem para níveis mais elevados de traço e de estado de ansiedade.

A única diferença verificada em função do posto específico é relativa à treinabilidade, o que faz com que a décima hipótese seja quase totalmente aceite

Em contraste a décima primeira hipótese é parcialmente rejeitada, na medida em que são detectadas diferenças estatisticamente significativas entre a experiência internacional sénior e as dimensões concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. Estes dados são significativos e a interpretação possível é que a experiência internacional é de facto determinante para o domínio/utilização das habilidades psicológicas.

A décima segunda hipótese é também parcialmente rejeitada, porque tal como a experiência internacional revela algumas diferenças estatisticamente significativas, nomeadamente com as dimensões confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto e com a sub-escala auto-confiança do estado de ansiedade.

A décima terceira e última hipótese diz respeito às diferenças verificadas entre as equipas e revelou-se quase totalmente aceite na medida em que apenas foram identificadas duas diferenças estatisticamente significativas, com a dimensão ausência de preocupações e outra com a sub-escala ansiedade cognitiva do estado de ansiedade.

Capítulo VI - Limitações e Recomendações

1. Recomendações

Realizar mais estudos nesta modalidade dentro da área da Psicologia do Desporto com:

- diferentes escalões etários
- comparar os Campeonatos Nacionais da 1ª Divisão feminino e masculino
- aplicar os mesmos instrumentos em momentos diferentes ao longo da época, para investigar possíveis evoluções ou diferenças entre os momentos

2. Limitações

As limitações do estudo prenderam-se sobretudo com as questões de logística inerentes à aplicação dos questionários, uma vez que foram raras as equipas onde conseguimos recolher os dados de todos os atletas da equipa aquando da deslocação ao treino, essencialmente porque sendo uma modalidade amadora e com um calendário espaçado no tempo (não têm jornadas todos os fins de semana) os atletas faltam aos treinos com alguma regularidade. A estratégia encontrada foi recolher os restantes questionários relativos ao traço aquando da deslocação ao jogo ou por correio.

Outra das limitações do trabalho é o número total (n) de atletas ser baixo (n=93), o que se reflecte nos grupos definidos para o tratamento estatístico, visto que o grupo de atletas que preencheram todos os questionários tem apenas cerca de 73 atletas.

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): Centro de Estudos em Educação e Psicologia.
- Behncke, L. (2004). *Mental skills training for sports: a brief review*
- Butt, J., Weinberg, R., & Horn, T. (2003). The Intensity and Direction Interpretation of Anxiety: Fluctuations Throughout Competition and Relationship to Performance. *The Sport Psychologist*, 17, 35-54.
- 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. (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., & Caseiro, J. (1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J. C. A. Gomes (Ed.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intervenção*. Braga: Universidade do Minho.
- 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, n° 16*, 35-40.
- Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist, 6*, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R. & Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: II. Thoughts and Affect Occurring During Competition. *The Sport Psychologist*, 383-402.
- Greenlees, I., Nunn, R., & Graydon, J. (1999). The relationship between collective efficacy and precompetitive affect in rugby players: testing Bandura's Model of Collective efficacy. *Perceptual and Motor Skills(89)*, 431 - 440.
- Hanton, S., & Fletcher, D. (2001). The Relationship between Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Responses. *Psychology of Sport and Exercise, 2*, 89-101.
- Hanton, S., Mullen, R., & Jones, G. (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and Motor Skills(90)*, 513-521.
- Humara, M. (2001). *The relationship between anxiety and performance: a cognitive-behavioral perspective*. Retrieved 19/11/2002, 2002
- 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.
- Jones, G., Swain, A., & Harwood, C. (1996). Positive and Negative Affect as predictors of Competitive Anxiety. *Person. individ. Diff., 20(1)*, 109-114.

- Junior, D. (2004). *Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré competitiva em atletas de futsal*. Faculdade de Pato Branco.
- 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.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118-137.
- Maynard, I., Smith, M., & Warwick-Evans, L. (1995). The Effects of a Cognitive Intervencion Strategy on Competitive State Anxiety and Peformance in Semiprofessional Soccer Players. *Journal of Sport & Exercise Phychology*, 17(4), 428-446.
- McNally, I. (2002). *Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional and Catastrophe Theories*
- Murphy, S., & Tammen, V. (1998). In Search of Psychological Skills. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Orbach, I., Price, S., & Singer, R. N. (1997). *The relationship between self-confidence and competitive anxiety as influencing sport performance*. University of Florida.
- Ostrow, A. (1996). *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences*.

- 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*.
- Rodrigues, R., & Cruz, J. (1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: Estudo com os atletas da elite nacional. *Psicologia: teoria, investigação e prática*, 2, 491-522.
- Rohweder, N., & Jansson, J. (1996). *Performing soccer and minding the game: a study concerning Spielberger's trait-state-anxiety theory*. Umeå University, Umeå.
- Sewell, D., & Edmondson, A. (1996). Relationships between Field position and Pre-match Competitive State Anxiety in Soccer and Field Hockey. *Internacional Journal of Sport Psychology*, 27, 159-172.
- Smith, R., & Christensen, D. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Veliz, P. L. G. (1999, outubro 1999). *La preparación Psicológica en los Deportes de Equipo de los Juegos con Pelota*, ano 4, N°16
- Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança. *Treino Desportivo*, 13, 52-61.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*.
- Weinberg, R. S. (1988). How Anxiety can Affect Performance. In L. Press (Ed.), *The Mental Advantage* (pp. 23 - 55). Illinois: Leisure Press.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*.

Anexos

Anexo A

Quadro de correlações entre as variáveis dependentes e independentes em estudo

Variáveis Psicológicas	Idade	Anos experiência modalidade	Anos experiência 1ª Divisão	Experiência Internacional Sénior	Número de jogos por ano
Habilidades Psicológicas					
Confronto com a adversidade	,19	,11	,16	-,08	,07
Treinabilidade	-,07	-,06	-,00	-,05	,07
Concentração	,07	,08	,00	,05	,03
Conf. e motivação para a realização	,13	,14	,15	,35**	,31*
Form. de obj. e pre. mental	,09	,12	,07	,22	,31**
Rendimento máximo sobre pressão	-,25*	-,03	-,09	,10	,24*
Ausência de preocupações	,19	,15	,07	-,06	-,01
Recursos pessoais de confronto	,08	,13	,08	,13	,24
Traço de Ansiedade Competitiva					
Ansiedade Somática	,06	-,02	-,04	,26*	,07
Preocupação	-,27*	-,27*	-,18	,03	-,01
Perturbação da concentração	-,16	-,18	-,04	,02	-,20
Estado de Ansiedade Competitiva					
Ansiedade Cognitiva	-,21	-,32**	-,25*	-,17	-,21
Ansiedade Somática	-,02	-,13	-,15	,06	-,07
Auto-confiança	,07	,14	,13	,06	,30*

Anexo B

Quadro de diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis dependentes e independentes

Variáveis Psicológicas	Idade	Anos experiência modalidade	Anos experiência 1^a Divisão	Posto Específico	Experiência Internacional Sénior	Número de jogos por ano
Habilidades Psicológicas						
Confronto com a adversidade	,03*	,11	,21	,93	,21	,05
Treinabilidade	,96	,55	,01*	,05*	,41	,85
Concentração	,08	,06	,73	,15	,00**	,08
Conf. e motivação para a realização	,00**	,20	,16	,51	,00**	,00**
Form. de obj. e pre. mental	,63	,30	,84	,73	,01**	,05*
Rendimento máximo sobre pressão	,71	,03*	,63	,36	,07	,03*
Ausência de preocupações	,57	,24	,87	,57	,05*	,83
Recursos pessoais de confronto	,06	,02*	,38	,73	,00**	,00**
Traço de Ansiedade Competitiva						
Ansiedade Somática	,77	,52	,68	,68	,69	,83
Preocupação	,03*	,14	,40	,87	,51	,40
Perturbação da concentração	,20	,50	,08	,34	,49	,27
Estado de Ansiedade Competitiva						
Ansiedade Cognitiva	,56	,18	,71	,61	,69	,20
Ansiedade Somática	,21	,03*	,56	,83	,81	,62
Auto-confiança	,77	,71	,21	,28	,65	,04*

Anexo C

Quadros com os valores médios mais elevados e mais baixos dos itens dos questionários utilizados no estudo

Quadro de valores médios mais elevados dos itens do Questionário de Experiências Atléticas

	Item	M	DP	Dimensão
3.	Quando um treinador ou um director me dizem como fazer ou corrigir um erro que eu cometi, tenho tendência para considerar isso como uma crítica pessoal e para me sentir perturbado.	2,62	0,69	Treinabilidade
10.	Quando um treinador me critica eu fico mais perturbado que agradecido.	2,40	0,83	Treinabilidade
27.	Eu melhoro as minhas competências e capacidades escutando cuidadosamente os conselhos e instruções dos treinadores e directores.	2,14	0,68	Treinabilidade

Quadro de valores médios mais baixos dos itens do Questionário de Experiências Atléticas

	Item	M	DP	Dimensão
13.	Eu estabeleço ou formulo os meus próprios objectivos de rendimento para cada treino.	1,31	0,84	Formulação de objectivos e preparação mental
18.	Quanto mais pressão existir durante um jogo, mais eu gosto e mais prazer me dá o jogo.	1,08	0,77	Confronto com a adversidade
19.	Quando estou a competir, eu preocupo-me com erros ou falhanços que possa cometer.	1,08	0,93	Ausência de preocupações

Quadro de valores médios mais elevados dos itens do Questionário de Reacções à Competição

Item		M	DP	Dimensão
1.	Sinto-me nervoso.	2,39	0,82	Ansiedade somática
5.	Estou preocupado com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia.	2,27	0,75	Preocupação
13.	Estou preocupado com a possibilidade de ter um mau rendimento.	2,11	0,79	Preocupação

Quadro de valores médios mais baixos dos itens do Questionário de Reacções à Competição

Item		M	DP	Dimensão
14.	Tenho quebras ou falhas de concentração durante a competição, por causa do nervosismo.	1,36	0,59	Perturbação da concentração
6.	A minha mente “divaga” ou “fica no ar” durante a competição.	1,45	0,67	Perturbação da concentração
15.	Algumas vezes dou comigo a tremer antes ou durante a competição, por causa do nervosismo.	1,47	0,74	Ansiedade somática

Quadro de valores médios mais elevados dos itens do CSAI-2

Item		M	DP	Dimensão
27.	Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	3,14	0,66	
21.	Sinto-me mentalmente relaxado.	3,11	0,66	
3.	Sinto-me à vontade.	3,10	0,74	

Quadro de valores médios mais baixos dos itens do CSAI-2

Item		M	DP	Dimensão
23.	As minhas mãos estão frias e húmidas.	1,32	0,55	
26.	Sinto o meu corpo rígido.	1,52	0,67	
20.	Sinto o meu estômago “às voltas”.	1,55	0,67	