

CAPITULO III – METODOLOGIA

1. AMOSTRA

Com o objectivo de identificar as habilidades psicológicas e avaliar a ansiedade traço, participaram neste estudo 69 praticantes federados de Futebol com idades compreendidas entre os 19 e os 33 anos, com uma média de $24,20 \pm 3,97$, que competiram no Campeonato Nacional da 3ª Divisão.

A amostra do estudo pertence a 3 clubes que disputam o Campeonato Nacional da 3ª Divisão Nacional série C (zona centro) e 3 clubes da série F (zona sul), época 2003/2004.

Os clubes estudados da zona centro foram o União de Coimbra Futebol Clube (n=12); Santacombadense (n=10); Valecambrense (n=10). Na zona sul foram Clube Desportivo de Beja (n=13); Grupo Desportivo de Monte do Trigo (n=13) e Juventude Sport Clube (n=10).

2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Foram aplicados a todos os sujeitos da amostra versões traduzidas dos questionários, “Athletic Coping Skills Inventory- 28- ACSI-28 (Smith et al,1995a), e “Sport Competition Anxiety Test” – SCAT (Martens, 1977 citado por Ostrow, 1996), os quais são apresentados em seguida.

Numa primeira página, foi incluída uma ficha destinada à recolha de dados demográficos do atleta, assim como uma breve explicação do estudo.

2.1. “Athletic Coping SKills Inventory- 28” (ACSI-28)

Para a avaliação de diferenças individuais ao nível das habilidades psicológicas, nos atletas de futebol, foi utilizado o questionário de experiências atléticas, Athletic Coping Skills Inventory- 28. Este questionário é composto por 28 itens que se encontram distribuídos em 7 sub escalas (com 4 itens cada), avaliando cada uma delas as seguintes habilidades psicológicas, cujo o significado apresentado é para atletas com resultados mais elevados.

- *Rendimento máximo sobre pressão:* sente-se mais desafiado que ameaçado nas situações de pressão competitiva e atinge bons níveis de rendimento sobre pressão;
- *Ausência de preocupações:* não se pressiona a si próprio, preocupando-se com maus rendimentos ou erros que possa cometer, nem sempre se preocupa com o que os outros possam pensar se errar ou falhar;
- *Confronto com adversidade:* mesmo quando as coisas não correm bem permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente de erros e falhas;
- *Concentração:* dificilmente se distrai e mesmo em situações difíceis ou inesperadas é capaz de focalizar a sua atenção e de se concentrar nas tarefas desportivas, quer nos treinos, quer nas competições;
- *Formulação de objectivos e preparação mental:* formula objectivos a curto prazo e trabalha para atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para os jogos;
- *Confiança e motivação para a realização:* é confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre para melhorar e dando 100% de esforço em situações de treino ou competição;
- *Treinabilidade:* aberto e disponível para aprender a partir daquilo que lhe é ensinado no treino, aceitando de uma forma positiva e construtiva as críticas dos treinadores ou directores.

O resultado de cada uma destas sub-escalas é obtida adicionando o valor dos respectivos itens. Assim, o resultado de cada uma pode variar entre, um mínimo de 0 e um máximo de 12, significando resultados mais elevados, maiores níveis de habilidades psicológicas, de confronto com a competição desportiva. O ACSIS-28 permite ainda determinar um resultado total, através do somatório dos resultados das sete sub-escalas, que constitui uma medida de recursos pessoais de confronto com a competição desportiva, e que reflecte uma estimativa multifacetada das habilidades psicológicas do atleta.

As atletas devem responder cada item numa escala do tipo Likert, de 4 pontos (de 0=Quase nunca a 3= Quase sempre) relativamente à frequência de vezes que vivem essa experiência ao praticar desporto, à excepção da escala de resposta dos itens 3, 7, 10, 12, 19 e 23 que devem ser entendidos de forma inversa.

2.2. “Sport Anxiety Scale” (SAS)

Para a avaliação da ansiedade traço no contexto desportivo, foi aplicado o questionário competitivo multidimensional, o “Sport Anxiety Scale” (anexo B). Este questionário pretende medir diferenças individuais na ansiedade traço competitiva: preocupação e perturbação da concentração. Este instrumento engloba um total de 21 itens distribuídos por 3 sub-escalas: a) ansiedade somática (9itens); b) preocupação (7 itens) e c) perturbação da concentração (5 itens).

As atletas devem responder cada item numa escala do tipo Likert, de 4 pontos (de 1=Quase nunca a 4= Quase sempre) indicando o nível de ansiedade que experimentam antes e depois da competição. O resultado de cada uma das sub-escalas é obtido adicionando o valor dos respectivos itens, sendo ainda possível obter também um valor total do traço de ansiedade competitiva, resultante do somatório dos scores das 3 sub-escalas (Rodrigues & Cruz, 1997).

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.

3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS

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

Relativamente às variáveis independentes, estas centram-se em: número de sessões de treino semanais, tempo médio das sessões de treino, a idade e anos de experiência na modalidade, titularidade em mais de 50% dos jogos, equipas e respectiva série.

Como variáveis dependentes tem-se o traço de ansiedade competitiva agrupadas em 3 sub-escalas já apresentadas anteriormente e os recursos pessoais de confronto,

assim como as habilidades psicológicas agrupadas em 7 sub-escalas também já apresentadas anteriormente, bem como os recursos pessoais de confronto.

4. PROCEDIMENTOS

4.1. Procedimentos Operacionais

Os instrumentos utilizados na avaliação das habilidades psicológicas (AC SIS-28) e da ansiedade traço (SAS), foram distribuídos junto dos atletas momentos de avaliação acordados com os respectivos técnicos (antes ou após o treino), durante a primeira fase do campeonato do 2003/2004. A aplicação dos instrumentos teve lugar em dois momentos distintos, um na primeira fase do campeonato, mais propriamente entre a 8ª e a 10ª jornada, ou seja de 28 de Novembro a 12 de Dezembro de 2003, enquanto que a segunda aplicação teve lugar na segunda volta do campeonato, mais propriamente entre a 22ª e a 24ª jornada, isto é de 2 a 21 de Março de 2004.

A distribuição, aplicação e recolha dos questionários foi realizada pessoalmente pelo investigador, sendo explicado quer aos técnicos e aos atletas, o objectivo do trabalho, a forma de preenchimento de cada um dos instrumentos, o carácter voluntário de participação, o anonimato e a confidencialidade das informações recolhidas.

4.2. Procedimentos Estatísticos

A análise e tratamento estatístico dos dados obtidos foi efectuada no programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS”, versão 12.0 para o Windows.

Com o intuito de caracterizar a amostra de uma forma mais pormenorizada, recorreu-se à estatística descritiva utilizando medidas de tendência central, tais como a média e desvio padrão, bem como frequências, percentagens e valores máximos e mínimos.

Ao realizar uma caracterização geral das variáveis dependentes estudadas, isto é, das dimensões das habilidades psicológicas e do traço da ansiedade competitiva, bem como as suas sub escalas, além das medidas de tendência central, utilizou-se também a amplitude dos valores obtidos, assim como os valores máximos e mínimos e os valores mais altos e mais baixos dos itens de cada questionário.

Após a descrição da amostra e da caracterização das variáveis dependentes, procedemos às correlações entre as variáveis psicológicas, ou seja entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva e suas sub-escalas, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Este cálculo também foi utilizado para realizarmos a correlação entre as variáveis psicológicas e a idade, os anos de experiência, a percepção de rendimento individual e da equipa no treino e na competição.

Seguidamente, utilizámos a técnica de estatística inferencial teste T para amostras emparelhadas, para compararmos as diferenças das variáveis dependentes entre os dois momentos, tendo sido utilizado a Anova Oneway para comparar os valores médios entre as variáveis independentes: idade, anos de experiência na modalidade, posição em campo, com o objectivo de verificarmos a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas.

Por fim, com o intuito de determinarmos entre que grupos se verificavam essas diferenças, utilizámos os testes post-hoc “Games Howel” e “Tukey HSD”, consoante a ocorrência ou não de diferenças significativas do teste de homogeneidade de variância, respectivamente.