

CAPITULO II – REVISÃO DA LITERATURA

1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS

A maior parte dos atletas e treinadores, sustentam a ideia que pelo menos entre 40 e 90 por cento do êxito do mundo do desporto se deve a factores mentais (Williams, 1991).

Com base nisto, Murphy e Tammen (1998), defendem que as habilidades psicológicas têm sido vistas como os comportamentos aprendidos e usados pelos atletas para controlar a sua performance atlética.

Os factores psicológicos são deste modo, uma das razões mais apontadas por diferentes agentes desportivos, nomeadamente no alto rendimento, para justificar a obtenção de determinados resultados, principalmente quando os resultados ficam abaixo do esperado. Por isso, a preparação mental e psicológica no âmbito desportivo tem vindo a ser progressivamente aceite e aplicada no processo de treino do atleta, embora a sua importância ainda se encontre muito abaixo do que seria necessário e desejável (Gomes e Cruz, 2001).

1.1 DEFINIÇÃO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS

As habilidades psicológicas são competências que permitem o atleta enfrentar uma situação importante, com a confiança e consciência de que o seu corpo e a sua mente estão preparadas para obter a melhor performance (Cox, 1994). Contudo, estas também podem ser definidas como sendo técnicas e estratégias desenhadas para ensinar ou melhorar habilidades mentais que facilitem a performance e a aproximação positiva ao desporto de competição (Vealey, 1988).

1.2 TREINO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Os investigadores da psicologia do desporto cada vez mais perguntam aos treinadores e desportistas sobre as questões essenciais que devem incluir os programas

de habilidades psicológicas (PST). Por exemplo, Gould, Tammen, Murphy e May (1989) realizaram um congresso para treinadores e desportistas de elite nos Estados Unidos, em que consideraram que o treino do relaxamento, a concentração, a visualização, a atenção, as estratégias de controlo do stress e de auto-confiança era questões muito importantes.

Apesar de existir uma vasta aceitação dos benefícios ganhos das competências psicológicas, este campo de estudo não tem recebido, ainda, a mesma atenção que outras áreas da ciência do treino (Gould et al 1990).

Gould et al (1990) concluíram que a maioria dos 3 milhões de treinadores nos Estados Unidos tem recebido pouca ou nenhuma formação. Observaram alguns treinadores de forma a determinar as suas necessidades e concluíram que os comportamentos do treino são muito determinados pela criação de modelos do que por outras formas de instrução. Apesar dos treinadores se considerarem bem preparados a nível técnico e tático, não se sentem tão bem preparados na psicologia do desporto. Estes factos também são observados em muitos outros países, apesar de muitos terem actualmente programas de treino que incluem a psicologia desportiva nas sessões de treino. Apesar do aumento de tais programas, é notório que os treinadores necessitam de ajuda na interpretação de estudos que produzem uma maior performance nos atletas. Um assunto que não foi estudado foi a fiabilidade dos programas. Informações recentes sugerem que uma das dificuldades na determinação da eficácia é o baixo nível de fiabilidade nos programas. Num dos poucos estudos desta área, descobriram que a fiabilidade era normalmente baixa nos programas de treino no desenvolvimento de competências psicológicas.

Brewer, W., e Shillinglaw, R. (1992) reiteram a necessidade de desenvolver programas que reflectam a natureza dos indivíduos e as situações específicas em que eles competem. É também crucial que as competências psicológicas sejam incorporadas nas práticas regulares com um maior envolvimento dos treinadores. Como conclusão, os treinadores devem desenvolver estratégias para os seus atletas que sejam as mais individualizadas possíveis. Devem considerar a inclusão do relaxamento, imaginação e monólogo que têm sido desenvolvidas para deduzir os desejados níveis de arousal (incluindo o controlo de ansiedade), técnicas de concentração e confiança dos atletas. O equilíbrio destas componentes devem reflectir as diferenças intra e inter pessoal. Greenspan e Feltz (1989) têm indicado que acreditam que existe uma necessidade de isolar factores para determinar as suas contribuições específicas. No entanto, Bruce

Howe (1993) acredita que de uma perspectiva do treinador deve ser utilizada uma proposta mais geral o que oferecerá a melhor alternativa para melhorar a performance. Programas individuais podem ser ajustados através de experiências práticas.

Assim, os treinadores devem desenvolver objectivos claros para os atletas e providenciar um comportamento suficientemente gratificante de forma a assegurar que a confiança é mantida. O desenvolvimento de estratégias específicas de competição focadas na identificação de pistas apropriadas e controlo das distrações continua a ser um desafio para treinadores e investigadores. Deve, também, existir um tempo suficiente para a prática e deve ser providenciada sobre condições que estimulam o ambiente de competitividade, onde as competências psicológicas sejam integradas, tal como são na competição.

Nas últimas décadas, o conhecimento das componentes psicológicas da performance no desporto tem mudado a mentalidade dos treinadores. Bruce Howe (1993) acredita que um conhecimento profundo dos conhecimentos psicológicos do desporto produzem igualmente metodologias efectivas de treino que irão melhorar a performance e, mais importante, desenvolver uma maior satisfação para os atletas a todos os níveis.

1.3 HABILIDADES PSICOLÓGICAS E PERFORMANCE

Quando se aborda a questão das habilidades psicológicas é necessário ter em conta que a preparação psicológica deverá ter como objectivos, o desenvolvimento das qualidades mentais e o aumento da motivação para a prática desportiva. Na actualidade, no desporto de alta competição, é impensável conseguir resultados desportivos sem se dominar perfeitamente as qualidades tecnico-tácticas, físicas e psicológicas (Nuviala e Arrese, 2002).

Desde muito cedo existiu um interesse em verificar os factores que afectam a performance dos jogadores, desta forma Meyers e Schleser (1980), citados por Savoy (1997), realizaram um programa de habilidades psicológicas com um jogador universitário de Basquetebol com o propósito de melhorar a performance do jogo. O atleta identificou momentos em que a sua concentração era afectada por problemas de foro pessoal ou surgiram situações em que ele tinha problemas na tomada de decisão. Os resultados desta investigação demonstraram que o atleta melhorou a sua

performance em jogo, marcando mais pontos por jogo e melhorando a percentagem de sucesso em campo.

Um outro estudo destinado a analisar o grau de correlação de um pacote de habilidades psicológicas com a performance, foi realizado por Thelwell e Greenlees (2001). Neste estudo participaram 5 atletas de triatlo, que competiam ocasionalmente, com idades compreendidas entre os vinte e trinta anos. Os resultados obtidos demonstram que o uso de habilidades psicológicas, como o relaxamento, a imaginação, o monólogo e a definição de objectivos melhoram a performance destes atletas.

Gould e Dieffenbach (2002) realizaram um estudo envolvendo 10 campeões olímpicos (6 homens e 4 mulheres), um treinador por atleta e um familiar ou uma pessoa que fosse influente sobre a sua vida pessoal, com o objectivo de examinar as características psicológicas dos atletas e o seu desenvolvimento.

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

Deste estudo, os investigadores concluíram que muitos factores exercem, directa ou indirectamente, influência sobre o desenvolvimento desses atletas excepcionais, tais como: a comunidade, a família, agentes não desportivos, o próprio indivíduo, agentes e ambientes desportivos e o próprio processo desportivo. Deste modo, o desenvolvimento das características psicológicas é entendido como um sistema complexo, constituído por uma variedade de factores influentes.

Thomas, P., e Over, R. (1994) administraram inventários psicométricos incluindo o perfil de estado de emoção (POMS), inventário da atitude desportiva (SAI), teste de ansiedade competitiva no desporto (SCAT), escala de controlo de repressão (CR-S), localização do controlo levenson (LOC), o inventário da personalidade de Eysenck, e o inventário de competências psicológicas para o desporto (PSIS) feitos a 22 homens e 21 mulheres esquiadores. Os dados foram analisados usando a análise multivariada (manova) ao nível da competência e do género. Os homens exibiram menos ansiedade e maior auto-confiança do que as mulheres ao longo das competências psicológicas. Os esquiadores demonstraram menor tensão, depressão, confusão, distúrbios de humor e maior vigor comparativamente aos normativos, bem como,

estados de emoção similares e competências psicológicas associadas a outros atletas noutros desportos.

Gould et al (1990), examinaram as respostas de atletas a um programa de treino de competências psicológicas relativas a um período de 3 meses. Dois estudos foram conduzidos para avaliar o grau que um treino intensivo de competências psicológicas, com a duração de uma semana, poderá mudar o conhecimento de lutadores de luta livre, usando o relaxamento, a visualização de imagens, estabelecimentos de objectivos e técnicas de preparação mental. No estudo 1, 18 lutadores seniores de elite dos 17 aos 32 anos participaram num campo de treino durante uma semana envolvendo este programa imediatamente antes e depois do campo de treino e, novamente, três meses mais tarde. O estudo 2 foi idêntico ao estudo 1 excepto que foram estudados 33 lutadores de luta livre juniores com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos. Os estudos demonstraram que o programa educacional foi eficaz na mudança dos conhecimentos dos atletas da sua performance e o uso das 4 competências psicológicas.

Cox e Liu (1993), realizaram uma investigação para estudar a relação existente entre algumas variáveis independentes (desporto, nacionalidade e género) e as capacidades psicológicas de atletas americanos e chineses. Os autores utilizaram o PSIS em 350 atletas praticantes de atletismo, voleibol, basquetebol e natação. Os autores de uma forma geral identificaram que atletas masculinos exibem habilidades psicológicas superiores às atletas femininas, da mesma forma que os atletas chineses apresentam habilidades psicológicas superiores aos americanos. Verificaram ainda, que os atletas de voleibol gozavam de níveis mais elevados de habilidades psicológicas. Os autores encontraram algumas excepções, as diferenças encontradas a nível do género não se verificaram para a modalidade de atletismo e as equipas americanas de basquetebol apresentaram níveis de habilidades psicológicas muito superiores aos atletas chineses.

(Holm et al 1996) realizaram um estudo com o objectivo de avaliarem os efeitos de um programa de intervenção cognitivo – comportamental no aumento da performance de atletas de futebol e de nadadores (masculinos e femininos), em situações competitivas. Os resultados obtidos indicaram que o aumento da performance desportiva se relaciona com a melhoria das habilidades psicológicas, mais especificamente com o aumento da motivação, concentração e confiança, assim como com a redução da ansiedade somática e cognitiva, reforçando a teoria de que as habilidades psicológicas se relacionam com a performance atlética.

(White, 1993) realizou um estudo com 128 atletas de esqui (74 rapazes e 54 raparigas), na tentativa de determinar as características psicométricas do PSIS, de acordo com o género e de investigar as relações entre o PSIS, a experiência e o tempo de prática, em atletas masculinos e femininos. Na tentativa de se alcançarem apenas as diferenças entre os rapazes e as raparigas, foi mantido o ambiente e o tipo de habilidades desportivas.

Relativamente ao primeiro objectivo da investigação, os resultados suportaram a viabilidade interna do PSIS, na sua aplicação aos atletas de ambos os géneros. Os dados também apontaram que, apesar do esqui ser um desporto individual, em que os critérios de avaliação da performance são individualizados, as raparigas estão mais orientadas para a equipa que os rapazes, dando grande importância a esse factor. Quanto ao segundo objectivo do estudo, concluiu-se que as variáveis “experiência” e “tempo de prática” não diferenciam o nível de habilidades psicológicas medidas nos atletas, sugerindo que, para se atingirem elevados níveis de proficiência no esqui de alta competição, é necessário que todos os atletas conheçam determinadas habilidades psicológicas.

Cox e Yoo (1995), decidiram investigar 43 jogadores de futebol americano da 1ª divisão, utilizando o PSIS. Depois de avaliados, os autores chegaram à conclusão que existiam diferenças nas habilidades psicológicas entre os jogadores de linha e os jogadores de fundo. Os jogadores de fundo possuíam melhores habilidades psicológicas como o controlo da ansiedade, a concentração e a confiança. A única diferença encontrada entre os defesas e os atacantes foi no controlo da ansiedade, estando os últimos favorecidos. Mas, os atacantes de fundo exibiam maior motivação que os atacantes de linha. Isto sublinha que os jogadores de fundo, têm melhores habilidades psicológicas que os jogadores de linha.

Mahyoney e Avenier (1977), ao compararem as características psicológicas de ginastas classificadas para a equipa olímpica e não classificadas, chegaram à conclusão que as ginastas com sucesso, enfrentavam melhor os erros cometidos em competição, conseguiam com maior facilidade manter o controlo e suportar a ansiedade competitiva. Além disso, essas atletas possuíam também mais auto-confiança, utilizavam mais o monólogo, demonstravam maiores aspirações dentro da competição e pensavam mais na modalidade no seu quotidiano.

Kioumourtzoglou et al (1997), procuraram identificar diferenças ao nível das habilidades psicológicas entre atletas de elite e não elite, nas modalidades de voleibol,

basquetebol e pólo-aquático. Verificaram que, os atletas de elite apresentavam melhores resultados em variáveis como lidar com a adversidade, definição de objectivos e preparação mental. Neste mesmo estudo, foi efectuada uma comparação ao nível das habilidades psicológicas, na modalidade de basquetebol, entre atletas elite seniores e juniores. Identificando-se diferenças significativas entre ambos os grupos de atletas. Os atletas juniores demonstraram lidar melhor com situações de stress, enquanto que os seniores apresentaram menor despreocupação e maior auto-eficácia.

1.4 HABILIDADES PSICOLÓGICAS NO FUTEBOL

“A identificação das características psicológicas que distinguem os atletas com performance excepcionais dos seus contemporâneos, tem sido o objectivo dos administradores desportivos e treinadores de futebol, tal como em outros desportos” (Morris, 2000)

Um exemplo de um estudo focado nas características psicológicas dos jogadores de futebol, foi efectuada a todos os 22 clubes da primeira divisão inglesa em 1965. Foi utilizado o Inventário de Orientação que avalia três orientações de personalidade; auto-orientação, orientação interactiva e orientação na tarefa. Chegou-se à conclusão que os jogadores das equipas com mais sucesso, caracterizavam-se por terem maior auto-orientação e uma baixa orientação de interacção e de tarefa (Cooper e Payne, 1972, citados por Morris, 2000).

Num estudo efectuada a jogadores de futebol, 45 jogadores da primeira divisão inglesa, 23 amadores e 100 profissionais entre os 16 e 19 anos, foi aplicado um questionário para avaliar a personalidade. Comparado com os resultados da restante população, os jogadores experientes de futebol profissional revelaram-se mais insistentes (entusiasmados, faladores) e controlados, mas menos aventureiros. Mas, este estudo foi muito limitado para distinguir os jogadores profissionais da população em geral (Kane, 1996, citado por Morris, 2000).

Num outro estudo realizado por Dinis et al. (2003), com o objectivo de analisar as habilidades psicológicas e ansiedade traço em jogadores profissionais de futebol masculinos, com uma amostra de 56 jogadores da primeira liga e 67 da segunda divisão. Os resultados obtidos, não evidenciaram diferenças significativas entre atletas que jogam em diferentes posições, assim como, entre atletas com e sem internacionalizações. No entanto, verificou-se que à medida que o número de anos de

experiência dos atletas aumenta também as habilidades psicológicas aumentam. Os resultados evidenciaram ainda que quanto mais elevado o nível de ansiedade traço dos atletas, mais reduzidos são as suas habilidades psicológicas.

Mais recentemente Ribeiro et al (2004), que tinha como objectivo avaliar as habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva em atletas femininas de Futsal, em dois momentos distintos, utilizou como instrumentos o ASCI-28 e o SAS. Os resultados evidenciaram que a treinabilidade, concentração e confiança e motivação para a realização, são as habilidades que apresentam valores superiores em ambos os momentos de avaliação. Ao invés das dimensões confronto com a adversidade, rendimento máximo sobre pressão e formulação de objectivos e preparação mental, onde os valores obtidos são os mais baixos em ambas as avaliações.

2. ANSIEDADE

2.1 DEFINIÇÃO E FONTES DE ANSIEDADE

Segundo Viana (1989), 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, embora estas expectativas sejam normalmente irrealistas.

“A ansiedade é um estado emocional negativo que inclui sensações de nervosismo, preocupação e apreensão, relacionadas com a activação e o arousal do organismo. Assim, a ansiedade tem uma componente de pensamento (por exemplo, a preocupação e a apreensão) chamado ansiedade cognitiva, e uma componente de ansiedade somática, que constitui o grau de activação física do organismo” (Weinberg e Gould, 1996).

Às vezes, faz-se referência à ansiedade para analisar uma componente estável da personalidade; outras, utiliza-se o termo para descrever um estado de ânimo variável. O estado de ansiedade faz referência a uma componente sempre variável do estado de emoção, e define-se como um estado emocional “ caracterizado por sensações subjectivas, conscientemente percebidas, de receio e tensão, acompanhadas e/ou associadas a uma activação do sistema nervoso autónomo” (Spielberger, 1966).

A diferença entre o estado de ansiedade e ansiedade traço é que a ansiedade traço é uma parte da personalidade, uma tendência ou disposição conceptual adquirida

que influencia uma conduta. Em concreto, a ansiedade traço é, “um motivo e disposição conceptual adquirida que predispõe uma pessoa a perceber uma ampla gama de circunstâncias objectivamente sem perigo (desde o ponto de vista físico e psicológico) como armazenadoras, e a responder a estas com reacções de ansiedade estado de intensidade e magnitude desproporcionadas em relação ao perigo objectivo (Spielberger, 1966).

Weinberg e Gould (1996) referem que a ansiedade traço é parte da personalidade, sendo uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia as acções e que os indivíduos com alta ansiedade traço geralmente apresentam níveis mais elevados de ansiedade estado quando em alta competição ou situações avaliativas, do que os com níveis mais baixos.

Martens (1977), citado por Cruz, (1996a), definiu ansiedade competitiva enquanto traço de personalidade, como um constructo que descreve diferenças individuais na tendência para perceber as situações competitivas ameaçadoras, e para responder a tais situações com reacções de estados de ansiedade variáveis.

A ansiedade no desporto é encarada como uma resposta à percepção de ameaças que podem ocorrer tanto em momentos de aprendizagem (treinos), como nos momentos de avaliação dessa aprendizagem (competições oficiais), que exigem ao atleta determinados níveis de rendimento (Cruz, 1996b).

2.2 TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DA ANSIEDADE E PERFORMANCE

Uma das relações que desperta mais interesse nas áreas estudadas pelos psicólogos do desporto é o modo como o arousal e a ansiedade afectam positivamente e negativamente o rendimento.

Várias teorias e hipóteses explicativas têm sido elaboradas na tentativa de explicar a relação entre a ansiedade e a performance. Enquanto as primeiras teorias tinham subjacente uma natureza unidimensional, a pouco e pouco, porém, a natureza multidimensional da ansiedade viria a ser reconhecida e evidente, sobretudo nas teorias e hipóteses mais recentes (Cruz, 1996c).

2.2.1. Teoria Do Drive

Em primeiro lugar, os psicólogos do desporto consideram que a relação entre o arousal e o rendimento, caracteriza-se por ser linear e directa (Spence e Spence, 1966). O que pressupõe a existência de uma relação directa, linear e positiva entre o nível de activação e o rendimento, em que o rendimento máximo será atingido face a elevados níveis de activação, assim, esta perspectiva, chamada teoria do impulso (Drive), é sinónimo de activação fisiológica.

Os defensores desta teoria sugerem um aumento da probabilidade de ocorrência de comportamentos ou respostas dominantes na hierarquia de resposta, quando aumenta o nível de activação ou do Drive. Assim, o rendimento aumenta linear e positivamente com o aumento da activação em tarefas motoras simples, onde as respostas dominantes da hierarquia estejam correctas, sendo o rendimento máximo atingido em fase de elevados níveis de activação. Por outro lado, no caso das respostas dominantes serem incorrectas, acréscimos na activação prejudicarão, eventualmente o rendimento (Cruz, 1996c).

Segundo Mahoney e Meyer (1989) o grande problema da teoria do Drive é o de não explicar o comportamento dos atletas em situações reais de competição, visto que, em oposição às predições desta teoria, para muitos atletas o seu rendimento é prejudicado quando experienciam níveis excessivos de ansiedade.

A pouca utilidade prática, a natureza ambígua e contraditória desta abordagem, levou a maioria dos investigadores a considerarem-na incapaz de fornecer uma explicação adequada para a relação ansiedade-rendimento, sendo, progressivamente abandonada (Cruz, 1996c).

2.2.2. Teoria da Hipótese do U-Invertido

Insatisfeitos com a teoria do Drive, a maioria dos psicólogos do desporto dirigem a sua atenção para a hipótese do U-Invertido para explicar a relação entre os estados de arousal e de rendimento (Landers e Boutcher, 1986). Segundo esta teoria, à medida que aumenta a activação verifica-se um aumento do rendimento, até um ponto, a partir do qual, aumentos posteriores de activação provocam um decréscimo de rendimento (Cruz, 1996c).

Apesar, da vasta aceitação por parte dos psicólogos a esta teoria, vários autores têm referido que esta hipótese não explica a complexa relação entre ansiedade e rendimento. Hardy e Fazey (1987), citados por Cruz (1996c), criticaram a “falta de validade predicativa em situações práticas” e sugerem que, após um atleta ultrapassar o nível óptimo de ansiedade, pequenas diminuições na ansiedade não implicam iguais acréscimos no rendimento.

2.2.3. Teoria de Multidimensional da Ansiedade competitiva

A adopção da multidimensionalidade da ansiedade tem sido um importante passo para explicar a relação entre a ansiedade e rendimento, na psicologia do desporto (Jones, 1995).

Na medida em que, a ansiedade parece não ser um fenómeno unidimensional, mas sim um construto multidimensional constituído por 3 dimensões, mais concretamente ansiedade cognitiva e somática e autoconfiança (Martens et al. 1990; Jones, 1995).

A ansiedade cognitiva corresponde à preocupação e é vista como a percepção consciente de sentimentos desagradáveis, expectativas negativas sobre o rendimento e avaliações negativas, enquanto a ansiedade somática refere-se à emocionalidade, sendo por isso definida como a percepção da activação fisiológica sentida pelo atleta, manifestada por rápido ritmo cardíaco, mãos húmidas, etc. Ou seja, a ansiedade somática “é uma resposta condicionada do sujeito à situação competitiva, ansiedade cognitiva é o reflexo de expectativas e auto-avaliações negativas,” (Bandura, 1977, citado por Almeida, 1996).

A distinção destas duas dimensões é importante e necessária, não só pelo facto destas apresentarem condições de antecedência diferentes (Davidson e Schwartz, 1986, citado por Martens et al. 1990) mas também por se relacionarem de forma distinta com o rendimento. Pois, segundo os autores, a ansiedade cognitiva relaciona-se com o rendimento de forma linear e negativa e a ansiedade somática de forma curvilínea (em U – invertido). Quanto à auto-confiança, surgiu com o desenvolvimento de um instrumento de avaliação do estado de ansiedade competitiva, apresenta uma relação linear e positiva com o rendimento.

2.2.4. Teoria da Zona Ótima de Funcionamento Individual (ZOF)

Num estudo realizado Hanin (1980, 1986), citado por Weinberg e Gould (1995), verificou-se que os atletas de topo apresentavam um nível particular de ansiedade no qual ocorria a sua melhor performance. A partir deste estudo quem formulou uma visão uma visão alternativa à teoria do U-Invertido, a que denominou de Teoria da “Zona Ótima de Funcionamento” (ZOF), que difere dessa nos seguintes aspectos: primeiro, o nível ótimo de ansiedade nem sempre ocorre em determinado ponto, mas sim, varia dependendo do indivíduo em questão; segundo, o nível ótimo de ansiedade não se encontra num ponto específico mas numa zona.

2.3 AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE TRAÇO NO CONTEXTO DESPORTIVO

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

De acordo com o âmbito do presente estudo, passa-se a anunciar em seguida, alguns dos instrumentos mais utilizados na avaliação da ansiedade traço no contexto desportivo.

O “State-trait Anxiety Inventory” (STAI), desenvolvido por Spielberger (1966, citado por Almeida, 1996), foi o primeiro instrumento de medida realizado no âmbito da teoria traço/estado de ansiedade, destinado a avaliar a ansiedade, ainda como um construto unidimensional e não específico do contexto desportivo. Este instrumento é constituído por duas escalas, cada uma delas 20 itens, sendo uma destinada a avaliar o traço de ansiedade e outra o estado de ansiedade. Relativamente à escala de ansiedade traço é pedido a cada sujeito que indique numa escala tipo Likert de 4 pontos como se sente geralmente relativamente a cada item, podendo a sua resposta variar entre o “quase nunca” a “quase sempre”. Na escala de ansiedade estado, para cada item, o sujeito deverá também optar pelas hipóteses apresentadas numa escala tipo Likert de 4 pontos, na qual a resposta 1 corresponde a não e 4 a muito, referindo deste modo como se sente no momento para cada um dos itens apresentados.

A necessidade de se desenvolverem instrumentos específicos para o contexto desportivo, levaria Martens (1977, citado por Ostrow, 1996) a desenvolver o “Sport Competition Anxiety Test” (SCAT). Este é um instrumento de medida unidimensional destinado a avaliar o traço da ansiedade competitiva, que inclui 15 itens adoptados à competição desportiva, dos quais 10 dizem respeito às diferenças individuais de ansiedade competitiva (preocupação com a sua prestação), e 5 correspondem à possível redução das responsabilidades. Este questionário é respondido numa escala Likert de 3 pontos (“Quase nunca”, “Algumas vezes” e “Muitas vezes”). Como exemplos de itens temos: “Antes de competir sinto-me pouco à vontade ou inquieto/a”, ou “Imediatamente antes da competição o meu coração bate mais depressa que o habitual”. O “SCAT” possibilita a extracção de um “score” do traço de ansiedade competitiva, que varia entre um mínimo de 10 e um máximo de 30 pontos.

Dada a evidência da natureza multidimensional da ansiedade traço, Smith, Smoll e Schutz (1990; citado por Ostrow 1996), a desenvolver a “Sport Anxiety Scale” (SAS), um instrumento multidimensional para avaliar o traço de ansiedade competitiva. O “SAS” é um questionário que avalia as diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva (preocupação e perturbação da concentração). Este instrumento é constituído por um total de 21 itens, distribuídos por 3 sub-escalas: Ansiedade Somática (9 itens), Preocupação (7itens) e Perturbação da Concentração (5itens). A resposta a cada um dos itens é efectuada numa escala de Likert de 4 pontos (1=“Nunca”; 4=“Quase sempre”).

2.4 ANSIEDADE E RENDIMENTO DESPORTIVO

Segundo Barbosa e Cruz (1997), o impacto da ansiedade no rendimento e no sucesso desportivo dos atletas depende de inúmeros factores, que actuando simultaneamente conduzem os desportistas a utilizarem diferentes estratégias para enfrentarem ou lidarem com a ansiedade competitiva, é o caso, por exemplo, da experiência competitiva do atleta (anos de experiência, internacionalizações, número de treinos por semana, número de competições por ano).

Num estudo realizado por Passer (1983), foram recolhidos dados de 316 jovens jogadores de futebol, relativos às suas expectativas de performance, reacções afectivas antecipadas ao sucesso/insucesso, expectativas de críticas ao insucesso, preocupações

relativas à avaliação da performance, competência percebida e auto-estima. Através da análise dos dados, o investigador concluiu que os objectivos desportivos das crianças diferem consoante os seus níveis traço de ansiedade competitiva.

Os resultados demonstraram que as crianças com elevado traço de ansiedade competitiva sentem-se atleticamente tão competentes como as com níveis mais reduzidos, no entanto expectativas acerca das suas performances pessoais são menos positivas. Isto evidencia que estas crianças partem da percepção base de que, as situações que enfrentam envolvem uma maior complexidade e demanda física, sentindo que as suas tarefas são mais difíceis, ou que a sua performance deva satisfazer padrões mais restritos de excelência.

No que diz respeito às reacções afectivas antecipadas ao sucesso/insucesso, as crianças com elevado traço de ansiedade competitiva esperam consequências mais adversas a uma má performance, do que as crianças com reduzido traço de ansiedade competitivo. Mais concretamente, afirmam que uma má performance causa tristeza, vergonha e reacções críticas dos pais e treinadores. Estes sentimentos podem dever-se ao facto de anteciparem mais frequentemente a desaprovação dos pais e treinadores, sugerindo que a vergonha e tristeza estejam dependentes de outros factores, que não o mau rendimento do atleta.

Quanto às expectativas de críticas ao insucesso, os atletas com elevado traço de ansiedade competitivo esperam que os erros cometidos e uma má performance originem muitas vezes a punição ilícita por parte dos outros, esperando ouvir mais críticas dos adultos, especialmente dos pais, do que os colegas com reduzido traço.

As crianças de ambos os grupos (alto e baixo traço de ansiedade competitivo) apresentaram a mesma percepção global de habilidades desportivas e de competências físicas gerais, o que demonstra que o elevado traço de ansiedade competitiva, nas crianças, não deriva directamente da falta de competências ou habilidades percebidas.

No que concerne à auto-estima, existe uma fraca relação com o traço de ansiedade competitiva.

Um outro aspecto importante a reter do estudo é a convicção de que o medo de falhar e o medo da avaliação podem ser preditores do traço de ansiedade competitivo em crianças.

Giacobbi e Weiberg (2000), num estudo realizado com 273 atletas universitários de ambos os sexos, no qual utilizaram o SAS, concluíram que os atletas com alta ansiedade traço em relação aos atletas com baixa intensidade traço, respondem a

situações de stress adoptando mais determinados comportamentos de desembaraço com a auto culpabilização, humor, negação e pensamentos ansiosos. Segundo os autores, tanto teoricamente como na prática estes resultados são relevantes, na medida em que explica que os efeitos de excesso de ansiedade em performances negativas, podem pelos menos ser parcialmente explicadas más adaptações de estratégias de lidar com o stress.

Num outro estudo realizado por Rose e Vasconcellos (1994), através da aplicação do SCAT a 96 atletas com idades entre os 12 e os 14 anos, dos quais 57 eram jogadores de basquetebol, 4 praticantes de atletismo e 35 de judo, verificou a existência de diferenças significativas entre os diversos tipos de modalidades. Os atletas de atletismo e judo apresentavam níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva em comparação com os jogadores de basquetebol.

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

Segundo a teoria da ansiedade traço-estado de Spielberg, os atletas com elevados níveis de ansiedade traço tendem a responder e a perceber situações importantes como ameaçadoras, respondendo a essas situações com maior ansiedade estado. Man et al. (1995), com o intuito de testar essa hipótese realizou um estudo com 45 jogadores de futebol, de idades compreendidas entre 18 e 30 anos. Neste estudo constou, que os níveis de ansiedade estado dos atletas são significativamente mais baixos perante situações de menor stress, do que perante situações de maior stress e que os diferentes níveis de ansiedade traço não resultam de alterações da ansiedade estado. Os resultados demonstraram que os níveis de stress influenciam ansiedade cognitiva, que por sua vez tem efeitos significativos ao nível da ansiedade estado.

Cruz e Ribeiro (1985), num estudo com 43 atletas de andebol, provenientes de 8 equipas, evidenciou que estes atletas apresentavam como principais fontes de ansiedade factores como o medo de falhar, sentimentos de incapacidade. No entanto, nenhuma fonte de ansiedade era experimentada frequentemente por todos os atletas.

Num estudo realizado por Rolo et al. (2003), que tinha por objectivo caracterizar os jogadores de basquetebol ao nível das habilidades psicológicas e ansiedade traço, utilizando o ACSI-28 e o SCAT, no qual participaram 80 jogadores de basquetebol masculinos de elite. Os resultados demonstram que as características que melhor descreviam a amostra eram as seguintes: confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação, rendimento máximo sobre pressão e treinabilidade. Os resultados também evidenciam que os atletas mais experientes apresentam níveis mais elevados de ausência de preocupação, confiança e motivação. Em relação aos níveis de ansiedade traço, os resultados evidenciam uma correlação negativa significativa entre esta e os anos de experiência.

Num estudo realizado por Dinis et al. (2003), que tinha por objectivo caracterizar os jogadores de futebol ao nível das habilidades psicológicas e ansiedade traço, utilizando o ACSI-28 e o SCAT, no qual participaram 123 jogadores profissionais da I e II Liga do Futebol Português. Resultados obtidos ao nível da ansiedade traço: não existe uma relação entre a ansiedade traço e os anos de experiência. Também não existem diferenças estatisticamente significativas ao nível do traço de ansiedade e a I e II liga. Para terminar, existe uma relação estatisticamente significativa entre algumas dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade, isto é, à medida que aumenta o traço de ansiedade, diminuem as habilidades psicológicas: lidar com a adversidade, confiança, rendimento sobre pressão e ausência de preocupações.