

# ÍNDICE GERAL

<b>CAPÍTULO I</b>	<b>3</b>
<b>- INTRODUÇÃO -</b>	<b>7</b>
1. OBJECTIVO E PERTINÊNCIA DO ESTUDO	8
2. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES	8
3. ESTRUTURA DO TRABALHO	10
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>11</b>
<b>- REVISÃO DA LITERATURA -</b>	<b>11</b>
1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS	11
1.1. Definição e Importância das Habilidades Psicológicas	11
1.2. Treino das Habilidades Psicológicas (PST)	12
1.3. Rejeição das Habilidades Psicológicas	13
1.4. Habilidades Psicológicas e o Rendimento Desportivo	14
1.5. Instrumentos de Avaliação das Habilidades Psicológicas	20
1.6. As Habilidades Psicológicas no Futebol	22
2. ANSIEDADE	25
2.1. Definição de Ansiedade	25
2.2. Características e Fontes de Ansiedade	25
2.3. Ansiedade Estado e Ansiedade Traço	26
2.4. Teorias e Modelos Explicativos da Ansiedade	27
2.5. Ansiedade e Rendimento Desportivo	31
2.6. A Ansiedade no Futebol	34
<b>CAPÍTULO III</b>	<b>37</b>
<b>- METODOLOGIA -</b>	<b>37</b>
1. AMOSTRA	37
2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	37
2.1. “ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY - 28”	38
2.2. “SPORT ANXIETY SCALE”	39
3. PROCEDIMENTOS E ANÁLISE ESTATÍSTICA	39
3.1. PROCEDIMENTOS	39
3.2. ANÁLISE ESTATÍSTICA	40
4. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS	41

<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>42</b>
<b>- APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS -</b>	<b>42</b>
1. Análises descritivas	42
2. Correlação entre as Dimensões das Habilidades Psicológicas e o Traço de Ansiedade Competitiva	51
3. Correlação entre as Variáveis Psicológicas e a Idade	52
4. Correlação entre as Variáveis Psicológicas e os Anos de Experiência na Modalidade	53
5. Correlação entre as Variáveis Psicológicas e a Percepção de Rendimento	54
6. Diferenças entre os dois momentos de Avaliação	57
7. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Idade	58
8. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função dos Anos de Experiência	60
9. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Posição em Campo	63
10. Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Equipa	65
<b>CAPÍTULO V</b>	<b>74</b>
<b>- CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES -</b>	<b>74</b>
1. Conclusões	74
2. Recomendações:	79
<b>CAPÍTULO VI</b>	<b>80</b>
<b>- BIBLIOGRAFIA -</b>	<b>80</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico I</b> – Frequências relativas à idade dos atletas .....	39
<b>Gráfico II</b> – Percentagens relativas ao número de atletas por clube .....	40
<b>Gráfico III</b> – Percentagens relativas ao tempo de treino (em minutos) .....	42
<b>Gráfico IV</b> – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade .....	42

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela I</b> – Frequências por classes, relativas à Idade dos atletas .....	43
<b>Tabela II</b> – Frequências relativas ao Escalão competitivo .....	44
<b>Tabela III</b> – Frequências relativas à Posição em campo .....	44
<b>Tabela IV</b> – Frequências, Média e Desvio Padrão relativos ao número de Sessões semanais .....	44
<b>Tabela V</b> – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade, por classes .....	46
<b>Tabela VI</b> - Estatística Descritiva do ASCI-28 .....	46
<b>Tabela VII</b> - Valores médios mais elevados dos itens do ASCI-28 .....	47
<b>Tabela VIII</b> - Valores médios mais baixos dos itens do ASCI-28 .....	48
<b>Tabela IX</b> - Estatística Descritiva do SAS .....	49
<b>Tabela X</b> - Valores médios mais elevados dos itens do SAS .....	49
<b>Tabela XI</b> - Valores médios mais baixos dos itens do SAS .....	50
<b>Tabela XII</b> - Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas .....	51
<b>Tabela XIII</b> - Correlação entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas ...	52
<b>Tabela XIV</b> - Correlação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas .....	53
<b>Tabela XV</b> - Correlação entre as variáveis psicológicas e a percepção de rendimento .....	54
<b>Tabela XVI</b> – Diferenças relativas às variáveis psicológicas entre os dois momentos de avaliação (teste T emparelhado) .....	57
<b>Tabela XVII</b> - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway) .....	58
<b>Tabela XVIII</b> - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (post hoc tests) .....	59
<b>Tabela XIX</b> - Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (anova oneway) .....	60

<b>Tabela XX</b> - Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (post hoc tests) .....	61
<b>Tabela XXI</b> - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (anova oneway) .....	63
<b>Tabela XXII</b> - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (post hoc tests) .....	64
<b>Tabela XXIII</b> – Valores médios mais elevados em função da posição em campo (anova oneway) .....	64
<b>Tabela XXIV</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas entre as equipas (Anova oneway) .....	65
<b>Tabela XXV</b> – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Concentração A (post hoc Games-Howell) .....	66
<b>Tabela XXVI</b> – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Rendimento máximo sobre pressão A (post hoc Tukey HSD) .....	66
<b>Tabela XXVII</b> – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Recursos pessoais de confronto A (post hoc Tukey HSD) .....	67
<b>Tabela XXVIII</b> – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Perturbação da concentração A (post hoc Games-Howell) .....	67
<b>Tabela XXIX</b> – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Treinabilidade B (post hoc Tukey HSD) .....	68
<b>Tabela XXX</b> – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Concentração B (post hoc Tukey HSD) .....	68
<b>Tabela XXXI</b> – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Rendimento máximo sobre pressão B (post hoc Tukey HSD) .....	68
<b>Tabela XXXII</b> – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Ausência de preocupações B (post hoc Tukey HSD) .....	69

<b>Tabela XXXIII</b> – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Traço de ansiedade competitiva B (post hoc Tukey HSD) .....	69
<b>Tabela XXXIV</b> – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Escala de ansiedade somática B (post hoc Tukey HSD) .....	70
<b>Tabela XXXV</b> – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Perturbação da concentração B (post hoc Games-Howell) .....	70
<b>Tabela XXXVI</b> – Valores médios das equipas na dimensão recursos pessoais de confronto e traço de ansiedade competitiva .....	72

# **CAPÍTULO I**

## **- INTRODUÇÃO -**

Cada vez mais é do conhecimento geral, que no mundo competitivo de hoje, os factores físicos, os técnico-tácticos e os psicológicos não podem ser analisados de uma forma simples e isolada, mas sim estudados como um grupo de factores todos eles importantes e fundamentais no rendimento desportivo dos atletas. Assim, o êxito do jogo não depende unicamente das habilidades físicas e técnico/tácticas. As competências psicológicas desempenham um papel preponderante no êxito desportivo. Elas permitem, distinguir os jogadores com a mesma idade, preparação física e técnico/táctica. O exemplo disso mesmo, é o facto de em encontros equilibrados, o jogador com maior “força” mental ser aquele que em momentos decisivos, como os pontos de “break”, consegue finalizar o ponto com maior segurança (Balaguer, 1993).

Nos últimos tempos, muitos têm sido os investigadores que escolhem como objecto dos seus estudos as características psicológicas dos atletas de alta competição. Desta forma, é evidente o reconhecimento da importância de definir e identificar estratégias e padrões comportamentais e cognitivos dos atletas antes, durante e depois das competições. A realização de tais estudos, tendo como objectivos principais os já mencionados (ex. níveis de ansiedade antes da competição; como lidar com o stress; como se concentrar;), não se limita a procurar diferenciar os atletas bem sucedidos dos outros, procura sim produzir posteriormente metodologias de treino eficazes que por sua vez procurarão o aumento da performance de cada atleta e/ou da equipa. Segundo Gomes e Cruz (2001), o treino mental pode realmente ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como, a encontrar os estados psicológicos óptimos para renderem ao máximo das suas potencialidades, tanto nos treinos como nas provas desportivas.

Neste sentido, o conhecimento dos factores psicológicos tal como das variáveis que possam afectar esses mesmos factores, que por sua vez podem influenciar o rendimento desportivo, torna-se bastante importante e fundamental quer para os atletas, quer para os treinadores, quer para todos os agentes desportivos envolvidos na competição desportiva.

## **1. OBJECTIVO E PERTINÊNCIA DO ESTUDO**

A realização deste estudo torna-se pertinente pelo já referido antes, ou seja, visto que está reconhecida a importância dos factores psicológicos no rendimento desportivo, é pertinente realizar um estudo nesta área, em que os atletas estudados além de todos eles amadores, também eles pertencem a escalões competitivos e campeonatos diferentes. O estudo surge assim, com o propósito de verificar qual a influência desses mesmos factores no rendimento deste tipo de atletas.

Assim, com a realização deste estudo pretendemos realizar uma caracterização psicológica dos atletas praticantes de Futebol, dos Campeonatos Distritais de Aveiro e Évora, nos escalões de juniores e de seniores.

Através do questionário ASCI-28, pretendemos então, mais especificamente, avaliar as seguintes competências psicológicas: confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. O nível de ansiedade traço das atletas (incluindo as sub-escalas: ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração) também foi tido em consideração, tendo sido utilizado o questionário SAS, para esta avaliação.

Desta forma, os objectivos da nossa investigação são:

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelos atletas e equipas, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas, em cada um dos momentos de avaliação.
- Determinar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação nas variáveis psicológicas.
- Analisar a influência da idade, dos anos de experiência, da posição em campo, da percepção de rendimento individual e da equipa, em competição e no treino sobre as variáveis psicológicas.

## **2. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES**

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



H0<sub>1</sub> – Não existem correlações significativas entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>2</sub> – Não existem correlações significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>3</sub> – Não existem correlações significativas entre os anos de experiência dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>4</sub> – Não existem correlações significativas entre a percepção de rendimento e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>5</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>6</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as idades, nas diferentes dimensões das dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>7</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência, nas diferentes dimensões das dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>8</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a posição dos atletas em campo, nas diferentes dimensões das dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>9</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva.

### **3. ESTRUTURA DO TRABALHO**

Este trabalho encontra-se estruturado em seis capítulos, sendo que os dois primeiros relatam fundamentos teóricos sobre os temas abordados, os três seguintes apresentam a metodologia, os resultados e as conclusões a retirar do estudo, enquanto o último diz respeito às referências bibliográficas.

Assim, no capítulo I, faz-se uma pequena introdução ao estudo, apresentando-se os objectivos, a pertinência e as hipóteses de investigação que conduzem o estudo.

No capítulo II, realiza-se uma revisão à literatura existente, de forma a verificar o actual estado das investigações nesta área. Desta forma, as habilidades psicológicas e a ansiedade traço, são as áreas, abordadas neste capítulo, de forma a realizar um enquadramento teórico das mesmas.

O capítulo III, apresenta toda a metodologia efectuada para a realização do estudo, em que são apresentados a amostra, os instrumentos de medida utilizados, os procedimentos e análise estatística efectuados para além duma apresentação das variáveis dependentes e independentes.

O capítulo IV, diz respeito à apresentação dos resultados obtidos, sendo posteriormente realizada uma discussão dos mesmos, com base nos estudos previamente apresentados na revisão da literatura. É neste capítulo que se verifica a objectividade do estudo.

No capítulo V, são expostas as conclusões tendo como base as hipóteses formuladas, os objectivos iniciais e os resultados obtidos. São ainda apresentadas recomendações relativamente a estudos posteriores nesta área.

Para finalizar, o capítulo VI, são apresentadas por ordem alfabética e cronológica as referências bibliográficas necessárias para a realização deste estudo.

## **CAPÍTULO II**

### **- REVISÃO DA LITERATURA -**

#### **1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

##### **1.1. Definição e Importância das Habilidades Psicológicas**

Está mais que provado, através de variadíssimos estudos, que as habilidades psicológicas podem ser usadas para aumentar a performance atlética (por exemplo, Feltz e Landers, 1983; Greenspan e Feltz, 1989; Meyers, Whelan e Murphy, 1996 citados por Murphy e Tammen, 1998) no entanto, é necessário, antes demais, definir o que são estas habilidades. Desta forma, Cox (1994), refere que estas são habilidades que permitem ao atleta enfrentar um situação importante, com a confiança e consciência de que o seu corpo e a sua mente estão preparadas para obter a melhor performance.

Raposo e Aranha (2000), referem que já começa a ser do conhecimento comum que a prestação máxima é a consequência de um conjunto de factores do foro psíquico e físico. Segundo os autores supracitados, nenhum destes domínios poderá ser entendido na sua plenitude sem que o outro esteja devidamente contemplado.

No desporto o sucesso ou fracasso de um jogador é resultado da combinação de capacidades físicas (força, velocidade, resistência, equilíbrio, coordenação) e de capacidades psicológicas (concentração, confiança, controlo da ansiedade, entre outras). Sendo que, a maioria dos treinadores considera que o desporto é pelo menos 50% mental, e certos desportos, como o golfe, o ténis e a patinagem artística, são consistentemente vistos como sendo 80 a 90% mentais (Weinberg e Gould, 2001).

Os factores psicológicos são, de acordo com Gomes e Cruz (2001), uma das razões mais apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados, a prová-lo está Mark Spitz, citado por Williams (1991), que após ter vencido sete medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos de Montreal, refere que “a este nível de execução física, a diferença entre ganhar e perder é, em 99% de índole psicológica”.

É nesta mesma linha de ideias que Murphy e Tammen (1998), referem que os atletas estão cientes das lacunas que existem entre o talento que apresentam a nível das habilidades físicas e a capacidade/habilidade de as demonstrar em situações de competição. Os mesmos autores ainda comentam o facto da frustração dos treinadores que são conscientes das capacidades dos seus atletas e que estes falham durante a competição, ou que por vezes podem verificar o contrário, em que atletas que apresentam níveis mais baixos de habilidades físicas, durante a competição excedem-se.

Quando o nível físico dos atletas é idêntico (quer seja em alta competição ou em divisões inferiores), o que define o vencedor são as suas habilidades/ capacidades psicológicas (Weinberg e Gould, 2001).

Ainda Williams (1991), não tem dúvidas que as execuções plenas resultam de momentos em que o atleta dá tudo, tanto física como mentalmente, ou seja quando existe uma combinação perfeita entre o corpo e a mente.

## **1.2. Treino das Habilidades Psicológicas (PST)**

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

Assim sendo torna-se importante definir o que é o treino de habilidades psicológicas, entendido como a prática sistemática e consistente de destrezas mentais ou psicológicas, como da atenção, activação, motivação, entre outras (Weinberg e Gould, 2001).

Martens (1987), citado por Murphy e Tammen (1998), define o treino das habilidades psicológicas como sendo um tipo de treino em que se ajudam os atletas a aprender, adquirir e apropriar-se de habilidades de auto-regulação necessárias para o sucesso desportivo. Já Vealey (1988), define o treino das habilidades psicológicas como sendo técnicas e estratégias utilizadas de forma a ensinar aos atletas a maneira de realçar as suas habilidades psicológicas melhorando a performance e fazendo uma aproximação positiva às condições de competição.

Tal como as habilidades físicas, as habilidades psicológicas, como manter e focalizar a concentração, regular os níveis de activação, aumentar a confiança e manter a motivação, também devem ser sistematicamente treinadas (Weinberg e Gould, 2001).

É notório, que nos últimos 10 anos tem surgido um aumento no interesse da utilização de intervenções psicológicas de forma a aumentar a performance atlética nos desportos competitivos (Weinberg e Comar, 1994), no mesmo sentido Martens (1987) afirma que este tipo de treino não é fixo e mágico, com resultados instantâneos, mas antes programas educacionais sistemáticos desenvolvidos no sentido do atleta adquirir e praticar as habilidades psicológicas, úteis para o aumento da performance e do gosto de praticar a modalidade.

### **1.3. Rejeição das Habilidades Psicológicas**

Uma questão que se levanta é, visto a sua grande importância, qual o motivo para a escassez do treino das habilidades psicológicas.

Garcia e Marcos (2001), referem que o papel profissional do psicólogo do desporto está numa fase de consolidação. A preparação psicológica dos atletas para os rigores da competição é algo que, cada vez mais, é aceite pelos treinadores como uma necessidade. No entanto, aqueles que intervêm no terreno deparam-se com o problema de tempo para, entre outras coisas, aplicar as técnicas de base que compõem os programas de treino mental (Raposo e Aranha, 2000). Neste seguimento, Weinberg e Gould (2001), apresentam três razões para as este tipo de rejeições. A primeira é a falta de conhecimento por parte dos treinadores, visto que muitos deles não tiveram acesso a técnicas para ensinar e aprender habilidades psicológicas. A segunda, são os equívocos relativos a este tipo de habilidades, visto que, as habilidades psicológicas também têm que ser ensinadas e treinadas tais como as físicas, pois elas não são inatas. Por último, a terceira razão apresentada refere-se à falta de tempo, o que perde todo o sentido a partir do momento em que se tiver consciência da sua real importância no bom/mau desempenho dos atletas.

A rejeição deste tipo de habilidades está também relacionada com crenças e mitos que em nada beneficiam o trabalho do psicólogo do desporto. Desta forma, Gomes e Cruz (2001), apresentam alguns destes mitos: 1. As competências, capacidades ou qualidades

psicológicas são características hereditárias e, como tal, o atleta ou tem essas qualidades ou não há treino ou intervenção que o torne melhor; 2. Tanto no passado como no presente, imensos atletas não precisaram de psicólogos nem de preparação mental incluída nos seus programas de treino para serem campeões e, portanto, a Psicologia e os seus profissionais não são fundamentais, nem fazem falta nenhuma; 3. A preparação psicológica dos atletas sempre foi efectuada pelos treinadores e o discurso dos psicólogos não tem aplicação prática no Desporto; 4. O treino das habilidades psicológicas demora demasiado tempo a implementar, e no desporto não se pode ceder tempo para isso nem se pode esperar muito para obter resultados; 5. A Psicologia e os seus profissionais só trabalham com pessoas que têm problemas psicológicos e, por isso, não trazem “mais valia” junto dos atletas, a não ser que algum esteja a “atravessar uma fase muito má”; 6. Contratar um psicólogo do desporto para além de acarretar custos, também pode acabar com uma possível área de justificação dos fracassos desportivos, frequentemente utilizada pelos treinadores, que diz respeito à área mental e aos factores psicológicos.

Também Gould e Eklund (1991), citados por Weinberg e Gould (2001), apresentam quatro mitos, que não sendo baseados em factos ou dados empíricos, apenas servem para confundir o trabalho dos psicólogos desportivos. Assim, referem que o treino das habilidades psicológicas apenas é necessário para os atletas ditos “problema”, outros dizem que este tipo de treino apenas se destina aos atletas de elite, um outro refere-se à obtenção de soluções rápidas, isto é, julga-se que apenas com uma ou duas sessões de treino se consegue obter os resultados previstos, e por último referem a pouca ou nenhuma utilidade deste tipo de treino.

#### **1.4. Habilidades Psicológicas e o Rendimento Desportivo**

Actualmente é impressionante a quantidade de literatura existente no domínio da Psicologia do Desporto, que tenta identificar e analisar as características, competências e outros processos psicológicos que estejam relacionados com o rendimento e/ ou sucesso desportivo, nomeadamente junto de atletas de alta competição (Cruz, 1996a).

Assim, Orlick e Partigton (1988), realizaram um estudo a 235 atletas canadianos, que participaram nos Jogos Olímpicos de 1984 (Sarajevo e Los Angeles), com o intuito de avaliar se a preparação e controle mental seria um factor importante no rendimento

dos atletas. No estudo, estiveram representadas 31 modalidades olímpicas (Jogos Olímpicos de Inverno e Verão), e 27 medalhados olímpicos. Os mesmos autores, chegaram às seguintes conclusões:

- a preparação mental é um factor de extrema importância na performance de um atleta, de facto, dos três tipos de preparação (mental, física e técnica) a mental foi a que se apresentou estatisticamente relacionada com o ranking olímpico final;

- uma grande percentagem de atletas não estiveram ao nível das suas capacidades devido à dificuldade de refocalização da atenção face às distrações;

- a preparação mental engloba um grande número de habilidades psicológicas que devem ser continuamente praticadas e refinadas de forma a potencializar a performance dos atletas;

- a focalização da atenção e a qualidade e controlo da imaginação, foram as habilidades psicológicas mais directamente relacionadas com os níveis altos de performance;

- para a grande maioria dos desportos, o envolvimento e a implicação total na procura da excelência, a formulação de objectivos diários, o envolvimento em situações de competição simuladas e o treino de visualizações mentais, são factores que devem ser incluídos nos planos de treino de forma a que os atletas obtenham sucesso;

- os treinadores podem desempenhar um papel mais significativo na ajuda dos atletas tendo em vista a sua preparação e “prontidão” mental para as principais competições.

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

Ainda o mesmo autor Mahoney (1989), realizou um estudo destinado a analisar as habilidades psicológicas que diferenciam os atletas de elite dos atletas não elite. Nesta investigação participaram 28 halterofilistas de elite e 39 de não elite. Com este estudo,

pretendeu-se verificar qual a influência de factores como habilidades psicológicas, estado de humor, a auto-estima, na performance desportiva. Os resultados e conclusões foram as seguintes: os atletas de elite apresentam valores mais baixos na sensibilidade interpessoal, depressão, agressividade, e na psicose; assim como, uma maior motivação e auto-estima.

Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), citados por Cruz (1996a), realizaram um estudo a 713 atletas americanos, de 23 desportos /126 atletas de elite; 141 jovens atletas – pré-elite; 446 atletas universitários). O estudo tinha como objectivos: 1- identificar as habilidades psicológicas que diferenciam os atletas de elite dos restantes; e 2 – comparar os perfis de habilidades psicológicas evidenciados pelos atletas de elite, com o perfil do atleta ideal, “imaginado” por um grupo de psicólogos desportivos. Foi utilizado um inventário (PSIS), destinado a avaliar as habilidades psicológicas gerais (controle da ansiedade, concentração, motivação, auto-confiança, preparação mental, espírito de equipa. Deste estudo muitas foram as conclusões a retirar, assim:

- comparando os atletas de elite com os restantes, verificou-se que os atletas de elite experienciavam menos problemas de ansiedade, têm capacidade de evidenciar maior concentração, são mais auto-confiantes, recorrem à preparação mental, centram-se mais no seu próprio rendimento do que no da equipa e estão mais motivados para o sucesso;

- comparando os atletas de elite com o atleta “ideal”, os psicólogos desportivos imaginaram o atleta “ideal” com menos problemas de concentração e ansiedade, mais auto-confiantes e motivados, mais centrados na equipa e usando preparações mentais mais referenciadas internamente;

- fazendo a comparação entre géneros, verificou-se que os atletas de género feminino são menos confiantes e tendem a ter mais problemas ao nível da ansiedade;

- relativamente à diferenciação entre atletas de desportos individuais e colectivos, ficou patente que os primeiros relatam mais frequentemente problemas ao nível da ansiedade, confiança e concentração, enquanto que os segundos, evidenciam um maior envolvimento com o sucesso/ fracasso da sua equipa;

- por último, foi possível identificar, de forma preliminar, o perfil dos atletas de elite, comparativamente aos atletas universitários. Assim, os atletas de elite são mais moderados na experiência de preocupação e ansiedade de rendimento, são capazes de



desenvolver mais eficazmente a sua concentração antes e durante a competição, são mais auto-confiantes, são capazes de recorrer mais à imaginação quinestésica e focalizada internamente e investem maior motivação e significado pessoal no facto de fazerem as coisas bem feitas no seu desporto.

Ainda Gould, Eklund e Jackson (1992), realizaram um estudo com 20 membros da equipa olímpica de wrestling dos Estados Unidos, que participaram nos Jogos Olímpicos de Seul (1988). A metodologia utilizada foi de natureza qualitativa, recorrendo a extensas entrevistas a todos os atletas. O objectivo do estudo era verificar a relação existente entre habilidades psicológicas e o rendimento desportivo, assim pretendeu-se verificar os aspectos cognitivos e afectivos antes e durante a competição. Deste estudo chegaram-se às seguintes conclusões:

- relativamente à fase pré-competitiva, analisaram-se as estratégias de preparação mental, pensamentos e afectos experienciados pelos atletas antes da sua melhor prova de sempre e antes da sua melhor e pior prova nos Jogos Olímpicos. Assim, enquanto que antes das melhores provas os atletas seguiam planos e rotinas pré-competitivas bem determinadas, sentiam-se mais auto-confiantes e totalmente concentrados, estavam com níveis óptimos de activação e tinham a sua atenção centrada em estratégias tácticas claras, antes das suas piores provas, os atletas apresentavam falta de confiança, experiência de sentimentos e estados emocionais inadequados, a existência de pensamentos de carácter negativo e irrelevantes para a competição e a ocorrência de desvios face aos planos de preparação previamente traçados. Desta forma, é clara a importância que os estados psicológicos pré-competitivos têm no rendimento durante a competição;

- relativamente à fase competitiva propriamente dita, e comparando as melhores e piores provas dos atletas, verificou-se que, tal como na fase pré-competitiva, os atletas referem que nas suas melhores provas se sentiam extremamente confiantes, totalmente absorvidos e concentrados, activados de forma óptima e com a sua atenção centrada em estratégias tácticas claras e específicas. Já nas suas piores provas, os atletas além da baixa confiança, referem que foram vítimas de estados emocionais e afectivos inapropriados e inadequados, experienciaram pensamentos de carácter negativo e irrelevante, e ainda referiram o facto de não terem seguido os planos estratégicos previamente definidos.

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.

Mahoney e Avenier (1970), citados por Raposo e Aranha (2000), realizaram um estudo na perspectiva de estabelecer as diferenças entre atletas de elevado rendimento com os de menor índice de prestação. Desta forma, estudaram os atletas do sexo masculino que participaram nos Jogos Olímpicos de Montreal (1976), e verificaram que os que foram mais bem sucedidos, entre outras coisas, foram mais eficazes a lidar com os erros que cometeram durante a competição, demonstraram exercer um maior controlo sobre a ansiedade, evidenciaram maiores índices de autoconfiança, maior incidência de pensamentos positivos, assim como um monólogo mais positivo que os outros e nos seus sonhos predominavam os que se relacionavam com a sua modalidade desportiva. Puderam, ainda, constatar que os melhores atletas recorriam à prática da visualização (interna) mais do que os outros.

No seguimento deste estudo, muitos outros que se têm realizado tentaram determinar os parâmetros que melhor distinguem os atletas de elite dos restantes. Desta forma, os factores que reúnem maior consenso, segundo Raposo e Aranha (2000), são os níveis de autoconfiança elevados, os índices de concentração que tendem a ser superiores nos atletas de elite, estes mesmos, durante o período competitivo não dão tanta

importância aos resultados, mas sim às suas melhorias pessoais, tendem a ter uma maior identificação e envolvimento com a modalidade que praticam, os seus níveis de ansiedade conseguem ser inferiores e apresentam uma maior capacidade para recuperar e tirar proveito dos seus próprios erros, uma vez que estes são entendidos como uma forma de melhorar ou aprender. Ainda neste sentido, Vealey (1992), citado por Raposo e Aranha (2000), faz uma revisão de variadíssimos estudos sobre a personalidade e o desporto e conclui que: 1. Não está comprovada a existência de qualquer “personalidade atlética” (padrão de personalidade distinto entre atletas e não atletas); 2. Não está comprovada a existência de diferenças na predisposição da personalidade entre sub-grupos de atletas (modalidades colectivas vs. Individuais; desportos de contacto vs. Não contacto); 3. O sucesso no desporto parece ser facilitado por uma saúde mental positiva, por auto.percepções positivas e por melhores competências cognitivas e comportamentais; 4. As estratégias de intervenção cognitiva promovem e facilitam o rendimento e a realização, assim como as competências de confronto, mas são menos eficazes na indução de mudança nos traços ou disposições da personalidade; 5. A participação em práticas e actividades desportivas parece não contribuir significativamente para a construção do “carácter” ou de atributos da personalidade valorizados socialmente; 6. O exercício e o treino de manutenção promovem o auto-conceito e reduzem estados afectivos negativos, mas têm pouca influência nos traços globais de personalidade.

Até aos dias de hoje não se pode comprovar então, que as diferenças existentes entre os atletas de elite e os restantes sejam ao nível da personalidade. Desta forma, os investigadores orientaram os seus estudos noutra direcção. Assim, avaliar e compreender o modo como os atletas percebem e avaliam do ponto de vista cognitivo as competições e saber como é que cada um deles reage perante situações de grande pressão desportiva, passou a ser alvo das intensas investigações. Gomes e Cruz (2001), apresentam já um conjunto de características que sistematicamente aparecem associadas a óptimos rendimentos desportivos. Assim, os atletas com melhores rendimentos desportivos apresentam altos níveis de motivação e comprometimento com o desporto que praticam, dão maior ênfase ao seu rendimento individual, formulam objectivos claros e específicos para as competições e para a definição dos “bons” resultados desportivos. Ainda estes, apresentam altos níveis de auto-confiança assim como uma grande capacidade de

concentração, sendo prática frequente a utilização da imaginação e da visualização mental. Revelam ainda, uma boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação, uma capacidade extraordinária para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados e/ ou distrações, e por último, desenvolvem e utilizam planos e rotinas mentais competitivos.

Hanrahan (1996), entrevistou um grupo de 22 bailarinos de forma a verificar quais os seus pontos fracos e fortes a nível mental, pretendendo ainda saber qual o papel que as habilidades psicológicas deveriam ocupar na prática da dança. Apesar da dança, como é óbvio, ser uma actividade física que dá ênfase ao rendimento, normalmente não é incluída nas discussões sobre psicologia do desporto. É neste sentido que surge o presente estudo, tentando determinar quais as habilidades psicológicas que são habitualmente usadas pelos bailarinos de forma a que o treino destas possa ser benéfico para os mesmos no futuro. Os resultados indicaram que as habilidades motivacionais são muito importantes, podendo ser benéfico reforçar as áreas de controlo da activação, da concentração, da prática imaginada, da autoconfiança e das auto-instruções verbalizadas. O autor sugere mais estudos do domínio da psicologia do desporto sobre a dança, visto que esta se focaliza mais sobre o rendimento que sobre o próprio resultado.

Um outro estudo realizado por Thelwell e Greenless (2001), pretendia analisar o grau de correlação entre a performance atlética e um pacote de habilidades psicológicas, sendo elas, o relaxamento, a imaginação/ visualização mental, a definição de objectivos e o monólogo. Assim, os autores, estudaram um grupo de 5 atletas de triatlo que nunca tinham sido sujeitos a nenhum tipo de treino psicológico, chegando à conclusão que treinando as habilidades psicológicas, todos eles conseguem melhorar a sua performance.

### **1.5. Instrumentos de Avaliação das Habilidades Psicológicas**

Muitos têm sido os instrumentos utilizados, ao longo dos anos, com o intuito de realizar uma avaliação das habilidades mentais e relacionar estas com o contexto desportivo. Desta forma, Murphy e Tammen (1998), apresentam alguns dos mais usuais, tais como o “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI-28), o “Athletic Motivation Inventory” (AMI), o “Psychological Skills Inventory for Sport” (PSIS), o “Psychological

Performance Inventory” (PPI) e o “Sport-Related Psychological Skills Questionnaire” (SPSQ).

Assim, o “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI-28; Smith, Schutz, Smoll e Ptacek, 1995), surge numa tentativa de avaliação das diferenças individuais ao nível das habilidades psicológicas no contexto desportivo (Crocker, P., Kowalski, K. e Graham, T., 1998). É composto, actualmente, por 28 itens que se encontram distribuídos por 7 sub-escalas, que por sua vez apresentam 4 itens cada. Cada sub-escala faz a avaliação de uma habilidade psicológica, sendo que as habilidades avaliadas são as seguintes: a capacidade de lidar com a adversidade, o rendimento máximo sob pressão, a definição de objectivos e preparação mental, a concentração, a ausência de preocupações, a confiança e motivação e a treinabilidade.

Todos os itens acima descritos são respondidos numa escala tipo Lickert de 4 pontos, que vai de 0 = Quase Nunca até 3 = Quase Sempre (Smith et al., 1995).

De acordo com Murphy e Tammen (1998), depois de variadíssimos estudos realizados, o “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI-28), é considerado o melhor na avaliação das habilidades psicológicas relacionadas com a performance desportiva.

Relativamente ao “Athletic Motivation Inventory” (AMI; Tutko, Lyon e Ogilvie, 1969), é um instrumento de medida utilizado para medir as que hoje chamamos habilidades psicológicas. É constituído por 190 itens que são obrigatório responder, e apresenta 11 traços/habilidades psicológicas que pretende avaliar, sendo eles: a chefia, a agressividade, a responsabilidade, a confiança, a determinação, a treinabilidade, a resistência mental, a consistência, o controlo emocional, a auto-confiança e a liderança (Murphy e Tammen, 1998).

Ainda, Murphy e Tammen (1998), caracterizam o “Psychological Skills Inventory for Sport” (PSIS; Mahoney, Gabriel e Perkins, 1987), como sendo um questionário desenvolvido para identificar as diferenças ao nível das habilidades psicológicas entre atletas de elite e não elite. Era, inicialmente, constituído por 51 itens de resposta verdadeiro ou falso, contudo após uma revisão do instrumento, os autores desenvolveram o PSIS-R-5, que é composto por 45 itens, designados para a avaliação das habilidades psicológicas no desporto. Assim, e mantendo as seis sub-escalas do PSIS, este PSIS-R-5,

avalia o controle da ansiedade, a concentração, a confiança, a preparação mental, a motivação e o ênfase para a equipa

Meyers et al. (1996), citado por Murphy e Tammen (1998), refere que o “Psychological Performance Inventory” (PPI; Loehr, 1986) foi talvez o primeiro instrumento a incorporar comportamentos cognitivos semelhantes entre si. Através deste questionário, consegue-se fazer a avaliação de sete factores psicológicos, sendo eles: a auto-confiança, a energia negativa, o controle da atenção, o controlo da imaginação e da visualização, o nível motivacional, a energia positiva e o controlo das atitudes. Poucos foram ainda os estudos publicados com este questionário, o que faz com que não existam, ainda, dados suficientes que promovam a sua utilização.

Por último, o “Sport-Related Psychological Skills Questionnaire” (SPSQ; Nelson e Hardy, 1990), é um questionário em que os seus 56 itens, estão relacionados com as habilidades psicológicas necessárias, para que os desportistas consigam regular/ controlar a sua forma de lidar com o stress e melhorar desta forma a sua performance. Desta forma, as habilidades que supostamente serão necessárias são as seguintes: a imaginação mental, a preparação mental, a auto-eficácia, o controlo da ansiedade cognitiva, a concentração, o relaxamento e a motivação. Segundo, Jones (1993), citado por Murphy e Tammen (1998), este instrumento é bem sucedido quando a intervenção é dirigida a atletas de elite.

## **1.6. As Habilidades Psicológicas no Futebol**

Weinberg e Gould (2001), realizaram um estudo de caso para avaliar quais as reais necessidades de um jogador de futebol. Esta avaliação foi feita através de uma entrevista e de um questionário psicológico específico para o futebol. Os autores chegaram às seguintes conclusões:

### Pontos fortes:

- Forte desejo de ser bem-sucedido;
- Confia na sua capacidade de alcançar o sucesso;
- Capacidade de relaxar durante a competição;
- Confiança na capacidade de um bom relacionamento com a equipa e o treinador;
- Capacidade física;

Áreas a melhorar:

- Esquecer os erros cometidos anteriormente;
- Manter a confiança relativamente aos erros anteriores;
- Permanecer relaxado durante os treinos;
- Preocupação de actuar à altura das suas capacidades;
- Atitude perfeccionista;

Recomendações:

- Aprender a parar de pensar;
- Mudar os monólogos negativos para positivos;
- Focalizar-se no aspecto da diversão do jogo, apesar da dificuldade do mesmo;
- Desenvolver palavras-chave para uma melhoria da concentração;
- Aprender técnicas de relaxamento;
- Pensar com confiança.

Num estudo realizado a jogadores de futebol, foi administrado um questionário para avaliar a sua personalidade. Deste estudo, segundo Kane (1996), citado por Morris (2000), concluiu-se que os jogadores de futebol profissional mais experientes se mostram mais entusiasmados, faladores e controlados, contudo são menos dados a novas aventuras. O objectivo do estudo era distinguir os jogadores profissionais da população em geral, no entanto, a amostra não era suficientemente grande para ser conclusiva (45 jogadores adultos da primeira divisão Inglesa, 23 jogadores amadores ingleses e 100 profissionais entre os 16 e os 19 anos).

Um outro estudo no âmbito do futebol, foi realizado por Panda e Bisivas (1989), citados por Morris (2000), comparando 50 jogadores bem sucedidos com 50 menos bem sucedidos. Verificou-se, após a utilização de questionário de personalidade Eysenck's Maudsley, que os jogadores com maior sucesso eram também mais extrovertidos, mais confiantes, mais agressivos, mais ansiosos, mais emocionais e mais fortes/ resistentes mentalmente que os menos bem sucedidos.

Cooper e Payne (1972), citados por Morris (2000), realizaram um estudo a todos os clubes (22) da primeira divisão Inglesa de Futebol. Foi utilizado um inventário que pretendia avaliar as características psicológicas dos jogadores, assim, o inventário de

Orientação da personalidade assentava na auto-orientação, na orientação interactiva e na orientação na tarefa. Concluíram, que os atletas mais bem sucedidos apresentavam uma auto-orientação superior, enquanto que apresentavam uma baixa orientação quer interactiva quer para a tarefa.

Barrero e Lavandera (sd), realizaram um programa de treino psicológico específico, para ser utilizado pela selecção olímpica espanhola de futebol, durante os Jogos Olímpicos de 1992. Segundo os autores, para um correcto desenvolvimento deste tipo de preparação, são necessários três aspectos fundamentais, assim, primeiramente terá que existir um compromisso e colaboração por parte do corpo técnico (fundamentalmente o treinador), depois terá que haver a colaboração dos jogadores e por último terá que existir a disponibilidade de tempo e espaços adequados. O programa de treino obteve grande sucesso, pois além de terem alcançado a medalha de ouro, foi completamente reconhecido pelo treinador, equipa técnica e pelos jogadores a grande importância do treino psicológico.



## **2. ANSIEDADE**

### **2.1. Definição de Ansiedade**

A ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado pelo nervosismo, preocupação e apreensão, estando este associado com a activação ou agitação do corpo (Weinberg e Gould, 2001).

Neste sentido, Freud (1932) e Hull (1943), citados por Frischknecht (1990), chegam a afirmar que a ansiedade é uma reacção natural do organismo, a situações nas quais o indivíduo encontrou dor.

Ainda, Koogan-Larousse (sd), citado por Frischknecht (1990), refere que a ansiedade é um estado psíquico que é acompanhado por uma excitação/ inibição, que podem provocar uma sensação de mau estar.

### **2.2. Características e Fontes de Ansiedade**

No desporto, muitos são os factores/ fontes que geram ansiedade, Frischknecht (1990). A pressão exercida quer dentro quer fora da equipa, conduz o atleta a gerir continuamente as suas preocupações e medos. Assim, a luta continua por uma melhor performance para alcançar sempre os melhores resultados e a crítica iminente dos meios de comunicação social resultam muitas vezes em percepções e interpretações danosas para o atleta. Segundo Bell, K. (1983), citado por Frischknecht (1990), é muito frequente que a ansiedade seja o resultado duma maneira de pensar irrealista, exagerada e fútil. Não é o contexto que provoca a ansiedade, mas sim a maneira como este é encarado.

Um dos primeiros trabalhos destinado a examinar detalhadamente e de uma forma compreensiva as principais fontes e factores de ansiedade em atletas de elite, foi realizado por Scanlan, Raviza e Stein (1989). Participaram no estudo, 20 ex-campeões de patinagem artística dos Estados Unidos da América. Os dados obtidos permitiram identificar as seguintes fontes de ansiedade: aspectos negativos da competição (e.g., preocupação com o facto de ter de render ao nível das suas capacidades); relações negativas com outros significativos (e.g., preocupações com problemas nas relações interpessoais com os colegas, pressões para corresponderem às expectativas parentais); exigências e custos da patinagem (e.g., ter tempo e recursos financeiros necessários para

a patinagem de alto nível); “lutas” internas pessoais (e.g., serem capazes de lidar com a própria ansiedade, com dúvidas à cerca do seu talento e por fim experiências traumáticas (e.g., problemas familiares e conjugais).

De acordo com Scalan, Stein e Ravizza (1991), citados por Weinberg e Gould (2001), as preocupações com o desempenho das capacidades, os custos e tempo necessários para o treino, a insegurança relativamente às suas capacidades, as relações ou experiências fora do desporto e a morte de um membro da família, são os principais factores que geram ansiedade nos desportistas.

Ainda Weinberg e Gould (2001), apresentam duas grandes fontes promotoras de ansiedade. Assim, as fontes situacionais, englobam a importância dada a um evento ou competição e a incerteza acerca do resultado deste mesmo evento e/ou competição. E, as fontes pessoais, que englobam a ansiedade-traço, a auto-estima e a ansiedade física social.

Anteriormente, uma vasta gama de estudos realizados por Scanlan (1975, 1977), Scanlan e Lewrhaite (1982), Scanlan e Passer (1978, 1979), Scanlan, Stein e Ravizza (1991), citados por Barbosa (1997), junto de jovens atletas de futebol, luta e patinagem artística, permitiram identificar três tipos de factores que podem afectar o equilíbrio entre a exigência competitiva e a capacidade dos atletas lidarem com essa mesma situação competitiva. Sendo estes factores, os inter-pessoais (percepção de baixas expectativas de rendimento), situacionais (acontecimentos críticos do jogo, prestações individuais e outras situações com forte natureza avaliativa por parte de outros) e factores relacionados com os adultos (pressão por parte do país, treinadores e outras pessoas significativas).

As potenciais fontes de ansiedade no desporto competitivo são de facto numerosas e incluem o comportamento dos espectadores, a incerteza acerca da titularidade, o conflito com os treinadores e colegas, e as preocupações com as lesões (Krall, 1980; Pierce, 1980; Gould et al., 1983; Passer, 1984; Gould, 1991, citados por Cruz, 1996a).

### **2.3. Ansiedade Estado e Ansiedade Traço**

Quando se discute a ansiedade, é notória a existência de uma ansiedade estado e uma ansiedade traço. Assim, Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (2001), define a ansiedade estado como um estado emocional temporário (em constantes

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

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

Existe então uma relação directa entre os níveis do traço de ansiedade e o estado de ansiedade de uma pessoa. Weinberg e Gould (2001), referem que as pessoas que apresentam níveis mais elevados de ansiedade traço, experimentam uma maior ansiedade estado quando confrontados com situações de avaliação e/ou competição. Esta relação, segundo os autores, não é perfeita. Pois, um atleta com um nível alto de ansiedade traço, pode apresentar muita experiência na modalidade, ou pode ser portador de habilidades psicológicas de controlo dessa ansiedade, e assim, este atleta quando confrontado com situações de ameaçadoras, consegue apresentar uma ansiedade estado adequada à situação.

#### **2.4. Teorias e Modelos Explicativos da Ansiedade**

Ao longo dos tempos, várias têm sido as teorias e hipótese explicativas elaboradas com o intuito de explicar a relação existente entre a ansiedade e o rendimento desportivo. Esta mesma relação será abordada mais à frente neste capítulo.

Enquanto que as primeiras teorias tinham subjacente uma natureza unidimensional da ansiedade, as hipóteses e teorias mais recentes já fazem uma reconhecida e evidente abordagem de natureza multidimensional da mesma (Cruz, 1996a).

Há pouco mais de meio século, os pesquisadores desta área, debruçavam-se mais sobre a teoria do Drive, contudo nestas últimas décadas os seus estudos recaíram sobre a

teoria do U-invertido, e sobre outras mais modernistas como a teoria das zonas individualizadas de funcionamento óptimo, a teoria multidimensional da ansiedade competitiva e a teoria da Inversão (Weinberg e Gould, 2001).

#### **2.4.1. Teoria do Drive**

Esta foi uma das primeiras teorias explicativas da relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo, desenvolvida por Hull (1943), citado por Cruz (1996b). Na literatura o conceito “Drive” surge associado a activação fisiológica, assim, Cruz (1996b), refere que o rendimento é igual à multiplicação da força de hábito pela activação fisiológica, sendo que “a força de hábito se refere à ordem hierárquica ou dominante de respostas correctas e incorrectas numa tarefa e/ou competência específica”. Desta forma, a teoria refere que o rendimento aumenta linear e positivamente quando existe um aumento da activação, o que leva a concluir que o rendimento é máximo quando os níveis de activação atingem também o seu máximo.

Ainda Martens (1974), Vealey (1990) e Weinberg (1989), citados por Cruz, (1996b), consideram que apesar dos muitos estudos já realizados, em contexto desportivo, com o intuito de validar esta mesma teoria, comprovou-se que a sua aplicação não é muito correcta devido à ausência de evidência empírica, sendo que apresenta pouca utilidade prática e uma natureza ambígua e contraditória. Por este motivo, tem sido progressivamente abandonada.

#### **2.4.2. Teoria do U-Invertido**

Esta teoria, segundo Yerkes e Dodson (1908), citados por Cruz (1996b), surge como uma alternativa à anteriormente descrita, sendo que tem como objectivo relacionar o rendimento desportivo com os níveis de ansiedade. Assim, à medida que há um aumento da activação, há também um aumento no rendimento, contudo, este aumento só se verifica até um determinado ponto, a partir do qual, quando maior a activação menor o rendimento.

A maioria dos atletas e técnicos aceita a base desta teoria, pois facilmente se constata que com uma baixa activação, tal como com uma hiperactivação os níveis de rendimento são baixos, enquanto se a activação estiver numa zona óptima, também o

rendimento será melhor (Weinberg e Gould, 2001). Além desta razão para uma aceitação desta teoria, pela comunidade desportiva, é de acrescentar que diversos manuais de Psicologia do Desporto, apresentam-na como uma teoria válida e comprovada (Cruz, 1994, citado por Cruz, 1996b).

Contudo, nos últimos tempos, a teoria do U-Invertido tem sido alvo de críticas (Gould e Udry, 1994; Hardy, 1990, citados por Weinberg e Gould, 2001). Assim, os críticos questionam: a forma da curva de activação; se a activação ideal ocorre sempre no ponto médio do *continuum* de activação; e qual a natureza da própria activação.

### **2.4.3. Teoria das Zonas Individualizadas de Funcionamento Ótimo**

Na procura de alternativa à teoria anterior, o psicólogo russo Yuri Hanin (1989), citado por Weinberg e Gould, (2001), apresentou uma teoria caracterizada pelas zonas individualizadas de desempenho ideal (Individualized Zones of Optimal Functioning – IZOF). O autor defende que existe um estado de ansiedade ótimo para cada atleta, que lhe permite o seu melhor rendimento, contudo, quando o atleta apresenta níveis de ansiedade fora dessa zona a sua performance é reduzida. Desta forma, a ansiedade está directamente relacionada com o rendimento desportivo, mas em termos individuais.

Ainda Hanin (1989), citado por Weinberg e Gould, (2001), apresenta dois pontos de distinção da sua teoria relativamente à teoria do U-Invertido. Assim, o primeiro ponto refere que, segundo esta teoria o nível ideal de ansiedade estado nem sempre ocorre no ponto médio do *continuum* pois varia de individuo para individuo. O segundo ponto, refere que o nível ótimo de ansiedade estado não se limita apenas por um ponto mas sim por uma zona em que a sua frequência varia. Desta forma, é possível ajudar os atletas a procurarem e atingirem a sua zona de desempenho ótima.

Segundo Cruz (1996b), esta teoria define que o nível ótimo de ansiedade para a realização de qualquer tarefa, é determinado individualmente, podendo corresponder a um nível elevado, médio ou baixo de ansiedade estado.

Para finalizar, Hanin (1989), citado por Weinberg e Gould, (2001), conclui que para que os atletas consigam alcançar o seu máximo rendimento, necessitam de apresentar não só níveis ótimos de ansiedade, como apresentar níveis ótimos de diferentes tipos de emoções.

#### **2.4.4. Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva**

Esta teoria vem completar a anterior, pois a teoria de Hanin (1989) não se debruça sobre as componentes somática e cognitiva da ansiedade, concluindo que ambas afectam o desempenho da mesma forma (Weinberg e Gould, 2001).

Assim, a teoria multidimensional da ansiedade competitiva, tal como o próprio nome indica, faz uma abordagem numa perspectiva multidimensional da ansiedade, ou seja em três componentes: ansiedade cognitiva (componente mental, causada pelo receio e preocupação), ansiedade somática (componente fisiológica, causada por uma situação de stress e se pode reflectir no ritmo cardíaco elevado, num excesso de sudação, numa tensão muscular desproporcionada, entre outros) e a autoconfiança (Cruz, 1996b).

Assim, Weinberg e Gould, (2001), referem que a ansiedade estado cognitiva está negativamente relacionada com o rendimento, sendo que a níveis de ansiedade cognitiva altos correspondem baixos rendimentos. Já a ansiedade estado somática se relaciona com o rendimento em forma de U invertido, em que a aumentos dos níveis de ansiedade somática correspondem a aumentos no rendimento até um nível óptimo, após este o rendimento decresce com o acréscimo de ansiedade. Por último, relativamente á autoconfiança, esta apresenta uma relação linear e positiva com o rendimento, sendo que o aumento dos níveis de autoconfiança estão relacionados com aumentos nos níveis de rendimento.

Ainda assim, esta teoria tem tido pouco apoio pela comunidade científica (Gould, Greenleaf eKrane; Hardy, Jones e Gould, 1996), visto que as suas previsões de rendimento são de pouca utilidade na orientação da prática (Weinberg e Gould, 2001).

#### **2.4.5. Teoria da Inversão**

Por último, surge a teoria da Inversão, elaborada por Kerr (1985, 1997), citado por Weinberg e Gould, (2001), que sustenta que a relação existente entre a ansiedade e o rendimento, depende da interpretação que cada individuo dá ao seu nível de activação. Para um atleta, uma baixa activação pode ser vista como relaxamento, enquanto outro a considera um estado enfadonho.

Os mesmos autores referem que, para que esta teoria resulte, os atletas terão que aprender a realizar rápidas inversões nas suas interpretações da activação, sendo que esta teoria prediz que para um melhor rendimento, os atletas deverão interpretar as suas activações como uma estimulação agradável e não como uma ansiedade desagradável.

Ainda os autores supracitados, fazem referência, que esta teoria, ainda que pouco testada, oferece desde logo duas visões diferentes das demais, pois em primeiro lugar dá ênfase não só à intensidade da activação mas também á forma como o atleta a interpreta, e em segundo lugar defende que cada atleta poderá inverter as suas interpretações da activação de um momento para o outro.

## **2.5. Ansiedade e Rendimento Desportivo**

A ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, directa ou indirectamente, se encontram envolvidos no desporto. É experimentada por muitos atletas, independentemente do sexo, idade, nível competitivo ou modalidade desportiva e exerce, muitas vezes, efeitos negativos no rendimento dos atletas (Cruz, 1996b). Contudo, a ansiedade não deve ser eliminada mas simplesmente ser objectivo de controlo pelo sujeito, de forma a não interferir negativamente no seu desempenho (Viana, 1989).

Num estudo realizado por Cruz (1997), a 246 atletas portuguesas de alta competição (voleibol, andebol, atletismo e natação), de ambos os sexos, com o objectivo de analisar a importância, para o sucesso desportivo, da percepção de ameaça na competição, do traço de ansiedade competitiva e de várias habilidades psicológicas, concluiu que:

- os atletas de elite e sucesso caracterizam-se, comparativamente aos restantes atletas de alta competição, por um maior nível de auto-confiança e motivação, por baixos níveis de ansiedade e de pensamentos interferentes com a sua concentração, quando em situações de competição;

- independentemente do sucesso desportivo, os atletas com elevadas competências de controlo da ansiedade e baixo traço de ansiedade competitiva, perceberam menores níveis de ameaça na alta competição;

- cerca de 20 a 30%, dos atletas de alta competição, pareceram ter dificuldades e/ou problemas psicológicos, ao nível do controlo da ansiedade competitiva, da auto-confiança, da concentração e/ou motivação. Dos atletas de elite, 10% revelaram o mesmo;

- a total compreensão da natureza do stress e da ansiedade associados à alta competição desportiva, assim como do seu impacto e sucesso desportivo, parece passar necessariamente pela clarificação das relações e interacções entre diversas variáveis e processos psicológicos inter-dependentes.

Barbosa e Cruz (1997), realizaram um estudo com 143 atletas de Andebol, masculinos, com idades compreendidas entre os 15 e os 31 anos, que competiam nas divisões principais dos seus escalões etários. Esta investigação, de natureza qualitativa e quantitativa, teve como objectivos: determinar e identificar as principais fontes de stress e pressão psicológica no Andebol de alta competição; analisar as estratégias de confronto psicológico utilizadas pelos atletas para lidarem com o stress e a ansiedade da competição e determinar as diferenças psicológicas entre os atletas de Andebol com diferentes níveis de rendimento e sucesso desportivo. Os investigadores concluíram que:

- há uma presença natural de stress, ansiedade e pressão psicológica no Andebol de alta competição, que todos os atletas experimentam, independentemente das suas posições específicas, do seu rendimento ou do escalão competitivo;

- há uma importância fundamental dos processos de avaliação cognitiva (consequências e significados que imagina ou antecipa) e de confronto com as situações e factos da competição desportiva (forma como lida com as situações);

- os atletas de Andebol recorrem predominantemente a estratégias de confronto psicológico, centradas na resolução das situações e dos problemas, para lidarem com o stress e com a pressão psicológica da alta competição, utilizando também muitas vezes processos complexos, que implicam o recurso a estratégias de confronto, combinadas entre si.

Também Rodrigues e Cruz (1997), efectuaram um estudo a 44 nadadores portugueses de alta competição, de diferentes escalões competitivos, de ambos os sexos, com o objectivo de analisar as relações entre as percepções de auto-eficácia e auto-confiança, a ansiedade competitiva e o rendimento dos melhores nadadores, em duas



competições distintas: campeonato regional e nacional. Os investigadores concluíram 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;
- 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.

Num outro estudo realizado por Giacobi e Weinberg (2000), envolvendo 273 atletas de diferentes sub-grupos (atletas com elevado e baixo traço de ansiedade competitiva), pretendeu-se verificar se existiam diferenças entre ambos os grupos, relativamente ao uso de estratégias gerais e competitivas que lhes permitam lidar com a adversidade e de determinar a consistência ou estabilidade relativa do uso dessas mesmas estratégias, em duas situações de resposta ao stress. Os inventários aplicados foram o SAS e o MCOPE e, os resultados da investigação indicaram que:

- os atletas utilizam uma vasta gama de repostas que lhes permitem lidar com as adversidades, que podem ser consideradas adaptativas (planeamento e esforço) ou não adaptativas (negação e sentimentos de auto-culpa), dependendo da natureza da situação;
- perante situações geradoras de stress, os atletas com elevados níveis de ansiedade traço, têm mais respostas do tipo - negação, auto-culpa e humor, do que os atletas com baixos níveis de ansiedade traço;
- perante situações geradoras de stress, a forma de lidar/ responder a essas situações, tende mais a ser uma predisposição estável do indivíduo, do que uma resposta que é determinada pela situação, ou seja, os atletas respondem de uma forma mais ou menos consistente, ao longo de várias situações, como resposta ao stress.

Num estudo realizado a 90 atletas do sexo feminino, praticantes de atletismo, com o intuito de analisar as diferenças da ansiedade traço entre três escalões etários (beijamins até 12 anos; iniciados de 12 aos 14 anos e infantis dos 14 aos 16 anos), Pereira, Bueno, Monteiro, Ramos e Rose (1994), verificaram diferenças significativas entre os escalões. Os resultados obtidos demonstraram ainda que, o grupo infantil apresentava níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva.

Com o objectivo de analisar a relação entre a ansiedade e a performance desportiva, Kleine (1989), citado por Man et al. (1995), analisou os resultados de 77 amostras independentes, num total de 3.539 sujeitos. As conclusões mais relevantes da análise foram que a ansiedade e a performance desportiva estavam constantemente a ser correlacionadas, pela negativa, e que quanto mais pequeno for o intervalo entre a avaliação da ansiedade e a competição, maior a relação entre elas. Pôde-se ainda constatar que, a componente “preocupação” da ansiedade cognitiva resulta de um excelente preditor no rendimento desportivo.

## **2.6. A Ansiedade no Futebol**

Num estudo realizado por Passer (1983), a 316 jovens jogadores de futebol, com o intuito de verificar quais as principais fontes geradoras de ansiedade, foram recolhidos dados 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. O investigador chegou às seguintes conclusões:

- os objectivos desportivos das crianças diferem consoante os seus níveis traço de ansiedade competitiva;

- as crianças com elevado traço de ansiedade competitiva sentem-se atleticamente tão competentes como as com níveis mais reduzidos, contudo as suas expectativas acerca das suas performances pessoais são menos positivas;

- as crianças com elevado traço de ansiedade competitiva esperam consequências mais aversivas a uma má performance, do que as crianças com um reduzido traço de ansiedade competitiva. Mais especificamente, afirmam que uma má performance causa tristeza, vergonha e reacções críticas dos pais e treinadores;

- as crianças com elevado traço de ansiedade competitiva 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 de ansiedade competitiva;

- o elevado traço de ansiedade competitiva, nas crianças, não deriva directamente da falta de competências ou habilidades percebidas, visto que, as crianças, tanto as que

apresentam elevado traço de ansiedade competitiva, como aquelas que apresentam níveis baixos, apresentam a mesma percepção global de habilidades desportivas e de competências físicas gerais;

- por último, nas crianças, o medo de falhar e o medo da avaliação podem ser preditores do traço de ansiedade competitiva.

Um outro estudo, foi efectuado por Dowthwaite e Armstrong (1984), com o objectivo de determinar o efeito de um jogo de competição sobre os níveis de ansiedade em jogadores de um colégio de alta educação de futebol de Inglaterra.

Os investigadores concluíram que os jogadores estavam significativamente mais ansiosos antes dos jogos cruciais do que nos jogos mais fáceis, assim:

- a competição induz a ansiedade estado;
- o resultado do jogo afecta a ansiedade estado;
- para alguns jogadores, o sucesso ou insucesso pessoal, pode ter um maior efeito sobre os seus níveis de ansiedade estado, do que o sucesso ou falha da equipa;
- a importância do jogo reflecte-se nos níveis de ansiedade estado dos jogadores;

É assim suportada a hipótese original do estudo que afirmava que os jogadores de futebol experienciavam diferentes níveis de ansiedade, consoante a importância do desafio.

Posteriormente, Man et al. (1995), realizaram um estudo a 45 jogadores de futebol de elite entre os 18 e 30 anos de idade. O objectivo principal do estudo era verificar se os jogadores com elevado nível de ansiedade traço, tendem a responder e a perceber situações importantes como ameaçadoras, respondendo a essas mesmas situações com maior ansiedade estado.

Os investigadores concluíram que:

- os jogadores com baixos níveis de ansiedade traço, tinham níveis similares de auto-confiança, independentemente dos níveis de stress;
- os jogadores com elevados níveis de ansiedade traço, demonstram níveis baixos de auto-confiança em jogos com níveis elevados de stress;
- os níveis de ansiedade estado nos futebolistas são significativamente mais baixos quando perante situações de menor stress, do que quando perante situações de maior stress;

- os diferentes níveis de ansiedade traço não resultam de alterações da ansiedade estado;

- os níveis de stress influenciam ansiedade cognitiva, que por sua vez tem efeitos significativos ao nível da ansiedade estado;

- por último, os níveis de ansiedade estado destes jogadores, foram apenas influenciados pelos níveis de stress e auto-confiança.

Posteriormente Holm, Beckwith, Ehde e Tinius (1996), realizaram um estudo a 62 atletas estudantes, praticantes de futebol e natação, com o intuito de analisar a utilização de um modelo de intervenção cognitiva com o objectivo de avaliar a performance em situações competitivas. Os investigadores concluíram que após a implementação do programa, o aumento da performance esteve relacionado com a diminuição da ansiedade cognitiva e somática, tal como se verificou uma melhoria ao nível da concentração e auto-confiança dos atletas, comparativamente com os do grupo de controlo.

## **CAPÍTULO III**

### **- METODOLOGIA -**

#### **1. AMOSTRA**

Neste estudo participaram, de forma voluntária, 107 jogadores do sexo masculino, de futebol, do distrital de seniores (n = 45) e de juniores (n = 62). Os jogadores apresentam idades compreendidas entre os 15 e os 33 anos de idade (Md = 20,41; Dp = 0,46), sendo representativos de 6 Clubes (7 equipas) dos Distritos de Aveiro e Évora.

As equipas distribuem-se pelos dois Distritos, sendo que são duas equipas de seniores do Campeonato Distrital de Évora e uma do Campeonato Distrital de Aveiro, e quatro equipas de Juniores, duas do Campeonato Distrital de Aveiro e duas do Campeonato Distrital de Évora. Assim, do Campeonato Distrital de Seniores de Aveiro participaram: a Associação Recreativa e Cultural de Oliveirinha (n = 16). Do Campeonato Distrital de Juniores de Aveiro participaram: o Grupo Desportivo Eixense (n = 20) e a Associação Desportiva de Taboeira (n = 17). Do Campeonato Distrital de Seniores de Évora participaram: o Sport Clube Borbense (n = 17) e o Grupo Desportivo e Cultural de Rio de Moinhos (n = 12). Por último, do Campeonato Distrital de Juniores de Évora participaram: o Sport Clube Borbense (n = 9) e o Futebol Clube de Estremoz (n = 16).

#### **2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA**

A todos os atletas da amostra, foram administrados dois questionários e uma primeira folha destinada à recolha de dados demográficos e desportivos dos atletas. Desta forma, utilizaram-se o “Questionário de Experiências Atléticoas”, versão portuguesa do “*Atletic Coping Skills Inventory – 28*” (ACSI-28; Smith et al., 1995) e o “Questionário das Reacções à Competição”, versão portuguesa do “*Sport Anxiety Scale*” (SAS; Smith, Smoll e Schutz, 1990) que são apresentados de seguida.

## 2.1. - “ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY - 28”

(ACSI-28; Smith et al, 1995)

O “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI-28; Smith, Schutz, Smoll e Ptacek, 1995), surge numa tentativa de avaliação das diferenças individuais ao nível das habilidades psicológicas no contexto desportivo (Crocker, P., Kowalski, K. e Graham, T., 1998). É composto, actualmente, por 28 itens que se encontram distribuídos por 7 sub-escalas, que por sua vez apresentam 4 itens cada. Cada sub-escala faz a avaliação de uma habilidade psicológica, sendo que as habilidades avaliadas são as seguintes:

### 1 - Capacidade de lidar com a adversidade

Mantem-se positivo, calmo, emocionalmente controlado e entusiasmado, mesmo quando as coisas correm mal. Consegue relaxar e recuperar rapidamente dos erros ou falhas cometidos;

### 2 - Rendimento máximo sob pressão

Sente-se mais desafiado do que ameaçado nas situações de pressão competitiva, o que faz com que consiga atingir bons níveis de rendimento sob pressão;

### 3 - Definição de objectivos e preparação mental

Formula objectivos a curto prazo e trabalha de forma a atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição;

### 4 - Concentração

Difícilmente se distrai, e quando acontece, consegue refocalizar rapidamente a sua atenção nas tarefas desportivas, quer nos treinos quer em situação de competição;

### 5 - Ausência de preocupações

Não se pressiona a si mesmo, deixando de parte os pensamentos sobre maus resultados ou sobre erros que possa cometer. Não se preocupa com o que os outros possam dizer perante os seus erros.

### 6 - Confiança e motivação

É confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre no seu máximo de forma a melhorar, quer nos treinos quer em competição.

### 7 - Treinabilidade

Está aberto e disponível para aprender a partir daquilo que lhe é ensinado, aceitando de uma forma positiva e construtiva as críticas do treinador e/ou directores.

Todos os itens acima descritos são respondidos numa escala tipo Lickert de 4 pontos, que vai de 0 = Quase Nunca até 3 = Quase Sempre (**Smith et al., 1995**).

## **2.2. – “SPORT ANXIETY SCALE”**

### **(SAS; Smith, Smoll e Schutz, 1990)**

O “*Sport Anxiety Scale*” (SAS; Smith, Smoll e Schutz, 1990), trata-se de um inventário de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva. Este instrumento, apresenta 21 itens, distribuídos por 3 sub-escalas:

- Ansiedade Somática (Ex. “Sinto-me nervoso”);
- Preocupação (Ex. “Tenho dúvidas acerca de mim próprio”);
- Perturbação da Concentração (Ex. “Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar”).

Todos os itens são respondidos numa escala tipo de 4 pontos, que vai de 1 = Quase Nunca, até 4 = Quase Sempre. Para obter os “scores” de cada uma das sub-escalas, adicionam-se os valores obtidos em cada um dos respectivos itens. Já para obter o “score” total do traço de ansiedade competitiva, basta somar os 3 “scores” das sub-escalas (**Barbosa e Cruz, 1997; Dunn, J.G., et al., 2000; Dunn, J.G. e Dunn, J.C., 2001**).

## **3. PROCEDIMENTOS E ANÁLISE ESTATÍSTICA**

### **3.1. PROCEDIMENTOS**

Para a realização do estudo, tal como já foi descrito foram administrados os dois questionários acima descritos. Esta administração foi feita a todos os elementos da amostra, consoante os momentos acordados com os treinadores das respectivas equipas. Assim, a esmagadora maioria das amostras foram aplicadas após a realização dos treinos, enquanto que noutras equipas o treinador, por vontade própria, ficou responsável pela sua administração. Em ambos os casos, a distribuição e a recolha dos questionários foi feita pelo investigador, sendo que mesmo nos casos em que o treinador se responsabilizou pela aplicação, foi explicado quer aos treinadores quer aos atletas, qual a finalidade do estudo, bem como a forma adequada de preenchimento dos questionários, assim como ficou explícito o carácter voluntarioso, o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos.

### **3.2. ANÁLISE ESTATÍSTICA**

Para a realização da análise e tratamento estatístico dos dados, foi utilizado o programa S.P.S.S. – “Statistical Package for the Social Sciences” versão 12.0 para o Windows.

Para uma descrição mais pormenorizada da amostra recorreremos à estatística descritiva, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos e medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão. Para a caracterização das variáveis dependentes envolvidas neste estudo, ou seja, das dimensões das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva, bem como as suas subescalas, além das medidas de tendência central, utilizámos também a amplitude dos valores obtidos, bem como os mínimos e os máximos, e os valores médios 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.



#### **4. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS**

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

Assim, como variáveis dependentes temos o traço de ansiedade competitiva agrupada em 3 sub-escalas (Ansiedade somática; Preocupação; e Perturbação da concentração) e as habilidades psicológicas agrupadas em 7 sub-escalas (Capacidade de lidar com a adversidade; Rendimento máximo sob pressão; Definição de objectivos e preparação mental; Concentração; Ausência de preocupações; Confiança e motivação e Treinabilidade).

Já as variáveis independentes são: a idade, a posição em campo, os anos de experiência na modalidade e as respectivas equipas.

## CAPÍTULO IV

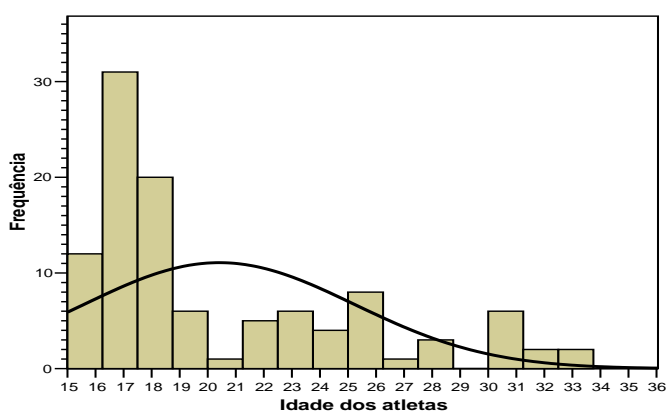
### - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS -

Para uma correcta realização da análise e tratamento estatístico dos dados, foram utilizados alguns procedimentos e análises, realizados pelo programa S.P.S.S. – “Statistical Package for the Social Sciences” versão 12.0 para o Windows.

#### 1. ANÁLISES DESCRITIVAS

Dando início a uma análise mais pormenorizada da amostra, e fazendo referência à idade dos atletas, verificamos que a média de idades é  $20,41 \pm 4,82$  anos, sendo que 15 anos corresponde à idade mais baixa e 33 à mais elevada. A distribuição das frequências é apresentada no gráfico I.

Gráfico I - Frequências relativas a idade dos atletas



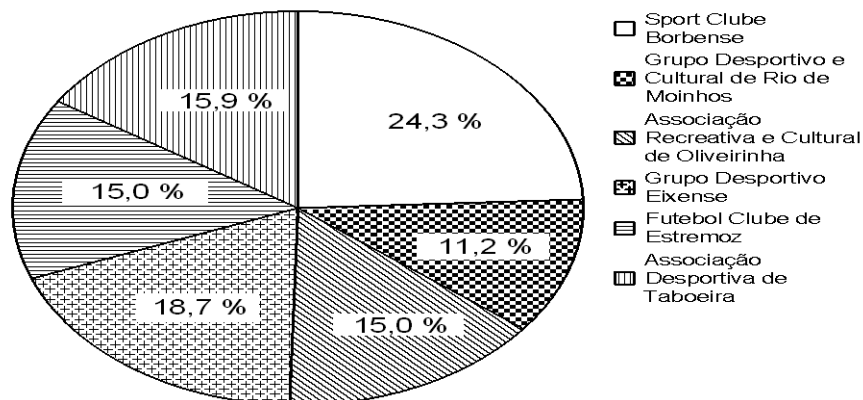
Ainda relativo à idade dos atletas, na tabela I, são apresentadas as frequências por classes, relativas à idade dos atletas. Assim, podemos verificar que a classe dos 15 aos 18 anos é a mais representativa, apresentando 58,9 % da amostra. Ao invés, as classes com a frequência mais baixa, são dos 27 a 30 e mais de 30 anos, representando ambas apenas 6,5% da amostra total.

Tabela I – Frequências por classes, relativas à Idade dos atletas

IDADE	FREQUENCIA	PERCENTAGEM
15 a 18 anos	63	58,9
19 a 22 anos	12	11,2
23 a 26 anos	18	16,8
27 a 30 anos	7	6,5
Mais de 30 anos	7	6,5

De seguida, relativamente aos clubes representativos da amostra, verifica-se que existem 6 clubes, sendo que um deles, o Sport Clube Borbense, tem duas equipas (seniores e juniores). No gráfico II, verifica-se a percentagem relativa ao número de atletas representativos de cada clube, onde o Sport Clube Borbense é o clube com mais atletas estudados 24,3% ao invés do Grupo Desportivo e Cultural de Rio de Moinhos que representa apenas 11,2% do número de atletas da amostra.

Gráfico II - Percentagens relativas ao número de atletas por Clube



No que diz respeito ao escalão competitivo, verifica-se, através da tabela II, que a mostra se encontra distribuída por dois escalões, sendo que 42,1% é representativo do escalão sénior, enquanto que 57,9% corresponde aos juniores.

Tabela II – Frequências relativas ao Escalão competitivo

VARIÁVEL	FREQUENCIA	PERCENTAGEM
<b>Escalão</b>		
Sénior	45	42,1
Junior	62	57,9
<b>Total</b>	107	100,0

Analisando a tabela III correspondente às frequências relativas à posição em campo, verifica-se que a posição de médio é a mais representativa com 38,3% das escolhas dos atletas, sendo que também a posição de defesa representa 32,7% dos atletas em estudo. Ao invés, os atletas ditos polivalentes, apenas representam 1,9% da amostra.

Tabela III – Frequências relativas à Posição em campo

VARIÁVEL	FREQUENCIA	PERCENTAGEM
<b>Posição</b>		
Guarda-redes	12	11,2
Defesa	35	32,7
Médio	41	38,3
Avançado	17	15,9
Polivalente	2	1,9
<b>Total</b>	107	100,0

De acordo com a tabela IV, verifica-se que a média de sessões de treino semanais é de  $3,07 \pm 0,48$ . Constatamos também que 76,6% da amostra treina 3 vezes por semana, sendo que apenas 9 atletas (8,4%), treinam bissemanalmente.

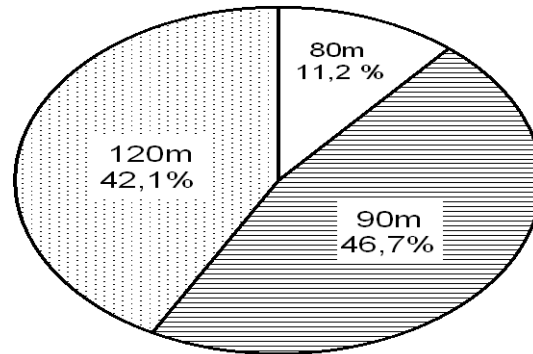
Tabela IV – Frequências, Média e Desvio Padrão relativos ao número de Sessões semanais

VARIÁVEL	FREQUENCIA	PERCENTAGEM
<b>Nº de sessões semanais</b>		
2	9	8,4
3	82	76,6
4	16	15,0
<b>Total</b>	107	100,0
<b>Média</b>	3,07	
<b>DP</b>	0,48	

Debruçando-nos sobre o gráfico III correspondente às percentagens relativas ao tempo, em minutos, de cada sessão semanal, verificamos que 46,7% da amostra realizam

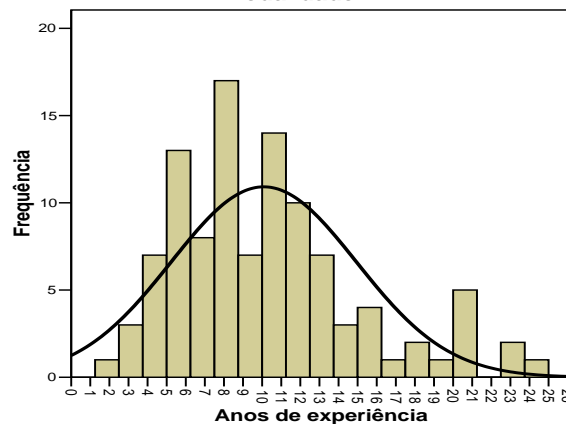
treinos de 90 minutos, também um grande número de atletas, 42,1% realizam treinos com uma duração de 120 minutos. Apenas 11,2% da população estudada, realizam treinos de 80 minutos.

**Gráfico III - Percentagens relativas ao Tempo de treino (em minutos)**



Relativamente aos anos de experiência na modalidade, constata-se que a média é  $10,08 \pm 4,84$ . Tal como se pode verificar no gráfico IV, o número mínimo de anos de experiência é 2, enquanto que o atleta que apresenta mais anos na modalidade, pratica-a à 24 anos. No que diz respeito ao capítulo dos anos de experiência, houve um atleta que nada assinalou, podendo-se tratar do seu primeiro ano, a praticar esta modalidade.

**Gráfico IV - Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade**



Ainda relativo aos anos de experiência na modalidade, a tabela V, apresenta as frequências relativas por classes. Desta forma, verifica-se que os atletas entre os 8 e 13 anos de experiência na modalidade, são os mais representativos, com 51,4% da amostra total. Através da tabela, é também visível que o número de atletas que praticam a

modalidade há mais de 20 anos é de apenas 8, correspondendo a 7,5% do total da amostra.

**Tabela V – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade, por classes**

ANOS DE EXPERIÊNCIA	FREQUÊNCIA	PERCENTAGEM
2 a 7 anos	32	29,9
8 a 13 anos	55	51,4
14 a 19 anos	11	10,3
Mais de 20 anos	8	7,5

Na tabela VI é apresentada a Estatística Descritiva das diferentes dimensões do ASCI-28, do total dos atletas do estudo, em ambos os momentos de avaliação.

**Tabela VI - Estatística Descritiva do ASCI-28  
1º Momento de Avaliação**

Variável	Média	Desvio Padrão	Amplitude
<b>Habilidades Psicológicas</b>			
Confronto com a adversidade	6,76	2,27	1-12
Treinabilidade	8,79	2,19	4-12
Concentração	7,50	2,20	2-12
Confiança e motivação para a realização	7,88	2,05	3-12
Formulação de objectivos e preparação mental	6,51	2,77	0-12
Rendimento máximo sobre pressão	7,23	2,81	0-12
Ausência de preocupações	5,31	2,94	0-12
Recursos pessoais de confronto (total)	50,00	9,44	30-70

**2º Momento de Avaliação**

Variável	Média	Desvio Padrão	Amplitude
<b>Habilidades Psicológicas</b>			
Confronto com a adversidade	6,82	2,21	2-12
Treinabilidade	8,11	2,09	2-12
Concentração	7,22	2,12	1-12
Confiança e motivação para a realização	7,46	2,28	1-12
Formulação de objectivos e preparação mental	6,63	2,34	1-12
Rendimento máximo sobre pressão	7,58	2,50	0-12
Ausência de preocupações	5,50	2,57	0-11
Recursos pessoais de confronto (total)	49,31	8,38	29-69

Pela análise da tabela VI, podemos observar que em ambos os momentos de avaliação, ao nível das habilidades psicológicas, os valores médios mais elevados dos atletas são os relativos à Treinabilidade, assim, no 1º Momento apresentam 8,79 e no 2º Momento 8,11, ou seja, há disponibilidade e predisposição para o atleta interiorizar o que lhe é transmitido, aceitando positivamente as críticas.

No que respeita aos índices médios mais baixos, estes são verificados, ao nível da Ausência de preocupações, ou seja, os atletas não se pressionam a si mesmo, deixando de parte os pensamentos sobre maus resultados ou sobre erros que possam cometer. Da mesma forma, não se preocupam com o que os outros possam dizer perante os seus erros. Assim, os valores obtidos relativos à ausência de preocupações são, no 1ªM - 5,31 e no 2ªM - 5,50.

Para uma análise descritiva mais detalhada, apresentamos seguidamente os valores médios mais altos e mais baixos relativos às competências psicológicas, dos itens que compõem o ASCI-28, nos dois momentos de avaliação.

**Tabela VII - Valores médios mais elevados dos itens do ASCI-28  
1º Momento de Avaliação**

<b>Item</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Factor</b>
<b>3</b> - Quando um treinador ou director me dizem como fazer ou corrigir um erro que eu cometi, tenho tendência para considerar isso uma “crítica” pessoal e para me sentir perturbado.	2,47	0,80	Treinabilidade
<b>27</b> - Eu melho as minhas competências e capacidades escutando cuidadosamente os conselhos e as instruções dos treinadores e directores.	2,27	0,75	Treinabilidade
<b>9</b> - Eu sinto-me confiante de que vou jogar bem.		0,69	Confiança e motivação
<b>26</b> - Quando não consigo atingir os meus objectivos, isso faz com que eu tente e me esforce ainda mais.	2,17	0,80	
<b>2º Momento de Avaliação</b>			
<b>Item</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Factor</b>
<b>27</b> - Eu melho as minhas competências e capacidades escutando cuidadosamente os conselhos e as instruções dos treinadores e directores.	2,15	0,75	Treinabilidade
<b>3</b> - Quando um treinador ou director me dizem como fazer ou corrigir um erro que eu cometi, tenho tendência para considerar isso uma “crítica” pessoal e para me sentir perturbado.	2,11	0,95	Treinabilidade
<b>18</b> - Quanto mais pressão existir durante um jogo, mais eu gosto e mais prazer me dá o jogo.	2,03	0,81	Rendimento máximo sob pressão

Através da análise da tabela VII, verificamos que em ambos os momentos os valores médios mais elevados recaíram sobre o factor *Treinabilidade*, no entanto, também o factor *Confiança e motivação* (1º M), tal como o *Rendimento máximo sobre pressão* (2ºM), apresentaram valores considerados elevados. Os valores deste estudo, estão de certa forma de acordo com os de um outro estudo realizado por Gould e Diffenbach (2002), com atletas olímpicos, verificando-se que os resultados mais elevados recaem nas

dimensões de Confiança e motivação para a realização, Concentração, Ausência de preocupações e Treinabilidade.

Como se pode verificar na tabela VIII, é no que diz respeito à Ausência de preocupações que consiste a principal diferença de um estudo para o outro, pois no presente estudo, esta dimensão apresenta definitivamente os valores mais baixos, ao invés do referenciado estudo. Assim, é possível verificar que a acompanhar o factor ausência de preocupações nos valores mais baixos do presente estudo, encontram-se também os factores rendimento máximo sob pressão e capacidade de lidar com a adversidade, ambos no 1º momento de avaliação. De acordo com os valores do presente estudo, estão, mais uma vez, os valores do estudo realizado por Gould e Diffenbach (2002), visto que a capacidade de lidar com a adversidade, tal como o rendimento máximo sobre pressão e a formulação de objectivos e preparação mental, são também aqueles que apresentam valores mais baixos. É ainda de referir, que os valores médios do presente estudo são sempre inferiores aos do referido estudo, para qualquer uma das habilidades psicológicas.

**Tabela VIII - Valores médios mais baixos dos itens do ASCI-28  
1º Momento de Avaliação**

Item	Média	Desvio Padrão	Factor
19 - Quando estou a competir, eu preocupo-me com erros ou falhanços que possa cometer.	1,01	0,95	Ausência de preocupações
13 - Eu estabeleço ou formulo os meus próprios objectivos para cada treino.	1,34	0,94	Rendimento máximo sob pressão
21 - Quando me sinto a ficar demasiado tenso, eu sou capaz de relaxar rapidamente o meu corpo e de acalmar.	1,42	0,84	Capacidade de lidar com a adversidade

**2º Momento de Avaliação**

Item	Média	Desvio Padrão	Factor
19 - Quando estou a competir, eu preocupo-me com erros ou falhanços que possa cometer.	1,21	0,90	Ausência de preocupações
23 - Eu penso e imagino o que acontecerá se eu falhar ou bloquear.	1,38	0,82	Ausência de preocupações
7 - Eu preocupo-me bastante com aquilo que os outros estão a pensar acerca do meu rendimento.	1,42	1,00	Ausência de preocupações

Na tabela IX é apresentada a Estatística Descritiva das diferentes dimensões do SAS, do total dos atletas do estudo, em ambos os momentos de avaliação.



**Tabela IX - Estatística Descritiva do SAS**  
**1º Momento de Avaliação**

Variável	Média	Desvio Padrão	Amplitude
Ansiedade Somática	15,93	5,60	9-34
Preocupação	14,99	4,49	7-28
Perturbação da Concentração	8,62	3,22	5-18
TRAÇO de ANSIEDADE COMPETITIVA	39,54	11,73	21-80

**2º Momento de Avaliação**

Variável	Média	Desvio Padrão	Amplitude
Ansiedade Somática	16,95	6,01	9-36
Preocupação	14,74	4,35	7-27
Perturbação da Concentração	9,19	3,41	5-20
TRAÇO de ANSIEDADE COMPETITIVA	40,89	12,62	21-80

Através da análise da tabela IX, verifica-se que relativamente ao traço de ansiedade competitiva, esta apresenta valores para o 1º momento 39,54 e para o segundo 40,89. Estes valores quando comparados com os obtidos por Gould e Diffenbach (2002), num estudo com 10 atletas campeões olímpicos, são visivelmente superiores, visto que ao nível do traço de ansiedade competitiva, os atletas olímpicos apresentaram uma média de 34,9.

Relativamente às sub-escalas do SAS, não existindo grandes oscilações entre os valores do 1º para o 2º momento, verifica-se que mais uma vez apresentam valores médios superiores, em qualquer uma das sub-escalas, comparativamente aos do estudo referido (ansiedade somática - 16,7; preocupação - 11,2; e perturbação da concentração - 7,0).

Para uma análise descritiva mais detalhada, apresentamos seguidamente os valores médios mais altos e mais baixos relativos às competências psicológicas, dos itens que compõem o SAS, nos dois momentos de avaliação.

**Tabela X - Valores médios mais elevados dos itens do SAS**  
**1º Momento de Avaliação**

Item	Média	Desvio Padrão	Factor
16 - Estou preocupado(a) com o facto de não pode atingir os meus objectivos.	2,40	0,88	Preocupação
5 - Estou preocupado(a) com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia.	2,38	0,85	Preocupação
13 - Estou preocupado(a) com a possibilidade de ter um mau rendimento.	2,27	0,92	Preocupação

**2º Momento de Avaliação**

<b>Item</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Factor</b>
<b>16</b> - Estou preocupado(a) com o facto de não pode atingir os meus objectivos.	2,31	0,94	Preocupação
<b>18</b> - Estou preocupado(a) por algumas pessoas poderem ficar desapontadas com o meu rendimento.	2,26	1,00	Preocupação
<b>5</b> - Estou preocupado(a) com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia.	2,25	0,81	Preocupação

Analisando a tabela X, verifica-se que os valores médios mais elevados, tanto no 1º como no 2º momento, todos eles dizem respeito ao factor preocupação, sendo os itens 16; 5; 18; e 13 aqueles cujos valores médios são mais elevados.

Relativamente aos valores médios mais baixos (tabela XI), verifica-se que o factor ansiedade somática, com os itens 12; 19 e 8; é aquele que apresenta valores médios mais baixos. Contudo, também o item 3, relativo ao factor preocupação, apresenta valores médios relativamente baixos no 2º momento de avaliação.

**Tabela XI - Valores médios mais baixos dos itens do SAS  
1º Momento de Avaliação**

<b>Item</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Factor</b>
<b>12</b> - Sinto o meu estômago “às voltas”.	1,49	0,71	Ansiedade Somática
<b>19</b> - O meu estômago fica “perturbado” ou em “mau-estado” antes ou durante a competição.	1,51	0,76	Ansiedade Somática
<b>8</b> - Sinto tensão no meu estômago.	1,64	0,85	Ansiedade Somática

**2º Momento de Avaliação**

<b>Item</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>	<b>Factor</b>
<b>12</b> - Sinto o meu estômago “às voltas”.	1,57	0,80	Ansiedade Somática
<b>3</b> - Tenho dúvidas acerca de mim próprio.	1,71	0,82	Preocupação
<b>19</b> - O meu estômago fica “perturbado” ou em “mau-estado” antes ou durante a competição.	1,74	0,86	Ansiedade Somática

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

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

A tabela XII indicam-nos correlações, quase todas negativas, e significativas entre algumas das dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva.

**Tabela XII - Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas**

Habilidades Psicológicas	Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da Concentração	Traço de Ansiedade Competitiva
<b>1º MOMENTO</b>				
Confronto com a adversidade	-,021	-,022	-,023	-,025
Treinabilidade	-,168	-,183	-,371**	-,252**
Concentração	-,055	-,053	-,118	-,039
Conf. e motiv. para a realização	,051	,127	,047	,086
Form. de obj. e prep. mental	,106	,212*	,142	,171
Rendimento máx. sobre pressão	-,095	,007	,065	-,025
Ausência de preocupações	-,447**	-,612**	-,458**	-,574**
Recursos pessoais de confronto	-,182	-,134	-,190*	-,191*
<b>2º MOMENTO</b>				
Confronto com a adversidade	,118	,085	,168	,131
Treinabilidade	-,184	-,213*	-,329**	-,250**
Concentração	-,026	-,039	-,077	-,020
Conf. e motiv. para a realização	-,041	-,017	-,012	-,022
Form. de obj. e prep. mental	,151	,215*	,155	,188
Rendimento máx. sobre pressão	-,030	,062	,009	,010
Ausência de preocupações	-,339**	-,536**	-,360**	-,444**
Recursos pessoais de confronto	-,104	-,112	-,119	-,120
** P< 0.01 * P<0.05				

Através da análise da tabela XII, verifica-se que em ambos os momentos, as correlações existentes entre as habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva, restringem-se às dimensões treinabilidade, formulação de objectivos e preparação mental e à ausência de preocupações. Apenas esta última, apresenta forte correlação negativa com todas as dimensões do traço de ansiedade competitiva, o que pode significar que os atletas com maiores níveis de ausência de preocupações (pouco preocupados), são os que apresentam menores níveis de traço de ansiedade competitiva.

É de referir, que em ambos os momentos, a dimensão formulação de objectivos e preparação mental se correlaciona positivamente com a dimensão preocupação, o que nos pode indicar que atletas com níveis de preocupação elevados, tendem a uma maior formulação de objectivos e também uma maior preparação mental.

Na generalidade, os resultados obtidos diferem um pouco dos existentes na literatura mais actual, pois era de esperar mais correlações entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva, no entanto, no presente estudo verifica-se que a esmagadora maioria das correlações são negativas, indo de encontro aos resultados do estudo realizado por Cruz (1996b), que de um modo geral, refere que atletas com valores elevados nas habilidades psicológicas apresentam baixos níveis no traço de ansiedade competitiva.

### 3. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE

Tabela XIII - Correlação entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	IDADE	
	1º MOMENTO	2º MOMENTO
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	-,098	-,098
Treinabilidade	,186	,209*
Concentração	,115	,008
Confiança e motivação para a realização	-,073	,049
Formulação de objectivos e preparação mental	-,184	-,184
Rendimento máximo sobre pressão	-,133	-,185
Ausência de preocupações	,184	,058
Recursos pessoais de confronto	-,006	-,047
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	-,257**	-,279**
Ansiedade somática	-,202*	-,228*
Preocupação	-,159	-,229*
Perturbação da concentração	-,361**	-,340**

\*\* p< 0.01 \* p<0.05

Ao analisarmos a tabela XIII, constata-se que a nível das habilidades psicológicas não existem correlações com a idade, apenas a dimensão treinabilidade apresenta uma correlação positiva com a mesma e somente no segundo momento de avaliação.

Já no que diz respeito às diferentes sub-escalas da ansiedade, facilmente se detecta uma forte correlação negativa entre estas e a idade dos atletas. Pode-se verificar que a sub-escala perturbação da concentração é a que apresenta maiores valores de correlação negativa com a idade, significando que, com o aumento da idade, os atletas tendem a apresentar uma melhor concentração, ou tendem a não ser tão vulneráveis de modo a serem perturbados durante a prática desportiva. De um modo geral, podemos verificar que à medida que a idade dos atletas aumenta, o traço de ansiedade diminui, devido à redução dos níveis de ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração.

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

Tabela XIV - Correlação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	ANOS DE EXPERIÊNCIA	
	1º MOMENTO	2º MOMENTO
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	-,148	-,060
Treinabilidade	,164	,212*
Concentração	,070	,019
Confiança e motivação para a realização	-,074	,075
Formulação de objectivos e preparação mental	-,131	-,041
Rendimento máximo sobre pressão	,064	-,030
Ausência de preocupações	,159	,053
Recursos pessoais de confronto	,032	,058
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>		
Ansiedade somática	-,292**	-,327**
Preocupação	-,192*	-,264**
Perturbação da concentração	-,338**	-,352**

\*\* p< 0.01    \* p<0.05

Ao analisarmos a tabela XIV, verifica-se que das habilidades psicológicas, apenas a dimensão treinabilidade apresenta uma correlação positiva com os anos de experiência, somente no segundo momento de avaliação. Todas as restantes dimensões das habilidades psicológicas não apresentam qualquer correlação com os anos de experiência na prática da modalidade.

Ao nível do traço de ansiedade competitiva, verifica-se uma correlação significativa, mas negativa, entre este e os anos de experiência, pelo que, os atletas com

mais anos de prática da modalidade tendem a demonstrar níveis mais baixos de ansiedade traço. Se analisarmos a correlação das diferentes sub-escalas do traço de ansiedade competitiva e os anos de experiência, podemos observar que a perturbação da concentração é a que apresenta valores superiores de correlação significativa e negativa com os anos de experiência, o que significa que os atletas mais experientes tendem a apresentar uma menor frequência de experiências de perturbação da concentração durante a competição. De um modo geral, o facto dos atletas com mais anos de experiência evidenciarem níveis mais baixos do traço de ansiedade competitiva, pode ser explicado por vivenciarem um maior número de situações diferentes e inesperadas nos treinos e nas competições, o que lhes proporciona um maior desenvolvimento de estratégias que lhes permitem manter-se focalizados e relaxados durante a competição, estando de acordo com um estudo realizado por Kioumourtzoglou et al. (1997), que concluíram que o facto dos atletas serem mais experientes, permite que estes apresentem uma maior vivência com situações de pressão, sendo que essa vivência possibilita aos atletas encararem situações de pressão com mais auto-confiança e menos receios sobre a sua prestação.

## 5. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A PERCEPÇÃO DE RENDIMENTO

Tabela XV - Correlação entre as variáveis psicológicas e a percepção de rendimento

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	RIC	REC	RIT	RET
<b>1º MOMENTO</b>				
Confronto com a adversidade	,324**	,261**	,323**	,284**
Treinabilidade	-,030	-,050	,098	-,008
Concentração	,107	,051	,171	-,040
Confiança e motivação para a realização	,290**	,188	,194*	,296**
Formulação de objectivos e preparação mental	,377**	,197*	,121	,235*
Rendimento máximo sobre pressão	,112	,166	-,020	,021
Ausência de preocupações	-,220*	-,234*	-,108	-,239*
Recursos pessoais de confronto	,235*	,138	,179	,123
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	,086	,161	,079	,148
Ansiedade somática	,050	,127	,088	,059
Preocupação	,137	,100	,065	,214*
Perturbação da concentração	,033	,227*	,043	,138

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	RIC	REC	RIT	RET
<b>2º MOMENTO</b>				
Confronto com a adversidade	,227*	,255**	,256**	,366**
Treinabilidade	,043	,070	,087	,084
Concentração	,057	,022	,107	,287**
Confiança e motivação para a realização	,296**	,290**	,396**	,394**
Formulação de objectivos e preparação mental	,342**	,231*	,275**	,174
Rendimento máximo sobre pressão	,193*	,253**	,184	,250*
Ausência de preocupações	-,197*	-,097	-,138	-,103
Recursos pessoais de confronto	,258**	,279**	,314**	,389**
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	-,093	,093	-,079	,009
Ansiedade somática	-,072	,114	-,044	,054
Preocupação	-,132	,012	-,122	-,047
Perturbação da concentração	-,051	,129	-,061	-,003

\*\* p< 0.01 \* p<0.05

R.I.C. – Rendimento individual em competição  
R.E.C. – Rendimento da equipa em competição

R.I.T. – Rendimento individual em treino  
R.E.T. – Rendimento da equipa em treino

Ao analisarmos a tabela XV, pode-se constatar que ao nível do traço de ansiedade competitiva e das suas sub-escalas, não se verificam correlações significativas com a percepção do rendimento. Apenas no 1º momento de avaliação se verifica uma correlação positiva, entre a preocupação e o rendimento da equipa em treino, e entre a perturbação da concentração e o rendimento da equipa em competição. A não existência de correlações entre o traço de ansiedade competitiva e a percepção de rendimento é totalmente apoiada por Passer (1983), ao concluir que o elevado traço de ansiedade competitiva nas crianças não deriva directamente da falta de competências ou habilidades motoras percebidas.

Como se pode constatar na tabela acima, existe uma correlação significativa e positiva, em ambos os momentos de avaliação, entre a percepção do rendimento individual em competição (RIC) e as seguintes dimensões das habilidades psicológicas: confronto com a adversidade, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. Isto indica-nos que, os atletas que apresentam valores mais altos de habilidades psicológicas tendem a auto-percepcionar índices de rendimento em competição mais elevados. Sendo que relativamente à ausência de preocupações, e visto a correlação ser negativa, os atletas que melhor conseguem auto-percepcionar os seus índices de competição, são aqueles que mais se preocupam com o seu desempenho em

competição. É ainda de constatar que, no segundo momento também é notória a correlação existente entre o rendimento individual em competição e o rendimento máximo sobre pressão.

Relativamente à percepção do rendimento da equipa em competição (REC), verifica-se uma correlação significativa e positiva, nos dois momentos, entre esta e as dimensões confronto com a adversidade e formulação de objectivos e preparação mental das habilidades psicológicas, significando que quanto maior é a percepção de rendimento por parte dos atletas maior é a capacidade de se manter positivo, calmo, emocionalmente controlado e entusiasmado, mesmo quando as coisas correm mal, sendo também maior a capacidade de formular objectivos a curto prazo, trabalhando de forma a atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição. É também visível a correlação, negativa, existente entre o REC e a ausência de preocupações, no primeiro momento de avaliação. Já no segundo momento, existem correlações, positivas, entre as dimensões confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, com o mesmo.

Entre a percepção de rendimento individual nos treinos (RIT) e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, verifica-se uma correlação significativa e positiva relativamente às dimensões confronto com a adversidade e à confiança e motivação para a realização, em ambos os momentos de avaliação. As dimensões formulação de objectivos e recursos pessoais de confronto também estão positivamente correlacionadas com a percepção do rendimento individual dos atletas em situação de treino, sendo estes valores significantes apenas no segundo momento de avaliação.

No que é relativo à percepção de rendimento da equipa nos treinos (RET), verificam-se correlações, positivas, significantes com as dimensões confronto com a adversidade e confiança e motivação para a realização, nos dois momentos de avaliação. Contudo, as dimensões concentração, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto, estão também correlacionadas com o RET, sendo os valores significantes apenas num dos momentos de avaliação.

De um modo geral, verifica-se que as dimensões confronto com a adversidade, confiança e motivação para a realização e a formulação de objectivos e preparação



mental, são aquelas que mais se correlacionam, positivamente, com a percepção de rendimento dos atletas, indicando-nos que estes quanto mais confiantes e positivamente motivados estiverem, trabalhando sempre no seu máximo de forma a melhorar, quer nos treinos quer em competição; quanto mais positivos, calmos, emocionalmente controlados e entusiasmados, mesmo quando as coisas correm mal; e quanto mais formularem objectivos a curto prazo e trabalhar de forma a atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição, melhor percepção têm do seu rendimento e do da equipa.

## 6. DIFERENÇAS ENTRE OS DOIS MOMENTOS DE AVALIAÇÃO

**Tabela XVI – Diferenças relativas às variáveis psicológicas entre os dois momentos de avaliação (teste T emparelhado)**

VARIÁVEIS	1º MOMENTO		2º MOMENTO		Sig.
	M	Dp	M	Dp	
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>					
Confronto com a adversidade	6,76	2,28	6,82	2,21	,80
Treinabilidade	8,79	2,19	8,11	2,09	,00**
Concentração	7,50	2,20	7,22	2,13	,23
Confiança e motivação para a realização	7,88	2,05	7,46	2,28	,04*
Formulação de objectivos e preparação mental	6,51	2,78	6,63	2,34	,60
Rendimento máximo sobre pressão	7,23	2,81	7,58	2,50	,13
Ausência de preocupações	5,31	2,94	5,50	2,58	,44
Recursos pessoais de confronto	50,00	9,45	49,31	8,39	,37
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>					
Ansiedade somática	15,93	5,60	16,95	6,01	,06
Preocupação	14,99	4,49	14,74	4,35	,57
Perturbação da concentração	8,62	3,23	9,19	3,41	,06

\* p<0.05

Através da análise da tabela XVI, constata-se que não existem muitas diferenças relativas às variáveis psicológicas nos dois momentos de avaliação. Assim, de acordo com os dados é de notar que a nível do traço de ansiedade competitiva, e das suas sub-escalas, não se encontraram quaisquer diferenças significativas. Os resultados vão de encontro à definição de Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (2001), que refere que a ansiedade traço faz parte da personalidade e é uma tendência ou disposição comportamental, logo não sofre grandes alterações ao longo de uma época futebolística.

Relativamente às diferenças entre as habilidades psicológicas, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões treinabilidade e confiança e motivação para a realização. Como se pode verificar, ambas as dimensões das habilidades psicológicas, apresentam valores médios superiores no primeiro momento de avaliação. Estes dados poderão estar relacionados com o normal desgaste físico e psicológico, que os jogadores enfrentam ao longo de toda uma época competitiva, desta forma a disponibilidade para aprender a partir daquilo que lhe é ensinado, aceitando de uma forma positiva e construtiva as críticas do treinador e/ou directores (Treinabilidade), tende a diminuir, tal como diminui também a confiança e motivação para trabalhar sempre no máximo de forma a melhorar as suas capacidades, quer nos treino quer nos jogos (Confiança e motivação para a realização).

## 7. DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DA IDADE

Foi efectuada uma análise de variância (ANOVA), para observar as relações entre as variáveis psicológicas e a idade. Paralelamente, os atletas foram agrupados por escalões etários e analisaram-se as diferenças através do teste Post-hoc (Tukey HSD e Games Howell).

Tabela XVII - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.	
	1º MOMENTO	2º MOMENTO
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	,80	,22
Treinabilidade	,24	,16
Concentração	,40	,32
Conf. e motivação para a realização	,53	,64
Form. de objectivos e prep. mental	,44	,34
Rendimento máximo sobre pressão	,22	,13
Ausência de preocupações	,12	,72
Recursos pessoais de confronto	,69	,38
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	,07	,06
Ansiedade somática	,21	,21
Preocupação	,46	,20
Perturbação da concentração	,00*	,00*

\* p<0.05

Ao analisarmos a tabela XVII, verifica-se que, em função da idade, apenas se registam diferenças significativas na sub-escala perturbação da concentração, do traço de ansiedade competitiva, indo de encontro aos resultados obtidos nas correlações (ver tabela XIII), em que esta sub-escala é a que mais negativamente se correlaciona com a idade.

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

**Tabela XVIII - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (post hoc tests)**

VARIÁVEIS	Idade (escalão)		P
Perturbação da concentração A	15 a 18	23 a 26	,000 *** <sup>(1)</sup>
		+ de 30	,008** <sup>(1)</sup>
Perturbação da concentração B	15 a 18	23 a 26	,041* <sup>(2)</sup>

\*P<0,05 \*\*P<0,01 \*\*\*P<0,001

Através: Games-Howell <sup>(1)</sup>  
TuKeyHSD <sup>(2)</sup>

Analisando a tabela XVIII, são evidentes as diferenças entre os escalões competitivos, ao nível da variável perturbação da concentração, nos dois momentos de avaliação.

Assim, no primeiro momento (perturbação da concentração A) as diferenças verificam-se entre as idades 15 a 18 anos, com as idades 23 a 26 e mais de 30 anos. Sendo os valores médios mais altos obtidos para as idades entre os 15 e 18 anos, pode-se concluir que os atletas agrupados nesta classe são aqueles mais susceptíveis a perturbações da concentração.

PERTURBAÇÃO DA CONCENTRAÇÃO A	
IDADE	M
15 a 18	9,63
23 a 26	6,72
+ de 30	6,71

Já no segundo momento de avaliação (perturbação da concentração B), as diferenças registadas são entre as classes 15 a 18 anos e 23 a 26. Sendo mais uma vez os mais novos, aqueles que apresentam os valores médios mais altos.

<b>PERTURBAÇÃO DA CONCENTRAÇÃO B</b>	
<b>IDADE</b>	<b>M</b>
15 a 18	10,15
23 a 26	7,67

Estas diferenças encontradas a nível da perturbação da concentração (nos dois momentos de avaliação), vão de encontro aos de um estudo realizado Pereira, Bueno, Monteiro, Ramos e Rose (1994), 90 atletas do sexo feminino, praticantes de atletismo, com o intuito de analisar as diferenças da ansiedade traço entre três escalões etários. Os autores concluíram que existem diferenças significativas entre os escalões, sendo o grupo infantil apresentava níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva.

## 8. DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA

Tabela XIX - Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (anova oneway)

<b>VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS</b>	<b>SIG.</b>	
	<b>1º MOMENTO</b>	<b>2º MOMENTO</b>
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	,16	,65
Treinabilidade	,36	,03*
Concentração	,10	,83
Conf. e motivação para a realização	,40	,53
Form. de objectivos e prep. mental	,10	,55
Rendimento máximo sobre pressão	,65	,96
Ausência de preocupações	,053	,32
Recursos pessoais de confronto	,24	,84
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	,01*	,00*
Ansiedade somática	,02*	,02*
Preocupação	,15	,04*
Perturbação da concentração	,00*	,00*

\* p<0.05

Através da análise da tabela XIX, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas na dimensão treinabilidade das habilidades psicológicas, apenas no segundo momento de avaliação, existindo também diferenças a nível do traço de ansiedade competitiva e das suas sub-escalas, em ambos os momentos de avaliação.

Estes dados confirmam totalmente os dados das correlações, visto que tanto a dimensão treinabilidade, como o traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas, são aquelas que se correlacionam com os anos de experiência (ver tabela XIV).

Com o intuito de determinar entre que anos de experiência se notaram diferenças estatisticamente significativas, utilizando os dados dos momentos em que estas diferenças se revelaram mais significativas, foram realizados os testes post hoc.

**Tabela XX - Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (post hoc tests)**

VARIÁVEIS	Anos de experiência		P
Treinabilidade B	2 a 7	8 a 13	,031 *(2)
Ansiedade Somática A	2 a 7	14 a 19	,027* (2)
Ansiedade Somática B		Não há	
Preocupação B		Não há	
Perturbação da concentração A	2 a 7	14 a 19 + de 20	,005**(1) ,002**(1)
Perturbação da concentração B	2 a 7	+ de 20	,008**(2)
Ansiedade Total A	2 a 7	14 a 19	,013* (1)
Ansiedade Total B	2 a 7	+ de 20	,019* (2)

\*P<0,05 \*\*P<0,01 \*\*\*P<0,001

Através: Games-Howell (1)  
TuKeyHSD (2)

A tabela XX apresenta os resultados, dos testes post hoc “Tukey HSD” e “Games Howel”, indicando-nos que todas as dimensões onde se notaram diferenças estatisticamente significativas anteriormente, estão relacionadas existem com os atletas com menos anos de experiência (2 a 7 anos de experiência na modalidade).

Assim, na dimensão treinabilidade das habilidades psicológicas, existem diferenças entre os atletas menos experientes (2 a 7 anos) comparativamente com aqueles que apresentam 8 a 13 anos de experiência. De acordo com os valores médios obtidos relativos aos anos de experiência (Anexo A), verifica-se que os atletas menos experientes são aqueles que apresentam valores mais baixos na dimensão treinabilidade, indicando

que esta dimensão das habilidades psicológicas aumenta com os anos de prática da modalidade. Uma justificação para o facto é, de acordo com Gould, D., e Dieffenbach, K. (2002), que a maturação do atleta, que se desenvolve com o passar dos anos, parece ter uma importante função no desenvolvimento das características e competências psicológicas dos atletas.

Relativamente ao traço de ansiedade competitiva A ( $A = 1^{\circ}$  momento de avaliação) e à escala de ansiedade somática A, as diferenças encontradas foram entre os atletas com 2 a 7 anos e aqueles que apresentam 14 a 19 anos de experiência.

No que se refere ao traço de ansiedade competitiva B ( $B = 2^{\circ}$  momento de avaliação) e à perturbação da concentração B, as diferenças registadas foram mais uma vez entre os mais inexperientes com aqueles que apresentam mais de 20 anos de prática da modalidade.

Ainda na sub-escala perturbação da concentração A, são verificadas diferenças entre os mais inexperientes relativamente àqueles que apresentam entre 14 a 19 anos e aqueles que apresentam mais de vinte anos de experiência.

Há duas notas a salientar, primeiro em todas as diferenças encontradas relativas aos anos de experiência na modalidade, a treinabilidade foi a única em que os atletas mais jovens apresentaram valores médios mais baixos, sendo que em todas as outras diferenças (traço de ansiedade competitiva e suas sub-escalas), os mais inexperientes são sempre os que apresentam valores médios mais elevados (Anexo A). Este facto pode ser explicado por Cruz (1996b), sendo o traço da ansiedade competitiva derivado do percepcionamento de situações de ameaça, os atletas mais experientes já percepcionaram essas situações por mais vezes, o que lhes permite ter desenvolvido estratégias de controlo de ansiedade, encarando assim, essas situações com menos ameaçadoras.

Segundo, é que foram encontradas diferenças nas dimensões ansiedade somática B e preocupação B, no entanto, após os testes post hoc, essas diferenças não foram significativas.

## 9. DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DA POSIÇÃO EM CAMPO

Tabela XXI - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (anova oneway)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.	
	1º MOMENTO	2º MOMENTO
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	,47	,32
Treinabilidade	,82	,51
Concentração	,21	,07
Conf. e motivação para a realização	,19	,27
Form. de objectivos e prep. mental	,14	,62
Rendimento máximo sobre pressão	,45	,72
Ausência de preocupações	,057	,051
Recursos pessoais de confronto	,41	,67
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	,003**	,02*
Ansiedade somática	,002**	,059
Preocupação	,16	,04*
Perturbação da concentração	,001**	,03*

p<0.05

Após a realização do “anova oneway” com o intuito de verificar se existem diferenças significativas nas variáveis psicológicas em função da posição em campo dos atletas, tabela XXI, é possível verificar que a nível das habilidades psicológicas não foram encontradas quaisquer diferenças significativas relativas à posição dos atletas em campo. No entanto, no traço de ansiedade competitiva e nas suas sub-escalas, são encontradas diferenças em função do posicionamento em campo.

Com o intuito de determinar entre que posições se notaram diferenças estatisticamente significativas, utilizando os dados dos momentos em que estas diferenças se revelaram mais significativas, foram realizados os testes post hoc.

**Tabela XXII - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (post hoc tests)**

VARIÁVEIS	Posição		P
Escala de ansiedade somática A	Guarda-redes	Médio	,035* (1)
		Polivalente	,012* (1)
Perturbação da concentração A	Guarda-redes	Defesa	,016* (1)
		Médio	,028* (1)
Ansiedade Total A	Guarda-redes	Defesa	,003** (2)
		Médio	,004** (2)
Preocupação B	Guarda-redes	Médio	,019 * (2)
Perturbação da concentração B	Guarda-redes	Médio	,015* (2)
Ansiedade Total B	Guarda-redes	Médio	,011* (2)

\*P<0,05 \*\*P<0,01 \*\*\*P<0,001

Através: Games-Howell (1)  
TuKeyHSD (2)

A análise da tabela XXII, permite-nos verificar que as diferenças encontradas ao nível da ansiedade traço e das suas sub-escalas, são todas elas referentes à posição de guarda-redes. É de notar que em todas as diferenças verificadas, a posição de guarda-redes é aquela que apresenta valores médios mais altos (Tabela XXIII) comparativamente com as outras posições, o que indica que estes são por norma mais ansiosos.

**Tabela XXIII – Valores médios mais elevados em função da posição em campo (anova oneway)**

	POSIÇÃO EM CAMPO			
	Guada-redes M	Defesa M	Médio M	Polivalente M
Escala de ansiedade somática A	20,83		14,59	12,00
Perturbação da concentração A	12,08	7,77	8,10	
Ansiedade total A	50,92	37,09	37,61	
Preocupação B	18,25		13,90	
Perturbação da concentração B	11,92		8,42	
Ansiedade total B	51,67		38,41	

Estes resultados podem ser explicados pelo facto que a posição de guarda-redes é aquela que sofre mais pressões por parte dos adeptos, colegas e próprio treinador, pois é um posto em que qualquer erro seu pode ter consequências drásticas para a sua equipa.



## 10. DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DA EQUIPA

A tabela XXIV indica-nos a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões das habilidades psicológicas e do traço da ansiedade competitiva e suas sub-escalas, entre as várias equipas envolvidas no estudo.

Tabela XXIV – Diferenças nas variáveis psicológicas entre as equipas (Anova oneway)

VARIÁVEIS	SIG.	
	1º MOMENTO	2º MOMENTO
Confronto com a adversidade	,11	,052
Treinabilidade	,17	,03*
Concentração	,03*	,04*
Conf. e motivação para a realização	,20	,13
Form. de objectivos e prep. mental	,02*	,32
Rendimento máximo sobre pressão	,01*	,00**
Ausência de preocupações	,13	,02*
Recursos pessoais de confronto	,02*	,21
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	,06	,00**
Escala de ansiedade somática	,19	,00*
Preocupação	,54	,02*
Perturbação da concentração	,00**	,00**

\*  $p < 0.05$

Através da análise da tabela XXIV, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões treinabilidade (1º momento) concentração (ambos os momentos), formulação de objectivos e preparação mental (1º momento), rendimento máximo sobre pressão (ambos os momentos), ausência de preocupações (2º momento) e recursos pessoais de confronto (1º momento) das habilidades psicológicas. Ao nível do traço de ansiedade competitiva, existem diferenças em todas as sub-escalas, no segundo momento de avaliação, sendo que ao nível da perturbação da concentração, tal como ao nível do rendimento máximo sobre pressão, as diferenças são muito significativas (sig.=,00).

Após a realização dos testes post hoc “Tukey HSD” e “Games Howel”, utilizados de acordo com a significância da variância do teste de homogeneidade, podemos verificar diferenças estatisticamente significativas nas dimensões treinabilidade B, concentração A, concentração B, rendimento máximo sobre pressão A, rendimento máximo sobre pressão B, ausência de preocupações B, recursos pessoais de confronto A, traço de ansiedade competitiva B, ansiedade somática B, perturbação da concentração A e perturbação da concentração B cujos resultados são apresentados de seguida. Apesar da análise inferencial realizada pela “anova oneway” ter registado diferenças estatisticamente significativas entre as equipas ao nível da formulação de objectivos e preparação mental A e da preocupação B, as mesmas não se verificam com a utilização dos testes post hoc.

**Tabela XXV – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Concentração A (post hoc Games-Howell)**

EQUIPAS			EQUIPAS	
SIG.			Média	
Estremoz	Borbense	,026*	Estremoz	5,81
	Rio de Moinhos	,001*	Borbense	8,00
			Rio de Moinhos	8,50
*P<0,05				

Através da tabela XXV, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre o Estremoz e as equipas do Borbense e do Rio de Moinhos. Dado que o Rio de Moinhos é a equipa que apresenta valores médios mais altos na dimensão concentração A, então é também a equipa que mostra maior facilidade em manter-se concentrada ao longo dos treinos e competições.

**Tabela XXVI – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Rendimento máximo sobre pressão A (post hoc Tukey HSD)**

EQUIPAS			EQUIPAS	
SIG.			Média	
Borbense (Juniões)	Eixense	,048*	Borbense (Juniões)	5,00
	Taboeira	,026*	Eixense	8,25
			Taboeira	8,58
*P<0,05				

Relativamente ao rendimento máximo sobre pressão A, como se pode observar na tabela XXVI, existem diferenças significativas entre os juniores do Borbense e as equipas Eixense e Taboeira. Pode-se constatar, que sendo a equipa do Taboeira aquela que apresenta os valores médios mais altos, então é aquela em que os seus jogadores conseguem tirar mais benefícios da pressão sofrida.

**Tabela XXVII – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Recursos pessoais de confronto A (post hoc Tukey HSD)**

EQUIPAS		SIG.	EQUIPAS		Média
Estremoz	Taboeira	,036*	Estremoz		44,55
			Taboeira		54,40
*P<0,05					

Ao analisarmos a tabela XXVII, é notória a existência de diferenças significativas entre a equipa do Estremoz e o Taboeira, sendo que esta última apresenta valores médios mais altos de recursos pessoais de confronto.

**Tabela XXVIII – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Perturbação da concentração A (post hoc Games-Howell)**

EQUIPAS			SIG.	EQUIPAS		Média
Estremoz	Borbense		,006*	Oliveirinha		14,62
	Rio de Moinhos		,005*	Borbense		15,24
	Oliveirinha		,030*	Borbense (Juniões)		16,00
	Borbense (Juniões)		,048*	Rio de Moinhos		16,58
				Estremoz		21,88
*P<0,05						

No que se refere à perturbação da concentração A, através da análise da tabela XXVIII, verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o Estremoz e as equipas do Borbense, do Rio de Moinhos, do Oliveirinha e dos juniores do Borbense. Pode-se constatar, que sendo a equipa do Estremoz aquela que apresenta os valores médios mais altos, então é aquela que é mais susceptível a perturbações da concentração quer em treinos, quer na própria competição.

**Tabela XXIX – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Treinabilidade B (post hoc Tukey HSD)**

EQUIPAS		SIG.	EQUIPAS		Média
Rio de Moinhos	Estremoz	,007*	Estremoz		6,93
			Rio de Moinhos		9,75
*P<0,05					

De acordo com a tabela anterior (XXIX), no que respeita à treinabilidade, existem diferenças estatisticamente significativas entre o Rio de Moinhos e o Estremoz. Como o Rio de Moinhos apresenta valores médios superiores nesta dimensão, então possivelmente os seus atletas demonstram uma maior disponibilidade para treinarem.

**Tabela XXX – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Concentração B (post hoc Tukey HSD)**

EQUIPAS		SIG.	EQUIPAS		Média
Borbense (Juniore)	Eixense	,030*	Borbense (Juniore)		5,22
	Estremoz	,032*	Eixense		7,86
			Estremoz		7,94
*P<0,05					

No que concerne à dimensão concentração B, através da tabela XXX, são registadas diferenças estatisticamente significativas entre os juniores do Borbense e as equipas do Eixense e do Estremoz. Sendo o Estremoz aquela que apresenta valores médios superiores nesta dimensão, então os seus atletas têm maior facilidade de concentração nas tarefas a desempenhar.

**Tabela XXXI – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Rendimento máximo sobre pressão B (post hoc Tukey HSD)**

EQUIPAS		SIG.	EQUIPAS		Média
Estremoz	Borbense (Juniore)	,015*	Borbense (Juniore)		5,66
	Rio de Moinhos	,018*	Rio de Moinhos		6,00
			Estremoz		8,98
*P<0,05					

Relativamente ao rendimento máximo sobre pressão B, como se pode observar na tabela XXXI, existem diferenças significativas entre o Estremoz e as equipas dos juniores do Borbense e o Rio de Moinhos. Pode-se constatar, que sendo a equipa do Estremoz aquela que apresenta os valores médios mais altos, então é aquela em que os seus jogadores conseguem tirar mais benefícios da pressão sofrida.

**Tabela XXXII – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Ausência de preocupações B (post hoc Tukey HSD)**

EQUIPAS			EQUIPAS	
				Média
Borbense (Juniore)	Eixense	,014*	Eixense	4,47
	Estremoz	,022*	Estremoz	4,50
			Borbense (Juniore)	7,89

\*P<0,05

No que se refere à Ausência de preocupações B, através da análise da tabela XXXII, verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os Juniores do Borbense e as equipas do Eixense e Estremoz. Pode-se constatar, que sendo a equipa dos Juniores do Borbense aquela que apresenta os valores médios mais altos, então é aquela em que os jogadores se sentem menos preocupados com o seu desempenho.

**Tabela XXXIII – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Traço de ansiedade competitiva B (post hoc Tukey HSD)**

EQUIPAS			EQUIPAS	
				Média
Estremoz	Borbense	,010*	Borbense	36,65
	Rio de Moinhos	,025*	Rio de Moinhos	36,67
	Oliveirinha	,015*	Oliveirinha	36,99
	Taboeira	,026*	Taboeira	38,00
			Estremoz	51,25

\*P<0,05

Relativamente ao traço de ansiedade competitiva B, a tabela XXXIII indica-nos que existem diferenças estatisticamente significativas entre a equipa do Estremoz e as

equipas do Borbense, Rio de Moinhos, Oliveirinha e Taboeira. A equipa do Estremoz é a que apresenta valores médios mais elevados ao nível do traço de ansiedade competitiva.

**Tabela XXXIV – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Escala de ansiedade somática B (post hoc Tukey HSD)**

EQUIPAS			EQUIPAS	
				Média
		SIG.	Oliveirinha	14,62
Estremoz	Borbense	,017*	Taboeira	14,82
	Taboeira	,009*	Borbense	15,24
	Oliveirinha	,007*	Estremoz	21,88
*P<0,05				

No que se refere à Escala de ansiedade somática B, através da análise da tabela XXXIV, verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o Estremoz e as equipas do Borbense, do Taboeira e de Oliveirinha. Pode-se constatar, que sendo a equipa do Estremoz aquela que apresenta os valores médios mais altos, então é aquela que apresenta níveis de ansiedade somática mais elevados.

**Tabela XXXV – Equipas que apresentam diferenças estatisticamente significativas na dimensão Perturbação da concentração B (post hoc Games-Howell)**

EQUIPAS			EQUIPAS	
				Média
		SIG.	Rio de Moinhos	7,00
Estremoz	Borbense	,050*	Borbense	8,12
	Rio de Moinhos	,008*	Eixense	10,01
Rio de Moinhos	Eixense	,023*	Estremoz	12,44
*P<0,05				

De acordo com a tabela XXXV, no que respeita à Perturbação da concentração B, existem diferenças estatisticamente significativas entre o Estremoz relativamente ao Borbense e ao Rio de Moinhos, existindo também diferenças entre esta última equipa e o Eixense. Como o Estremoz apresenta valores médios superiores nesta sub-escala, então possivelmente os seus atletas demonstram maior perturbação da concentração relativamente aos atletas das outras equipas.

Por último, resta referir que na maioria das dimensões das habilidades psicológicas onde se registaram diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, o Estremoz e os juniores do Borbense, são as que apresentam maioritariamente valores médios mais baixos. Deste modo, nas dimensões concentração A ( $M = 5,81$ ), recursos pessoais de confronto A ( $M = 44,55$ ) e treinabilidade B ( $M = 6,93$ ), o Estremoz é a equipa que apresenta valores médios mais baixos, tal como está referido nas tabelas, acima descritas, relativas a tais dimensões. Já nas dimensões rendimento máximo sobre pressão A ( $M = 5,00$ ), concentração B ( $M = 5,22$ ) e rendimento máximo sobre pressão B ( $M = 5,66$ ), são os juniores do Borbense que apresentam os valores médios mais baixos.

Ainda relativamente às habilidades psicológicas, os valores médios mais elevados são apresentados pelas equipas do Rio de Moinhos, do Taboeira e do Estremoz. Assim, nas dimensões concentração A ( $M = 8,50$ ) e treinabilidade B ( $M = 9,73$ ) o Rio de Moinhos é a equipa com valores médios mais elevados. Nas dimensões rendimento máximo sobre pressão A ( $M = 8,58$ ) e nos recursos pessoais de confronto A ( $M = 54,40$ ), é a equipa do Taboeira que apresenta os valores médios mais altos. Por último nas dimensões concentração B ( $M = 7,94$ ) e rendimento máximo sobre pressão B ( $M = 8,98$ ), é a equipa do Estremoz que apresenta os valores médios mais elevados.

Ao nível do traço de ansiedade competitiva e das sub-escalas da mesma, os valores médios mais elevados pertencem à equipa do Estremoz, sendo que as equipas que apresentam os valores médios mais baixos foram o Borbense, o Oliveirinha e o Rio de Moinhos. Tal como já foi referido, o Estremoz é a equipa que apresenta os valores médios mais elevados a nível da perturbação da concentração A ( $M = 21,88$ ), do traço de ansiedade competitiva B ( $M = 51,25$ ), da ansiedade somática B ( $M = 21,88$ ) e da perturbação da concentração B ( $M = 12,44$ ).

Ainda ao nível do traço de ansiedade competitiva e suas sub-escalas, os valores médios mais baixos a nível da perturbação da concentração A ( $M = 14,62$ ) e da ansiedade somática B ( $M = 14,62$ ) são relativos à equipa de Oliveirinha. Já a nível do traço de ansiedade competitiva B ( $M = 36,65$ ), é o Borbense que apresenta valores médios mais baixos. Por último, relativamente à perturbação da concentração B ( $M = 7,00$ ) é o Rio de Moinhos que apresenta os valores médios mais baixos.

**Tabela XXXVI – Valores médios das equipas na dimensão recursos pessoais de confronto e traço de ansiedade competitiva**

	Borbense	Rio de Moinhos	Oliveirinha	Eixense	Estremoz	Taboeira	Borbense (Juniões)
Recursos pessoais de confronto A	7,22	7,70	6,73	7,38	6,36	7,77	6,65
Recursos pessoais de confronto B	7,06	7,20	6,49	7,19	7,43	7,24	6,43
Traço de Ansiedade Competitiva A	34,06	37,25	37,94	42,85	46,25	38,76	38,00
Traço de Ansiedade Competitiva B	36,65	36,67	36,99	45,54	51,25	38,00	38,11

Sendo os recursos pessoais de confronto A e B, as médias de todas as dimensões das habilidades psicológicas em ambos os momentos, tal como o traço de ansiedade competitiva A e B são as médias das suas sub-escalas, também nos dois momentos, são ambos apresentados na tabela XXXVI de forma a explicitar quais as equipas com valores mais elevados e mais baixos quer a nível das habilidades psicológicas quer a nível do traço de ansiedade competitiva.

Deste modo, verifica-se que a equipa que apresenta valores médios mais elevados nas habilidades psicológicas é o Taboeira no primeiro momento de avaliação e o Estremoz no segundo. Já os valores médios mais baixos pertencem à equipa do Estremoz no primeiro momento e à equipa dos juniores do Borbense no segundo momento. É anormal o facto da equipa do Estremoz apresentar os valores médios mais elevados das habilidades psicológicas no primeiro momento de avaliação e depois apresentar os valores médios mais baixos no segundo momento, contudo é possível, pois as habilidades psicológicas não são imutáveis, logo podem sofrer alteração ao longo do tempo, neste caso ao longo da época.

Já a nível do traço de ansiedade competitiva, é a equipa do Estremoz que apresenta os valores médios mais elevados em ambos os momentos, sendo a equipa do Borbense aquela que apresenta os valores médios mais baixos.



Visto que as equipas pertencem a quatro campeonatos distritais distintos, torna-se impossível fazer comparações ao nível da tabela classificativa (Ex. a equipa do Estremoz encontra-se em primeiro lugar, no entanto é aquela que apresenta valores médios mais baixos nas habilidades psicológicas no primeiro momento).

## **CAPÍTULO V**

### **- CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES -**

#### **1. CONCLUSÕES**

Após o término do estudo, resta-nos apresentar as principais conclusões. Assim:

Os atletas de Futebol das Divisões Distritais dos Campeonatos Distritais de seniores e juniores, dos distritos de Aveiro e Évora demonstraram que de todas as habilidades psicológicas avaliadas, a treinabilidade, a confiança e motivação para a realização, tal como o rendimento máximo sobre pressão, são as que apresentam melhores resultados em ambos os momentos de avaliação. Ao invés das dimensões ausência de preocupações e capacidade de lidar com a adversidade, onde os valores obtidos são os mais baixos em ambas as avaliações.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, podemos dizer que os atletas são de um modo geral bastante preocupados com as suas prestações em campo, pois é esta a sub-escala que apresenta valores médios mais elevados em ambos os momentos (preocupação), ao invés dos valores da ansiedade somática, que são os mais baixos também nos dois momentos.

No que respeita às ilações a retirar do estudo, relativamente às hipóteses pré-estabelecidas, podemos retirar as seguintes conclusões:

A hipótese um é parcialmente rejeitada, na medida em que existe uma correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade competitiva e as dimensões formulação de objectivos e preparação mental, treinabilidade e ausência de preocupações das habilidades psicológicas. Sendo que, apenas esta última, apresenta forte correlação negativa com todas as dimensões do traço de ansiedade competitiva. É de referir, que em ambos os momentos, a dimensão formulação de objectivos e preparação mental se correlaciona positivamente com a dimensão preocupação.

A segunda hipótese, também ela é parcialmente rejeitada, na medida em que se verifica uma correlação positiva entre a dimensão treinabilidade das habilidades psicológicas e a idade dos atletas, concluindo-se que os atletas com mais idade tendem a obter valores mais elevados nessa dimensão. Ainda na mesma hipótese, no que diz respeito às diferentes sub-escalas da ansiedade, facilmente se detecta uma forte correlação negativa entre estas e a idade dos atletas. De um modo geral, podemos verificar que à medida que a idade dos atletas aumenta, o traço de ansiedade diminui, devido à redução dos níveis de ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração.

A terceira hipótese, é mais uma vez parcialmente rejeitada, visto existir uma correlação positiva entre a dimensão treinabilidade das habilidades psicológicas com os anos de experiência. Podemos concluir que quantos mais anos de experiência na modalidade, maior é a disponibilidade por parte dos atletas para treinarem. Concluímos também que ao nível do traço de ansiedade competitiva, verificam-se correlações significativas e negativas, entre este e os anos de experiência, pelo que, os atletas com mais anos de prática da modalidade tendem a demonstrar níveis mais baixos de ansiedade traço.

A hipótese quatro, que estabelecia a inexistência de uma correlação significativa entre a percepção de rendimento e as dimensões das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva é parcialmente rejeitada. Isto porque existe uma correlação significativa e positiva, em ambos os momentos de avaliação, entre a percepção do rendimento individual em competição (RIC) e as seguintes dimensões das habilidades psicológicas: confronto com a adversidade, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. Isto indica-nos que, os atletas que apresentam valores mais altos de habilidades psicológicas tendem a auto-percepcionar índices de rendimento em competição mais elevados. Sendo que relativamente à ausência de preocupações, e visto a correlação ser negativa, os atletas que melhor conseguem auto-percepcionar os seus índices de competição, são aqueles que mais se preocupam com o seu desempenho em competição.

Relativamente à percepção do rendimento da equipa em competição, verifica-se uma correlação significativa e positiva, nos dois momentos, entre esta e as dimensões confronto com a adversidade e formulação de objectivos e preparação mental das habilidades psicológicas, significando que quanto maior é a percepção de rendimento por parte dos atletas maior é a capacidade de se manter positivo, calmo, emocionalmente controlado e entusiasmado, mesmo quando as coisas correm mal, sendo também maior a capacidade de formular objectivos a curto prazo, trabalhando de forma a atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição.

No que é relativo à percepção de rendimento individual nos treinos e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, tal como relativamente à percepção de rendimento da equipa nos treinos verifica-se uma correlação significativa e positiva relativamente às dimensões confronto com a adversidade e à confiança e motivação para a realização, em ambos os momentos de avaliação. Assim, concluímos que com o aumento da percepção do rendimento individual nos treinos, os atletas tendem a resistir mais facilmente às adversidades e tendem a motivar-se mais para a realização das tarefas a desempenhar.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, não verificámos correlações significativas entre este e a percepção de rendimento, quer individual, quer da equipa, nos treinos ou na competição. Apenas no 1º momento de avaliação se verifica uma correlação positiva, entre a preocupação e o rendimento da equipa em treino, e entre a perturbação da concentração e o rendimento da equipa em competição

De um modo geral, verifica-se que as dimensões confronto com a adversidade, confiança e motivação para a realização e a formulação de objectivos e preparação mental, são aquelas que mais se correlacionam, positivamente, com a percepção de rendimento dos atletas, indicando-nos que estes quanto mais confiantes e positivamente motivados estiverem, trabalhando sempre no seu máximo de forma a melhorar, quer nos treinos quer em competição; quanto mais positivos, calmos, emocionalmente controlados e entusiasmados, mesmo quando as coisas correm mal; e quanto mais formularem objectivos a curto prazo e trabalhar de forma a atingir objectivos concretos de

rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição, melhor percepção têm do seu rendimento e do da equipa.

A quinta hipótese, é parcialmente aceite, visto que é de notar que a nível do traço de ansiedade competitiva, e das suas sub-escalas, não se encontraram quaisquer diferenças significativas entre os dois momentos de avaliação. Relativamente às habilidades psicológicas, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas, apenas ao nível das dimensões treinabilidade e confiança e motivação para a realização, sendo os valores médios superiores no primeiro momento de avaliação.

Relativamente à hipótese seis, também esta é aceite quase na sua totalidade, pois verifica-se que, em função da idade, apenas se registam diferenças significativas na sub-escala perturbação da concentração, do traço de ansiedade competitiva, nos dois momentos, indo de encontro aos resultados obtidos nas correlações. Concluímos então que os atletas entre os 15 e os 18 anos (mais novos), ao apresentarem os valores médios mais altos, são aqueles mais susceptíveis a perturbações da concentração.

A hipótese sete é parcialmente rejeitada, na medida em existem diferenças estatisticamente significativas na dimensão treinabilidade das habilidades psicológicas, apenas no segundo momento de avaliação, existindo também diferenças a nível do traço de ansiedade competitiva e das suas sub-escalas, em ambos os momentos de avaliação.

Relativamente à dimensão treinabilidade das habilidades psicológicas, existem diferenças entre os atletas menos experientes (2 a 7 anos) comparativamente com aqueles que apresentam 8 a 13 anos de experiência, como os atletas menos experientes são aqueles que apresentam valores mais baixos na dimensão treinabilidade, então esta dimensão das habilidades psicológicas aumenta com os anos de prática da modalidade.

Já no que concerne às diferenças registadas relativamente ao traço de ansiedade competitiva e as sub-escalas, concluímos que os atletas com menos anos de experiência na modalidade (2 a 7 anos) apresentaram valores superiores quando comparadas com os atletas mais experientes, demonstrando que os atletas com menos experiência tendem a ser mais ansiosos do que aqueles com mais anos de prática da modalidade.

A oitava hipótese é parcialmente rejeitada, visto que a nível das habilidades psicológicas não foram encontradas quaisquer diferenças significativas relativas à posição dos atletas em campo. No entanto, no traço de ansiedade competitiva e nas suas sub-escalas, são encontradas diferenças em função do seu posicionamento no terreno. Podemos concluir que as diferenças encontradas ao nível da ansiedade traço e das suas sub-escalas, são todas elas referentes à posição de guarda-redes. É de notar que em todas as diferenças verificadas, a posição de guarda-redes é aquela que apresenta valores médios mais altos comparativamente com as outras posições, o que nos leva a concluir que por norma os guarda-redes apresentam níveis de ansiedade mais elevados que os atletas das restantes posições.

A nona hipótese é, mais uma vez, parcialmente rejeitada, pois foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões treinabilidade, concentração, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto das habilidades psicológicas. Na maioria das dimensões das habilidades psicológicas onde se registaram diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, verifica-se que a equipa que apresenta valores médios mais elevados nas habilidades psicológicas é o Taboeira no primeiro momento de avaliação e o Estremoz no segundo. Já os valores médios mais baixos pertencem à equipa do Estremoz no primeiro momento e à equipa dos juniores do Borbense no segundo momento. É anormal o facto da equipa do Estremoz apresentar os valores médios mais elevados das habilidades psicológicas no primeiro momento de avaliação e depois apresentar os valores médios mais baixos no segundo momento, contudo é possível, pois as habilidades psicológicas não são imutáveis, logo podem sofrer alteração ao longo do tempo, neste caso ao longo da época.

Já a nível do traço de ansiedade competitiva, é a equipa do Estremoz que apresenta os valores médios mais elevados em ambos os momentos, sendo a equipa do Borbense aquela que apresenta os valores médios mais baixos.

Em suma, concluímos que variáveis como a idade, os anos de experiência, a percepção do rendimento e a posição em campo poderão influenciar o rendimento dos atletas, pois existem relações com os factores psicológicos - Habilidades psicológicas e Traço de ansiedade competitiva.

## **2. RECOMENDAÇÕES:**

Após a realização do presente trabalho de investigação, deparámo-nos com alguma insuficiência de literatura referente das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva na modalidade de Futebol. É por isso recomendável a realização de estudos dentro desta temática, para comparar com os resultados obtidos.

Realizar o mesmo estudo com um maior número de equipas envolvidas, equipas estas, de nível nacional ou mesmo internacional, de forma a fazer uma comparação com os resultados dos distritais.

Seria também importante realizar o mesmo estudo, mas em três momentos de avaliação, em que o primeiro coincidissem com o início da época desportiva, o segundo a meio e o último no final da época.

Realizar diversos estudos envolvendo outras modalidades, de forma a encontrar (se existirem) padrões psicológicos próprios de cada modalidade.

Seria também importante a realização de estudos em que as amostras fossem mais diversificadas no que respeita ao género, escalão e nível competitivo dos atletas, no futebol e noutras modalidades.

## CAPÍTULO VI

### - BIBLIOGRAFIA -

- ▶ Balaguer, I. (1993). Entrenamiento Psicológico. In C. O. E. (Ed.), *Tenis (II)* (Vol. 2). Spain: Impresos Izquierdo, S. A.
- ▶ Barbosa, L. e Cruz, J. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológicos no andebol de alta competição. In J. C. A. Gomes (Ed.), *Psicologia aplicada ao Desporto e à actividade física: Teoria, investigação e prática*. (Vol. 2, pp. 523-548). Braga.
- ▶ Barrero, J. G., e Lavandera, R. L. (sd). Preparación Psicológica de la Selección Olímpica de Fútbol. *Revista de Psicología del Deporte* - 2, 63 - 67.
- ▶ Cox, R. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (Third ed.). Columbia: Brown e Benchmark Publishers.
- ▶ Crocker, P., Kowalski, K., e Graham, T. (1998). Measurement of Coping Strategies in Sport. In J.Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- ▶ Cruz, J. (1996a). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 147-172). Braga: S.H.O. - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- ▶ Cruz, J. (1996b). A relação entre ansiedade e rendimento no Desporto: teorias e hipóteses explicativas. In J.Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.



- ▶ Cruz, J. (1997). *Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: Relação com o sucesso desportivo*. Comunicação apresentada no "I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física", Braga, Universidade do Minho.
- ▶ Dowthwaite, P., e Armstrong, M. (1984). Investigacion into the anxiety levels of soccer players. *Journal of Sport Psychology*, 1, 149-159.
- ▶ Dunn, J. G. H., e Dunn, J.C. (2001). Relationships among the sport competition anxiety test, the sport anxiety scale, and the collegiate hockey worry scale. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 411-429.
- ▶ Dunn, J. G. H., Dunn, J.C., Wilson, P. e Syrotuik, D. (2000). Reexamining the factorial composition and factor structure of the sport anxiety scale. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 22, 183-193.
- ▶ Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, 21-28.
- ▶ Garcia, G. M., R. (2001). La evaluación psicologica en el trabajo aplicado al fútbol. *Revista Digital (online)*.
- ▶ Giacobbi, P., e Weinberg, R. (2000). An Examination of Coping in Sport: Individual Trait Anxiety Differences and Situational Consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- ▶ Gomes, R., e Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, nº 16, 35 - 40.

- ▶ Gould, D., e Diefenbach, K. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- ▶ Gould, D., Eklund, R. e Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: II. Thoughts and Affect Occurring During Competition. *The Sport Psychologist*, 383-402.
- ▶ Hanrahan, S. (1996). Dancers' Perceptions of Psychological Skills. *Revista de Psicologia del Deporte*, 9-10, 19-27.
- ▶ Holm, J., Beckwith, B., Ehde, D., e Tinius, T. (1996). Cognitive-behavioral interventions for improving performance in competitive athletes: A controlled treatment outcome study. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 463-475.
- ▶ Kioumourtzoglou, E., Tzetsis, G., Derri, V., e Mihalopoulou, M. (1997). Psychological skills of elite athletes in different ball games. *Journal of Human Movement Studies*, 32, 79-93.
- ▶ Mahoney, M. (1989). Psychological predictors of elite and non-Elite performance in Olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- ▶ Man, F., Stuchlikova, I., e Kindlmann, P. (1995). Trait-state anxiety, worry, emotionality, and self-confidence in top-level soccer player. *The Sport Psychologist*, 9, 212-224.
- ▶ Morris, T. (2000). Psychological Characteristics and Talent Identification in Soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18, 715-726.

- ▶ Murphy, S., e Tammen, V. (1998). In Search of Psychological Skills. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- ▶ Orlick, T. P., J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- ▶ Passer, M. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence and self-esteem in competitive-trait-Anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-188.
- ▶ Pereira, A., Bueno, S., Monteiro, A., Ramos, A. e De Rose, D. (1994). *Ansiedade-Traço Competitiva e atletismo: Comparação de diferentes faixas etárias no sexo feminino*. "I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física- USP", Brasil, São Paulo.
- ▶ Raposo, J., e Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o Treino Mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos*. Porto: FCDEF-UP.
- ▶ Rodrigues, R., e 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* (Vol. 2, pp. 491-522).
- ▶ Scanlan, T., Ravizza, K., e Stein, G. (1989). An in-depth study of former elite figures skaters: I-Introduction to the project. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 11, 54-64.
- ▶ Smith, R., Schutz, R., Smoll, F., e Ptacek, J. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 17, 379-398.

- ▶ Thelwell, R. G., I. (2001). The Effects of a Mental Skills Training Package on Gymnasium Triathlon Performance. *The Sport Psychologist*, 15, 127-141.
- ▶ Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- ▶ Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança. *Treino Desportivo*, 13, 52-61.
- ▶ Weinberg, R., e Comar, W. (1994). The Effectiveness of Psychological Interventions in Competitive Sport. In *Sports Medicine* (pp. 406-418). Miami University, Ohio: Department of Physical Education, Health and Sport Studies.
- ▶ Weinberg, R., e Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício*. São Paulo: Artmed.
- ▶ Williams, J. M. (1991). Características Psicológicas del Alto Rendimiento. In J. Williams (Ed.), *Psicología Aplicada al Deporte* (pp. 195-207). Madrid: Biblioteca Nova.