

“... O Desporto não é como uma novela, com o final já decidido. É vivido e dinâmico. Qualquer coisa pode acontecer.... os seres humanos quando colocados numa “arena” em que as suas esperanças e medos são expostos em frente de milhares de observadores, são capazes de fazer coisas extraordinárias...”

(Patmore, 1979, citado por Cruz, 1996).

“...Uma das grandes dúvidas de um treinador de hoje é saber...como é possível tornar o grupo impermeável a pressões que chegam de fora, como ajudar o jogador a ter mais confiança em si próprio, a ter menos medos nos momentos decisivos...como conseguir a alta competência a elevadíssimos níveis de pressão psicológica...”

(Artur Jorge, treinador, ex-campeão europeu e do mundo, por equipas, em futebol)

## AGRADECIMENTOS

Uma das coisas que a vivência e experiência pessoal e desportiva me levou a aprender foi o significado de importância do sentimento de gratidão. Por isso não poderia deixar de manifestar a minha gratidão a todos quantos, sob as mais diversas formas, me ajudaram a lidar com este potencial processo de competências psicológicas e ansiedade. Ou seja, a todos aqueles que me ajudaram e apoiaram na elaboração deste trabalho....As minhas sinceras desculpas se, por lapso, naturalmente gerado sob a pressão de terminar este trabalho, me esqueci de alguém importante para a realização do mesmo. Deste modo gostaria de manifestar aqui os meus agradecimentos:

À Professora Doutora Ana Teixeira pela disponibilidade e rigor de coordenação

Ao Mestre Pedro Gaspar, pelo permanente acompanhamento, disponibilidade, compreensão, apoio e pelo rigor demonstrada na orientação deste estudo.

A todas as atletas e respectivos treinadores, pela preciosa colaboração e grande disponibilidade na recolha dos dados.

Ao Professor Doutor Francesc Espar, treinador da equipa principal de andebol do clube Futebol Barcelona, pela disponibilidade que manifestou no esclarecimento de algumas dúvidas.

Ao grupo da monografia: Filipe Rolo, José, Lina Dinis, Nuno Campino, Ricardo Silva e Sandra Dinis pela inter-ajuda na recolha bibliográfica e na realização do trabalho.

Ao Hélder pelo apoio, carinho, incentivo e compreensão que sempre demonstrou em todos os momentos, principalmente nos mais difíceis.

Aos meus pais e irmã pelo carinho, compreensão com que sempre me envolveram e pela confiança e incentivo sempre demonstrado ao longo destes anos.

## RESUMO

Com este estudo pretendemos avaliar as competências psicológicas e o nível de ansiedade traço em atletas de andebol. Assim como, verificar qual a relação de variáveis como os anos de experiências na modalidade, maior nível desportivo alcançado, posição em campo e classificação das equipas, com as variáveis psicológicas referidas anteriormente. Para tal participaram neste estudo 110 atletas de nacionalidade portuguesa, do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 17 e os 41 anos (Md= 22,82), que representam os 10 clubes de andebol feminino da 1ª Divisão.

Os instrumentos de medida utilizados para a avaliação das diferentes variáveis psicológicas, habilidades psicológicas e ansiedade traço, foram respectivamente o questionário “Athletic Coping Skills Inventory- 28” (ACSI-28) e “Sport Competition Anxiety Test” (SCAT).

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados, foram utilizados diversos procedimentos e análises, disponíveis no programa “Statistical Package for Social Sciences-SPSS- Windows” (versão 11.5).

Dos resultados obtidos neste estudo, podemos constatar que de todas as competências psicológicas avaliadas a concentração e motivação foram aquelas onde as atletas da 1ª divisão de andebol feminino apresentaram melhores resultados. Enquanto que a preparação mental foi a competência psicológica que as atletas demonstram ter uma menor vivência. Relativamente à ansiedade traço, os resultados obtidos permitiram constatar que existe uma tendência para as atletas apresentem uma certa ansiedade durante a competição.

Os resultados obtidos evidenciaram também a existência de uma relação entre algumas das competências psicológicas e o nível de ansiedade traço, com as variáveis anos de experiências na modalidade, maior nível desportivo alcançado, posição em campo, equipa e respectiva classificação.

Relativamente aos anos de experiência verificou-se que quanto maior for a experiência dos atletas na modalidade maior será a sua capacidade de concentração, de lidar com adversidade, o seu rendimento máximo sobre pressão, a sua confiança e motivação e os níveis de ansiedade traço são mais baixos.

Quanto à posição em campo os resultados obtidos demonstraram a existência de diferenças estatisticamente significativas nas dimensões lidar com adversidade, concentração, rendimento máximo sobre pressão, recurso pessoais de confronto e ao nível da ansiedade traço.

Para o maior nível desportivo alcançado, os resultados obtidos evidenciaram que os atletas com experiência internacional apresentam um maior rendimento máximo sobre pressão, uma menor ausência de medo e um nível de ansiedade traço mais baixo, comparativamente com as atletas apenas com experiência desportiva nacional.

Por último, no que diz respeito às equipas verificaram-se diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões treinabilidade, concentração, ausência de medo e recursos pessoais. No entanto entre as equipas onde se verificaram essas diferenças, aquelas que apresentaram melhores competências psicológicas foram curiosamente as que tinham a pior classificação.

## ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE QUADROS.....	V
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	VII
LISTA DE ANEXOS.....	VIII
ÍNDICE DE QUADROS.....	V
<b>CAPÍTULO I-INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
1.Pertinência do estudo.....	2
2. Objectivo do estudo.....	2
3. Formulação das Hipóteses.....	3
4.Estrutura do trabalho.....	4
<b>CAPÍTULO II- REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Habilidades psicológicas.....</b>	<b>5</b>
1.1.Definição de habilidades psicológicas.....	6
1.2 Habilidades psicológicas e o rendimento desportivo.....	6
1.3 Habilidades psicológicas e sucesso desportivo.....	9
1.4 Avaliação das habilidades psicológicas no contexto desportivo.....	13
1.5- Estudo das habilidades psicológicas em desportos colectivos.....	15
<b>2.Ansiedade.....</b>	<b>18</b>
2.1. Definição e fontes de ansiedade.....	18
2.1.1 Ansiedade Estado e Ansiedade Traço.....	21
2.2Ansiedade e rendimento desportivo.....	21
2.3.Teorias e modelos explicativos da ansiedade.....	25
2.3.1 Teoria do Drive.....	26
2.3.2 Teoria da hipótese do U- Invertido.....	26
2.3.3 Teoria da Multidimensional da Ansiedade Competitiva.....	27
2.3.4.Modelo cognitivo, motivacional e relacional da ansiedade do rendimento desportivo.....	27
2.4. Avaliação da ansiedade traço no contexto desportivo.....	28
2.5.O estudo da Ansiedade traço no contexto desportivo.....	29
2.6. O estudo da Ansiedade no andebol.....	33

<b>CAPITULO III-METODOLOGIA .....</b>	<b>35</b>
<b>1.Amostra .....</b>	<b>35</b>
<b>2.Instrumentos de medida .....</b>	<b>35</b>
2.1 “Athletic Coping Skills Inventory- 28” (ACSI-28).....	35
2.2 “Sport Competition Anxiety Test “ (Scat) .....	37
<b>3- Apresentação das variáveis .....</b>	<b>38</b>
<b>4- Procedimentos .....</b>	<b>38</b>
4.1 Procedimentos operacionais .....	38
4. 2 Procedimentos Estatísticos .....	39
<b>CAPÍTULO IV-APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>40</b>
<b>1. Análises descritivas.....</b>	<b>40</b>
<b>2. Características psicométricas dos instrumentos.....</b>	<b>48</b>
3. Correlação entre as variáveis psicológicas .....	48
4. Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência de prática na modalidade .....	50
5. Diferenças em função dos anos de experiencias .....	51
6. Diferenças em Função dos Posição em Campo.....	54
7. Diferenças em Função do Nível desportivo .....	59
8.Diferenças em função das equipas .....	61
<b>CAPÍTULO V- CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>66</b>
1.Conclusões.....	66
2. Recomendações .....	69
<b>CAPÍTULO VII- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>70</b>

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> – Frequências relativas ao escalão competitivo.....	41
<b>Quadro 2</b> – Frequências relativas à posição em campo.....	41
<b>Quadro 3</b> – Frequências relativas ao nível desportivo actual.....	41
<b>Quadro 4</b> – Frequências relativas ao maior nível desportivo já jogado.....	42
<b>Quadro 5</b> - Frequências, M e DP relativos ao nº de sessões semanais.....	42
<b>Quadro 6</b> - Frequências, M e DP relativos ao tempo de cada sessões de treino...	43
<b>Quadro 7</b> - Frequências relativos aos anos de experiência na modalidade por classes	44
<b>Quadro 8</b> - Estática descritiva das dimensões dos acsi-28.....	44
<b>Quadro 9</b> - Valores médios mais altos obtidos para os itens do acsi-28.....	45
<b>Quadro 10</b> - Valores médios mais baixos obtidos para os itens do acsi-28.....	45
<b>Quadro 11</b> - Estática descritiva dos itens relativos ao traço de ansiedade .....	46
<b>Quadro 12</b> - Valores médios mais elevados obtidos para os itens do SACT.....	47
<b>Quadro 13</b> - Valores médios mais baixos obtidos para os itens do SACT.....	47
<b>Quadro 14</b> . Ranking das equipas.....	47
<b>Quadro 15</b> - Correlação entre as habilidades psicológicas e o traço ansiedade competitiva.....	49
<b>Quadro 16</b> - Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência	50
<b>Quadro 17</b> . Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade.....	51
<b>Quadro 18</b> Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo.....	52
<b>Quadro 19</b> . Grupo de atletas onde se verificaram diferenças significativa nas variáveis psicológicas, em função dos anos de experiência na modalidade.....	54
<b>Quadro 20</b> . Posições em campo, que apresentam diferenças significativas na dimensão lidar com adversidade.....	55

<b>Quadro 21.</b> Posições em campo, que apresentam diferenças significativas na dimensão concentração.....	55
<b>Quadro 22.</b> Posições em campo, que apresentam diferenças significativas na dimensão rendimento máximo sobre pressão.....	56
<b>Quadro 23.</b> Posições em campo, que apresentam diferenças significativas na dimensão recursos pessoais de Confronto.....	57
<b>Quadro 24.</b> Posições em campo, que apresentam diferenças significativas ao nível da ansiedade traço.....	57
<b>Quadro 25.</b> Diferenças nas variáveis psicológicas em função do maior nível desportivo atingido.....	58
<b>Quadro 26.</b> Diferenças entre as equipas ao nível nas variáveis psicológicas ...	61
<b>Quadro 27-</b> Equipas onde se verificaram diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função dos anos de experiência na modalidade.....	62
<b>Quadro 28.</b> Descrição das equipas com diferenças significativas ao nível da concentração.....	63
<b>Quadro 29.</b> Descrição das equipas com diferenças significativas ao nível da treinabilidade.....	63
<b>Quadro 30.</b> Descrição das equipas com diferenças significativas ao nível da ausência de medo.....	63
<b>Quadro 31.</b> Descrição das equipas com diferenças significativas ao nível dos recursos pessoais de confronto.....	63

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico I-</b> Frequências relativas à idade.....	40
<b>Gráfico 2-</b> Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade.....	43

## **LISTA DE ANEXOS**

**Anexo A-** Ficha de caracterização do atletas

**Anexo B-** Questionário de experiências atléticas (ACSI-28)

**Anexo C-** Questionário competitivo de Illinois (SCAT)

**Anexo D-** Média e DP relativos aos anos de experiência na modalidade, para as diferentes dimensões do acsi-28 e para o nível de ansiedade traço.

**Anexo E-** Estatística descritiva das variáveis psicológicas estudadas para cada equipa.

## **CAPÍTULO I-INTRODUÇÃO**

A alta competição pela sua própria natureza, objectivos e características, tem o potencial de poder gerar elevados níveis de ansiedade que influênciam a prestação desportiva. No entanto, como a literatura existente documenta, existe também uma diversidade e interdependência de factores e processos psicológicos implicados no rendimento e sucesso desportivo.

Cada vez mais, a execução plena consiste em momentos mágicos nos quais o atleta “dá tudo de si” quer físico quer mental (Williams, 1991a). Ou seja, no mundo competitivo de hoje, onde por vezes as diferenças ao nível das capacidades físicas e técnico-tácticas dos atletas são insignificantes, os factores psicológicos são cada vez mais aceites por treinadores e atletas como factores e competências importantes no rendimento desportivo, e na diferenciação entre atletas bem sucedidos e mal sucedido.

Nas últimas décadas, tem sido evidente o esforço dos investigadores na análise das características psicológicas dos atletas de alto nível e na identificação de estratégias e padrões comportamentais e cognitivos utilizados por estes, antes e durante as competições. O saber como é que os atletas se prepara mentalmente para a competição, qual o nível de ansiedade que experiênciam antes e durante a competição, como reagem e lidam com o stress associado à competição, até que pontos tais factores influenciam a sua performance, assim como determinar as características psicológicas que diferenciam os atletas de elite e bem sucedidos de outros, foram algumas das questões abordadas nesses trabalhos.

Da investigação realizada no domínio das competências psicológicas dos atletas de elite, Cruz & Caseiro (1997) apresentam quadro dados fundamentais: a relação entre sucesso e êxito desportivo, por um lado, e o ajustamento psicológico por outro; a prevalência assinalável de algumas dificuldades ou problemas psicológicos nos atletas de alta competição; o peso fundamental que a autoconfiança, o controle da ansiedade competitiva, a motivação, a concentração e a preparação mental desempenham no rendimento e prestação desportiva e por ultimo; a importância de algumas variáveis que parecem afectar o efeito dos factores psicológicos no rendimento e no sucesso desportivo, tendo como exemplos a experiência competitiva, o sexo, o tipo de desporto, escalão competitivo, etc.

Neste sentido, o conhecimento dos factores psicológicos que influenciam o rendimento desportivo e das variáveis que podem afectar esses factores, torna-se extremamente importante não só para os atletas e treinadores, como para todos os agentes desportivos envolvidos na competição desportiva. Dado que, com esse mesmo conhecimento é possível orientar o processo de treino, contribuindo deste modo para a redução de alguns casos de insucesso desportivo.

## **1. PERTINÊNCIA DO ESTUDO**

Dado o reconhecimento crescente por parte dos atletas, treinadores, técnicos e outros agentes desportivo da importância da preparação psicológica no rendimento e na diferenciação dos atletas. O estudo das características, factores e competências psicológicas constitui na actualidade um dos principais temas de investigação na área da psicologia desportiva. No entanto, os estudos nacionais publicados, sobre as habilidades psicológicas são ainda escassos. Além disso, que seja do nosso conhecimento, nenhum estudo efectuado em Portugal no domínio da psicologia do desporto, centrou a sua atenção nos processos psicológicos utilizados por atletas elite de andebol do género feminino e nas variáveis que podem afectar o efeito desses factores no rendimento e sucesso desportivo destas.

## **2. OBJECTIVO DO ESTUDO**

Com a realização deste estudo pretendemos efectuar uma caracterizar psicológica a primeira divisão de andebol feminino. Mais concretamente ao nível das competências psicológicas como lidar com adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação, definição de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, avaliadas através do questionário ACSI-28. Tendo também em conta o nível de ansiedade traço as atletas, determinado através da aplicação do SCAT.

Neste sentido, os objectivos do nosso estudo são os seguintes:

- Descrever e comparar os valores médios obtidos pelas atletas e equipas, para cada uma das variáveis psicológicas avaliadas.

- Analisar a influências variáveis como anos de experiência na modalidade, posição dos jogadores em campo e o maior nível desportivo alcançado, ao nível das competências psicológicas avaliadas e da ansiedade traço.
- Determinar a existências de diferenças significativas ao nível das competências psicológicas e da ansiedade traço entre as equipas.

### **3. FORMULAÇÃO DAS HIPÓTESES**

Perante os objectivos do estudo, estabeleceram-se as seguintes hipóteses:

**H0<sub>1</sub>** – Não existem correlações significativas entre as diferentes dimensões do ACSI-28 e o nível de ansiedade traço.

**H0<sub>2</sub>** – Não existem correlações significativas entre os anos de experiência e diferentes dimensões do ACSI-28.

**H0<sub>3</sub>** – Não existe correlação significativa entre os anos de experiência e o nível de ansiedade traço.

**H0<sub>4</sub>** – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência no desporto praticado e as diferentes dimensões do ACSI-28.

**H0<sub>5</sub>** – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e o nível de ansiedade traço.

**H0<sub>6</sub>** - Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as posições em campo e as diferentes dimensões do ACSI-28 .

**H0<sub>7</sub>** – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as posições em campo e o nível de ansiedade traço.

**H0<sub>8</sub>** - Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas com e sem internacionalizações nas diferentes dimensões do ACSI-28.

**H0<sub>9</sub>** – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas com e sem internacionalizações e o nível da ansiedade traço.

**H0<sub>10</sub>** – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas nas diferentes dimensões do ACSI-28.

**H0<sub>11</sub>** – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas e o nível de ansiedade traço.

#### **4. ESTRUTURA DO TRABALHO**

Para uma melhor consulta e análise, este trabalho encontra-se dividido em duas partes. Uma primeira que engloba a fundamentação teórica, referente ao tema e uma segunda que aborda o estudo experimental propriamente dito.

Na primeira parte são referenciados os capítulos I e II.

O capítulo I, contém a introdução, onde é feita uma abordagem geral ao tema, apresentado o problema e a pertinência do estudo. Sendo também aqui apresentados os objectivos e as hipóteses da investigação que orientam o estudo.

O capítulo II, referente à revisão da literatura, apresenta o enquadramento teórico e uma revisão das investigações acerca do tema em estudo. Aborda também alguns conceitos de habilidades psicológicas e ansiedade traço, assim como apresenta alguns dos instrumentos de medida utilizados na avaliação de ambas as variáveis e algumas das principais teorias da ansiedade.

O capítulo III, metodologia, apresenta uma breve caracterização da amostra e dos instrumentos de medida utilizados, a descrição das variáveis a estudar, dos procedimentos operacionais e estatísticos necessário para a realização do estudo.

No capítulo IV, apresentação e discussão dos resultados, são apresentados os resultados obtidos através das técnicas de estatística descritiva e inferencial, com vista a responder aos objectivos inicialmente mencionados. Resultados esses, que são confrontados com os obtidos em outros estudos, apresentados na revisão da literatura.

O capítulo V, conclusões e recomendações, expõe as principais relações do estudo, tendo como base os objectivos iniciais e os resultados obtidos. Sendo também aqui apresentadas propostas futuras a realizar no âmbito das habilidades psicológicas.

Por último, no capítulo VI, são apresentadas por ordem alfabética e cronológica as referências e bibliográficas utilizadas na realização do estudo.

Sendo de referir que os capítulos, III, IV, V e VI correspondem à segunda parte do trabalho.

## **CAPÍTULO II- REVISÃO DA LITERATURA**

### **1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

No mundo desportivo de hoje, não podemos separar o corpo da mente, o êxito desportivo resulta de uma forte coesão entre factores psíquicos e físicos. Nenhum destes domínios pode ser entendido na sua plenitude, sem que o outro seja devidamente contemplado na análise do que se queira fazer (Raposo & Aranha, 2000).

Deste modo, podemos considerar que para uma execução plena é necessário um certo domínio físico das tarefas e quanto maior for esse domínio maior poderá ser o controlo do atleta sobre si mesmo e sobre a sua execução, mas que, perante determinadas situações, não será o suficiente para marcar a diferença (Williams, 1991a)

Os factores psicológicos são deste modo, uma das razões mais apontadas por diferentes agentes desportivos, especialmente no alto rendimento, para justificar a obtenção de determinados resultados (Gomes & Cruz, 2001). Afirmações como a de Mark Spitz, depois de ter ganho sete medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos de Montreal, “a este nível de execução física, a diferença entre ganhar e perder é, em noventa e nove por cento de índole psicológico” e de Jimmy Connors, conhecido pela sua tenacidade e resistência psicológica “ o ténis profissional é noventa e cinco por cento mental”, são exemplos de isso mesmo.

Os campeões são então aqueles atletas que emergem num grupo tendo como elemento diferenciador os factores psicológico (Raposo & Aranha, 2000).

Estudos realizados na área psicologia têm vindo a demonstrar a importância de tais factores e competências no rendimento/performance desportiva, na diferenciação entre os atletas bem sucedidos e mal sucedidos ou entre atletas de elite e não de elite, (Cruz, 1996a).

## **1.1.DEFINIÇÃO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

O treino de habilidades psicológicas, definido como um processo que visa melhor e desenvolver no atleta, a capacidade deste usar a sua mente de uma forma efectiva e rápida perante uma situação decisiva, têm vindo a assumir uma importância cada vez maior no mundo competitivo (Gould & Eklund, 1991, citado por Gould & Damarjian, 1998). Na medida em que, este envolve o desenvolvimento de habilidades psicológicas como a concentração, autoconfiança, auto-controlo, relaxamento, imagética, ente outros factores que poderão melhorar a performance e desenvolver características importantes de personalidade no atleta, como auto-estima e valores morais (Cox, 1994).

Habilidades que na alta competição, onde por vezes nível físico e técnico-táctica dos atletas são muito próximos, poderão tal como foi referido anteriormente, diferenciar os atletas bem sucedidos dos mal sucedidos. Dado que, perante situações decisivas, as componentes mentais e emocionais poderão ofuscar e sobrepor-se aos aspectos físicos e técnicos da performance, vencendo aquele que estiver melhor preparado psicologicamente, (Weinberg & Gould, 1999).

As habilidades psicológicas são neste sentido, habilidades que permitem o atleta enfrentar uma situação importante, com a confiança e consciência de que o seu corpo e a sua mente estão preparadas para obter a melhor performance (Cox, 1994).

## **1.2 HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O RENDIMENTO DESPORTIVO**

Existem diversas competências psicológicas que devem de ser desenvolvidas e refinadas quando se pretende atingir de forma consistente, rendimentos de alto nível (Cruz, 1996a).

A preparação mental é então um factor extremamente importante no rendimento dos atletas, dado que permite melhorar a capacidade destes utilizarem a sua mente de uma forma efectiva e rápida em momentos decisivos de um jogo ou de uma competição (Gould & Damarjian, 1998).

Orlick & Partington (1988), num estudo destinado a avaliar o nível de preparação e controle mental de 235 atletas canadianos, que participavam no Jogos Olímpicos de 1984, confirmam isso mesmo. A focalização da atenção, a qualidade e

controle da imaginação, a qualidade do rendimento, foram as competências psicológicas que estiveram significativamente e directamente relacionadas com o rendimento dos jogadores. Sendo o envolvimento e a implicação total na procura de excelência, a formulação de objectivos diários, o envolvimento em simulações regulares da competição, o treino imagético e a qualidade da preparação mental para a competição, considerados como factores associados ao sucesso dos atletas, em quase todos os desportos. Outros factores, como a modificação de padrões que resultavam bem e a selecção tardia de outros, interferiram negativamente no rendimento destes atletas de alto nível. A dificuldade em refocalizar a atenção face as distrações, foi a principal razão para que uma elevada percentagem de atletas não estivesse ao nível das suas capacidades. Resultados estes, que levaram os autores supracitados a concluir que a preparação mental, comparativamente com a preparação física e preparação técnica, constituísse a única dimensão capaz de predizer significativamente o ranking olímpico final, e que a preparação mental engloba diversas competências mentais aprendidas, que devem de ser praticadas e refinadas continuamente para que o atleta possa atingir prestações máximas.

Williams & Krane (1993), após uma revisão da literatura efectuada nesta área, constataram também que factores como confiança, definição de objectivos, controlo da ansiedade e o desenvolvimento de rotinas competitivas estão claramente associadas a níveis de performance superiores.

Posteriormente Smith & Christensen (1995), com intuito de avaliar importância dos factores psicológicos e físicos ao nível da performance, realizaram um estudo com 104 jogadores de Basebol de escalões mais baixos. Os resultados obtidos, vieram comprovar que tanto as habilidades físicas como as psicológicas estão significativamente relacionadas com a performance. Das habilidades psicológicas, a motivação e concentração foram aquelas que mais peso tiveram na performance.

Gould et al. (1999), num outro estudo realizado com várias equipas dos Jogos Olímpicos de Atlanta, verificaram que as equipas que superam as expectativas, utilizavam a preparação mental, eram altamente focalizadas e completamente confiantes. As equipas que estiveram abaixo das expectativas, apresentavam problemas de coesão e de confiança, falta de experiência, problemas com o treinador e algumas dificuldade de focalização. Dados estes, que levaram os autores acima

referidos, a concluir que o aumento do pico de performance é um processo complexo e delicado, influenciado por factores psicológicos, físicos e sociais.

No entanto, Andre et al. (1986), citados por Kendall et al. (1990), referem que uma habilidade psicológica só por si não garante a melhoria da performance numa determinada tarefa motora.

Neste sentido Kendal et al. (1990), procuraram verificar o efeito de um pacote de habilidades psicológicas na realização de uma determinada habilidade defensiva de basquetebol, durante uma competição feminina. O pacote utilizado combinava quatro habilidades: o relaxamento, imaginação e o monólogo. Concluindo-se que o treino desta combinação de habilidades produz um efeito positivo na performance das jogadoras.

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

Nesse mesmo âmbito Lerner et al. (1996), procuraram verificar o efeito de três programas de treino, na realização do lançamento livre em jogadoras de basquetebol. Neste estudo participaram 12 atletas pertencentes a 12 equipas femininas da terceira e segunda divisão, cuja a média das idades é 19,3 anos e que competiam à 9,5 anos, representando as equipas à 2,1 anos. Para tal foram aplicados três programas de treino diferentes, participando em cada deles quatro jogadoras. Um dos programas incluía apenas a imaginação, um outro a definição de objectivos e um ultimo que incluía ambas as habilidades. Os resultados demonstraram que três das jogadoras que participaram no programa de treino de definição de objectivos e uma que participou no programa com ambas as habilidades, apresentaram melhorias na performance do lance livre. Enquanto que no programa de treino de imaginação, verificou-se um decréscimo da performance em três jogadores. Neste estudo verificou-se ainda uma forte correlação entre a performance e as metas definidas pelas atletas.

### **1.3 HABILIDADES PSICOLÓGICAS E SUCESSO DESPORTIVO**

Em décadas passadas foram muitas as pesquisas realizadas na área da psicologia do desporto, que se baseavam no pressuposto que as diferenças individuais entre atletas de sucesso e outros, se deviam a características de personalidade. No entanto, pelo facto dos traços de personalidade explicarem apenas uma pequena percentagem de variabilidade no rendimento desportivo (Auweele et al., 1993; Morgan, 1978; Renger, 1993; Silva, 1984), começaram a ser apontadas algumas questões de ordem metodológica e limitações a tal pressuposto (Cruz, 1996a).

Vealey (1992), numa revisão dos estudos e investigações sobre a personalidade e desporto, verificou também que não está comprovada a existência de qualquer personalidade atlética e que não existem diferenças na predisposição da personalidade entre sub-grupos de atletas. Segundo este, o sucesso no desporto parece ser facilitado por uma saúde mental, uma auto-percepção positiva e por melhores competências cognitivas.

A diferença entre atletas de sucesso e não de sucesso, passou então a ser vista em termos de habilidades psicológicas adquiridas e utilizadas pelos atletas, não se podendo ignorar o efeito de variáveis, como o sexo a idade, experiência ou nível competitivo (Cruz, 1996)

Mahoney & Avener (1977), citados por Nieto & Nogueira (1994), ao compararem as características psicológicas de ginastas classificadas para a equipe olímpica e as não classificadas, chegaram à conclusão que as ginastas com êxito (classificadas), enfrentavam melhor os erros cometidos em competição, conseguiam com maior facilidade manter o controlo e suportar a ansiedade competitiva. Para além disso, essas atletas possuíam também mais autoconfiança, utilizavam mais o monólogo, demonstravam maiores aspirações dentro da competição e pensavam mais acerca da ginástica no seu quotidiano.

Num outro estudo, Kioumourtzoglou et al. (1997), procuraram identificar diferenças ao nível das habilidades psicológicas entre atletas de elites e não elite, nas modalidades de voleibol, basquetebol e pólo-aquático. Verificando que, os atletas de elite apresentavam melhores resultados em variáveis como lidar com adversidade, definição de objectivos e preparação mental. Neste mesmo estudo, foi efectuada uma

comparação ao nível das habilidades psicológicas, na modalidade de basquetebol, entre atletas elite seniores e juniores. Identificando-se diferenças significativas entre ambos os grupos de atletas. Os atletas juniores demonstraram lidar melhor com situações de stress, enquanto que os seniores apresentaram menor despreocupação e maior auto-eficácia.

Um estudo anterior a este, realizado por Cox et al. (1996), veio também comprovar existência de diferenças ao nível de habilidades psicológicas, quer entre atletas de elite de diferentes modalidades, quer entre atletas de elite e não elite. Neste estudo, os atletas de elite de três modalidades individuais (atletismo, ginástica, esgrima) foram comparados entre si, concluindo-se que estes apresentam perfis psicológicos diferentes. Isto é, os atletas masculinos e as ginasta femininas apresentavam níveis de motivação mais baixos que os outros atletas de elite. E que esses atletas masculinos quando comparados com as atletas femininas davam mais ênfase ao resultado do jogo. Ao se compararem os atletas de elite com não de elite verificou-se que os atletas de elite exibiam níveis mais elevados de controlo da ansiedade e de confiança nos resultados.

Num estudo semelhante ao anterior, mas com 713 atletas masculinos e femininos de vinte e três desportos, de nacionalidade americana (126 de elite, 141 atletas de pré elite, e 446 atletas universitários), Mahoney et al. (1987) concluíram que, os atletas de elite apresentam níveis superiores de controlo da ansiedade e de concentração, eram mais auto-confiantes, recorriam mais à preparação mental quinestésica e referenciada internamente, centravam-se mais no seu próprio rendimento do que na equipa e estavam mais motivados para o sucesso, quando comparados com a atletas não de elite. O que sugeriu, a existência de seis domínios como, a ansiedade, preparação mental, focalização na equipa, concentração, confiança e motivação, que diferenciam o atletas de elite e os restantes. Paralelamente, foram obtidas algumas diferenças em função do sexo e do tipo de desporto (individual ou colectivo). Os atletas universitários do sexo feminino mostraram-se menos confiantes e evidenciaram mais problemas com a ansiedade que os atletas masculinos. Por outro lado, os atletas dos desportos individuais relataram apresentar com maior frequência problemas de ansiedade, confiança e concentração que os atletas de desportos colectivos, os quais por sua vez evidenciaram um maior envolvimento com o sucesso e fracasso da sua equipa. Relativamente aos atletas de

elite nenhuma das diferenças apresentadas foi significativa. Contudo, após a análise das diferenças entre os desportos abertos<sup>1</sup> e desportos fechados<sup>2</sup>, verificaram-se diferenças significativas não só entre atletas universitários, mas também entre atletas de elite. Dado que, os atletas de desportos fechados apresentaram problemas frequentemente relacionados com a sua autoconfiança, concentração e controle da ansiedade, bem como um maior recurso a estratégia de preparação mental e maiores níveis de motivação.

Tendo por base o estudo de Mahoney et al. (1987), junto de atletas de elite americanos, foi realizado por Cruz (1989), um outro estudo no qual participaram atletas de elite nacional e internacional de diferentes modalidades e um grupo de atletas universitários. O grupo de atletas de elite, era constituído por atletas que competiam nas principais divisões das respectivas modalidades, que ocupavam lugares de relevo no “ranking” nacional e/ou internacional, que possuíam experiência internacional e que de 1983 a 1988 já tinham conquistado títulos nacionais. Desta amostra, um subgrupo de 23 atletas, eram atletas de elite internacional e que já tinham sido qualificados para as finais ou obtido classificações entre o primeiro ou segundo lugar em Jogos Olímpicos, Campeonatos da Europa e/ou do Mundo. Sendo os restantes, cerca de 48 atletas, campeões nacionais no seu desporto. Neste estudo, não foram observadas diferenças entre os atletas de elite nacional e internacional. No entanto, após uma análise mais detalhada dos dados, sugeriu-se que os atletas de elite nacional pareciam atribuir maior importância à vitória, ser mais vulneráveis a quebras de autoconfiança e apresentarem níveis mais elevados de ansiedade competitiva. Aquando a comparação entre atletas de elite por género, verificaram-se algumas diferenças, tais como maior dificuldade no controlo da ansiedade e da concentração nas atletas. Os atletas de elite comparativamente com os atletas universitários demonstraram possuir um maior controlo da ansiedade, níveis mais elevados de autoconfiança e de motivação, maior eficácia no desenvolvimento de competências de concentração em situações competitivas e pré-competitivas, e maior recurso a formas internas de preparação mental. Neste estudo, foi efectuada ainda uma comparação entre os atletas de elite de desportos colectivos com os individuais,

---

<sup>1</sup> Desportos nos quais existe um contexto ambiental interactivo e em constante mudança, tendo como exemplo os desportos colectivos, (Cruz, 1996).

<sup>2</sup> Desportos que se desenvolvem num contexto e meio ambiente constantes, como é o caso da ginástica e da natação, (Cruz, 1996).

tendo-se concluído que, neste últimos os atletas apresentam uma maior ênfase no seu próprio rendimento do que na equipa, comparativamente com os atletas de desportos colectivos.

Um estudo realizado por Thomas & Over (1994), com 165 atletas australianos, amadores de golf, destinado avaliar as competências psicológicas e psicomotoras associadas com o rendimento no golf, vem demonstrar que os melhores atletas amadores tendem a caracterizar-se por um perfil semelhante aos dos atletas de elite. Dado que estes apresentaram, tal como os atletas de alto rendimento, um elevado nível de concentração durante a competição, menor experiência de cognições e emoções negativas, uma maior automaticidade do ponto de vista psicomotor, níveis superiores de compromisso, envolvimento e motivação para a prática, assim como uma maior atenção à preparação mental.

Garfiel & Bennett (1994), citado por Roales-Nieto & Nogueira (1994), num estudo realizado com 100 atletas de elite, encontraram sete características tipicamente associadas a elevados rendimentos desportivos. Características como descontração mental e física, confiança no alcançar do êxito em todo o momento, concentração no presente, consciência do próprio corpo e sensação de se encontrarem dentro de uma cápsula ou à margem de todas as influências e distrações exteriores.

Tendo como base estudos anteriores e outros semelhantes, Gomes & Cruz (2001), consideram que é possível distinguir um conjunto de características que sistematicamente aparecem associadas a rendimentos desportivos óptimos, sendo elas:

- Altos níveis de motivação e comprometimento com o desporto
- Valorização e interesse principal com o seu rendimento individual
- Formulação de objectivos claros e específicos para as competições e para definir bons resultados
- Níveis elevados de autoconfiança
- Grande capacidade de concentração
- Frequente utilização da imaginação e da visualização mental
- Boa capacidade para controlar a ansiedade e o níveis de activação
- Desenvolvimento e utilização de planos e rotinas mentais competitivos;

- Capacidade para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados ou distrações.

#### **1.4 AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS NO CONTEXTO DESPORTIVO**

Partindo-se do princípio de que as habilidades psicológicas podem ser ensinadas e que os atletas são primeiro humanos e só depois atletas (Cruz & Viana, 1993), através do treino mental pode-se realmente ajudar os atletas a melhorarem o seu rendimento desportivo, bem como a encontrarem os estados psicológicos óptimos, que lhes permitam maximizar as suas potencialidades, tanto nos treinos como nas provas desportivas (Gomes & Cruz, 2001). Processo esse, que exige uma avaliação prévia das habilidades psicológicas.

Ao longo dos tempos foram vários instrumentos, como por exemplo, “Athletic Motivation Inventory” (AMI); “Psychological Performance Inventory” (PPI); “Psychological Skills Inventory for Sport” (PSIS R-5); “The Sport-Related Psychological Skills Questionnaire” (SPSQ); “Ottawa Mental Skills Assessment Tool” (OMSAT-3\*); “The Golf Performance Survey” e o “Athletic Coping Skills Inventory- 28” (ACSI-28), que na área da psicologia desportiva, tem vindo a ser desenvolvidos com o intuito de avaliar tais habilidades e a sua relação com a performance desportiva.

O “AMI” foi um instrumento de medida desenvolvido por Tutko et al.(1996), citado por Murphy & Tammen (1998), destinado a medir características que hoje são designadas por habilidades psicológicas. É um teste constituído por 190 itens, que permitem avaliar onze traços, ou seja habilidades como: agressividade, responsabilidade, autoconfiança, controlo emocional, treinabilidade, determinação, chefia, resistência mental, confiança e consistência. Actualmente é considerado como um precursor de experiências recentes destinadas a avaliar as habilidades psicológicas.

O “PPI”, foi talvez um dos primeiros instrumentos a incorporar comportamentos cognitivos semelhantes (Meyers et al., 1996, citado por Murphy & Tammen (1998)). Este é um questionário que avalia sete factores: autoconfiança, energia negativa e positiva, controlo da atenção, da visualização e imaginação, nível

de motivação e controlo da atitude. No entanto, a sua aplicação não é muito aconselhada visto não existirem ainda dados suficientes que comprovem a sua validade e confiança.

O “PSIS” é um dos principais instrumentos de avaliação das habilidades psicológicas, mais conhecido, assim como, o único capaz de dar mais que uma resposta, sendo por isso considerado como o teste mais proveitoso (Murphy & Tammen, 1998). Este questionário foi desenvolvido por (Mahoney et al., 1987) para identificar as diferenças ao nível das habilidades psicológicas entre atletas de elite, pré-elite e de níveis mais baixos. O “PSIS” inicialmente era um questionário constituído por cinquenta e um itens, verdadeiros ou falsos agrupados em seis sub-escalas: o controlo da ansiedade, concentração, confiança, preparação mental, motivação e a focalização na equipa. No entanto, estudos posteriores levaram a uma revisão deste instrumento, surgindo o PSIS-R5, constituído apenas por 45 itens, agrupados nas seis sub-escalas já existente (Chartrand et al. 1992). Segundo Smith et al. (1995), este questionário apresenta algumas limitações psicométricas, que condicionam o seu potencial de utilidade, dado que este não apresenta um factor de validade padrão exigido para um instrumento de medida multidimensional.

O “SPSQ”, é um instrumento de medida desenvolvido por Nelson et al., (1990), citado por Murphy & Tammen (1998), que se baseia na premissa, de que o stress é uma das “fortes entranhas” do desporto competitivo, por isso os atletas de sucesso necessitam de adquirir habilidades necessárias para lidar com o mesmo e para melhorar a performance. Este é um questionário constituído por 56 itens. Sendo a preparação mental, a auto-eficácia, o controlo da ansiedade competitiva, a habilidade de imaginação, relaxamento, concentração e a motivação, consideradas como habilidades subjacentes à performance desportiva

O “OMSAT -3\* “ é um questionário constituído por quarenta e oito itens divididos em doze sub escalas, que avaliam três grandes componentes: Principais habilidades psicológicas (definição de objectivos, auto-confiança, compromisso), habilidades cognitivas (imaginação, prática mental, focalização, refocalização e plano de competição) e psicossomáticas (reações ao stress, controlo do medo, relaxamento e activação). É o resultado do aperfeiçoamento do questionário “OMSAT” criado por Salmela (1992), (Salmela & Green-Demers, 2001).

“ The Golf Performance Survey” é um teste específico destinado a avaliar a performance no golf. É constituído por 95 itens, que avaliam habilidades psicológicas, psicomotoras nesta modalidade e o nível de envolvimento no jogo.

O ACSIS-28 é uma recente versão do questionário ACSIS, e tal como o anterior visa avaliar as diferenças individuais ao nível das habilidades psicológicas no contexto desportivo. Esta versão segundo Smith et al. (1995a), apresenta um elevado factor de validade, sendo este, um dos aspectos que o distingue do “PSIS R-5”, assim como, a avaliação das habilidades psicológicas apenas através de 28 itens agrupados em sete sub escalas: lidar com adversidade, rendimento sobre pressão, definição de objectivos/preparação mental, concentração, despreocupação, confiança, alcance da motivação e treinabilidade.

## **1.5- ESTUDO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM DESPORTOS COLECTIVOS**

O estudo das características, factores e competências psicológicas relevantes para o rendimento na alta competição constitui nos dias de hoje um dos principais temas de investigação psicológica em contextos desportivos (Cruz, 1996a).

Investigações efectuadas neste domínio, como as apresentadas anteriormente, entre outras, permitem sugerir três dados fundamentais: a prevalência de algumas dificuldades ou problemas psicológicos nos atletas de alta competição; a importância de algumas variáveis que parecem afectar o efeito dos factores psicológicos no rendimento e no sucesso desportivo (como a experiência competitiva, sexo, tipo de desporto e escalão competitivo, etc.); o peso fundamental que a auto-confiança, o controle da ansiedade competitiva, a motivação, a concentração e a preparação mental desempenham no rendimento e na prestação desportivas (Cruz & Caseiro, 1997).

Sendo o tipo de desporto, uma das variáveis que pode influenciar o efeito dos factores psicológicos no rendimento desportivo, serão em seguida, apresentados alguns dos estudos destinados a analisar as competências psicológicas de atletas em diferentes modalidades colectivas.

Cruz & Caseiro, (1997) realizaram um estudo, no qual procuraram não só identificar as características e competências psicológicas dos atletas de voleibol de

alta competição, mas também analisar outros factores como: a prevalência de dificuldades ou problemas desses atletas ao nível psicológico; o efeito de variáveis como sexo, escalão competitivo, posto específico, nacionalidade e experiência competitiva, nas competências e características psicológicas dos atletas; os principais factores psicológicos subjacentes ao rendimento competitivo e associados ao sucesso desportivo na modalidade. Neste estudo participaram 83 atletas juniores e seniores, de ambos os sexos, que disputavam o Campeonato Nacional de Voleibol da 1ª Divisão. Quanto às características e competências psicológicas dos atletas, constatou-se que as maiores dificuldades do grupo se situam no controle da preparação mental, da ansiedade e da motivação. No entanto, a prevalência de dificuldades a este nível é particularmente evidente nos atletas do sexo feminino, comparativamente com os atletas do sexo masculino, verificando-se o mesmo nas restantes competências psicológicas. De facto, os atletas do sexo masculino apresentaram no seu compitito geral, melhores competências psicológicas que o grupo feminino. Diferenças significativas foram também encontradas entre os atletas seniores e juniores, em que estes últimos apresentaram níveis mais baixos na preparação mental e controle de ansiedade competitiva. Comparando os atletas nacionais com os atletas estrangeiros, verificou-se que os estrangeiros apresentaram valores médios superiores aos jogadores nacionais, nas competências de controlo de ansiedade e de auto-confiança. As análises efectuadas mostram ainda que variáveis como a autoconfiança, a motivação e o traço de ansiedade competitiva, constituem variáveis importantes na distinção entre atletas de voleibol bem sucedidos e mal sucedidos na competição desportiva. Dado que, os atletas bem sucedidos demonstraram ser mais auto-confiantes, motivados e experienciarem níveis mais baixos de ansiedade competitiva.

Um outro estudo realizado com atletas da primeira divisão, destinado a avaliar a relação entre habilidades psicológicas e a posição dos jogadores de futebol americano, foi levado a cabo por Cox & Yoo (1995). A análise dos resultados demonstrou a existência de uma diferença significativa entre “linesman” e os jogadores “backfield”. Os jogadores “backfield” apresentaram níveis maiores de controlo da ansiedade, concentração, confiança e de motivação. Neste estudo foram também encontradas diferenças entre os jogadores ofensivos e defensivos, no entanto esta foi visível apenas ao nível do controlo da ansiedade. Os jogadores ofensivos foram aqueles que apresentaram níveis elevados de controlo de ansiedade, o que se

segundo o autor, se deve em parte ao facto destes terem a função específica de marcar ponto.

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

## **2.ANSIEDADE**

### **2.1. DEFINIÇÃO E FONTES DE ANSIEDADE**

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

Levitt (1980), citado por Brito (1981), define ansiedade também como uma sensação subjectiva de apreensão e activação fisiológica elevada.

Ansiedade consiste então, num estado psíquico acompanhado de excitação ou de inibição, que pode estar associada ao conceito de angústia, medo, ameaça ou impaciência, entre outros factores (Koogan-Larousse, sd) citado por Frischknecht (1990).

Existe deste modo um elevado número de factores (desportivos e extra-desportivos) associados ou subjacentes à ansiedade experienciada pelos atletas, incluindo o comportamento dos espectadores, a importância da competição, a incerteza acerca do resultado, o conflito com treinadores e atletas e preocupações com lesões (Cruz, 1996b).

No que se refere aos jovens atletas, parece ser o medo de falhar, a preocupação com a avaliação do rendimento pelos adultos e sentimentos de incapacidade, as principais fontes geradoras de stress e ansiedade (Passer, 1984).

Varias investigações realizadas por (Scalnan, 1975, 1977; Scalan & Passer 1978, 1979; Scalan & Lewrhaite, 1982; Scanlan, Stein & Ravizza, 1991) citados por Barbosa (1996), junto de jovens praticantes de futebol, luta e patinagem artísticas, comprovam isso mesmo. Em todas elas foi possível verificar a existência de três tipos de factores, que podem afectar negativamente o equilíbrio entre as exigências colocadas pela competição e as capacidades dos atletas lidarem com a situação competitiva a que estão sujeitos, sendo esses factores inter-pessoais (percepção de incapacidade e 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 pais, treinadores e outras pessoas significativas).

Resultados semelhantes foram obtidos num estudo realizado por Pierce & Startton (1980), no qual se constatou que as maiores preocupações sentidas por 62% de 543 jovens desportistas de idades compreendidas entre os dez e os dezassete anos, eram não jogar bem e cometer erros. Sendo a preocupação com aquilo que os seus pais, colegas de equipa, treinadores diriam, também alguns dos factores extremamente valorizados pelos atletas.

Um estudo realizado por Gould (1983), destinado a avaliar os factores de ansiedade pré-competitiva e competitiva de lutadores de elite juniores dos Estados Unidos da América, permitiu também verificar que as principais fontes de ansiedade apresentadas pelos atletas antes da competição eram, ter um rendimento abaixo das possibilidades, não lutar bem e ser derrotado.

Em Portugal, num estudo conduzido por Cruz & Ribeiro (1985), 43 atletas de andebol apresentaram também como principais fontes de ansiedade o medo de falhar e sentimentos de incapacidade.

No entanto, contrariamente ao que se pensa, o stress e ansiedade não são só experienciados por atletas jovens ou com baixos níveis de rendimento, mas também por atletas de alto nível, habituados a obterem níveis máximos de rendimento sobre pressão, factor que muitas vezes têm efeitos nefastos e prejudiciais (Cruz, 1996b). Como refere Barbosa (1996), os melhores atletas do mundo experienciam problemas sérios de controlo e gestão dos seus níveis de stress ou ansiedade em competição.

A ansiedade é então um fenómeno também evidente nos principais acontecimentos desportivos internacionais como os Jogos Olímpicos, Campeonatos e Taças do Mundo ou da Europa (Cruz, 1996b).

Um estudo realizado por Gould et al. (1993a) com lutadores americanos que participaram nos Jogos Olímpicos de Seoul comprova isso mesmo. Neste estudo os resultados demonstraram que o aumento das exigências impostas aos atletas, constituiu para alguns uma potencial fonte de stress e ansiedade e para outros um factor “activador”, influenciando deste modo a sua prestação.

Dos poucos estudos publicados nesta área da psicologia, com este tipo de população desportiva, foi possível identificar alguns dos aspectos que podem estar associados a níveis elevados de ansiedade, não só para os atletas de elite mas também para as suas equipas técnicas (Cruz, 1996b)

Um dos primeiros estudos destinados a avaliar os principais factores associados à ansiedade em atletas de alto nível, foi realizado por Scanlan et al. (1989). Neste estudo participaram mais de 20 ex-campeões de patinagem artística dos Estados Unidos da América. Os resultados obtidos permitiram identificar os seguintes factores: aspectos negativos da competição (ex: preocupação com o facto de ter de render ao nível das suas capacidades); relações negativas com outros significativos (ex: preocupações com problemas nas relações interpessoais com os colegas, pressões para corresponderem às expectativas parentais); exigências e custos da patinagem (ex: ter tempo e recursos financeiros necessários para a patinagem de alto nível); “lutas” internas pessoais (ex: serem capazes de lidar com a própria ansiedade, com dúvidas à cerca do seu talento e por fim experiências traumáticas (ex: problemas familiares e conjugais).

Nesse mesmo âmbito, Gould et al. (1993b) realizaram diversos estudos com 17 atletas elite seniores de nacionalidade americana campeões nacionais de patinagem artística no gelo, (sete medalhados em campeonatos do mundo ou Jogos Olímpicos), onde foram identificadas como principais fontes ansiedade e stress, as exigências ambientais e psicológicas, exigências físicas nos recursos dos atletas, expectativas e pressão pelo rendimento, aspectos de relacionamento inter pessoal e preocupações com a carreira e vida futura.

Os dados obtidos nos estudos acima referenciados, vem deste modo reforçar os resultados apresentados por Endler (1978) citado por Cox, (1994), que enuncia cinco factores associados à ansiedade, que poderão influenciar o estado psíquico do indivíduo, activando-o ou inibindo-o. Sendo eles a ameaça à auto-estima como resultado de uma falha (“inter personal ego-threat”), perigo físico (ameaça de dano pessoal), ambiguidade (imprevisibilidade e medo do desconhecido), ruptura das rotinas diárias (medo das rupturas com os hábitos diários) e a avaliação social (medo de ser avaliado negativamente pelos outros).

Tendo em conta tudo isto, o atleta deverá ser um individuo forte psicologicamente antes e durante a competição, para que estes factores não interfiram no seu rendimento desportivo através da ansiedade (Almeida, 2000).

### **2.1.1 ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO**

Foram vários os estudos realizados na área da psicologia com o intuito de estabelecer uma definição operacional da ansiedade. No entanto, foi Charles Spielberger (1971), citado por Cox et al. (1993), com a introdução dos termos ansiedade estado e traço na psicologia do desporto, que possibilitou uma evolução significativa no conhecimento da ansiedade.

Spielberger (1971), citado por Cox et al. (1993), definiu ansiedade estado, com um estado emocional imediato já existente, caracterizado por sentimentos subjectivos e conscientemente percebidos de apreensão e tensão num contexto específico, associados à activação do sistema nervoso autónomo. A ansiedade traço definiu-a como uma predisposição para perceber determinadas situações como ameaçadoras, e responder a tais situações com reacções de ansiedade estado.

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

### **2.2 ANSIEDADE E RENDIMENTO DESPORTIVO**

Nos últimos tempos têm sido crescentes as exigências que se colocam aos atletas, treinadores entre outros agentes desportivos, bem como a constante pressão psicológica que lhes é colocada pela competição (Cruz, 1996e).

Diversos estudos evidenciam claramente essa elevada incidência de stress e ansiedade no contexto desportivo, experienciada pelos atletas, independentemente da idade, sexo ou nível competitivo (Barbosa, 1996).

Um desses estudos foi levado a cabo por Goul et al. (1983), citado por Cruz (1996b), no qual participaram os 458 melhores atletas americanos, juniores de luta livre. Neste estudo verificou-se que, em 66% das provas disputadas os atletas ficavam nervosos e preocupados, e que na noite anterior às competições importantes, 55% dos atletas apresentava problemas em dormir.

Smith (1985), citado por Cruz (1996b), num estudo realizado com atletas universitários, verificou igualmente que antes e durante a competição os atletas apresentavam elevados níveis de ansiedade, o que interferia no seu rendimento

Em Portugal, num estudo com atletas iniciados e juvenis de andebol, que se preparavam para a selecção regional de Andebol, Cunha & Cruz (1990) verificaram também que cerca de 25% desses atletas experienciavam níveis extremamente elevados de ansiedade competitiva.

A ansiedade é deste modo, reconhecida por muitos dos agentes desportivos como um factor limitativo da prestação desportiva, ou seja, um factor perturbador do rendimento dos atletas (Cruz, 1996f).

Contudo, estudos recentes têm comprovado efeitos positivos da ansiedade na competição. Pois, os “factores emocionais e motivacionais poderão fazer com um atleta se “suplante” a si próprio e atinja níveis máximos de rendimento em competições importantes, enquanto que um outro atleta na mesma situação competitiva pode evidenciar uma “baixa” de rendimento aparentemente inexplicável” (Cruz, 1996b). Ou seja, emoções positivas podem muitas vezes levar um indivíduo para a senda do sucesso. Todavia quando toda essa excitação se transforma em ansiedade, ou muda de atitude agressiva para incontrolada, o indivíduo pode começar a cometer erros, (Loehr, 1986, citado por Frischknecht, 1990).

Um dos primeiros estudos destinados a analisar os efeitos da ansiedade (traço e estado) e de estratégias de confronto no rendimento desportivo foi realizado por Krohne & Hindel (1988). Neste estudo participaram 36 jogadores de ténis de mesa de elite, alemães. Os resultados obtidos demonstraram que os atletas de maiores níveis de sucesso, recorriam mais frequentemente a estratégias de confronto de evitamento cognitivo, reduzindo deste modo o carácter ameaçador da situação e o potencial impacto negativo das reacções de ansiedade. Além disso, comparativamente com os atletas menos bem sucedidos, estes apresentaram menor frequência na ocorrência de cognições interferentes e irrelevantes para a tarefa durante a competição.

Posteriormente, Kreiner-Phillips & Orlick (1993) num estudo longitudinal com 17 atletas de elite (campeões do mundo ou olímpicos) de sete modalidades e quatro países diferentes, verificou que os elevados níveis de rendimento de sucesso geram e criam exigências adicionais para os atletas, podendo provocar decréscimos

de rendimento. Tais quebras de rendimento só poderão ser evitadas, se os atletas forem capazes de controlar e lidar eficazmente com as expectativas que formulam para si próprios e as expectativas de outras pessoas, assim como, as exigências exteriores, nomeadamente dos media e adeptos. Isto é, se conseguirem controlar as diferentes fontes de stress e ansiedade.

No entanto, como refere Nideffer (1993) uma das variáveis mediadoras na relação ansiedade e rendimento é a autoconfiança. Neste sentido, Rodrigues & Cruz (1997), realizaram um estudo com 44 nadadores portugueses de alta competição, de diferentes escalões competitivos e de ambos os sexos, com o qual pretendiam analisar as relações existentes entre os níveis de autoconfiança, as expectativas de auto-eficácia, a ansiedade e o rendimento, entre outras variáveis. Um dos primeiros dados que ressaltou deste estudo, foi a existência de diferenças ao nível das variáveis psicológicas, entre as duas competições: campeonatos regionais e nacionais de natação. Os campeonatos nacionais, foram percebidos como os mais importantes e difíceis, em que os elevados níveis de ansiedade pré-competitivos, de autoconfiança e de expectativas de auto-eficácia, comprovam isso mesmo. O que confirma a importância e a influência da natureza da competição nos níveis de stress e ansiedade nos atletas. A análise correlacional do estudo, permitiu evidenciar, que os nadadores mais auto-confiantes e com expectativas de auto-eficácia mais elevadas atingiram níveis de rendimento mais elevados. Verificando-se também, que os níveis de rendimento superiores estão associados a níveis mais baixos de ansiedade traço competitiva e a melhores competências de controlo de auto-confiança. Quanto aos níveis de ansiedade, pode-se ainda verificar que os atletas mais auto-confiantes apresentavam menores níveis de ansiedade cognitiva e somática antes da competição.

Nesse mesmo âmbito, Perry & Williams (1998), realizaram um estudo com 222 tenistas, (50 de nível avançado, 96 de nível intermédio e 79 principiante) de ambos os sexos, cujos resultados demonstraram a inexistência de diferenças significativas ao nível da ansiedade somática entre os três grupos de atletas. Contudo, o grupo de principiantes apresentou níveis mais baixos de ansiedade cognitiva que os restantes grupos, o que poderá advir da falta de experiência e correspondente baixa expectativa relativa à sua performance. Os resultados obtidos demonstram também que os efeitos da ansiedade na performance são mais visíveis nos jogadores de nível avançado, e que estes apresentavam valores mais elevados de autoconfiança.

Colocando-se a hipótese de que a facilidade de interpretação dos efeitos da ansiedade na performance e os níveis de autoconfiança aumentam com nível de habilidades dos atletas. Neste estudo pode-se ainda verificar que, apesar de nos atletas do sexo masculino ser mais visível o efeito da ansiedade na performance, não existência de diferenças significativas nos níveis da ansiedade e da autoconfiança apresentadas por ambos os sexos.

Segundo Cruz (1996e), outras variáveis associadas ao stress e ansiedade, poderão interferir no rendimento e sucesso dos atletas.

Deste modo, o autor supracitado, procurou analisar a relação entre percepção de stress, ansiedade, habilidades psicológicas (controle de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação) e sucesso desportivo. Neste estudo participaram 246 atletas de alta competição de ambos os sexos, das modalidades de voleibol (84 atletas), andebol (75 atletas), natação (45 atletas) e atletismo (42 atletas). Sendo 133 desses atletas, considerados atletas de elite e de sucesso, isto é, que tinham obtido um dos três primeiros lugares nos respectivos campeonatos nacionais e/ou que integraram equipas ou selecções para a participação nos Jogos Olímpicos, Campeonatos e Taças de Europa ou do Mundo. Os resultados obtidos, permitiram evidenciar que os atletas portugueses de elite (bem sucedidos) se caracterizaram e se distinguem dos restantes atletas de alta competição por um maior nível de autoconfiança e de motivação, assim como pela experiência de baixos níveis de ansiedade competitiva em ambas as dimensões da componente cognitiva do traço de ansiedade (preocupação com a competição e perturbação da concentração durante a competição). Deste estudo pode-se ainda concluir que, as competências de controlo de ansiedade, motivação e a percepção de ameaça na competição, são variáveis que maximizam as diferenças entre o sexo nos atletas de elite. Dado que, os atletas do sexo feminino apresentaram níveis mais baixos na motivação e no controlo de ansiedade, e maiores níveis de percepção de ameaça comparativamente aos atletas do sexo feminino. Relativamente às diferenças entre sexos no grupo de atletas de alta competição, pode-se verificar que os atletas do sexo feminino para além de manifestarem níveis significativamente mais baixos de competências de controlo da ansiedade, auto-confiança e concentração, quando comparados com os colegas do sexo masculino, exibiram níveis mais elevados no traço de ansiedade competitiva (na dimensão da perturbação da concentração) e na percepção de ameaça gerada pela

competição. No que se refere às diferenças em função do tipo de desporto entre os atletas de elite, pode-se constatar que os atletas de elite de modalidades individuais, comparativamente com os de modalidades colectivas, apresentaram menores competências psicológicas (controle de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação), níveis mais elevados nas diferentes dimensões do traço de ansiedade competitiva (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração) e uma percepção de ameaça significativamente mais elevada. As diferenças encontradas em função do tipo de desporto nos atletas de alta competição, verificaram-se apenas numa variável do traço de ansiedade competitiva (ansiedade somática). Sendo esta mais experienciada pelos atletas de modalidades individuais

O impacto da ansiedade no rendimento e no sucesso desportivo dos atletas depende deste modo, de inúmeras variáveis e factores, que considerados simultaneamente, conduzem os atletas a utilizar diferentes estratégias para lidarem e enfrentarem a ansiedade competitiva. Sendo alguns desses factores a experiência competitiva do atleta (anos de prática, internacionalizações, horas de treino por semana, números de competições por ano, etc) e as suas competências psicológicas (Barbosa & Cruz, 1997).

Para Almeida (2000), a ansiedade não deve ser então eliminada mas simplesmente ser objectivo de controlo pelo sujeito, de forma a não interferir negativamente no seu desempenho.

### **2.3. TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DA ANSIEDADE**

Como foi visto anteriormente, há uma relação profunda entre ansiedade e rendimento desportivo.

Diversas teorias e hipóteses explicativas, tem vindo a ser desenvolvidas com o intuito de examinar e explicar essa relação. Inicialmente essas teorias tinham subjacente uma natureza unidimensional da ansiedade, porém com reconhecimento e evidência da sua natureza multidimensional, teorias mais recentes passaram a evidenciá-la (Cruz, 1996c).

Em seguida, serão apresentados sucintamente algumas desses modelos teóricos e explicativos da relação entre ansiedade e rendimento em contextos desportivos e competitivos.

### **2.3.1 TEORIA DO DRIVE**

A teoria do “drive”, desenvolvida por Hull (1952), citado por Cruz (1996c), constitui uma abordagem inicial ao estudo da relação entre activação e rendimento. Numa versão modificada desta teoria, Taylor (1951,1956) e Spence & Spence (1966), citado por Hackforp & Schwenkmezger, (1993), propuseram que o rendimento é uma função multiplicativa da força do hábito e do “drive”,  $R = H \times D$ . Sendo a força do hábito a ordem hierárquica ou dominante de respostas correctas e incorreras numa tarefa ou competência específica e o “drive” o sinónimo de activação fisiológica.

Esta teoria sugere assim, que o rendimento aumenta linearmente com o aumento da activação, nomeadamente em tarefas bem aprendidas. O que pressupõe a existência de uma relação directa, linear e positiva entre o nível de activação e o rendimento, em que o rendimento máximo será atingido face a elevados níveis de activação.

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

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

### **2.3.2 TEORIA DA HIPÓTESE DO U- INVERTIDO**

Uma alternativa à teoria do “drive” é lei de Yerkes & Dodson (1908), denominada de hipótese do U-Invertido. Segundo esta teoria, à medida que aumenta

activação há um aumento no rendimento até um ponto óptimo, a partir do qual, aumentos posteriores de activação geram decréscimos do rendimento. Ou seja, o rendimento desportivo de um atleta será baixo se o seu nível de activação for demasiado baixo ou demasiado elevado, sendo elevado se o seu nível de activação for moderado (Hackforp & Schwenkmezger, 1993; Cruz, 1996c).

### **2.3.3 TEORIA DA MULTIDIMENSIONAL DA ANSIEDADE COMPETITIVA**

A teoria multidimensional da ansiedade competitiva, pressupõe a análise da relação entre ansiedade numa perspectiva multidimensional, ou seja em três componentes: ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança. A ansiedade cognitiva corresponde à preocupação, engloba as expectativas negativas e preocupações cognitivas que o indivíduo faz acerca de si próprio, da situação e de potenciais consequências (exemplo: medo de falhar). A ansiedade somática refere-se à emocionalidade, que integra as percepções pessoais dos elementos fisiológicos da experiência da ansiedade, ou seja, às indicações de activação fisiológica, como: aumento do ritmo cardíaco, respiração curta, mãos húmidas, músculos tensos entre outros (Cruz, 1996c).

Cada uma dessas componentes, relaciona-se de forma diferente com o rendimento desportivo. Segundo Martens et al. (1990), a relação entre rendimento e ansiedade cognitiva realiza-se de forma curvilínea (U- Invertido), ao passo que ansiedade cognitiva se relaciona de forma linear e negativa com o rendimento. Quanto à autoconfiança, esta apresenta uma relação linear positiva com o rendimento.

### **2.3.4. MODELO COGNITIVO, MOTIVACIONAL E RELACIONAL DA ANSIEDADE DO RENDIMENTO DESPORTIVO**

Este é um dos modelos recentes no estudo da relação ansiedade e rendimento, desenvolvido por Cruz (1994), citado por Cruz (1996c). De acordo com este modelo o stress e a ansiedade são entendidos como: processos emocionais e relacionais, mediados cognitivamente, quando os indivíduos percebem uma ameaça incerta à sua identidade do ego; sistemas complexos de variáveis e processos psicológicos

interdependentes que se combinam numa configuração cognitiva, motivacional ou relacional distinta, em diferentes momentos da situação competitiva; reacções de natureza multidimensional, que englobam pelos menos uma componente cognitiva e somática. Esta nova conceitualização parte do pressuposto que emoções negativas como a ansiedade, nem sempre prejudicam ou diminuem o rendimento, podendo pelo contrário facilitá-lo e até melhora-lo, ou pelo menos não afectar positiva ou negativamente. No entanto, esta abordagem ao estudo da relação ansiedade e rendimento deverá ser encarada apenas como uma tentativa. Estudos futuros deverão procurar clarificar a relação entre as diferentes componentes da ansiedade do rendimento desportivo, como os seus antecedentes e causas, as suas consequências e efeitos no rendimento (Cruz, 1996c).

#### **2.4. AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE TRAÇO NO CONTEXTO DESPORTIVO**

Segundo Cruz (1996c), investigações realizadas no domínio da psicologia do desporto, tem vindo a desenvolver e utilizar instrumentos específicos do contexto desportivo. Destinados não só a avaliar o traço de ansiedade, mas também os estados de ansiedade.

Centrando-se o presente estudo na avaliação do traço de ansiedade, serão em seguida apresentados alguns dos instrumentos mais utilizados na avaliação desta dimensão da ansiedade, em contextos desportivos.

O “State-Trait Anxiety Inventory” (STAI), é um instrumento de medida da ansiedade, não específico do contexto desportivo, desenvolvido por Spielberger (1966), citado por Cruz (1996c). Este é constituído por duas escalas, cada uma delas com vinte itens, sendo uma para a avaliação do estado de ansiedade e outra para a ansiedade traço. Na escala de ansiedade traço cada sujeito deverá assinalar numa escala do tipo Likert de 4 pontos, a frequência com que sente geralmente cada um dos vinte sintomas de ansiedade, podendo a sua resposta variar de nunca (1) até quase sempre (4). Na escala de ansiedade estado, é pedido a cada sujeito que indique também numa escala do tipo Likert de 4 pontos como se sente no momento relativamente a cada item, podendo a sua resposta variar entre o não (1) e o muito (4).

O “Sport Competition Anxiety Test” (SCAT), é um teste unidimensional da ansiedade competitiva no desporto, desenvolvido por Martens (1977), citado por Ostrow (1996), que até à década de 90 constituiu o único instrumento específico do contexto desportivo, utilizado por investigadores na avaliação do traço de ansiedade competitiva (Cruz, 1996). Este é constituído por 15 itens adoptados à competição desportiva. Desses 15 itens, 10 dizem respeito às diferenças individuais de ansiedade competitiva (preocupação com a sua prestação), enquanto que 5 representam a possível redução das responsabilidades. Cada item deverá ser respondido escala do tipo Likert de 3 pontos (quase nunca, às vezes e muitas vezes).

Dada a evidência da natureza multidimensional da ansiedade traço, Smith et al. (1990), citado por Ostrow (1996), desenvolveram “ Sport Anxiety Scale” (SAS). SAS é instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva. Ou seja, é um questionário destinado a avaliar as diferenças individuais no traço de ansiedade somática e em duas dimensões do traço da ansiedade cognitiva: Preocupação e Perturbação da concentração. Este questionário engloba 21 itens, distribuídos por 3 sub-escalas: Ansiedade Somática (9 itens), Preocupação (7 itens) e Perturbação da concentração (5 itens). Para responder a cada item, o sujeito deve de optar pelas hipóteses apresentadas numa escala do tipo Likert de 4 pontos, na qual 1 corresponde a nunca e 4 a quase sempre

A escala de avaliação Cognitiva da Competição-Percepção de ameaça (EACCP), é uma primeira versão de uma escala destinada a avaliar o estilo geral de avaliação cognitiva primária. Ou seja, avalia o que está em “jogo” na competição desportiva na perspectiva de cada atleta, e que os leva a experienciarem a ansiedade competitiva. Esta escala inclui 7 itens, sendo cada um deles respondido numa escala de 5 ponto. O EACCP, é uma adaptação de instrumentos similares, desenvolvidos e aplicados em outros contextos por Lazarus & Folkman (1996), citado por Rodrigues & Cruz, 1997.

## **2.5.O ESTUDO DA ANSIEDADE TRAÇO NO CONTEXTO DESPORTIVO**

A ansiedade traço competitiva, como foi referido anteriormente, é uma característica psicológica relativamente estável, onde o atleta percebe certos estímulos do meio competitivo, como ameaçadores ou não, e a eles responde com

níveis variados de ansiedade. A forma como o atleta interpreta esses estímulos pode variar de acordo com o tipo de desporto, a idade, a experiência e o sexo entre outras variáveis.

A ansiedade traço, é deste modo um dos aspectos psicológicos que pode interferir na prestação dos atletas em situações competitivas. (De Rose et al., 1997).

Um dos estudos destinados a avaliar ansiedade traço competitiva através da aplicação do SCAT, foi realizado por De Rose et al. (1992a). Neste estudo participaram 57 jogadores de badminton, 37 homens e 20 mulheres, com médias idades de 26 e 24 anos respectivamente. Os resultados obtidos demonstraram a inexistência de diferenças significativas entre ambos os grupos, masculino e feminino. Contudo, reacções como não se sentir descontraído antes de uma competição, sentir-se agitado antes da competição, preocupar-se com o facto de poder vir a não desempenhar bem a sua função e com os erros que pudessem ser cometidos durante os encontros, foram apresentadas como as reacções mais frequentes. Dados que vieram confirmar os obtidos por De Rose et al. (1991a), num estudo realizado com atletas de judo.

Posteriormente, Monteiro et al. (1994) com intuito de determinar os níveis de ansiedade traço competitiva em 164 atletas praticantes de atletismo, com idades compreendidas entre os 12 e 16 anos e estabelecer comparações entre sexos, aplicou o “SCAT”. Os resultados obtidos desmontaram que as atletas do sexo feminino são mais ansiosas que os atletas masculinos e que essas diferenças aumentam com idade.

Contudo, num estudo levado a cabo por Pereira et al. (1994), com 90 atletas praticantes de atletismo do sexo feminino, de três escalões diferentes (beijamins até 12 anos; iniciados de 12 aos 14 anos e infantis dos 14 aos 16 anos), não se verificaram diferenças significativas entre os escalões, embora o grupo infantil tenha apresentado níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva.

Nesse mesmo âmbito, foi realizado um estudo com 95 atletas praticantes de atletismo do sexo masculino, entre os 12 e 18 anos. Neste estudo, tal como no anterior, os resultados demonstram a inexistência de diferenças significativas entre as diferentes faixas etárias, sendo o instrumento de medida utilizado o SCAT, (Ramos et al., 1994).

Um estudo recente realizado por Peter & Weinberg (2000), com 273 atletas de diferentes modalidades com idades compreendidas entre os 18 e 23 anos,

procurou analisar a capacidade de resposta, de dois grupos de atletas (um com elevados níveis de ansiedade traço e outro com baixos níveis), perante determinadas situações. Os resultados obtidos, demonstraram que os atletas com níveis elevados de ansiedade traço quando comparados com os de baixo nível de ansiedade, respondem a situações de stress, usando mais o humor, a rejeição, pensamentos ansiosos e comportamentos desembaraçados. Comportamentos, que segundo o autor poderão explicar em parte o efeito negativo do excesso de ansiedade na performance.

Até ao momento, com excepção do estudo anterior, foram apenas apresentados alguns dos estudos realizados em modalidade individuais. Modalidades que, segundo Scanlan & Lewthwaite (1984), são por si só mais avaliativas que outras, como as colectivas, podendo por isso gerar níveis mais elevados de ansiedade. Isto é, são modalidades mais centradas directamente no rendimento pessoal e individual do atleta. O que, segundo Cruz (1994), citado por Barbosa (1996), não será assim tão linear, dado que, apesar de nos desportos colectivos a responsabilidade pelo resultado possa ser partilhada por todos os membros, existem muitas situações que se centram exclusivamente no rendimento individual, e que podem aumentar o potencial impacto da avaliação social para níveis semelhantes aos que ocorrem nos desportos individuais. É o caso por exemplo, da execução de um livre de 7 metros no andebol, onde de um momento para o outro toda a atenção é focalizada apenas na prestação individual de cada executante, causando por vezes níveis elevados de ansiedade.

Um dos estudos destinados a avaliar os níveis de ansiedade traço competitiva e compara-los de acordo com o tipo de modalidade desportiva (individual ou colectiva), foi realizado por De Rose et al. (1992b). Neste estudo participaram 11 atletas de voleibol e 18 de nado sincronizado do sexo feminino, com média de idades 14 anos e 13 anos respectivamente. Os resultados obtidos evidenciaram a inexistência de diferenças significativas entre os dois tipos de modalidades.

Contudo, De Rose & Vasconcellos (1994) num estudo com 96 atletas, dos quais 57 eram jogadores de basquetebol, 4 praticantes de atletismo e 35 de judo, cuja idade varia entre 12 e 14 anos, através da aplicação do SCAT, verificou a existência de diferenças significativas entre os diversos tipos de modalidades. Os praticantes de atletismo, e em especial os de judo, apresentaram níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva, que os jogadores de basquetebol

Num outro estudo realizado com 384 atletas do sexo masculino e feminino, dos 10 aos 18 anos, praticantes de diferentes tipos de modalidades, 185 do atletismo (90 fem. e 95 masc.), 57 do basquetebol (masc.), 8 da ginástica (fem.) e 98 do judo (11 fem. e 87 masc.). Bastos et al. (1994) constatou que independentemente do tipo de modalidade, as atletas comparativamente com os atletas, apresentavam níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva.

Resultados similares foram obtidos por De Rose et al. (1991b), num estudo com 24 atletas de alto nível de basquetebol que participaram nos jogos Pan-Americanos de Cuba de 1991, dos quais 12 eram do sexo feminino e 12 do sexo masculino. Neste estudo foi efectuada a comparação dos níveis de ansiedade entre ambos os sexos, verificando-se que os atletas do género feminino apresentam resultados significativamente superiores aos do género masculino.

Posteriormente, num outro estudo destinado a avaliar os níveis de ansiedade traço em atletas de elite de andebol e basquetebol do género feminino, pertencentes a equipas da selecção nacional brasileira, De Rose et al. (1992c), verificou a inexistência de diferenças significativas entre os dois grupos de atletas. Sendo os níveis de ansiedade apresentados baixos, mas adequados às modalidades.

A avaliação individual de factores que permitam determinar os níveis de ansiedade competitiva, é fundamental para que se possa melhorar ou manter os níveis adequados de ansiedade. Neste sentido, De Rose & Vasconcelos (1992d) realizou um estudo com 28 atletas de basquetebol, 14 masculinos e 14 femininos, 15 atletas masculinos do andebol, 18 do judo, dos quais 9 são masculinos e outros 9 femininos. Os resultados obtidos demonstraram a existência de uma tensão ou ansiedade pré-competitiva nas atletas. Dado que, de todos os itens apresentados no questionário SCAT, as respostas mais escolhidas foram: antes de competir sinto-me agitado, fico nervosa querendo que o jogo comece logo, pouco antes da competição sinto que o meu coração bate mais rápido que o normal, antes de competir sinto-me tenso.

Segundo a teoria da ansiedade traço-estado de Spielberger, os atletas com elevado níveis de ansiedade traço tendem a responder e a perceber situações importantes como ameaçadoras, respondendo a essas situações com maior ansiedade estado. Man et al. (1995), com o intuito de testar essa hipótese realizou um estudo com 45 jogadores de futebol, de idades compreendidas entre 18 e 30 anos. Nestes estudo constatou, que os níveis de ansiedade estado nos atletas são significativamente

mais baixos perante situações de menor stress, do que perante situações de maior stress e que os diferentes níveis de ansiedade traço não resultam de alterações da ansiedade estado. Os resultados demonstraram que os níveis de stress influenciam ansiedade cognitiva, que por vez tem efeitos significativos ao nível da ansiedade estado. Segundo os resultados do estudo, os níveis de ansiedade estado destes jogadores, foram apenas influenciados pelos níveis de stress e auto-confiança.

## **2.6. O ESTUDO DA ANSIEDADE NO ANDEBOL**

O alto rendimento, a pressão psicológica e a experiência de stress são nos nossos dias conceitos indissociáveis da competição desportiva. Cada vez mais o campeão é considerado por todos como o atleta psicologicamente mais forte (Barbosa, 1996). Neste sentido, o stress e a ansiedade na alta competição são na actualidade um dos problemas que mais preocupa aqueles, que directamente ou indirectamente, se encontram envolvidos na actividade e na competição desportiva.

Um dos primeiros trabalhos publicado sobre o stress e a ansiedade em atleta de andebol de alta competição, foi levado a cabo por Barbosa (1996). Neste estudo participaram 143 atletas do sexo masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 31 anos, que competiam nas divisões principais do seu escalão etário. Um dos primeiros dados, que ressaltou no estudo foi a presença natural de stress, ansiedade e pressão psicológica em todos os atletas, independentemente dos seus postos específicos e do nível de sucesso ou escalão competitivo.

As análises quantitativas e qualitativas, permitiram também identificar como principais fontes de stress, ansiedade e pressão psicológica no andebol de competição factores como: o medo de falhar, a percepção de ameaça ao ego, à auto-estima e a avaliação social. Os dados obtidos no estudo sugeriram ainda, que os atletas de andebol recorrem predominantemente as estratégias de confronto psicológico centrado na resolução das situações e do problema, recorrendo por vezes também a um complexo processo de confronto psicológico, que implica o recurso a diferentes estratégias combinadas entre si. Paralelamente, foram identificadas diferenças psicológicas entre os atletas de elite e outros. Ou seja, os atletas de elite comparativamente com outros, evidenciaram níveis significativamente mais elevados de competências para lidarem com situações de elevado stress e pressão psicológica,

de capacidades de controlo emocional, de disponibilidade e motivação para a aprendizagem nos treinos. Adicionalmente os atletas de elite demonstraram níveis mais baixos de medo de falhar em momentos decisivos e importantes, menos ansiedade cognitiva (preocupação) e uma menor percepção de ameaça na competição desportiva.

Cunha (1996), com o intuito de avaliar a influência da ansiedade no rendimento desportivo em atletas de andebol, realizou um estudo com 68 jogadores de andebol, dos escalões juvenis e esperanças de três equipas, pertencentes à associação de andebol do Porto. Os resultados obtidos, permitiram identificar que elevados níveis de traço de ansiedade competitiva estão associados a níveis mais elevados de estado de ansiedade cognitiva e ansiedade somática (antes e durante a competição), e a níveis mais baixos de auto-confiança. Os atletas com um traço de ansiedade mais elevado experienciaram níveis significativamente mais elevados de ansiedade somática e cognitiva e níveis mais baixos de auto-confiança. Por outro lado, os atletas com melhores competências de controlo da ansiedade, sobretudo em jogos de maior “stress” e pressão, evidenciaram níveis mais baixos de ansiedade cognitiva antes e durante a competição, comparativamente aos atletas com menores competências de controlo de ansiedade. Os resultados levaram o autor a concluir, que o traço de ansiedade competitiva e as competências de controlo da ansiedade parecem ser bons predictores das componentes dos estados da ansiedade, o que é sugerido por vários autor. No presente estudo pode-se ainda verificar que os atletas mais ansiosos apresentavam um menor rendimento, isto é, a eficácia no remate era menor. Evidenciando-se assim a existência de uma relação não linear entre ansiedade e rendimento.

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

## **CAPITULO III-METODOLOGIA**

### **1.AMOSTRA**

Participaram neste estudo 110 atletas de nacionalidade portuguesa, do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 17 e os 41 anos (Md= 22,82, Dp= 4,53), praticantes federados na modalidade de andebol, que competem actualmente em campeonatos nacionais (n= 94) e internacionais (n=15).

As atletas que participaram neste estudo representavam os 10 clubes de andebol feminino, que disputam o Campeonato Nacional da 1ª Divisão (Época 2002/2003): Sports Madeira (n=12); Colégio de Gaia (n=11); Madeira Andebol SAD (n=12); Quinta da Princesa (n=12); Maiastars (n=11); Gil Eanes (n= 10); Juventude do Lis (n= 12); Porto Salvo (n=11); Estrela e Vigorosa Sport (n=7) e S.A. Grijó (n=12).

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

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

Numa primeira página, foi incluída uma ficha destinada à recolha de dados demográficos e desportivo do atleta, e à explicação do estudo, (anexo A).

#### **2.1 “ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY- 28” (ACSI-28)**

Para a avaliação de diferenças individuais ao nível das habilidades psicológicas, nas atletas de andebol, foi utilizado o questionário de experiências atléticas, Athletic Coping Skills Inventory- 28 (anexo B) .Este questionário é composto por 28 itens que se encontram distribuídos em 7 sub escalas (com 4 itens

cada), avaliando cada uma delas as seguintes habilidades psicológicas, cujo o significado apresentado é para atletas com elevados totais.

- **Rendimento máximo sobre pressão** (definido pelos itens 6,18,13 e 20): sente-se mais desafiado que ameaçado nas situações de pressão competitiva e atinge bons níveis de rendimento sob pressão;
- **Ausência de preocupações** (definida pelos itens 7,12,19 e 23): não se pressiona a si próprio, preocupando-se com maus rendimentos ou erros que possa cometer, nem sempre se preocupa com o que os outros possam pensar se errar ou falhar;
- **Confronto com adversidade** (definido pelos itens 5,17,21 e 24): mesmo quando as coisas não correm bem permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente de erros e falhas;
- **Concentração** (definida pelos itens 4,11,16 e 25): dificilmente se distrai e mesmo em situações difíceis ou inesperadas é capaz de focalizar a sua atenção e de se concentrar nas tarefas desportivas, quer nos treinos, quer nas competições;
- **Formulação de objectivos e preparação mental** (definida pelos itens 1,8,13 e 20): formula objectivos a curto prazo e trabalha para atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para os jogos;
- **Confiança e motivação para a realização** (definida pelos itens 2,9,14 e 26): é confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre para melhorar e dando 100% de esforço em situações de treino ou competição;
- **Treinabilidade** (definida pelos itens 3,10,15 e 27): aberto e disponível para aprender a partir daquilo que lhe é ensinado no treino, aceitando de uma forma positiva e construtiva as críticas dos treinadores ou directores;

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

competição desportiva, e que reflecte uma estimativa multifacetada das habilidades psicológicas do atleta.

Relativamente a cada item do questionário é solicitado às atletas para indicarem numa escala tipo Likert, de 4 pontos (de 0=Quase nunca a 3= Quase sempre) a frequência de vezes que vivem essa experiência ao praticar desporto. Porém atendendo à sua formulação semântica, a escala de resposta nos itens 3, 7, 10, 12, 19 e 23, deve ser entendida de forma inversa. Neste sentido, os valores indicados pelas atletas em relação a estes itens foram substituídos: 0=3,1=2, 2=1,3=0.

Depois de mais de uma década de investigações deste instrumento, Smith et al (1995a), oferece evidências suficientes para a validade deste, apresentando características psicométricas aceitáveis e bons níveis de fiabilidade., como podemos verificar em Crocker et al, (1998) e Smith et al (1995a).

## **2.2 “SPORT COMPETITION ANXIETY TEST “ (SCAT)**

A avaliação da ansiedade traço no contexto desportivo, foi realizada através da aplicação do questionário competitivo de Illinois, “Sport Competition Anxiety Test” (anexo C) (Martens, 1977, citado por Martens et al., 1996). Este questionário é constituído por 15 itens adaptados à competição desportiva. Destes 15 itens, apenas 10 são cotados (2, 5, 6, 8, 9, 11, 12,14 e 15) sendo os restantes utilizados para reduzir o número de respostas enviesadas. No entanto, a cotação dos itens 6 e 11 são inversas à dos restantes itens. Deste modo, os valores indicados pelas atletas em relação a estes itens serão substituídos: 3=1 e 1=3, mantendo-se o dois.

Neste questionário as participantes deverão indicar numa escala do tipo Likert de 3 pontos (1=Quase nunca, 2=Algumas vezes e 3=Freqüentemente), como se sentem quando participam em competições desportivas, permitindo extrair um “score” do traço de ansiedade competitiva, que poderá variar entre o mínimo de 10 e máximo de 30.

O SCAT foi construído com base na conceitualização de ansiedade estado apresentada por Spielberg (1971), citado por Martens et al. (1990). Destinando-se a analisar as diferenças individuais ao nível do traço de ansiedade competitiva, isto é, a tendência para perceber determinadas situações ameaçadoras ou para responder a estas com elevados níveis de estado de ansiedade.

As propriedades psicométricas de validade e fiabilidade deste questionário apresentam valores mais do que suficientes para este tipo de instrumentos, que se podem encontrar em Martens et al. (1990).

### **3- APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS**

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

Relativamente às variáveis independentes, centramo-nos em 4: posição em campo, maior nível desportivo atingido, anos de experiência na modalidade e equipas e respectiva classificação.

Como variáveis dependentes temos o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas agrupadas em 7 sub-escalas apresentadas anteriormente, bem como os recursos pessoais de confronto.

## **4- PROCEDIMENTOS**

### **4.1 PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS**

Os instrumentos utilizados na avaliação das habilidades psicológicas (AC SIS-28) e da ansiedade traço (SCAT), foram distribuídos junto dos atletas em momentos de avaliação acordados com os respectivos técnicos (antes ou depois do treino), durante a primeira fase do campeonato 2002/2003, mais propriamente entre a décima segunda jornada e a décima oitava, ou seja de 21/12/2002 a 9/03/2003.

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

## **4. 2 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS**

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados recolhido, foi utilizado o programa “Statistical Package for Social Sciences- SPSS”, versão 11.5 para o Windows.

Com o intuito de caracterizar a amostra de uma forma mais pormenorizada, recorreu-se à estatística descritiva utilizando medidas de tendência central tais como, a média e desvio padrão, bem como frequências, percentagem e valores máximos e mínimos. Para efectuarmos uma caracterização geral das variáveis dependentes estudadas, foi também apresentada a média, desvio padrão e amplitude dos valores obtidos para o traço de ansiedade competitiva e para as diferentes dimensões das habilidades psicológicas. Assim como, para os itens de ambos os questionários que apresentaram os valores médios mais altos e mais baixos.

Após a caracterização e verificação da normalidade da amostra através do teste “One-Sample Kolmogorov-Smirnov”, procedeu-se ao cálculo dos índices de consistência interna dos diferentes instrumentos de medida utilizados, recorrendo ao cálculo do coeficiente “alpha” de Cronbach.

Posteriormente, foi efectuada a correlação entre todas as variáveis psicológicas em questão, diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva, através do coeficiente de correlação de “Pearson”, assim como a correlação destas com os anos de experiência.

Por ultimo, de modo podermos a comparar os valores médios entre os dois grupos de variáveis em estudo, variáveis dependentes: traço de ansiedade competitiva e habilidades psicológicas; e variáveis independentes: posição em campo, maior nível desportivo atingido, anos de experiência na modalidade, equipas e respectiva classificação e verificar se existem ou não diferenças significativas, recorreu-se à aplicação das técnicas de estatística inferencial teste T -independente simples e a Anova Oneway. Com o intuito de determinar entre que grupos se verificavam essas diferenças, foi também realizado o teste Post-hoc Tukey HSD, visto que o teste de homogeneidade de variância não apresentou diferenças significativas.

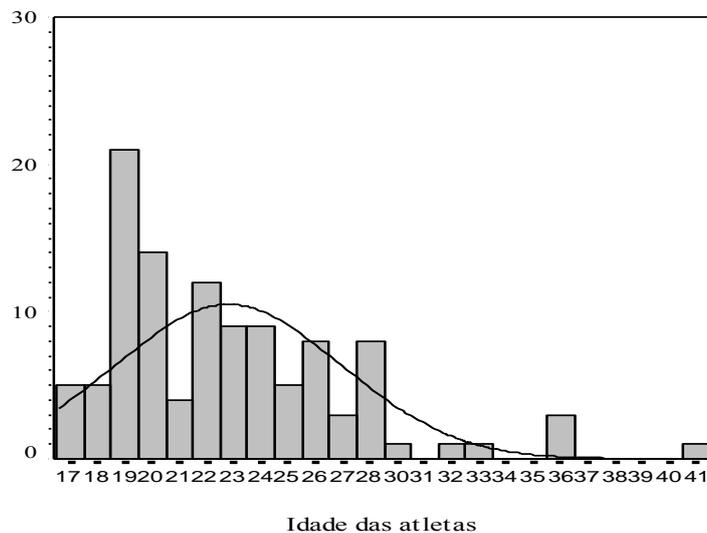
## **CAPÍTULO IV-APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados, foram utilizados diversos procedimentos e análises, que seguidamente se referem, disponíveis no programa “Statistical Package for Social Sciences-SPSS- Windows” (versão 11.5).

### **1. ANÁLISES DESCRITIVAS**

Ao efectuarmos uma análise mais detalhada dos dados individuais apresentados pelos indivíduos na ficha demográfica, verificamos que a média de idades das atletas era  $22,82 \pm 4,53$  anos, idade compreendida entre os 17 e os 41 anos, cuja distribuição é apresentada no gráfico I.

**Gráfico I- Frequências relativas à idade**



Em relação ao escalão competitivo, como podemos observar no quadro 1, existe uma distribuição distinta do número de atletas que constituem a amostra. Dado que 95,5% dos atletas são seniores e apenas 4,5% são juniores.

**Quadro 1 – Frequências relativas ao escalão competitivo**

VARIÁVEL	FREQUÊNCIA	PERCENTAGEM
<b>Escalão competitivo</b>		
Júnior	5	4,5
Sénior	105	95,5
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>

Analisando o quadro 2, podemos constatar que as posições ponta e laterais são as mais ocupadas pelas atletas, representando cerca de 30% e 20% respectivamente, do total da amostra. Verificando-se o inverso com a posição de polivalente, representada apenas por 8 atletas. As restantes posições em campo, apresentam uma variação reduzida do número de jogadoras que as ocupam.

**Quadro 2 – Frequências relativas à posição em campo**

VARIÁVEL	FREQUÊNCIA	PERCENTAGEM
<b>Posição em campo</b>		
Guarda-redes	16	14,5
Ponta	33	30,0
Pivot	17	15,5
Central	14	12,7
Lateral	22	20,0
Polivalente	8	7,3
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>

Quanto ao nível desportivo actual da amostra, podemos verificar no quadro 3, que a grande maioria das atletas 85,5% joga a nível nacional. Enquanto uma pequena percentagem da amostra, 14,5% das atletas joga a nível internacional.

**Quadro 3 – Frequências relativas ao nível desportivo actual**

VARIÁVEL	FREQUÊNCIA	PERCENTAGEM
<b>Nível desportivo actual</b>		
Nacional	94	85,5
Internacional	16	14,5
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>

No quadro 4, verificamos uma situação inversa à anterior. Dado que, do total da amostra, 61,8% das atletas já jogaram a nível internacional, e 38% jogaram apenas a nível nacional.

**Quadro 4 – Frequências relativas ao maior nível desportivo já jogado**

VARIÁVEL	FREQUÊNCIA	PERCENTAGEM
<b>Maior nível desportivo já jogado</b>		
Nacional	42	38,2
Internacional	68	61,8
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>

De acordo com o quadro 5, constata-se que o número médio de sessões semanais apresentado pelas atletas é de 4,4 (dp= 1, 19). No entanto cerca 3,6% (4) das atletas frequentam os treinos apenas duas vezes por semana e 10% (11) frequentam 7 vezes. Representando estes valores o número mínimo e o máximo de sessões de treino frequentados por semana, respectivamente.

**Quadro 5- Frequências, M e DP relativos ao nº de sessões semanais**

VARIÁVEL	FREQUÊNCIA	PERCENTAGEM
<b>Número de sessões de treino semanais</b>		
2	4	3,6
3	11	10,0
4	62	56,4
5	14	12,7
6	8	7,3
7	11	10,0
<b>Média</b>	<b>4,40</b>	
<b>DP</b>	<b>1,19</b>	
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>

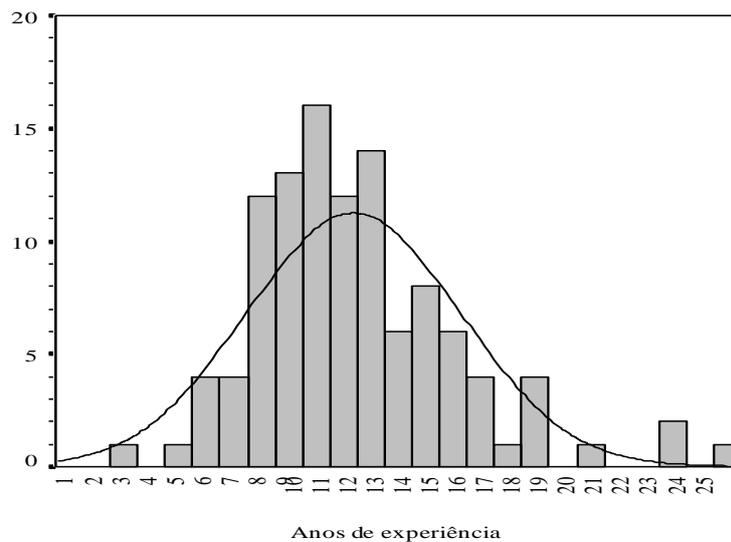
Como podemos observar no quadro 6, o tempo médio dispendido pelas atletas para cada sessão é 96, 55 minutos (dp=13, 71), cerca de 1h36min. Sendo o tempo máximo dispendido 150 minutos (2h50min) e o mínimo 60(1h), valores apresentados apenas por uma atleta.

**Quadro 6- Frequências, M e DP relativos ao tempo de cada sessões de treino**

VARIÁVEL	FREQUÊNCIA	PERCENTAGEM
<b>Tempo de cada sessão de treino</b>		
60	1	0,9
90	85	77,3
120	23	20,9
150	1	0,9
<b>Média</b>	96,55	
<b>DP</b>	13,71	
<b>Total</b>	110	

A média de anos de experiência das atletas na modalidade é 11, 4 anos (dp=3,74), variando entre um mínimo de 3 e um máximo de 25 anos, tal como podemos observar no gráfico 2.

**Gráfico 2- Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade**



Contudo, de acordo com o quadro 7, no qual estão agrupados por classes os anos de experiência dos atletas, podemos verificar que a grande maioria dos atletas, cerca de 74,5%, se encontra inserido no grupo dos 8 a 14 anos de prática da modalidade. Enquanto que uma pequena parte da amostra cerca de 9,1%, representam o grupo de atletas com experiência na modalidade de andebol, que varia de 1 a 7 anos.

**Quadro 7. Freqüências relativos aos anos de experiência na modalidade por classes**

VARIÁVEL	FREQUÊNCIA	PERCENTAGEM
<b>Anos de experiência</b>		
1 a 7	10	9,1
8 a 14	82	74,5
15-21	15	13,6
Mais 21	3	2,7
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100,0</b>

No quadro 8, apresentamos as estatísticas descritivas para as diferentes dimensões das habilidades psicológicas envolvidas no estudo, relativas à amostra total de atletas.

**Quadro 8- Estática descritiva das dimensões dos acsi-28**

VARIÁVEL	M	DP	AMPLITUDE
<b>Habilidades psicológicas</b>			
Lidar com a adversidade	5,82	2,07	1 - 12
Treinabilidade	6,94	1,68	4 - 12
Concentração	7,06	2,23	2 - 12
Confiança e motivação	7,52	2,23	3 - 12
Definição de objectivos e prep. mental	5,13	2,55	0 - 11
Rendimento máximo sobre pressão	5,75	2,79	0 - 12
Ausência de medo	6,35	2,55	0 - 12
Recursos pessoais de confronto (total)	44,57	9,65	21-73

Ao analisarmos o quadro 8, podemos verificar que ao nível das habilidades psicológicas, o factor 4 (confiança e motivação), no qual se encontram inseridos os itens relativos à confiança e motivação, foi aquele onde as atletas apresentaram valores médios mais elevados (Md=7,52). Sendo os valores médios mais baixos obtidos ao nível do factor 5 (definição de objectivos e preparação mental) (Md=5,13), que engloba todas os itens relativos à preparação mental e definição de objectivos.

Estes resultados diferenciar-se dos obtidos por Cunha & Cruz (1990), num estudo destinado a avaliar as competências psicológicas em 29 jogadores de andebol do género masculino. No qual se verificou, que a principal dificuldade dos atletas se fazia sentir ao nível da concentração e não da preparação mental como os resultados obtidos indicam.

No entanto Gould et al. (2002), num estudo realizado com campeões olímpicos, cujos os resultados obtidos para as diferentes dimensões do ACSI-28 foram bastante superiores aos do presente estudo, confirma parcialmente os resultados obtidos. Na medida em que, de todas as competências avaliadas a confiança foi também aquele onde os atletas apresentaram valores médios mais elevados. Contudo, lidar com adversidade foi a competência psicológica onde os resultados obtidos foram mais baixos, o diferindo dos resultados obtidos.

Smith & Christensen (1995) num outro estudo destinado a avaliar as competências psicológicas em atletas de basquetebol e voleibol, confirmam na totalidade os resultados obtidos. Dado que, a competência psicológica onde as atletas apresentam níveis mais elevados foi a confiança e motivação, enquanto que a preparação mental foi a competência onde os atletas demonstraram ter resultados mais baixos.

Com o intuito de efectuar uma análise descritiva mais detalhada dos diferentes itens que compõe o ACSI-28, apresentamos em seguida os valores médios mais altos e mais baixos relativos às competências psicológicas, apresentados pelos indivíduos envolvidos no estudo.

**Quadro 9- Valores médios mais altos obtidos para os itens do acsi-28**

<b>Ordem</b>	<b>Item</b>	<b>Descrição</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Factor</b>
1º	10	Quando um treinador ou director me crítica, fico aborrecido em vez de me sentir ajudado	2,55	0,63	F2
2º	27	Melhor as minhas capacidades ouvindo atentamente os conselhos e instruções do meu treinador	2,19	0,72	F2
3º	4	Quando estou a praticar desporto, consigo concentrar-me bem e evitar distrações	1,99	0,80	F3

**Quadro 10- Valores médios mais baixos obtidos para os itens do acsi-28**

<b>Ordem</b>	<b>Item</b>	<b>Descrição</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Factor</b>
1º	3	Quando um treinador me diz como corrigir um erro que tenha cometido, costumo “levar isso a peito” e fico chateado	0,31	0,59	F2
2º	20	Tenho o meu plano de jogo preparado mentalmente muito antes do jogo iniciar	1,16	0,72	F5
3º	6	Costumo jogar melhor sobre pressão porque penso melhor	1,25	0,88	F6

Analisando os quadros 9 e 10, podemos constatar que as habilidades psicológicas que apresentaram valores médios mais altos estão englobados nos factores F2 e F3, relativos à treinabilidade e concentração respectivamente. Enquanto que os valores médios mais baixo relativos às habilidades psicológicas apresentados, estão inseridos nos factores F2, F5, F6, correspondentes às dimensões treinabilidade, definição de objectivos e rendimento máximo sobre pressão respectivamente.

**Quadro 11- Estática descritiva dos itens relativos ao traço de ansiedade**

VARIÁVEL	M	DP	AMPLITUDE
<b>Traço de Ansiedade competitiva</b>			
AT2	1,43	,57	1-3
AT3	2,00	,66	1-3
AT5	2,16	,64	1-3
AT6	2,03	,72	1-3
AT8	1,49	1,09	1-3
AT9	1,95	,71	1-3
AT11	1,69	,70	1-3
AT12	1,95	,65	1-3
AT14	1,98	,66	1-3
AT15	1,88	,69	1-3
Total	18,55	3,63	11-28

Relativamente ao traço de ansiedade competitiva, como podemos verificar no quadro 11, dos itens avaliados os que apresentaram valores médios mais altos, ou seja, aqueles com os quais as atletas demonstram ter uma maior vivência foram os itens 3, 5 e 6, com valores médios 2,00; 2,16; 2,03, respectivamente, sendo o seu significado apresentado no quadro 12. No entanto, os itens relativos ao traço de ansiedade menos experiênciado pelas atletas foram o 2º, 8º e 11º, cujo o significado é apresentado no quadro 13, e que apresentam um valor médio de 1,43; 1,49 e 1,169 respectivamente. Quanto à média total apresentada (18,55), esta foi superior à obtida num estudo realizado por De Rose et al. (1992e) com jogadores de andebol, do sexo masculino, cuja valor médio total obtido foi de 15,82. No entanto, tendo em conta os resultados obtidos por De Rose et al. (1991b) e Bastos et al. (1994), parece ser normal que as atletas comparativamente com os atletas apresentarem níveis inferiores de ansiedade traço. Dado que, em ambos os estudos, se verificou que os atletas do género masculino apresentaram níveis significativamente mais baixos de ansiedade traço.

**Quadro 12- Valores médios mais elevados obtidos para os itens do SCAT**

<b>Ordem</b>	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Amplitude</b>
1º	5 Quando jogo preocupe-me com o facto de cometer erros	2,16	,64	1-3
2º	6 Antes de competir sinto-me calmo	2,03	,72	1-3
3º	3 Antes de competir preocupe-me muito com o facto de não poder jogar nem	2,00	,66	1-3

**Quadro 13- Valores médios mais baixos obtidos para os itens do SCAT**

<b>Ordem</b>	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Amplitude</b>
1º	2 Antes de competir sinto-me desconfortável	1,43	,57	1-3
2º	8 Antes de competir tenho uma sensações e enjoo no estômago	1,49	1,09	1-3
3º	11 Antes de competir sinto-me relaxado	1,69	,70	1-3

Como podemos verificar no quadro 14, no final da primeira fase do campeonato, a equipa Madeira SAD é a que apresenta uma melhor classificação 54 pontos, enquanto que a equipa Estrela Vigorosa se encontra no final da tabela, com apenas 20 pontos. A Juventude do Lis, ocupa uma posição intermédia encontra-se no meio da tabela com 36 pontos, com a diferença de um ponto do Colégio de Gaia e SA Grijó, que se encontram na quarta e sexta posição respectivamente.

**Quadro 14. Ranking das equipas**

<b>VARIÁVEL</b>	<b>N</b>	<b>Ranking</b>
<b>EQUIPAS</b>		
Madeira SAD	12	54
Gil Eane	10	49
Sport Madeira	12	39
Colégio de Gaia	11	37
Juventude do Lis	12	36
SA Grijó	12	35
Quinta da Princesa	12	32
Porto Salvo	11	31
Maiastars	11	27
Estrela Vigorosa	7	20
<b>Total</b>	<b>110</b>	

## **2. CARACTERÍSTICAS PSICOMÉTRICAS DOS INSTRUMENTOS**

Foram calculados os índices de consistência interna nos diferentes instrumentos utilizados no presente estudo, recorrendo ao cálculo de coeficiente “alpha” de Cronbach, que de acordo com Nunnally (1978) deverão ser superiores a 0,70 . Relativamente ao questionário de experiências atléticas ou “ACSI-28”, os valores do “alpha” de Cronbach para cada uma das dimensões foram os seguintes: .70 para lidar com a adversidade, treinabilidade, rendimento máximo sob pressão, confiança e motivação, .69 para a concentração, .72 para a definição de objectivos e preparação mental, .77 para rendimento máximo sobre pressão e .69 para os recursos pessoais de confronto. O valor total dos itens apresenta um “alpha” de Cronbach de .84. Estes valores de um modo geral reflectem um índice de fidelidade e consistência interna das escalas aceitáveis de acordo com Nunnally (1978), sendo alguns deles superiores aos encontrados nos estudos de validação do questionário e outros inferiores, como podemos verificar em Smith et al. (1995a) e Goudas (1998).

No que se refere questionário de avaliação do traço de ansiedade (SCAT), foi obtido um valor bastante aceitável para o “alpha” de Cronbach , .72, reflectindo uma fiabilidade e consistência interna razoável para a utilização de instrumento em investigação.

## **3. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS**

As correlações entre todas as variáveis psicológicas em questão, habilidades psicológicas e traço de ansiedade foram calculadas através do coeficiente de correlação de “Pearson”, cujos resultados são apresentados em seguida.

Quadro 15- Correlação entre as habilidades psicológicas e o traço ansiedade competitiva

VARIÁVEIS	Traço de ansiedade R
<b>Habilidades psicológicas</b>	
Lidar com a adversidade	-,32**
Treinabilidade	-,36**
Concentração	-,45**
Confiança e motivação	-,30**
Def. de objectivos e prep. Mental	-,01
Rend. máximo sobre pressão	-,34*
Ausência de medo	-,32**
Recursos pessoais de confronto	-,49**
<b>Traço de ansiedade Competitiva</b>	1

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

Como se pode verificar no quadro 15, a análise dos coeficientes de correlação revela a existência de correlações negativas e significativas entre o traço de ansiedade competitiva e todas as dimensões das habilidades psicológicas, à excepção da dimensão definição de objectivos e preparação mental, a qual não apresenta uma correlação significativa. Relativamente à dimensão rendimento máximo sobre pressão, a sua correlação com o traço de ansiedade é significativa e negativa ( $r=-,34$ ;  $p<0,05$ ).

De todas as dimensões das habilidades psicológicas, a concentração foi a que apresentam uma maior correlação negativa com o traço de ansiedade ( $r=-0,45$ ;  $p<0,01$ ), enquanto que a dimensão confiança e motivação foi a que apresentou um menor grau de correlação significativo e negativo. O que pode significar, que as atletas com níveis mais baixos de traço de ansiedade tenham maior capacidade de concentração

De um modo geral, os valores obtidos indicam que níveis mais elevados de habilidades psicológicas nas atletas, relativos às dimensões lidar com adversidade, treinabilidade, confiança e motivação, rendimento máximo sobre pressão, ausência de medo, estão significativamente associadas, a níveis mais baixos de traço de ansiedade competitiva.

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

Quadro 16 - Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência

VARIÁVEIS	Anos de experiência na modalidade R
<b>Habilidades psicológicas</b>	
Lidar com a adversidade	,244*
Treinabilidade	,032
Concentração	,293**
Confiança e motivação	,168
Def. de objectivos e prep. Mental	,073
Rend. máximo sobre pressão	,342**
Ausência de medo	,066
Recursos pessoais de confronto	,300**
<b>Traço de ansiedade Competitiva</b>	-,198*

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

Analisando o quadro 16, podemos verificar a existência de uma correlação significativa e positiva entre os anos de experiência e as seguintes dimensões das habilidades psicológicas: lidar com a adversidade, concentração, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. Sendo essa correlação significativa para  $p<0,01$  ao nível do rendimento máximo sobre pressão ( $r=,342$ ), e para  $p<0,05$  na dimensão lidar com a adversidade( $r=,244$ ). Tendo em conta os resultados obtidos, poder-se-á concluir, que quanto maior forem os anos de experiência das atletas na modalidade maior será a sua capacidade de concentração, de lidar com adversidade e o seu rendimento perante situações de pressão.

Relativamente à variável traço de ansiedade competitiva os resultados demonstram também a existência de uma correlação significativa mas negativa, entre esta e os anos de experiência. O que poderá significar que as atletas mais experientes na modalidade tendem a apresentar níveis mais baixos de ansiedade traço.

Os resultados obtidos, possivelmente poderão ser justificados pelo facto de com a elevada vivência de diversas situações inesperadas, proporcionadas pela competição e treinos, as atletas tendem a desenvolver estratégias que lhes permitem lidar com as mesmas. Ou seja, estratégias que lhes permitem focalizar a atenção num único objectivo e relaxar perante determinadas situações.

## 5. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIAS

**Quadro 17. Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (anova oneway).**

VARIÁVEIS	Anos de experiência na modalidade Sig
<b>Habilidades psicológicas</b>	
Lidar com a adversidade	,018**
Treinabilidade	,572
Concentração	,001**
Confiança e motivação	,031*
Def. de objectivos e prep. Mental	,571
Rend. máximo sobre pressão	,005**
Ausência de medo	,458
Recursos pessoais de confronto	,001**
<b>Traço de ansiedade Competitiva</b>	,005**

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

Para analisar as diferenças entre as variáveis psicológicas e os anos de experiências foi utilizada a Anova Oneway.

Como se pode verificar no quadro 17, foram encontradas diferenças significativas nas dimensões lidar com a adversidade, concentração, confiança e motivação, rendimento máximo sobre pressão e ao nível dos recursos pessoais de confronto. Competências psicológicas, que como podemos verificar anteriormente apresentam uma correlação significativa e positiva com os anos de experiência, à excepção da dimensão confiança e motivação.

A concentração e os recursos pessoais de confronto foram as competências psicológicas que apresentam um maior grau de significância (sig= ,001), assim como

o rendimento máximo sobre pressão com sig=,005. Enquanto a dimensão confiança e motivação foi aquela que apresentou um menor grau de significância.

Com intuito de determinar entre que grupos de atletas se verificaram as diferenças significativas ao nível das diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade foi realizado um teste “Post-hoc Tukey HSD”.

Analisando o quadro 18 podemos constatar que na dimensão confiança e motivação lidar e ao nível da ansiedade traço foram encontradas diferenças significativas apenas entre os grupos de atletas cujos anos de experiência variam entre 8 e 14 anos, 15 e 21 anos. Ao nível da concentração e recursos pessoais, o grupo de atletas pertencente à classe dos 8 a 14 anos de experiência, apresentou diferenças significativas com os restantes grupos de atletas mais experientes (15 a 21anos e mais de 21 anos). Na dimensão rendimento máximo sobre pressão, verificaram-se também diferenças significativas entre os grupo de atletas menos experientes (8 a 14 anos experiência) e os mais experientes (mais de 21 anos de experiência). Relativamente à dimensão lidar com adversidade, apesar da Anova Aneway apresentar diferenças significativa o teste “Post Hoc Tukey HSD”, não demonstrou qualquer diferença significativa entre os diferentes grupos de atletas.

**Quadro 18. Grupo de atletas onde se verificaram diferenças significativa nas variáveis psicológicas, em função dos anos de experiência na modalidade (Post Hoc Tukey HSD)**

<b>VARIÁVEIS</b>	<b>Anos de experiência na modalidade</b>		<b>Sig</b>
<b>Habilidades psicológicas</b>			
<b>Concentração</b>	8-14	15-21	,008*
		Mais 21	,040*
<b>Confiança e motivação</b>	8-14	15-21	,018*
<b>Rend. máximo sobre pressão</b>	8-14	Mais 21	,037*
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	8-14	15-21	,006*
		Mais 21	,029*
<b>Traço de ansiedade Competitiva</b>	8-14	15-21	,026*

\*P<0,05

De acordo com os resultados e os valores médios obtidos por cada grupo em cada uma das dimensões (Anexo D) podemos constatar que nas diferentes dimensões

das habilidades psicológicas onde se verificaram diferenças significativas, os atletas mais experientes apresentaram valores médios superiores em relação aos atletas menos experientes. Verificando-se o inverso ao nível da ansiedade traço. Dado estes, que confirmam os obtidos nas correlações apresentadas anteriormente.

Um dos aspectos que possivelmente contribui para que as atletas mais experientes comparativamente com as atletas menos experientes, apresentem um maior rendimento perante situações de pressão, consigam lidar melhor com adversidade, poderá ser o facto destas, já terem experienciado mais vezes situações desse tipo, encarando-as com mais calma, controlo e mais concentração e confiança.

Kioumourtzoglo et al. (1997), concluíram também que o facto dos atletas serem mais experientes, permite que estes apresentem uma maior vivência com situações de pressão. No entanto, segundo os resultados obtidos, essa vivência possibilita aos jogadores encarar situações de pressão com mais auto-confiança e menos receios sobre a sua prestação. O que contraria parcialmente os resultados obtidos no presente estudo, dado que, na dimensão ausência de medo não foi encontrada qualquer correlação com os anos de experiência assim como não foram encontradas diferenças significativas a este nível entre os vários grupos de atletas.

Um estudo realizado por Perry & Williams (1998), com tenistas confirma parcialmente os resultados obtidos, na medida em que estes constaram que os jogadores mais experientes, apresentavam valores mais elevados de autoconfiança.

Outro factor que poderá contribuir para que as atletas com mais anos de experiência na modalidade possam apresentar um maior rendimento sobre pressão, é o desafio que essa situação possa representar para elas. Dado que, perante a sua experiência na modalidade, situações que não possuem pressão, situações com as quais se deparam constantemente, possivelmente não lhes permite demonstrar as suas competências e distinguir-se das outras. Neste sentido, as situações de maior pressão poderão ser para as atletas, momentos onde poderão vir a demonstrar as suas competências, dando por isso o máximo do seu rendimento. Contribuindo para tal, talvez a maior capacidade de concentração, de lidar com adversidade e um menor nível de ansiedade traço que apresentam.

Quanto ao o traço de ansiedade, sendo este definido como uma predisposição para perceber determinadas situações como ameaçadoras e responder a tais situações como reacções de ansiedade estado, Spielberger (1991), citado por Cox et al. (1993).

O baixo nível de ansiedade traço apresentado pelos atletas mais experientes, poderá ser justificado à luz desta definição. Dado que, o facto dos atletas serem mais experientes na modalidade, permite que este tenham uma maior vivência dessas situações, deixando por isso de as encarar como ameaçadoras. Deste modo, os níveis de ansiedade traço são mais baixo nas atletas mais experiente na modalidade.

## 6. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS POSIÇÃO EM CAMPO

**Quadro 19. Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (Anova oneway),**

VARIÁVEIS	QUARDA-REDES		PONTA		PIVOT		CENTRAL		LATERAL		POLIV.		Sig.
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	
<b>Habilidades psicológicas</b>													
Lidar com a adversidade	5,4	1,9	5,5	1,9	5,9	1,9	7,6	1,7	5,2	2,3	6,3	2,1	,01*
Treinabilidade	6,4	1,4	6,8	1,8	6,7	1,4	7,0	2,2	7,5	1,6	7,3	1,4	,47
Concentração	6,8	1,7	6,3	2,5	7,8	2,1	8,3	2,4	6,7	1,6	8,0	2,5	,04*
Confiança e motivação	6,8	2,1	7,1	2,4	7,9	1,8	9,1	2,1	7,4	2,0	7,4	2,6	,07
Def. de objectivos e prep. Mental	5,8	2,5	5,2	2,7	5,1	2,0	6,4	2,5	4,3	2,7	3,6	1,6	,07
Rend. máximo sobre pressão	6,4	2,9	4,9	2,8	6,5	2,6	6,8	2,2	4,6	2,3	7,4	3,5	,02*
Ausência de medo	5,1	2,6	5,8	2,7	6,8	2,2	7,1	2,1	7,1	2,4	6,9	2,6	,09
Recursos pessoais de confronto	42,7	9,2	41,8	9,7	46,7	8,1	52,2	10,2	42,9	7,9	46,8	11,0	,01*
<b>Traço de ansiedade Competitiva</b>	20,6	3,7	19,2	3,5	17,7	2,3	16,7	2,9	18,6	4,1	16,9	4,6	,03*

\*P<0,05

A análise da variância (Anova Oneway), destinada a avaliar a existência de possíveis diferenças ao nível das habilidades psicológicas e da ansiedade traço, em função do posto específico dos atletas, evidenciou a existência de diferenças significativas na dimensão lidar com adversidade, concentração, rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto e ao nível da ansiedade traço, como se pode verificar no quadro 19.

Paralelamente foi realizado um teste “Post-hoc, Tukey HSD”, com o intuito de determinar entre que postos específicos dos atletas existem essas diferenças significativas.

Relativamente à dimensão lidar com adversidade, como podemos constatar no quadro 20, verificaram-se diferença significativas entre o central e os atletas que ocupam a posição de guarda-redes, ponta e pivot. Ou seja, os atletas centrais (Md=7,6; Dp=1,7) comparativamente com guarda-redes (Md=5,4; Dp=1,9), ponta Md=5,5; Dp=1,9) e pivot (Md=5,9; Dp=1,9) demonstraram lidar melhor com a adversidade.

**Quadro 20. Posições em campo, que apresentam diferenças significativas na dimensão lidar com adversidade (Post Hoc Tukey HSD)**

<b>Lidar com adversidade</b>		
VARIÁVEL		Sig
<b>Posição em campo</b>		
<b>Central</b>	Guarda redes	,003*
	Ponta	,002*
	Pivot	,025*
	Lateral	,001*

Como podemos observar, no quadro 21, na dimensão concentração foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre o central e o lateral, assim como, entre o ponta e os jogadores que ocupam a posição de pivot e lateral. Mais concretamente o central (Md=8,3; Dp=2,4) apresenta uma maior capacidade de concentração que o lateral (Md=6,7; Dp=1,6), e o ponta Md=6,8; Dp=1,8) demonstra ter maior capacidade de concentração comparativamente com o pivot(Md=7,8; Dp=2,1) e lateral (Md=6,7; Dp=1,6).

**Quadro 21. Posições em campo, que apresentam diferenças significativas na dimensão concentração (Post Hoc Tukey HSD)**

<b>CONCENTRAÇÃO</b>		
VARIÁVEL		Sig
<b>Posição em campo</b>		
<b>Central</b>	Lateral	,037*
<b>PONTA</b>	Pivot	,029*
	Central	,005*

Analisando o quadro 19 e o 22, relativo as diferenças significativas entre a posição em campo dos jogadores e o rendimento máximo sobre pressão que estes apresentam, podemos constatar que o lateral (Md=4,6; Dp=2,3) comparativamente com o guarda-redes (Md=6,4; Dp=2,9), o pivot (Md=6,5; Dp=2,6), o central (Md=6,8; Dp=2,2) e o polivalente (Md=7,4; Dp=3,5) apresenta um menor rendimento máximo sobre pressão. De acordo com os resultados obtidos, podemos também verificar que o ponta (Md=4,9; Dp=2,8) apresenta um menor o rendimento máximo sobre pressão em relação aos jogadores que ocupam a posição de pivot (Md=6,5; Dp=2,6), central (Md=6,8; Dp=2,2) e polivalente (Md=7,4; Dp=3,5).

**Quadro 22. Posições em campo, que apresentam diferenças significativas na dimensão rendimento máximo sobre pressão (Post Hoc-Tukey HSD)**

RENDIMENTO MÁXIMO SOBRE PRESSÃO		
VARIÁVEL		Sig
Posição em campo		Sig
<b>Lateral</b>	Guarda redes	,043*
	Pivot	,031*
	Central	,021*
	Polivalente	,015*
<b>PONTA</b>	Pivot	,050*
	Central	,033*
	Polivalente	,023*

Quanto à dimensão recursos pessoais de confrontos, que reflecte o total das diferentes dimensões que compõe o ACSI-28, foram encontradas diferenças significativas entre o central e os jogadores que ocupam a posição de guarda-redes ponta e lateral. Sendo a posição ponta, aquela que apresenta uma diferença mais significativa, como podemos observar no quadro 23. Tendo em conta os valores médios obtidos no rendimento máximo sobre pressão, para cada uma das posições apresentadas no quadro 19, constatamos que o central (Md=52,2; Dp=10,2) tende a apresentar mais recursos pessoais de confronto que guarda-redes (Md=42,7; Dp=9,2) o lateral (Md=42,9; Dp=7,9) e especialmente que o ponta (Md=41,8; Dp=9,7).

**Quadro 23. Posições em campo, que apresentam diferenças significativas na dimensão recursos pessoais de Confronto (Post Hoc-Tukey HSD)**

<b>RECURSOS PESSOAIS DE CONFRONTO</b>		
<b>VARIÁVEL</b>		<b>Sig</b>
<b>Posição em campo</b>		
<b>Central</b>	Guarda redes	,006*
	Ponta	,001*
	Lateral	,004*

Da análise do quadro 24 verificamos que os jogadores que ocupam a posição central apresentaram diferenças estatisticamente significativas ao nível do traço de ansiedade com o guarda-redes e o ponta. Assim como, o guarda-redes apresenta diferenças significativas com o pivot e o polivalente. De acordo com os valores médios obtidos (quadro 19), para cada uma das posições ao nível do traço de ansiedade, podemos constatar que o central (Md=16,7; Dp=2,9) comparativamente com o guarda-redes (Md=20,6; Dp=3,7) e o ponta (Md=19,2; Dp=3,5), é o jogador que apresenta um nível de ansiedade traço mais baixo. Comparando o guarda-redes (Md=20,6; Dp=3,7) com o pivot (Md=17,7; Dp=2,3) e o polivalente (Md=16,9; Dp=4,6), verificamos que o valor de ansiedade traço é superior.

**Quadro 24. Posições em campo, que apresentam diferenças significativas ao nível da ansiedade traço (Post Hoc-Tukey HSD)**

<b>ANSIEDADE TRAÇO</b>		
<b>VARIÁVEL</b>		<b>Sig</b>
<b>Posição em campo</b>		
<b>Central</b>	Guarda-redes	,003*
	Ponta	,029*
<b>Guarda-redes</b>	Pivot	,021*
	Polivalente	,017*

Relativamente às diferenças encontradas nas variáveis em estudo em função da posição em campo, podemos constatar que os centrais comparativamente com outros jogadores, já apresentados anteriormente, tendem a manter uma atitude positiva e de entusiasmo durante competição, independente das coisas estarem a correr mal. Além disso, são jogadores capazes de focar a sua atenção num único objectivo, não se distraíndo com algo que possam ouvir ou ver. O que poderá ser

explicado pelo facto do central ser o jogador que dirige o jogo, que toma decisões, que decide muitas vezes a tática a utilizar, e que para tal necessita desses requisitos.

A quantidade de tomadas de decisões sob pressão que este realiza permanentemente, exige-lhe também uma menor ansiedade. Aspecto que é confirmado pelos resultados obtidos, pois como podemos verificar anteriormente o central apresenta um menor nível de ansiedade traço em relação ao guarda-redes e ponta. Uma possível justificação para o facto, poderá ser a existência de uma selecção natural, de forma a que o central seja um jogador com um valor de ansiedade traço inferior.

Os resultados obtidos anteriormente demonstraram também que o ponta comparativamente com o pivot e central, apresenta uma menor capacidade de concentração e um menor rendimento sobre pressão. O que possivelmente poderá ser justificado pela fraca participação deste na construção do jogo em situação de ataque e ao reduzido número de tomadas de decisão que realiza, derivado em parte da posição que ocupa em campo. Neste sentido, o que ocorre normalmente na construção das equipas, que geralmente não são homogéneas, é a colocação dos jogadores mais “fracos” como pontas, pois o jogo passa menos pelas extremidades, sendo lhes menos exigida a tomada de decisão. Enquanto que os melhores jogadores, com maior nível de concentração, melhor rendimento sobre pressão, menos ansiosos, são colocados no centro do campo (central, pivot, lateral), dado que é por estes que se tomam as decisões mais importantes e que passa essencialmente o jogo.

## 7. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NÍVEL DESPORTIVO

Quadro 25. Diferenças nas variáveis psicológicas em função do maior nível desportivo atingido (Teste T)

VARIÁVEIS	Nacional		Internacional		Sig
	M	DP	M	DP	
<b>Habilidades psicológicas</b>					
Lidar com a adversidade	6,1	2,1	5,6	2,1	,23
Treinabilidade	6,9	1,8	7,0	1,6	,70
Concentração	7,2	2,3	7,0	2,2	,58
Confiança e motivação	7,7	2,5	7,4	2,0	,53
Def. de objectivos e prep. Mental	5,5	2,7	4,9	2,4	,18
Rend. máximo sobre pressão	4,9	2,5	6,3	2,8	,01**
Ausência de medo	5,5	2,5	6,9	2,5	,004**
Recursos pessoais de confronto	43,8	10,5	45,0	9,1	,53
<b>Traço de ansiedade Competitiva</b>	19,5	3,7	18,0	3,5	,04**

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

Tendo em vista a análise das diferenças entre atletas com experiência internacional e atletas com experiência nacional, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se o teste T-independente simples, que revelou a existência de diferenças bastante significativas entre ambos os grupos, nas dimensões rendimento máximo sobre pressão, ausência de medo e ao nível do traço de ansiedade competitiva, como se pode observar no quadro 25. Mais concretamente os atletas com experiência internacional apresentaram uma menor preocupação com a sua performance, com o que os outros possam pensar, isto é, demonstraram menos receios e um maior rendimento sobre pressão. No entanto, o grupo de atletas cujo maior nível competitivo atingido foi o nacional, apresentou um maior nível do traço de ansiedade.

Estes resultados são contraditórios com os apresentado por Cruz & Caseiro (1997), num estudo realizado com atletas que disputavam o campeonato nacional de voleibol, no qual não foram encontradas diferenças significativas entre os atletas com experiência internacional e os atletas apenas com experiência nacional. Num outro estudo realizado por Cruz (1989) com atletas de elite nacional e internacional de

diferentes modalidades, também não foram encontradas diferenças significativas entre ambos os grupos. No entanto, após uma análise mais detalhada dos resultados, o autor sugeriu que os atletas com experiência nacional pareciam atribuir maior importância à vitória, ser mais vulneráveis a quebras de autoconfiança e apresentarem níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva, comparativamente aos atletas com experiência internacional.

Sugestões que vão ao encontro dos resultados obtidos no presente estudo, para a dimensão ausência de medo e nível de ansiedade traço. Neste sentido, poder-se-á dizer que os atletas apenas com experiência nacional tendem a preocupar-se mais com o que os outros poderão pensar sobre sua performance durante a competição, assim com apresentarem maiores níveis de ansiedade traço competitiva comparativamente com os atletas cujo maior nível competitivo atingido é o internacional.

Partindo do pressuposto de que os atletas que competem a nível internacional são jogadores que possivelmente apresentam um melhor rendimento físico, técnico-tático e psicológico, este poderá ser um dos factores que justifique os resultados obtidos. Pois, o facto dos atletas apresentarem um bom rendimento, contribui para que estes acreditem mais nas suas capacidades, não se preocupando tanto sobre o que os outros poderão dizer acerca da sua performance, apresentando por isso menos receios.

Contudo, se os atletas internacionais forem aqueles que apresentam um melhor rendimento, provavelmente são atletas de sucesso. Atletas que segundo Gomes & Cruz. (2001), apresentam altos níveis de motivação, uma valorização e interesse principal com o seu rendimento individual, elevados níveis de autoconfiança, grande capacidade de concentração, uma boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação, assim como, uma boa capacidade para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados ou distrações, entre outros aspectos.

Deste modo, estamos de acordo com Gomes & Cruz (2001), quando dizemos que os atletas internacionais apresentam um maior rendimento máximo sobre pressão, menos receios relativos à sua performance e menor nível de ansiedade traço.

## 8.DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DAS EQUIPAS

Quadro 26. Diferenças entre as equipas ao nível nas variáveis psicológicas(ANOVA ONEWAY)

VARIÁVEIS	Equipas Sig
<b>Habilidades psicológicas</b>	
Lidar com a adversidade	,051
Treinabilidade	,01*
Concentração	,02*
Confiança e motivação	,18
Def. de objectivos e prep. Mental	,07
Rend. máximo sobre pressão	,10
Ausência de medo	,02*
Recursos pessoais de confronto	,019*
<b>Traço de ansiedade Competitiva</b>	,65

\*P<0,05

Com o intuito de determinar até que ponto existem diferenças significativas entre as equipas nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se uma análise de variância (Anova Oneway), que demonstrou a existência de diferenças significativas. Mais concretamente ao nível das dimensão treinabilidade que apresentou o maior grau de significância (sig=0,1), ao nível da concentração (sig=,02), ausência de medo(sig=,02) e dos recursos pessoais de confronto (sig=,019). Relativamente à dimensão lidar com adversidade, apesar de não se verificarem diferenças significativas, existe uma tendência para tal, dado que, o valor apresentado foi de 0,051, como se pode observar no quadro 14.

Adicionalmente, no sentido de verificar entre que equipas existem essas diferenças significativas foi realizado um teste “Pos-hoc Tukey HDS.

Quadro 27. Equipas onde se verificaram diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função dos anos de experiência na modalidade (Post Hoc-Tukey HSD)

VARIÁVEIS	Equipas	Sig	
<b>Habilidades psicológicas</b>			
<b>Treinabilidade</b>	<b>Quinta da Princesa</b>	Estrela Vigorosa	,030*
		Colégio de Gaia	,040*
<b>Concentração</b>	S.A.Grijó	Maiastars	,040
		Estrela Vigorosa	,045*
<b>Ausência de medo</b>	<b>Colégio de Gaia</b>	Maiastars	,024*
		S.A.Grijó	,050*
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	Estrela Vigorosa	S.A.Grijó	,038*
		Estrela Vigorosa	,038*

\*P<0,05

Na dimensão concentração verificaram-se diferenças significativas entre o e as equipas Maiastars (Md=8,27; Dp=2,28) e S.A.Grijó (Md=8,25; Dp=2,18) , cujo o grau de significância apresentado foi de 0,4 para ambas as equipas, como podemos observar no quadro28. Mais concretamente o Colégio de Gaia demonstrou ter menor capacidade de concentração que as ambas as equipas, mesmo apresentando um elevado número de jogadoras cujo maior nível competitivo alcançado é o internacional.

Ao nível da treinabilidade, pode-se constatar apenas a existência de diferenças significativas entre a Quinta da Princesa (Md=6,00; Dp=1,16) e o Estrela Vigorosa (Md=8,57; Dp=0,53), que apresenta um valor médio mais elevado. Na dimensão ausência de medo a equipa Estrela Vigorosa (Md=8,43; Dp=1,62) apresentou também diferenças significativas, mas apenas com a equipa S.A.Grijó (Md=4,75; Dp=2,34), sendo o grau de significância de 0,045. De ambas as equipas aquela que demonstrou preocupar-se menos com a sua performance durante o jogo e com o que os outros possam vir a dizer sobre a sua performance, foi a equipa Estrela Vigorosa.

Quanto ao recurso de competências psicológicas (recurso pessoais de confronto), a equipa Colégio de Gaia apresentou valores médios significativamente mais baixos que as equipas Estrela Vigorosa S.A.Grijó e Maiastars

Tendo em conta os resultados obtidos, a pontuação das equipas no final da 1º fase do campeonato e os valores médios obtidos por cada equipa, para as variáveis

onde se verificaram diferenças significativas. Contrariamente ao que seria de esperar, constatamos que as equipas com classificação mais baixo são as que apresentam valores médios mais elevados ao nível da concentração (Maiastars e S.A.Grijó), da treinabilidade (Estrela Vigorosa), da ausência de medo (Estrela Vigorosa) e das competências psicológicas no geral (Maiastars, S.A.Grijó e Estrela Vigorosa), como podemos verificar nos quadros 28,29, 30 e 31.

**Quadro 28. Descrição das equipas com diferenças significativas ao nível da concentração**

VARIÁVEL	CONCENTRAÇÃO		
	Pontuação	M	DP
Nome da equipa			
Colégio de Gaia	37	5,27	1,35
Maiastars	27	8,27	2,28
S.A.Grijó	35	8,25	2,18

**Quadro 29. Descrição das equipas com diferenças significativas ao nível da treinabilidade**

VARIÁVEL	TREINABILIDADE		
	Pontuação	M	DP
Nome da equipa			
Quinta da Princesa	32	6,00	1,76
Estrela Vigorosa	20	8,57	0,54

**Quadro 30. Descrição das equipas com diferenças significativas ao nível da ausência de medo**

VARIÁVEL	AUSÊNCIA DE MEDO		
	Pontuação	M	DP
Nome da equipa			
Estrela Vigorosa	20	8,43	1,62
S.A.Grijó	35	4,75	2,34

**Quadro 31. Descrição das equipas com diferenças significativas ao nível dos recursos pessoais de confronto**

VARIÁVEL	RECURSOS PESSOAIS DE CONFRONTO		
	Pontuação	M	DP
Nome da equipa			
Colégio de Gaia	37	35,55	6,74
Maiastars	27	49,17	12,91
S.A.Grijó	35	47,57	8,83
Estrela Vigorosa	20	50,29	7,10

Os resultados obtidos diferem dos encontrados por Barbosa (1996), num estudo com 143 atletas de andebol do sexo masculino. No qual constatou que os atletas de sucesso evidenciavam maior disponibilidade e motivação para a aprendizagem nos treinos, demonstravam níveis mais baixos de medo de falhar em momentos decisivos e importantes, assim como maior capacidade de controlo emocional.

Kioumourtzoglou et al. (1997) num outro estudo com atletas de basquetebol, constaram também que os atletas de sucesso tendiam a apresentar melhores competências psicológicas que os atletas sem sucesso, especialmente ao nível das dimensões lidar com adversidade, definição de objectivos e preparação mental.

Nestes sentido podemos dizer que os resultados obtidos no presente estudo são contraditórios com os apresentados nos estudos anteriores, visto que, as equipas com menos sucesso, são as que apresentam melhores competências psicológicas, nas dimensões apresentadas anteriormente.

No entanto na análise destes dados, devemos ter em conta que os resultados obtidos, são relativos às equipas com e sem sucesso, e não aos atletas. Pois, dentro de uma equipa sem sucesso poderão existir atletas de sucesso que apresentem as características obtidas nos estudos referidos. Além disso, as equipas sem sucesso, apesar de apresentarem melhores competências psicológicas, poderão ser mais “fracas” do ponto de vista físico e técnico-táctico.

Relativamente à concentração, os resultados poderão ser justificados pelo facto dos atletas das equipas Maiastars e S.A.Grijó comparativamente com o Colégio de Gaia, apresentarem de um modo geral mais anos de experiência na modalidade. Pois como podemos verificar no quadro 15 existe uma correlação significativa e positiva entre os anos de experiência e a concentração. Tendo em conta esta correlação podemos considerar que o facto dos atletas do Maiastars e S.A.Grijó serem mais experientes, permite que este tenham uma maior facilidade de focalização da sua atenção num objecto, consigam lidar bem com situações inesperadas e concentrar-se bem evitando distrações.

O facto da equipa Estrela Vigorosa que se encontra no último lugar da tabela, apresentar um valor médio na dimensão treinabilidade superior à equipa Quinta da Princesa, cuja classificação é superior, poderá dever-se ao facto da equipa Estrela Vigorosa, apresentar um maior número de jogadores, em que o maior nível

desportivo alcançado foi o nível internacional. O que possivelmente contribuiu para que estes atletas ouçam atentamente os conselhos e instruções do treinador, de forma a melhorar as suas capacidades e aceitem as críticas do treinador corrigindo os erros, não ficando “chateados” com o assunto.

Quanto aos resultados obtidos para a dimensão ausência de medo, não foram encontradas possíveis justificações. Dado que, para ambas as variáveis, anos de experiência e maior nível competitivo alcançado, a equipa Quinta da Princesa apresenta valores médios superiores. Possivelmente outras variáveis estarão em causa.

## **CAPÍTULO V- CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

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

### **1.CONCLUSÕES**

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

As atletas da 1ª divisão de andebol demonstram que de todas as competências psicológicas avaliadas, a concentração e motivação são aquelas onde apresentaram melhores resultados. Por outro lado, a preparação mental é a competência psicológica menos experienciada pelas mesmas.

Relativamente à ansiedade traço, os resultados obtidos permitiram constatar que existe uma tendência para as atletas apresentem uma certa ansiedade durante a competição. Dado que, dos itens avaliados o mais marcante foi “quando jogo preocupe-me com o factor de cometer erros”. Podendo-se dizer que as atletas são de um modo geral ansiosas.

Relativamente às conclusões de natureza inferencial podemos concluir que:

Existe uma correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade e as competências psicológicas que constituem o ACSI-28, com excepção da definição de objectivos e preparação mental. Sendo a primeira hipótese refutada parcialmente.

A segunda hipótese enunciada, que estabelecia a inexistências de uma correlação significativa entre os anos de experiências e as diferentes dimensões do ACSI-28, é confirmada parcialmente, visto somente ter sido verificada para as competências confiança e motivação, treinabilidade e ausência de medo. Concluindo-se que quanto maior for a experiência dos atletas na modalidade maior será a sua capacidade de concentração, de lidar com adversidade e o seu rendimento máximo sobre pressão.

A terceira hipótese é totalmente refutada, na medida em que se verificou a existência de uma correlação significativa e negativa entre os anos de experiência e o nível de ansiedade traço. O que significa que os atletas mais experientes na modalidade tendem a apresentar níveis mais baixos de ansiedade traço.

A quarta hipótese é refutada quase na sua totalidade. Visto que, se verificaram diferenças significativas em todas as dimensões com exceção da treinabilidade e da definição de objectivo.

A quinta hipótese é refutada, dado que existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência na modalidade e o nível de ansiedade traço. Ou seja os atletas mais experientes demonstram ter níveis mais baixos de ansiedade traço.

Existem diferenças estatisticamente significativas entre a posição que os jogadores ocupam em campo e as dimensões lidar com adversidade, concentração, rendimento máximo sobre pressão e recurso pessoais de confronto, o que refuta parcialmente a sexta hipótese. Dado que, os resultados demonstraram que:

- O central lida mais facilmente com a adversidade que os jogadores que ocupam as posições de guarda-redes, ponta, pivot e central
- O central apresenta maior capacidade de concentração que o lateral, assim como o ponta comparativamente com o pivot e o central
- Os jogadores laterais comparativamente com o guarda-redes, pivot, central e polivalente apresentam um menor rendimento máximo sobre pressão. Verificando-se o mesmo em relação ao ponta que apresenta também um menor rendimento máximo sobre pressão que o pivot, central e polivalente
- O central tende a apresentar mais recursos pessoais de confronto que o ponta, lateral e especialmente que o guarda-redes.

Existem diferenças estatisticamente significativas entre a posição que os jogadores ocupam em campo e o nível de ansiedade traço, o que contraria a sétima hipótese. Dado que, o central comparativamente com o guarda-redes e apresentou um menor nível de ansiedade. Além disso, o guarda-redes em relação ao pivot e polivalente apresentou um maior nível de ansiedade traço.

Em relação à oitava hipótese, que estabelecia a inexistências de diferenças estatisticamente significativas entre os atletas com e sem experiência internacional nas diferentes dimensões do ACSI-28, é confirmada parcialmente. Dado que apenas se verificaram diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões rendimento máximas e ausência de medo. Concluindo-se que os atletas com experiência internacional se preocupam menos com a sua performance, com o que os outros poderão dizer acerca desta, e apresentam um maior rendimento máximo sobre pressão.

Existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da ansiedade traço entre os atletas cujo o maior nível competitivo foi o internacional e o nacional. Os atletas com experiência nacional são mais ansiosos, apresentam um maior nível de ansiedade traço.

Existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas ao nível das dimensões treinabilidade, concentração, ausência de medo e recursos pessoais. O que contraria a décima hipótese, que estabelecia a inexistências de diferenças estatisticamente significativas entre as equipas nas diferentes dimensões do ACSI-28.

- Relativamente à treinabilidade a equipa Estrela Vigorosa comparativamente com a Quinta da Princesa demonstrou ouvir atentamente os conselhos do seu treinador de forma a melhorar a sua performance, não ficar chateada quando este lhes diz para corrigir um erro.
- Ao nível da concentração o Colégio de Gaia apresentou uma menor capacidade de concentração que as equipas Maiastars e S.A. Grijó.
- Quanto à dimensão ausência de medo a equipa Estrela Vigorosa em relação á equipa S.A. Grijó, demonstrou preocupar-se menos com a sua performance durante o jogo e com o que os outros possam vir a dizer sobre a mesma.
- Ao nível dos recursos pessoais de confronto a equipa, Colégio de Gaia comparativamente com Estrela Vigorosa Maiastars e S.A. Grijó evidenciou valores mais elevados.

Em suma, podemos dizer que variáveis com o nível competitivo, a posição em campo, os anos de experiências, influenciam de certo modo, o efeito dos factores

psicológicos no rendimento e sucesso dos atletas. Dado que, os resultados obtidos evidenciaram a relação destas variáveis com algumas competências psicológicas.

## **2. RECOMENDAÇÕES**

Em termos metodológicos seria importante continuar a realizar estudos exploratórios relativos a esta temática, de forma comparar os resultados obtidos. Dado que ao longo da realização do trabalho podemos constatar, a escassez de referências específicas para a modalidade de andebol.

De igual modo seria importante, realizar estudos que envolvessem uma amostra mais diversificada, nomeadamente no que diz respeito ao sexo, idade dos atletas e o escalão competitivo.

Realizar outros estudos com instrumentos de medida, que englobassem outras competências psicológicas de modo a podermos, obter um o perfil psicológico mais completo das atletas de andebol feminino.

Realizar o mesmo estudo, tendo em conta a classificação das equipas no final do campeonato e comparar os resultados obtidos, com os do presente estudo.

Realizar o mesmo estudo com um equipa da primeira divisão de andebol feminino de outra nacionalidade, e comparar com os resultados obtidos no presente estudo.

## CAPÍTULO VII- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, S.(2000). Ansiedade, Motivação e Coping em atletas femininos de alta competição de atletismo. Monografia, FCDEF-UC.

Andre, J., & Means, J. (1986). The rate of imaginary in mental practice: An experiemental investigation. *Journal of Sport Psychology*, 8, 124-128.

Barbosa, L. (1996). *Stress, ansiedade e estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição*. Tese de Doutoramento. Universidade do Minho, Braga.

Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e prática*. Braga (Vol. 2, pp. 523-548).

Bastos, A., Kawasaki, M., Pereira, A., Rocco, M., Scoss, M., & Rose, D. (1994). *A relação entre ansiedade-traço competitiva e esporte infanto-juvenil*. I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física USP, São Paulo.

Brito, A. (1981). *Textos de Psicologia Desportiva*, ISEF, Lisboa, p.241.

Chartrand, J., Jowdy, d., & Danish, S.(1992). Tlhe Psychological Skills Inventory for Sports: Psychométric characteristics and applied implicacions. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 14, 405-413

Cox, R. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications*.(pp.197-208). Third Edition. Columbia: Brown & Benchmark Publishers.

Cox, R., Liu, Z., & Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite chinese athletes. *International Journal Sport Psychology*, 27, 123- 132.

Cox, R., Qiu, Y., & Liu, Z. (1993). Overview of sport psychology. In R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan Publishing Company

Cox, R., & Yoo, S. (1995). Playing position and psychological skill in American football. *Journal of Sport Behavior*, 18(3), 183-196.

Cruz, J. (1989). *Psychological skills of portuguese elite athletes: an exploratory study*. First European Congress of Psychology, Amsterdam, Netherlands.

Cruz, J. (1996a). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga

Cruz, J. (1996b). Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, Efeitos e Avaliação. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do desporto*. Braga: S.H.O-Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda

Cruz, J. (1996c). A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: teorias e hipóteses explicativas. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do desporto*. Braga: S.H.O- Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996d). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga. S.H.O-Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996e). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite de alta competição: Um estudo da sua relação e impacto no rendimento e sucesso desportivo. In J. Cruz (Ed.), *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centro de estudos em educação e psicologia, Instituto de educação e psicologia, Universidade do Minho.

Cruz, J. (1996f). Natureza, conceitualização e avaliação do stress e da ansiedade em contextos desportivos. In J. Cruz (Ed.), *Stress, ansiedade e rendimento na*

*competição desportiva*. Braga: Centro de estudos em educação e psicologia, Instituto de educação e psicologia, Universidade do Minho

Cruz, J., & Caseiro, J.(1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intervenção*. Braga, Universidade do Minho.

Cruz, J., & Ribeiro, J (1985). Estratégias cognitivas e comportamentais em atletas de alta competição. Comunicação ao “II Coloquio Internacional de Psicologia do Desporto”, Lisboa, Novembro

Cruz, J., & Viana, M. (1993). Manual de avaliação psicológica em contextos desportivos. Braga-Lisboa: Projecto de Investigação e Intervenção psicológica na Alta Competição.

Crocker. P., Kowalski, K., Graham. (1998). Measurement of Coping Strategies in Sport. In Joan L.& Duda Ph.D. (Eds.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Fitness Information Technology, Inc.

Cunha, A. (1996). *Influencia da ansiedade no rendimento desportivo em atletas de andebol*. Tese de Mestrado. FCDEF-UP, Porto.

Cunha, A., & Cruz, J. (1990). Avaliação Psicológica. *Setemetros*, 38,52-58

De Rose, D., C.Simões, Medalha, J., & Vasconcellos, G. (1992e). *Psychological traits in basketball and handball high level athletes*. Olympic Scientific Congress, Málaga (Espanha).

De Rose, D., & Vasconcelos, G. (1992c). *Competitive trait-anxiety and stress behavior patterns in women basketball palyers*. Olympic Scientific Congress, Espanha.

De Rose, D., & Vasconcellos, G. (1994). *Comparação dos níveis de ansiedade-traço competitiva entre jovens atletas de esportes individuais e colectivos*. XIX Simpósio Internacional de Ciências do Esporte CELAFISCS, São Paulo.

De Rose, D., Vasconcellos, E. (1997). Ansiedade –traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulo Educação Física*, 11,148-154.

De Rose, D., Vasconcellos, G., Calleja, & Borges, A. (1991a). *Análise comparativa de aspectos psicológicos em judocas*. II Bienal de Ciências do Esporte, São Paulo.

De Rose, D., Vasconcellos, G., & Medalha, J. (1991b). *Comparação de traços psicológicos entre jogadores e jogadoras de basquetebol de alto nível*. II Bienal de Ciências do esporte, São Paulo.

De Rose, D., Vasconcellos, G., & Tolaine, S. (1992a). *Principiais reacções de ansiedade-traço competitiva em atletas de badmington*. XVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, São Caetano do Sul.

De Rose, D., Vasconcellos, G., Medeiros, G., & Cury, A. (1992b). *Comparação de variáveis psicológicas entre duas equipes competitivas femininas*. I Simpósio de Psicologia do Esporte, Escola de educação física, São Paulo

De Rose, D., Vasconcellos, G., Medalha, J., & Simões., C. (1992c). *Variáveis de ansiedade na personalidade competitiva de atletas de selecções Brasileiras*. III Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, Recife.

Frischknecht, P. (1990). A influencia da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, 21-28.

Gomes. R., & Cruz. J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, nº16, 35-40.Lisboa.

Goudas, M.(1998). Psychological Skills in Basketball: Preliminary study for development of a Greek Form of the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Perceptual and Motor Skills*, n°86, 59-65.

Gould, D. (1983). Helping wrestlers cope with stress. *Mid American Wrestlers*, 1, 24-27.

Gould, D., & Damarjian, N. (1998). Mental skills training in sport. In B. Elliott (Ed.), *Training in sport*. England.

Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Psychological characteristics an their development in olympic champions. *Journal of Applied sport Psychology*,n° , 172-204.

Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1992). 1998 U.S. Olympic Wrestling Excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The sport psychologist*, 6, 358-382.

Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1992). 1998 U.S. Olympic Wrestling Excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The sport psychologist*, 6, 383-402.

Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1993a). Coping Strategies used by U.S. Olimpic Wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, n°1, 83-93.

Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993b). Sources of Stress in National Champion Figures Skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 134-159.

Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Life at the Top: The Experience of U.S. National Champion Figure Skaters. *The sport psychologist*, 7, 354-374

Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Life at the top: Tle experiences of U.S. National Champion Figure Skaters. *The sport psychologist*, 7, 354-374.

Gould, D., Finch, L., & Jackson, S. (1993). Coping Strategies Used by National Figures Skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, n°4, 453-468.

Gould, D., Guiman, D., Medbery, C., & Peterson, K. (1999). Factors Affecting Olympic Performance: Percetions of Athletes and Coaches from More and Less Successful Teams. *The sport psychologist*, 13, 371-394.

Hackforp, D., & Schwenkmezger, P. (1993).Anxiety. In R. Singer, M. Murphey & L. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan Publishing Company

Jones, G., Hanton, S.,& Swain, A. (1994). Intensity and interpretation of amxiety symptoms in elite and non-elite sports performers. *Personality and Individual Differences*, 17, 657-663

Kendal, G., Hrycaiko, D., Martin, G., & Kendal, T. (1990). The effects of an imaginary rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *12*, 157-166.

Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V., & Mihalopoulou, M. (1997). Psychological skills od elite athletes in different ball games. *Journal of Human Movement studies*, 32, 79-93.

Kreiner-Philips, K. & Orlick, T. (1993). Winning after winning: the psychology of ongoing excellence. *The sport psychologist*, 7, 31-48

Krohne, H. & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225-234.

Lerner, B., Ostrow, A., Yura, M., & Etzel, E. (1996). Tlhe effects of goal-setting and imagery training programs on the free-throw performance of female collegiate basketball players. *The sport psychologist*(10), 382-397.

Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist, 1*, 181-199.

Mahoney, M., & Meyers, A. (1989). Anxiety and athletics performance: traditional and cognitive-developmental perspectives. In D. Hackfort & C. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: an international perspective*. New York.

Man, F., Stuchlíková, I., & Kindlmann, P. (1995). Trait-State Anxiety, Worry, Emotionality, and Self-Confidence in Top-Level Soccer Players. *The sport psychologist*(9), 212-224

Martens, R., Gill, D., Scanlan, T., & Simon, J. (1996). Anxiety. In A. Ostrow (Ed.), *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences*. West Virginia University

Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics

Monteiro, A., Bastos, A., Mangold, R., Rocco, M., Scoss, M., & D.Rose. (1994). *Ansiedade-Traço competitiva e atletismo: comparação de diferentes faixas etárias em função do sexo*. I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física USP, São Paulo.

Murphy, S., & Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. In J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*.

Nideffer, R.(1993). Attention control training. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennant (Eds), *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan Publishing Company.

Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory*. McGraw Hill

Ostrow, A.(1996). *Directory of Psychological test in tlhe Sport and Exercise Sciencs*. Morgantwon. Fitness information technology, inc.

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The sport psychologist*, 2, 105-130.

Passer, M. (1984). Competitive trait anxiety in children and adolescents. Silva & R. Weinberg (Eds.), *Psychological Foundations of Sport*. Champaign: Human Kinetics

Perreira, A., Bueno, S., Monteiro, A., Ramos, A., 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, São Paulo

Perry, J., Williams, J. (1998). Relationship of Intensity and Direction of Competitive Trait Anxiety to Skill Level and Gender in Tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179

Peter, Jr., & Weinberg, R. (2000). An Examination of Coping in Sport: Individual Trait Anxiety Differences and Situational Consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.

Pierce, W., Stratton, R. (1980). Perceived source of stress in youth sports participants. In G. Roberts e D. Landders (Eds), *Psychology of Motor Behavior and Sport*- Champaign, II: Human Kinetics.

Ramos, A., Bueno, S., Mangold, R., Pedro, M., & D.Rose. (1994). *Ansiedade-Traço Competitiva e atletismo: Comparação de diferentes faixas etárias no sexo masculino*. I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física- USP, São Paulo

Raposo, J., & Aranha, A. (Julho 2000). Algumas considerações Sobre o Treino Mental. In J. Garganta (Ed), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos*. FCDEF-UP.

Roales-Nieto, J.(1994). Psicología del deport, consideraciones, concepciones: Psicología del alto rendimiento (características psicológicas del deportista triunfador). In J. Roales-Nieto & M. Nogueira (Eds). *Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. España

Rodrigues, R., & Cruz, F. (1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: Estudo com os atletas da elite nacional. In J. Cruz & Gomes (Eds.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, investigação e intervenção*. Braga, Universidade do Minho.

Salmela, N., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3\*). *The sport psychologist, 15*, 1-19.

Sanderson, F. (1990). Analysis of anxiety levels in sport. In R. Martens, R. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*: Human Kinetics Books.

Scanlan, K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology, 6*, 208-206.

Scanlan, T., Ravizza, K., & Stein, G. (1989). An in-depth study of former elite figures skaters: I-Introduction to the project. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*, 54-64.

Smith, R., & Christensen, D. (1995b). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of sport & Exercise Psychology, 17*, 399-415.

Smith, R., Schutz, R., Smoll, F., & Ptacek, J. (1995a). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skills inventory-28. *Journal of sport & Exercise Psychology, 17*, 379-398.

Thelwell, R., & Greenlees, I. (2001). The effects of a Mental Skills Training Package on Gymnasium Triathlon Performance. *The sport psychologist, 15*, 128-141.

Thomas, P.R., & Over.R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in Golf. *The sport psychology*, 8, 73- 86

Vealey, S. (1992). Personality and sport: A comprehensive view. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança: Implicações na preparação do jovem desportista para a competição. *Treino desportivo, II*, 52-61.

Weinberg, R., (1989). Anxiety, Arousal, and Motor Performance: theory, Research, and applications. In D. Hackfort & C. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: an international prespective*. New York.

Weinberg, R.,Gould. D.(1995). *Foundation of sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.

Williams, J. (1991a). Características Psicológicas del Alto Rendimiento. In J. Williams (Ed.), *Psicologia Aplicada al Deporte*. Madrid

Williams, J. (1991b). Itegracion y puesta en practica de um programa de entrenamiento en destreza psicologicas. In J. Williams (Ed.), *Psicologia Aplicada al Deporte*. Madrid

Williams, J., & Krane, V. (1993). Psychological characteristics of peak performance. In J. Williams (Ed.), *Aplied sport psychology: personal growth to peak performance* (2 ed.)

# Anexos

---