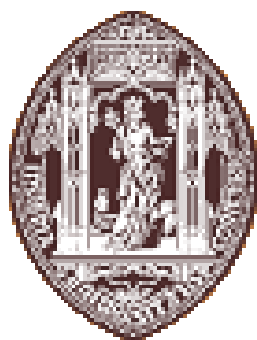


**Universidade de Coimbra**

**Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física**



**Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade  
Competitiva em Atletas de Elite**



**Maria Gabriela Gondar Marques dos Santos**

**Coimbra, 2006**

Monografia realizada no âmbito do seminário  
“Competências Psicológicas e Traço de Ansiedade  
Competitiva em Atletas de Elite”, do ano lectivo de  
2005/2006, com vista à obtenção da Licenciatura em  
Ciências do Desporto e Educação Física.

**Coordenador:** Prof. Doutor José Pedro Leitão Ferreira

**Orientador:** Mestre Pedro Miguel Pereira Gaspar

## **Agradecimentos**

Este trabalho não faria sentido se eu não referisse todos aqueles que, de certa forma, estiveram directa ou indirectamente relacionados com ele e que o tornaram possível. Deste modo, gostaria de agradecer:

Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira pela disponibilidade e rigor da coordenação.

Ao Mestre Pedro Gaspar, pela excelente orientação, pelos conselhos, total disponibilidade, ânimo e apoio que nos transmitiu constantemente, lembrando-nos sempre que “o sol vai nascer amanhã”.

À Federação Portuguesa de Pentatlo Moderno, à Federação Portuguesa de Esgrima, à Federação Portuguesa de Natação, à Federação Portuguesa de Ténis de Mesa, à Federação Portuguesa de Patinagem, à Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos e a todos os treinadores e atletas da Selecção, pela colaboração e sem os quais não este trabalho não seria possível.

A todo o grupo de monografia, pela inter-ajuda, cooperação e apoio na realização deste trabalho.

À minha família, por todo o carinho e compreensão e em especial à minha mãe pelo seu grande apoio, conselhos e experiência que me transmitiu, sobretudo nos momentos mais difíceis.

Ao Pedro Nobre pela ajuda, apoio, paciência e tempo que dispensou para me auxiliar neste trabalho, principalmente na recolha de dados.

A todos os meus amigos, colegas que num momento ou outro me deram apoio, incentivo, conselhos e confiança para seguir em frente.

## RESUMO

Este estudo teve como objectivo realizar uma descrição e uma caracterização psicológica, através da apreciação das competências psicológicas e do traço de ansiedade competitiva, de atletas da Selecção Nacional de várias modalidades desportivas. Esta investigação pretendeu analisar também a influência da idade, anos de experiência, sessões semanais de treino, tempo de treino, modalidades, sexo, tipo de desporto, nível desportivo actual, escalão e trabalho com um psicólogo desportivo nas diferentes dimensões das competências psicológicas e nas sub-escalas do traço de ansiedade.

A amostra desta investigação foi constituída por 66 atletas da Selecção Nacional, praticantes das modalidades Pentatlo Moderno, Esgrima, Ténis de Mesa, Natação, Patinagem Artística, Tumbling e Pólo Aquático, sendo 48 atletas do género masculino e 18 atletas do género feminino, e cujas idades se encontram compreendidas entre os 13 e os 31 anos (média = 18,21 e desvio padrão = 3,08).

Os instrumentos para a recolha de dados consistiram num Questionário de Experiências Atléticas, com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais das competências psicológicas, e um Questionário de Reacções à Competição, para a medida do traço de ansiedade competitiva.

A análise e o tratamento estatístico dos dados foi realizado através do programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (versão 13.0), tendo sido inclusivamente utilizada a estatística descritiva, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos e medidas de tendência central, como a média e o desvio padrão.

Os resultados obtidos permitem-nos verificar que, de todas as competências psicológicas avaliadas, a treinabilidade foi a que expressou valores mais elevados e, pelo contrário, a competência psicológica com o menor valor verificou-se ao nível da ausência de preocupações.

Quanto ao traço de ansiedade competitiva, os atletas apresentaram níveis elevados de ansiedade somática e valores mais baixos ao nível da perturbação da concentração, verificando-se no geral, valores moderados de traço de ansiedade.

Os resultados do estudo evidenciam a existência de correlações negativas e significativas na grande maioria das dimensões das competências psicológicas e o traço de ansiedade competitiva.

Podemos concluir também que existe uma correlação positiva entre a dimensão recursos pessoais de confronto e a idade, entre a sub-escala ansiedade somática e os anos de experiência e que não existem correlações estatisticamente significativas entre o número de sessões semanais de treino e as diversas variáveis psicológicas.

Os resultados obtidos revelam, inclusivamente, que existem diferenças estatisticamente significativas entre determinadas competências psicológicas e a idade, os anos de experiência, as sessões semanais de treino, as diferentes modalidades e o nível desportivo actual.

Quanto ao traço de ansiedade, os dados também revelam diferenças estatisticamente significativas entre algumas sub-escalas e a idade dos atletas, os anos de experiência, as diferentes modalidades, o tipo de desporto e o nível desportivo actual.

Pelo contrário, não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis e o tempo de treino dos atletas; entre as diferentes variáveis psicológicas e o sexo, apesar de haver uma tendência do sexo masculino apresentar valores médios mais elevados nas dimensões das competências psicológicas e o sexo feminino apresentar valores mais elevados de traço de ansiedade competitiva; entre as diversas variáveis psicológicas e o escalão, apesar de se verificar uma tendência para os atletas seniores apresentarem valores médios mais elevados em determinadas competências psicológicas, comparativamente aos atletas juniores; e entre as diversas variáveis psicológicas e o trabalho com um Psicólogo desportivo, apesar de se observar uma tendência para os atletas demonstrarem valores mais elevados de treinabilidade e valores médios mais baixos da dimensão preocupação.

Os resultados também demonstram que os atletas de Natação e de Ténis de mesa apresentam valores médios mais elevados nas competências psicológicas, enquanto que os atletas de Pólo aquático apresentaram valores médios mais baixos no traço de ansiedade competitiva.

# ÍNDICE GERAL

<b>ÍNDICE DOS GRÁFICOS .....</b>	<b>VIII</b>
<b>ÍNDICE DOS QUADROS .....</b>	<b>IX</b>
<b>LISTA DE ANEXOS.....</b>	<b>XI</b>
<b>CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
1.    OBJECTIVOS E PERTINÊNCIA DO ESTUDO .....	2
1.1. <i>Objectivo Geral</i> .....	2
1.2. <i>Objectivos Específicos</i> .....	2
1.3. <i>Pertinência do Estudo</i> .....	2
2.    FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES.....	3
<b>CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>5</b>
1.    COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS.....	5
1.1. <i>Definição de Competências Psicológicas</i> .....	6
1.2. <i>Treino das Competências Psicológicas</i> .....	7
1.3. <i>Avaliação das Competências Psicológicas</i> .....	13
1.4. <i>Competências Psicológicas e Performance</i> .....	15
1.5. <i>Competências Psicológicas – Diferenças entre Atletas de Elite e Não Elite</i> .....	18
2.    ANSIEDADE.....	29
2.1. <i>Definição de Ansiedade</i> .....	29
2.2. <i>Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade</i> .....	31
2.3. <i>Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática</i> .....	33
2.4. <i>Fontes de Ansiedade</i> .....	34
2.5. <i>Teorias e Modelos Explicativos da Relação entre Ansiedade e Performance</i> .....	35
2.6. <i>Instrumentos Psicométricos do Traço e Estado de Ansiedade</i> .....	40
2.7. <i>Relação entre Ansiedade e a Performance</i> .....	41
2.8. <i>Estudo da Ansiedade em Diferentes Modalidades</i> .....	49
3.    RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE, HABILIDADES PSICOLÓGICAS E PERFORMANCE .....	51
<b>CAPÍTULO III – METODOLOGIA .....</b>	<b>55</b>
1.    AMOSTRA .....	55
2.    INSTRUMENTOS DE MEDIDA .....	55
2.1. <i>Questionário de Experiências Atléticoas</i> .....	55
2.2. <i>Questionário de Reacções à Competição</i> .....	56
3.    APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS .....	57

4.	PROCEDIMENTOS .....	57
4.1.	<i>Procedimentos Operacionais</i> .....	57
4.2.	<i>Procedimentos Estatísticos</i> .....	58
<b>CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS....</b>		<b>61</b>
1.	ANÁLISES DESCRITIVAS.....	61
2.	CORRELAÇÃO ENTRE AS DIMENSÕES DAS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E O TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA .....	69
3.	CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE .....	70
4.	CORRELAÇÃO ENTRE OS ANOS DE EXPERIÊNCIA E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS .....	71
5.	CORRELAÇÃO ENTRE O NÚMERO DE SESSÕES SEMANAIS DE TREINO E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS .....	72
6.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE .....	73
7.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA .....	75
8.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DAS SESSÕES SEMANAIS DE TREINO .....	78
9.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO TEMPO DE TREINO .....	79
10.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DAS MODALIDADES .....	81
11.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO SEXO.....	85
12.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO TIPO DE DESPORTO .....	87
13.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NÍVEL DESPORTIVO ACTUAL .....	89
14.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO ESCALÃO .....	91
15.	DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO PSICÓLOGO DESPORTIVO .....	92
<b>CAPÍTULO V – CONCLUSÕES.....</b>		<b>95</b>
<b>CAPÍTULO VI – LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES .....</b>		<b>101</b>
1.	RECOMENDAÇÕES.....	101
2.	LIMITAÇÕES.....	101
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>		<b>103</b>
<b>ANEXOS .....</b>		<b>111</b>

## ÍNDICE DOS GRÁFICOS

<b>GRÁFICO I</b> – FREQUÊNCIAS RELATIVAS AO GÊNERO DOS ATLETAS .....	61
<b>GRÁFICO II</b> – FREQUÊNCIAS RELATIVAS À IDADE.....	62
<b>GRÁFICO III</b> – FREQUÊNCIAS RELATIVAS AOS ANOS DE EXPERIÊNCIA.....	63
<b>GRÁFICO IV</b> – FREQUÊNCIAS RELATIVAS AO NÚMERO DE SESSÕES SEMANAIS DE TREINO.....	64
<b>GRÁFICO V</b> – FREQUÊNCIAS RELATIVAS AO TRABALHO COM UM PSICÓLOGO DESPORTIVO .....	66



## ÍNDICE DOS QUADROS

<b>QUADRO 1</b> – FREQUÊNCIAS RELATIVAS AO GÉNERO POR SELECÇÃO.....	62
<b>QUADRO 2</b> – FREQUÊNCIAS RELATIVAS AOS ANOS DE IDADE .....	62
<b>QUADRO 3</b> – MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS À IDADE, POR SELECÇÃO .....	63
<b>QUADRO 4</b> – FREQUÊNCIAS RELATIVAS AOS ANOS DE EXPERIÊNCIA .....	64
<b>QUADRO 5</b> – MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS AOS ANOS DE EXPERIÊNCIA NA MODALIDADE.....	64
<b>QUADRO 6</b> – FREQUÊNCIAS RELATIVAS AOS TREINOS POR SEMANA.....	65
<b>QUADRO 7</b> – FREQUÊNCIA RELATIVA AO TEMPO DE TREINO POR SESSÃO.....	65
<b>QUADRO 8</b> – FREQUÊNCIAS RELATIVAS AO NÍVEL DESPORTIVO ACTUAL DOS ATLETAS.....	65
<b>QUADRO 9</b> – FREQUÊNCIA RELATIVA AO TIPO DE DESPORTO.....	66
<b>QUADRO 10</b> – FREQUÊNCIAS POR CLASSES, RELATIVAS AO TEMPO FREQUENTADO NUM PSICÓLOGO DESPORTIVO.....	66
<b>QUADRO 11</b> – ESTATÍSTICA DESCRITIVA DO ASCI-28.....	67
<b>QUADRO 12</b> – ESTATÍSTICA DESCRITIVA DO SAS .....	68
<b>QUADRO 13</b> – CORRELAÇÃO ENTRE O TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA E AS COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS .....	69
<b>QUADRO 14</b> – CORRELAÇÃO ENTRE A IDADE DOS ATLETAS E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	70
<b>QUADRO 15</b> – CORRELAÇÃO ENTRE OS ANOS DE EXPERIÊNCIA E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS.....	71
<b>QUADRO 16</b> – CORRELAÇÃO ENTRE O NÚMERO DE SESSÕES SEMANAIS DE TREINO E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS .....	72
<b>QUADRO 17</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DA IDADE (ANOVA ONEWAY) .....	73
<b>QUADRO 18</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DA IDADE (GAMES HOWEL) .....	74
<b>QUADRO 19</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA (ANOVA ONEWAY).....	75
<b>QUADRO 20</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA (POST HOC TUKEY) .....	77
<b>QUADRO 21</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DAS SESSÕES SEMANAIS DE TREINO (ANOVA ONEWAY) .....	78
<b>QUADRO 22</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DAS SESSÕES SEMANAIS DE TREINO (GAMES HOWEL).....	78

<b>QUADRO 23</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO TEMPO DE TREINO (ANOVA ONEWAY).....	79
<b>QUADRO 24</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DAS MODALIDADES (ANOVA ONEWAY).....	81
<b>QUADRO 25</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DAS MODALIDADES (GAMES HOWEL) .....	82
<b>QUADRO 26</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO SEXO (TESTE LEVENE).....	85
<b>QUADRO 27</b> – DIFERENÇAS, MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO SEXO (TESTE T PARA AMOSTRAS INDEPENDENTES) .....	86
<b>QUADRO 28</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO TIPO DE DESPORTO (TESTE LEVENE).....	87
<b>QUADRO 29</b> – DIFERENÇAS, MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO EM FUNÇÃO DO TIPO DE DESPORTO (TESTE T PARA AMOSTRAS INDEPENDENTES).....	88
<b>QUADRO 30</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO NÍVEL DESPORTIVO ACTUAL (TESTE LEVENE) .....	89
<b>QUADRO 31</b> – DIFERENÇAS, MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO EM FUNÇÃO DO NÍVEL DESPORTIVO ACTUAL (TESTE T PARA AMOSTRAS INDEPENDENTES) .....	90
<b>QUADRO 32</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO ESCALÃO (TESTE LEVENE).....	91
<b>QUADRO 33</b> – DIFERENÇAS, MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO EM FUNÇÃO DO ESCALÃO (TESTE T PARA AMOSTRAS INDEPENDENTES) .....	91
<b>QUADRO 34</b> – DIFERENÇAS NAS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS EM FUNÇÃO DO PSICÓLOGO DESPORTIVO (TESTE LEVENE).....	92
<b>QUADRO 35</b> – DIFERENÇAS, MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO EM FUNÇÃO DO PSICÓLOGO DESPORTIVO (TESTE T PARA AMOSTRAS INDEPENDENTES).....	93

## LISTA DE ANEXOS

**ANEXO A** - MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS À IDADE PARA AS DIFERENTES VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

**ANEXO B** - MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS AOS ANOS DE EXPERIÊNCIA PARA AS DIFERENTES VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

**ANEXO C** - MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS ÀS SESSÕES SEMANAIS DE TREINO PARA AS DIFERENTES VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

**ANEXO D** - MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS AO TEMPO DE TREINO PARA AS DIFERENTES VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

**ANEXO E** - MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS ÀS MODALIDADES PARA AS DIFERENTES VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

**ANEXO F** - MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS AO SEXO PARA AS DIFERENTES VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

**ANEXO G** - MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS AO TIPO DE DESPORTO PARA AS DIFERENTES VARIÁVEIS

**ANEXO H** - MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS AO ESCALÃO PARA AS DIFERENTES VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

**ANEXO I** - MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS AO NÍVEL DESPORTIVO ACTUAL PARA AS DIFERENTES

**ANEXO J** - MÉDIAS E DESVIOS PADRÃO RELATIVOS AO TRABALHO COM UM PSICÓLOGO DESPORTIVO PARA AS DIFERENTES VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

## **CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO**

Actualmente, a Psicologia do Desporto tem ganho um estatuto cada vez maior no âmbito das mais diversas modalidades desportivas, na medida em que evidencia e analisa os processos psicológicos associados ao rendimento e ao sucesso desportivo.

Neste sentido, um número cada vez mais elevado de psicólogos desportivos e de especialistas têm vindo a proceder ao estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo e, nomeadamente, têm trabalhado na investigação das características psicológicas dos atletas (Cruz, 1996a).

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

Deste modo, este estudo pretende analisar quais são as variáveis que influenciam as competências psicológicas e o traço de ansiedade dos atletas da Selecção Nacional de várias modalidades.

Esta investigação contou com a participação de 66 atletas da Selecção Nacional, praticantes das modalidades Pentatlo Moderno, Esgrima, Ténis de Mesa, Natação, Patinagem Artística, Tumbling e Pólo Aquático.

Os instrumentos para a recolha de dados consistiram num Questionário de Experiências Atléticas, com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais das competências psicológicas, e um Questionário de Reacções à Competição, para a medida do traço de ansiedade competitiva. As variáveis independentes em estudo para esta investigação foram a idade, anos de experiência, sessões semanais de treino, tempo de treino, modalidades, sexo, tipo de desporto, nível desportivo actual, escalão e trabalho com um psicólogo desportivo.

Este estudo encontra-se estruturado em duas partes distintas. A primeira parte inclui os capítulos I e II e consiste na fundamentação teórica e nas várias investigações referentes ao tema em questão. A segunda parte, que consiste na explicação e exposição de todo o trabalho desenvolvido, inclui os capítulos III, IV e V.

## **1. Objectivos e Pertinência do Estudo**

### **1.1. Objectivo Geral**

Nesta investigação, podemos considerar como objectivo geral, realizar uma descrição e caracterização psicológica dos atletas de elite, pertencentes à Selecção Nacional das modalidades de Esgrima, Pentatlo Moderno, Ténis de Mesa, Patinagem Artística, Tumbling, Natação e Pólo Aquático, na época de 2005/2006.

### **1.2. Objectivos Específicos**

De um modo mais particular, pretendemos analisar diversas variáveis e, principalmente, investigar a relação existente entre essas variáveis. Deste modo, procuramos:

- Indicar os valores médios obtidos pelas modalidades, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas, nomeadamente, o confronto com a adversidade, a concentração, a treinabilidade, a confiança e motivação para a realização, a formulação de objectivos e preparação mental e o traço de ansiedade.
- Investigar a relação existente entre as competências psicológicas e o traço de ansiedade nos atletas de elite.
- Examinar a influência da idade, sexo, tipo de desporto, modalidades, anos de experiência na modalidade, sessões semanais de treino, tempo de treino, nível desportivo actual, escalão, e o trabalho com um Psicólogo desportivo, sobre as variáveis psicológicas.

### **1.3. Pertinência do Estudo**

O facto dos atletas estarem constantemente a ser colocados sobre uma crescente exigência e pressão psicológica faz com que evidenciem reacções perturbadoras e demonstrem resultados negativos na performance desportiva. A alta competição

desportiva, pela sua própria natureza, objectivos e características tem o potencial de poder gerar elevados níveis de stress e ansiedade (Cruz, 1997).

Deste modo, torna-se importante aprofundar os conhecimentos sobre os factores psicológicos que influenciam a performance desportiva, bem como as variáveis que os afectam, nomeadamente nos atletas nacionais que se encontram no maior nível competitivo.

## **2. Formulação de Hipóteses**

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

H<sub>01</sub> – Não existem relações estatisticamente significativas entre as dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>02</sub> – Não existem relações estatisticamente significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>03</sub> – Não existem relações estatisticamente significativas entre os anos de experiência dos atletas na modalidade e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>04</sub> – Não existem relações estatisticamente significativas entre as sessões semanais de treino dos atletas e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>05</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>06</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência dos atletas na modalidade e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>07</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as sessões semanais de treino dos atletas e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>08</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o tempo de treino dos atletas e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>09</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes modalidades e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>10</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o sexo e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>11</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o tipo de desporto e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>12</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o nível desportivo actual e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>13</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre e o escalão e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>14</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o trabalho com um Psicólogo desportivo e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

## CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA

### 1. Competências Psicológicas

Não existem quaisquer dúvidas quanto à existência de uma ligação entre as componentes psicológicas e as componentes físicas, técnicas ou táticas e é completamente aceitável a consideração dos factores psicológicos como condições decisivas para a obtenção de um rendimento de alto nível.

Gomes e Cruz (2001) afirmam que é um dado adquirido que o treino mental pode realmente ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como a encontrar os estados psicológicos óptimos para renderem no máximo das suas potencialidades, tanto nos treinos como nas competições e provas desportivas.

O estudo das características, factores e competências psicológicas relevantes para o rendimento na alta competição tem vindo a emergir como um dos temas centrais de pesquisa no domínio da psicologia do desporto. Com efeito, é nitidamente aceite por cientistas do desporto, treinadores e atletas a importância de tais competências no rendimento desportivo e na diferenciação entre atletas de elite e atletas com resultados inferiores (Cruz, 1996c). Kioumourtzoglou *et al.*, (1997) afirma que na psicologia do desporto, a maior parte das teorias, investigações e programas de intervenção baseiam-se na assumpção de que as capacidades psicológicas são variáveis importantes da performance desportiva, sendo atribuída uma grande importância na identificação das capacidades relevantes, preditivas do sucesso dos atletas no futuro. Do mesmo modo, Weinberg e Gould (1999), afirmam que as capacidades psicológicas têm sido cada vez mais reconhecidas como factores determinantes no rendimento desportivo dos atletas, pelo que a preparação e a integração do treino psicológico no processo de treino tem vindo a ganhar importância. Os autores mencionam ainda, que a maioria dos treinadores encaram o desporto como sendo, pelo menos, 50% mental, havendo certos desportos em que essa utilidade mental poderia chegar aos 80% ou 90%.

Para os atletas se encontrarem nas suas melhores condições, é fundamental que, com tempo adequado, sejam preparados física e mentalmente, dado que a prestação máxima é o resultado de um conjunto de factores do foro psíquico e físico



(Raposo & Aranha, 2000). Nenhum destes domínios pode ser compreendido na sua totalidade sem que o outro esteja devidamente contemplado na análise que se queira fazer. Estes autores afirmam ainda, que os campeões são aqueles atletas que sobressaem do conjunto por terem, como elemento diferenciador, os factores psicológicos.

Devido à importância comprovada das competências mentais e devido à sua emergente presença no processo de treino, torna-se importante aprofundar as investigações realizadas relativamente às mesmas, de modo a ter-se o conhecimento de quais as características psicológicas que diferenciam os atletas entre si e quais têm preponderância no desempenho de cada um (Gomes & Cruz, 2001).

### **1.1. Definição de Competências Psicológicas**

Competências psicológicas são as qualidades pessoais ou características adquiridas pelos indivíduos através da participação no desporto, e podem representar o que é necessário para uma óptima preparação mental para a competição ou o que contribui para manter a participação e a satisfação da actividade física constante (Weiss, 1991).

Vealey (1988) afirma que as competências psicológicas são componentes básicas da vertente mental da performance desportiva, nomeando como habilidades chave, a ambição, o auto-conhecimento, a auto-estima e a auto-confiança.

Imagética, relaxamento e focalização da atenção constituem alguns exemplos de técnicas psicológicas que têm sido consideradas na literatura da psicologia do desporto, com vista a aumentar a performance desportiva (Savoy, 1993). Outro exemplo, referido pelo mesmo autor, citando Harris e Williams (1993), é o treino dos atletas para a optimização da capacidade de aumentar a activação e energia para a competição.

Weinberg e Gould (1999) afirmam que, assim como as capacidades físicas, as competências psicológicas, como a manutenção e focalização da concentração e a manutenção da motivação, também devem ser sistematicamente exercidas porque, em qualquer desporto, o sucesso (ou insucesso) de um atleta resulta da combinação de habilidades físicas (e.g., força, velocidade, equilíbrio, coordenação) e mentais (e.g., concentração, confiança, regulação da ansiedade). Os mesmos autores afirmam

que se as habilidades físicas forem precisamente iguais, usualmente o vencedor é o atleta que possui melhores competências psicológicas. Para Vealey (1988), é necessário diferenciar as competências psicológicas dos métodos psicológicos. Deste modo, as competências psicológicas são consideradas como qualidades que se adquirem, ao contrário dos métodos, que são procedimentos ou técnicas que os atletas utilizam para desenvolverem as competências psicológicas.

## **1.2. Treino das Competências Psicológicas**

Weinberg e Gould (1999), definem o treino das competências psicológicas como a prática sistemática e consistente de competências mentais ou psicológicas, integrando-as no processo de treino de modo a serem exercidas regularmente e aperfeiçoadas por meio do maior número de repetições possível.

Segundo Vealey (1988), o treino das competências psicológicas pode ser abordado como sendo o conjunto de técnicas e estratégias consideradas para ensinar ou elevar as capacidades psicológicas que podem melhorar a performance em situações competitivas.

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

Um aspecto do treino das competências psicológicas que tem recebido uma atenção considerável na sua pesquisa ao longo dos anos, é o efeito da prática mental na performance. Feltz e Landers (1983) concluíram que a prática mental de uma competência psicológica melhora mais a performance do que a ausência dessa prática (Kendall *et al.*, 1990). No desporto competitivo, pode-se argumentar que as estratégias, como a imagética mental e o estabelecimento de objectivos, são

fundamentais para lidar com as exigências físicas e mentais colocadas aos atletas (Harwood, Cumming, & Hall, 2003).

Lerner *et al.* (1996) afirma que os investigadores que estudaram os efeitos da imagética na aprendizagem de habilidades motoras hipotetizaram que a imagética facilita a aquisição de uma habilidade (Grouios, 1992; Ryan & Simons, 1981; Ryan & Simons, 1982; White, Ashton, & Lewis, 1979). Vários estudos demonstraram que a imagética pode beneficiar a transferência de habilidades das sessões práticas para a performance realizada no evento (Buckles, 1984; Feltz & Landers, 1983; Hall & Erffmeyer, 1983; Ryan & Simons, 1982; Seabourne, Weinberg, Jackson, & Suinn, 1985; Suinn, 1972, citados por Savoy, 1993). A imagética proporciona um feedback positivo da performance imaginada (Hardy *et al.*, 1996, citado por Humara, 1999) e é uma componente importante do regime de pré-competição de um atleta (Butler, 1996).

As “habilidades fechadas”, que são caracterizadas por terem um ritmo marcado pelo atleta, um ambiente estável, exigirem concentração e por serem comportamentos repetidos para um determinado movimento que reproduz um padrão perfeito, são frequentemente consideradas como visualizadas mais claramente que as “habilidades abertas” (Wrisberg & Anshel, 1989, citados por Lerner *et al.*, 1996). Assim, seria razoável assumir que o uso da imagética aperfeiçoaria a performance de “habilidades fechadas”.

Os atletas podem utilizar a imagética para reproduzir performances anteriores e estabelecer objectivos de aperfeiçoamento baseado em performances passadas. A imagética também é útil para a “programação de objectivos”, que envolve o uso da imagética para “programar” objectivos por imaginar repetidamente o alcance de objectivos na prática e na competição.

A imagética é uma estratégia importante para o sucesso desportivo, visto que se descobriu que motivava os atletas, modificava as cognições, regulava os níveis de activação e de ansiedade e influenciava a aprendizagem e performance das habilidades e estratégias (Harwood, Cumming, & Hall, 2003). Os atletas utilizam frequentemente esta função para auxiliar a aprendizagem de novas habilidades, trabalhando na técnica e realizando correcções (Harwood, Cumming, & Hall, 2003). As duas competências psicológicas que são frequentemente apontadas em combinação com a imagética são a relaxação e o monólogo interior (Rushall, 1979; Vealey, 1986, citados por Kendall *et al.*, 1990).

Diversas investigações demonstraram que a imagética combinada com o relaxamento é mais efectiva do que a imagética isoladamente (e.g., Suinn, 1977; Weinberg, Seaborne, & Jackson, 1981, citados por Kendall *et al.*, 1990). Kendall *et al.* (1990) refere ainda que é geralmente aceite que o relaxamento melhora a clareza da imagética e que o monólogo interior pode ajudar o atleta a focalizar-se nas pistas certas durante a imagética.

O estabelecimento de objectivos também constitui um factor importante, na medida em que o significado que um indivíduo emprega ao alcance do objectivo vai influenciar o investimento numa actividade específica, a quantidade de esforço dispendida, e o nível de persistência demonstrado quando encontra um desafio ao executar essa actividade (Duda, 1987; Duda & Hall, 2001, citado por Harwood, Cumming, & Hall, 2003). Locke e Latham (1990) desenvolveram a teoria do estabelecimento de objectivos cuja assumpção básica é que a performance da tarefa é directamente regulada pelos objectivos conscientes que os indivíduos empenham para a tarefa (Weinberg, 1994, citado por Lerner *et al.*, 1996). Particularmente, esta teoria afirma que: os objectivos mais difíceis levam a níveis mais altos de performance que os objectivos mais fáceis, e que objectivos específicos levam a melhores performances do que objectivos gerais, ou sem objectivos (Lerner *et al.*, 1996).

O programa de treino que inclui o estabelecimento de objectivos e a imagética, permite os atletas estarem mais cientes dos seus pontos fortes e pontos fracos e, para além disso, ajudam-nos a procurarem as melhores estratégias para melhorarem (Lerner *et al.*, 1996).

Por outro lado, o conceito de centrar e manter um foco atencional efectivo é apresentado como um factor importante numa performance desportiva óptima (Nideffer, 1993; Orlick, 1986, citado por Savoy, 1993).

Cox e Liu (1993) referiram que o desenvolvimento de habilidades de relaxamento através do relaxamento progressivo, meditação transcendental, bio feedback e treino autogénico, têm vindo a ser ligados com a redução das reacções fisiológicas ao stress (Benson, Beary, & Carol, 1974), bem como num aumento da performance atlética (Daniels & Landers, 1981; Griffiths, Steel, Vaccaro, Allen, & Karpman, 1985; Spigolon & Annalisa, 1985).

Geralmente, os programas de treino das competências psicológicas examinam múltiplas técnicas usadas em combinação (Savoy, 1993). A esse respeito, Botterill

(1987) e Nideffer (1981) sugeriram que uma combinação de relaxamento, imagética, diálogo interior positivo, concentração e a focalização deveriam ser utilizados para tentar facilitar, em todos os aspectos, a performance competitiva (Savoy, 1993). Do mesmo modo, Humara (1999) afirma que, apesar do relaxamento, a imagética e as intervenções cognitivas serem, individualmente benéficas para a redução da ansiedade em atletas, são muito mais poderosas quando utilizadas em conjunto.

Greenspan e Feltz (1989), citados por Cox e Liu (1993), procederam a uma revisão de vários estudos publicados acerca de 23 estratégias de preparação mental, tendo concluído que todas elas elevavam as capacidades psicológicas.

Vealey (1988), refere que os métodos básicos de treino, utilizados para desenvolver e melhorar as competências psicológicas, incluem quatro técnicas tradicionais, designadamente, o estabelecimento de objectivos, a imagética, o relaxamento físico e o controlo do pensamento.

Weinberg e Gould (1999) referiram que os treinadores e os atletas consideraram os seguintes tópicos como importantes nos programas de treino das competências psicológicas: regulação da activação, imagética (preparação mental), construção da confiança, aumento da motivação e compromisso (estabelecimento de objectivos), capacidades de atenção ou concentração (diálogo interior, programas mentais).

No que diz respeito à imagética, Butler (1996), citado por Humara (1999), identificou as seguintes componentes como sendo importantes para o sucesso de uma rotina de imagética:

- Selecção de uma habilidade a ser imaginada. A visualização deve ser precedida de relaxamento e deve ser o mais realista possível, incorporando o uso de todos os sentidos e o local da competição.
- A técnica a ser imaginada deve ser trazida a foco. É necessário uma perspectiva interna (como se estivessem a ver através dos seus olhos e não como se estivessem a ver a realização da habilidade por uma câmara). Para além disso, a tentativa de sentir o movimento é efectivo na melhoria do exercício de imagética.
- Praticar a habilidade em tempo real. Não há necessidade de acelerar ou abrandar a realização da habilidade.

Quanto ao estabelecimento de objectivos, este constitui outro aspecto importante da reestruturação cognitiva. É importante não estabelecer objectivos que

sejam muito ambiciosos para os indivíduos, visto que isso pode resultar em aumentos do estado de ansiedade (Jones, Swain, & Cale, 1990, citados por Humara, 1999) que pode resultar, por sua vez, num enfraquecimento da performance. Em vez disso, é recomendado o estabelecimento de objectivos mais pequenos que dividam a tarefa nas suas componentes (Orlick, 1986, citado por Humara, 1999).

A confiança é uma emoção ou estado mental, associado habitualmente a atletas de sucesso (Young, s.d). É usualmente, o resultado da antecipação do sucesso no resultado de um evento e pode basear-se na confiança do atleta nele próprio, nos colegas da equipa, na preparação mental, na habilidade física, no conhecimento do adversário, nos objectivos, nas estratégias, na condição física, ou no treinador (Kauss, 1980, citado por Young, s.d).

Os profissionais da psicologia do desporto começaram a entender que, para uma intervenção psicológica ser efectiva, ela deve ser desenvolvida de uma forma individualizada, sistemática ao longo do tempo, utilizando frequentemente uma variedade de técnicas psicológicas de modo a formar um programa integrado (Weinberg & Gould, 1999). Se os métodos ou as capacidades incluídas no treino das competências psicológicas acompanharem os objectivos psicológicos adequados ao indivíduo, os resultados serão mais conseguidos (Butler & Hardy, 1992; Seabourne *et al.*, 1985, citados por Weinberg & Gould, 1999). Vealey (1988), afirma que o treino das competências psicológicas deveria focar-se no desenvolvimento holístico dos atletas, baseando-se nas suas interacções com o envolvimento desportivo e no seu desenvolvimento pessoal como ser humano. Alguns investigadores também enfatizaram a importância da organização e implementação dos programas de treino das competências psicológicas relacionando-os com as características individuais de um atleta e com as suas necessidades da performance (Haslam, 1990; Weinberg & Williams, 1993, citados por Savoy, 1993). Martens, Vealey e Burton, (1990), citados por Savoy (1997), referiram que é importante avaliar cada resposta do atleta à competição, de modo a implementar um programa de treino de competências psicológicas que seja específico para as suas necessidades individuais. Humara (1999) afirma que um programa de tratamento individualizado pode ser mais benéfico para atletas que têm dificuldades com a auto-confiança, mas o tratamento da ansiedade cognitiva e somática pode ser realizada em grupo.

Gould *et al.* (1990) desenvolveram um estudo sobre as respostas dos atletas a um programa de treino psicológico, ao longo de um período de três meses, em que

avaliaram as mudanças causadas pelo programa no conhecimento, a importância percebida e o uso de quatro técnicas de habilidades psicológicas (relaxamento, visualização, estabelecimento de objectivos e preparação mental). Os atletas relataram o impacto do programa de treino logo após a sua conclusão e ao fim dos três meses e os resultados sugeriram que o programa foi efectivo, na medida em que os atletas adquiriram mais conhecimentos sobre as habilidades psicológicas, atribuíram-lhes uma maior importância e aprenderam a planear e usar as técnicas psicológicas.

Através da investigação realizada por Gould, Tammen, Murphy e May (1991), que examinou atletas e treinadores de elite, pôde-se constatar que estes avaliaram o treino de relaxamento, a concentração, a imagética, a coesão da equipa, o treino da concentração e da atenção e as estratégias de diálogo interior, como tópicos muito importantes do treino das competências psicológicas (Weinberg & Gould, 1999).

Weiss (1991), no seu estudo sobre as competências psicológicas e os métodos que podem ser utilizados no trabalho com crianças e adolescentes no desporto, constatou que as competências que devem ser abordadas são a auto-percepção, a motivação, a atitude positiva, saber lidar com o stress e o desenvolvimento moral.

Weinberg e Gould (1999) afirmam que os programas de treino das competências psicológicas geralmente seguem uma estrutura com três fases distintas. A fase da educação, em que os praticantes reconhecem a importância da aquisição das competências psicológicas e como essas competências afectam a performance; a fase da aquisição, que salienta as estratégias e técnicas de aprendizagem das diferentes competências psicológicas; e a fase da prática, que tem como objectivo a automatização das habilidades, ensinar os indivíduos a integrarem sistematicamente as habilidades psicológicas nas situações de performance e estimular as competências que se quer aplicar concretamente na competição. Os mesmos autores referem que a primeira exposição de um atleta a um programa formal de treino das competências psicológicas deve durar três a seis meses, pois a aprendizagem, prática e integração de novas habilidades psicológicas requer esse período de tempo.

### 1.3. Avaliação das Competências Psicológicas

No campo da psicologia desportiva e, particularmente, durante as décadas de 60 e 70, preponderava uma abordagem tradicional, assente no estudo dos traços da personalidade dos atletas. Essa perspectiva partia do pressuposto que as diferenças no comportamento dos atletas eram atribuídas a diferenças individuais nos traços da personalidade, independentemente da situação. (Cruz, 1996a). Contudo, essa perspectiva levantou uma série de questões e limitações, pois os traços de personalidade apenas explicavam uma pequena percentagem de variabilidade no rendimento desportivo (Auweele *et al.*, 1993; Morgan, 1978; 1980; Renger, 1993; Silva, 1984; Vealey, 1992, citado por Cruz, 1996a).

Mais proveitoso que a análise dos traços da personalidade, talvez seja a avaliação dos processos e factores cognitivos envolvido no rendimento dos atletas (Morgan 1980, citado por Cruz, 1996a). Neste sentido, as investigações têm reforçado o papel mediador dos factores e processos cognitivos no comportamento e no rendimento desportivo.

Assim, nas décadas de 80 e 90 as investigações procuraram saber como é que os atletas se preparavam mentalmente para a competição, como é que lidavam e reagiam com o stress associado à competição, até que ponto esses factores influenciavam a sua performance óptima ou saber quais as características psicológicas que diferenciavam os atletas de elite dos restantes (Cruz, 1996a).

O interesse no papel das diferentes competências psicológicas individuais na performance estimulou o desenvolvimento vários métodos, como as entrevistas qualitativas, métodos de observação ou os inventários para a avaliação dessas competências psicológicas.

O Athletic Motivation Inventory (AMI), desenvolvido por Tutko, Lyon e Ogilvie (1969), citados por Murphy e Tammen (1998), tem como objectivo medir as habilidades psicológicas através dos traços: impulso, agressividade, responsabilidade, liderança, auto-confiança, controlo emocional, resistência mental, disponibilidade para a aprendizagem através do treino, consciência, confiança e consistência.

Posteriormente, foi desenvolvido por Loehr (1986) o Psychological Performance Inventory que é “talvez um dos primeiros instrumentos a incorporar o comportamento cognitivo” (Meyers *et al.*, 1996; Perna, Neyer, Murphy, Ogilvie, &



Murphy, 1995, citados por Murphy & Tammen, 1998) para avaliar a “força e a fraqueza mental”. Este instrumento agrupa sete factores: auto-confiança, energia positiva, controlo da atenção, controlo visual e da imaginação, nível de motivação, energia negativa e controlo da atitude.

O questionário Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) foi desenvolvido por Mahoney, Gabriel, e Perkins (1987) para avaliar as competências psicológicas gerais, como o controlo da ansiedade, a concentração, a motivação, a auto-confiança, a preparação mental e o “espírito” de equipa, sendo cada um dos itens do questionário respondido como verdadeiro ou falso (Cruz, 1996a). Investigações posteriores levaram a uma reformulação do PSIS, que deu origem ao PSIS-R5.

O Sport-Related Psychological Skills Questionnaire (SPSQ), construído por Nelson e Hardy (1990), citado por Murphy e Tammen (1998), avalia sete habilidades psicológicas: habilidade de imaginação, preparação mental, auto-eficácia, controlo da ansiedade cognitiva, concentração, relaxação e motivação.

Seguidamente, Smith, Schutz, Smoll e Ptacek (1995) desenvolveram o Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28), uma escala multidimensional específica para as capacidades psicológicas desportivas e que contém sete sub-escalas específicas: lidar com a adversidade, performance sobre pressão, estabelecimento de objectivos/preparação mental, e treinabilidade. Estes autores descobriram que esta medida discriminou os atletas profissionais de basebol com mais sucesso dos atletas de menos sucesso, especificamente, os atletas com mais sucesso e os atletas que permaneciam mais tempo na liga demonstraram níveis mais elevados de capacidades psicológicas (Gould & Dieffenbach, 2002).

Mais recentemente, Thomas, Murphy, & Hardy (1999) desenvolveram o Test of Performance Strategies (TOPS), uma medida de oito competências psicológicas: estabelecimento de objectivos, relaxamento, activação, imagética, monólogo interior, controlo atencional/pensamento negativo, controlo emocional e automatismo. O TOPS representa um desenvolvimento importante nesta área porque, ao contrário das medidas anteriores, esta tem acesso às competências psicológicas tanto em contextos de prática, como em contextos competitivos.

Weinberg e Gould (1999) referem, como inventários mais populares, o Test of Attentional and Interpersonal Style (Nideffer, 1976), Sport Anxiety Scale (Smith,

Smoll, & Schutz, 1990), Psychological Skills Inventory for Sport (Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987) e Trait-State Confidence Inventory (Vealey, 1986).

#### 1.4. Competências Psicológicas e Performance

Existem evidências que suportam a suposição que a performance atlética pode ser melhorada através da aplicação de estratégias de intervenção psicológica (Cox & Liu, 1993). Smith *et al.* (1995), afirmam que existem evidências que as competências psicológicas estão relacionadas com um número de variáveis de êxito, como a performance (Gould, Weiss, & Weinberg, 1981; Greenspan & Feltz, 1989; Mahoney, 1989; Mahoney, Gabriel, & Perkins, 1987) e a vulnerabilidade a lesões (Hanson, McCullagh, & Tonymon, 1992; Smith, Smoll & Ptacek, 1990; Williams, Tonymon, & Wadsworth, 1986).

Holm *et al.* (1996) realizaram um estudo com o propósito de avaliarem os efeitos de um programa de intervenção cognitivo-comportamental no aumento da performance de atletas de futebol e de nadadores, em situações competitivas. Os resultados indicaram que o aumento da performance desportiva se relacionava com a melhoria das competências psicológicas, concretamente, com o aumento da motivação, da concentração e da confiança, bem como, com a redução da ansiedade somática e cognitiva, reforçando, assim, a teoria de que as habilidades psicológicas se relacionam com a performance atlética.

Uma quantidade crescente de literatura tem providenciado evidências de que as competências psicológicas como o controlo do stress, o controlo da atenção e a preparação mental estão relacionados pelo menos modestamente, com a performance (Crocker, Alderman, & Smith, 1988; Greenspan & Feltz, 1989; Murphy & Jowdy, 1992, citado por Kioumourtzoglou *et al.*, 1997).

Thelwell e Greenlees (2001) afirmaram que parece mais vantajoso para o aumento da performance aplicar uma combinação de habilidades mentais de uma só vez. De facto, Patrick e Hrycaiko (1998), citados por Thelwell e Greenlees (2001), constataram que a combinação de relaxamento, imagética, monólogos e definição de objectivos melhorou a performance de corredores nos 1600 metros.

Kendall *et al.* (1990) realizaram uma investigação para determinar a influência da aplicação de uma combinação das técnicas de imaginação e

visualização mental, relaxamento e monólogo, na eficácia da operacionalização de determinado aspecto tático defensivo, em quatro atletas femininas de basquetebol. Os resultados foram bastante objectivos, na medida em que as jogadoras apresentaram incrementos na performance após a realização do programa e que se mantiveram ao longo do tempo.

Meyers, Schleser, e Owumabua (1982) realizaram uma investigação com duas jogadoras universitárias de basquetebol que receberam treino de relaxamento, imagética, e reestruturação cognitiva. Estes autores concluíram que as jogadoras demonstraram melhorias significativas nos problemas de concentração e na ansiedade no jogo, e aumentaram a auto-confiança (Humara, 1999).

Os autores Feltz (1988), McAuley (1992), Locke e Latham (1990), Theodorakis (1995) e Bandura e Jourden (1991) referiram, através dos seus estudos, que a auto-eficácia estava relacionada com a performance e é uma das competências psicológicas mais importantes no ambiente desportivo (Kioumourtzoglou *et al.*, 1997). Kioumourtzoglou *et al.* (1997), citando Bandura (1977), define a auto-eficácia como uma expectativa que o indivíduo tem, de realizar um comportamento específico com sucesso, para alcançar um determinado resultado.

Através do seu estudo, Orlick e Partington (1988) concluíram que a preparação mental constitui um factor extremamente importante que influencia a performance de um atleta. Essa preparação mental é derivada de um número de habilidades mentais aprendidas que precisam de ser continuamente praticadas e refinadas para um atleta realizar uma performance com potencial e com uma base consistente.

Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) obtiveram, no seu estudo, algumas diferenças em função do sexo e do tipo de desporto (individual ou colectivo) em atletas universitários. Concretamente, os atletas do sexo feminino mostraram-se menos confiantes e evidenciaram mais problemas com a ansiedade que os atletas do sexo masculino. Do mesmo modo, no estudo de Cox, Liu e Qiu (1996) os atletas masculinos exibiram competências psicológicas superiores quando comparados com os atletas femininos. No que diz respeito ao tipo de desporto, em geral, os atletas de desportos individuais relataram mais frequentemente problemas de ansiedade, confiança e concentração que os atletas de desportos colectivos. Por sua vez, estes evidenciaram um maior envolvimento com o sucesso ou fracasso da sua equipa.

Highlen e Bennett (1979) propuseram uma diferenciação entre desportos de “habilidades abertas” e desportos de “habilidades fechadas”. As actividades de “habilidades abertas”, como é o caso da luta, andebol, badmington ou hóquei, são aquelas onde as competências dos atletas são executadas e postas em prática num contexto ambiental interactivo e continuamente em mudança. Neste caso, cada atleta procura desenvolver e colocar à prova um repertório de padrões e estratégias que sejam adequadas aos estímulos do meio-ambiente, que encontra pela frente durante a execução dessas competências. Por outro lado, nas actividades de “habilidades fechadas”, como é o caso da ginástica ou da natação, o contexto ou o meio ambiente onde se desenvolvem permanece constante. Neste caso, o atleta procura pôr em prática padrões comportamentais consistentes (Cruz, 1996).

Cox e Liu (1993) na sua investigação com atletas universitários americanos e chineses, praticantes de atletismo, basquetebol, voleibol e natação, puderam retirar várias conclusões, entre as quais se podem referir que os jogadores de voleibol e de basquetebol americanos demonstraram uma maior capacidade de controlo da ansiedade do que os jogadores de basquetebol chineses; os atletas masculinos de voleibol apresentaram valores mais elevados que os atletas masculinos e femininos das restantes modalidades; os atletas de basquetebol e voleibol apresentam níveis mais baixos de preparação mental, relativamente aos nadadores; e os atletas masculinos de voleibol apresentaram com maior frequência valores mais elevados de habilidades psicológicas, particularmente no controlo da ansiedade, concentração, confiança e no somatório das habilidades psicológicas.

Existe uma evidência convergente entre as pesquisas, que sugerem parâmetros psicológicos comuns associados a estados de performance óptima, nomeadamente, concentração total, focalização ou atenção, e um estado especial de envolvimento e/ou absorção para a tarefa em mãos. Seguidamente, na performance óptima, existe um encadeamento de sensações positivas de auto-confiança, poder, controlo, comprometimento e intensidade, entre outros (Gould, Eklund & Jackson, 1992). Por outro lado, em performances que não são óptimas, existem evidências que sugerem a ausência (ou pelo menos níveis baixos) de focalização, concentração, atenção e absorção. Neste caso, os conteúdos do pensamento demonstraram ser preenchidos com pensamentos irrelevantes, pensamentos ou imagética negativos, inquietações e preocupações com o ego, e sensações negativas associadas com a ansiedade e/ou com o receio (Gould, Eklund & Jackson, 1992).

Williams e Krane (2001) concluíram que um número de capacidades mentais específicas e características psicológicas, como ter rotinas e planos bem desenvolvidos, níveis elevados de motivação e de comprometimento, capacidades para lidar com distrações e acontecimentos inesperados, concentração elevada, níveis elevados de auto-confiança, auto-regulação da activação, estabelecimento de objectivos e visualização, foram associados ao pico de performance (Gould & Dieffenbach, 2002).

### **1.5. Competências Psicológicas – Diferenças entre Atletas de Elite e Não Elite**

Um número cada vez maior de psicólogos desportivos e de especialistas têm vindo, nos últimos anos, a realizar investigações sistemáticas sobre os factores psicológicos que afectam o desporto competitivo e, nomeadamente, sobre as características psicológicas dos atletas (Cruz, 1996a). A esse respeito, Orlick e Partington (1991) afirmam que a excelência é baseada na aplicação consistente de um conjunto de competências e técnicas mentais reconhecidas.

O facto do sucesso ao nível dos atletas de elite ser muitas vezes atribuído a factores psicológicos (Conner, 1988, citado por Kioumourtzoglou *et al.*, 1997), leva a que a identificação desses factores se torne importante. Para Kioumourtzoglou *et al.*, (1997), a identificação da quantidade e qualidade das competências que os atletas adquirem, deve ajudar à identificação e selecção dos melhores atletas em cada nível competitivo. Com base nessa crença, estes autores realizaram uma investigação cujo objectivo era determinar as diferenças das competências psicológicas entre atletas e não atletas e entre diferentes escalões de atletas de elite. Os resultados demonstraram que existem diferenças nas competências psicológicas utilizadas consoante a participação desportiva, o tipo de desporto ou escalão de competição. Concretamente, os atletas de elite alcançaram os melhores resultados na superação de adversidades, no estabelecimento de objectivos e na preparação mental. Quanto às variáveis psicológicas que discriminavam os grupos conforme a sua participação desportiva, destacaram-se o estabelecimento de objectivos e preparação mental, rendimento sobre pressão, confiança e aquisição de motivação. No que diz respeito aos escalões de competição, os basquetebolistas seniores de elite alcançaram

melhores resultados que os basquetebolistas juniores e o grupo de controlo, nas variáveis rendimento sobre pressão, libertação de preocupações e auto-eficácia.

Mahoney e Avenir (1977) e Meyers *et al.* (1979), citados por Kioumourtzoglou *et al.*, 1997) descobriram que a preparação mental e a imagética eram variáveis diferenciadoras importantes entre os atletas de sucesso e dos atletas de menos sucesso. Posteriormente, outros estudos foram realizados no sentido de determinarem os parâmetros que melhor distinguem os atletas de elite dos restantes.

Williams (1986), citado por Gould, Jackson e Finch (1993), realizou uma investigação da literatura existente, tendo concluído que os atletas melhor sucedidos foram caracterizados por elevados níveis de auto-confiança, melhor capacidade de concentração e mais orientação para a tarefa. Para além disso, eram mais determinados e confiantes, e possuíam, de uma forma geral, valores positivamente mais elevados, com maior uso de imagética positiva.

Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), no seu estudo realizado em atletas de vários níveis competitivos, concluíram que os atletas de elite, comparativamente com os restantes (jovens atletas da pré-elite e universitários), experienciavam menos problemas de ansiedade, eram mais auto-confiantes, recorriam à preparação mental, centravam-se mais no seu próprio rendimento do que no da equipa e estavam mais motivados para o sucesso, recorriam mais à imaginação quinestésica e focalizada internamente, eram capazes de desenvolver mais eficazmente a sua concentração antes e durante a competição, e investiam uma maior motivação e significado pessoal ao facto de, no seu desporto, fazerem as coisas correctamente. Vários estudos efectuados em Portugal, com centenas de atletas de elite e de alta competição do nosso país, das mais variadas modalidades (Cruz, 1994; Cruz & Gomes, no prelo; Cruz & Viana, 1995), têm vindo a replicar e a encontrar dados semelhantes aos obtidos por Mahoney *et al.* (1987) (Cruz, 1996a).

No seu estudo em atletas olímpicos canadianos, Orlick e Partington (1988) verificaram que esses atletas partilhavam os seguintes elementos de sucesso: demonstravam um compromisso total para alcançarem a excelência; usufruíam de um treino de qualidade, que incluía o estabelecimento de objectivos diários, simulações para reproduzirem ambientes competitivos e o treino da imagética; e uma preparação mental de qualidade para a competição, que incluía planos de competição detalhados, planos de focalização competitiva, um procedimento de avaliação pós-competitivo e um plano para lidarem com distrações. Outro dado relevante a

assinalar, foi o facto de o foco atencional e a qualidade e o controlo da imagética terem sido as competências estatisticamente mais significativas relacionadas directamente com a performance de alto nível nos Jogos Olímpicos. Estes atletas diferenciaram-se dos menos bem sucedidos pela preparação mental e por possuírem e aderirem a esquemas precisos e refinados e a planos de rotinas para antes, durante e após a competição.

Gould, Eklund e Jackson (1992), afirmam que os vários estudos realizados para comparar os atletas bem sucedidos com os menos sucedidos, em termos de competências psicológicas, mostraram, consistentemente, que os atletas com mais sucesso apresentavam melhor concentração, níveis mais elevados de auto-confiança, mais pensamentos orientados para a tarefa e níveis baixos de ansiedade. Esses atletas manifestavam ainda, mais pensamentos positivos e utilizavam mais imagética positiva para visualizar o sucesso. Tendiam também a serem mais determinados e a mostrarem mais comprometimento que os atletas menos bem sucedidos. Seguindo o estudo de Orlick e Partington (1988), estes autores realizaram uma série de estudos para examinar os factores mentais e as técnicas de preparação associados aos atletas de luta livre da equipa olímpica dos Estados Unidos de 1988. Os atletas indicaram que, no período anterior à sua melhor performance, experienciaram expectativas positivas, estados óptimos de activação, elevado esforço e comprometimento e apresentavam-se extremamente confiantes e sem pensamentos negativos. O uso sistemático de estratégias de preparação mental, incluindo rotinas de preparação, focalização de estratégias tácticas, estratégias de motivação e a experimentação de um elevado número de tarefas, para puderem prever todo o tipo de situações inesperadas que pudessem surgir, auxiliaram na obtenção desses padrões óptimos de pensamentos e emoções. Pelo contrário, durante a sua pior performance olímpica, os lutadores referiram a vivência de sentimentos negativos, a falta de confiança, a não aderência a rotinas de preparação e padrões de pensamento negativos, irrelevantes ou irregulares (Gould *et al.*, 1999). Assim, estes resultados mostram-se consistentes com muitas das descobertas da pesquisa de Orlick e Partington (1988), sugerindo que as competências mentais possuem um papel crucial na performance de alto nível.

Jones e Hardy (1990) descobriram que, em geral, os atletas de elite tendem a ter níveis mais elevados de confiança e os atletas sentiam que esses níveis elevados de confiança eram necessários para as performances que eles procuravam (Young, s.d.). O estudo de Hemery (1986) em 63 atletas de elite demonstrou que 90% da

amostra tinham “níveis muito elevados de auto-confiança” (Young, s.d.). DeVenzio (1997) acredita que este facto pode ser o resultado de ser atleta de elite, e não propriamente a causa, acrescentando que “o nível de confiança reflecte o nível da habilidade” (Young, s.d.). Por outro lado, O’Connor (1979), citado por Young (s.d.), sugere que um atleta pode construir confiança apenas por parecer confiante. Ao fazê-lo, o atleta não demonstra as suas fraquezas aos oponentes, e pode ainda construir a sua própria confiança. Young (s.d.) acredita que não se pode definir claramente a confiança como a causa ou o efeito de ser um atleta de elite. Mas é evidente que, para chegar aos patamares mais elevados no desporto, um atleta tem de ter níveis elevados de confiança nas suas capacidades; e alcançar um nível de elite e todo o sucesso precedente que leva para atingir esse nível, deve, com certeza, construir níveis de confiança num atleta.

O estudo de Gould, Eklund e Jackson (1992), permitiu também identificar a utilização pelos lutadores, de quatro grupos de estratégias de confronto com o stress. Assim, o primeiro grupo de estratégias consiste em estratégias de controlo do pensamento, que incluíam o bloqueio das distrações, o pensamento positivo, pensamentos de confronto e o rezar. O segundo grupo de estratégias era centrado exclusivamente na tarefa e incluía actividades como a focalização mais limitada e imediata da atenção e a concentração nos objectivos. Um terceiro grupo de estratégias visava o controlo emocional e incluía essencialmente o controlo da ansiedade e a visualização. Por último, o quarto grupo de estratégias consistia em estratégias comportamentais, que englobavam a mudança e/ou controle do ambiente, assim como o seguimento das rotinas pré-competitivas e competitivas estabelecidas. A comparação entre as estratégias de atletas medalhados e não medalhados, permitiu verificar que os melhores atletas (os medalhados) parecem ter as suas estratégias bem treinadas e interiorizadas. Deste modo, as estratégias de confronto nestes atletas pareciam estar tão bem aprendidas que não obrigavam a qualquer esforço consciente para a sua execução, quando se confrontaram com adversidades ou circunstâncias potencialmente ameaçadoras. Assim, o carácter automatizado do confronto com o stress pareceu ter uma vantagem adicional para minimizar o efeito negativo de acontecimentos negativos e aversivos (Cruz, 1996a).

Posteriormente, Gould, Jackson e Finch (1993), verificaram que os skaters olímpicos indicaram a utilização de várias habilidades mentais como mecanismos para lidar com o stress, designadamente, pensamentos racionais e diálogo interior,



focalização positiva e orientação, suporte social, gestão do tempo, preparação mental pré-competitiva e gestão da ansiedade, trabalho árduo e ignorar os factores stressantes. Assim, semelhantemente aos estudos anteriores, estes autores puderam constatar também a importância do uso das habilidades psicológicas na performance de alto nível.

Gould *et al.* (1993), citado por Cruz (1996a), na investigação realizada em atletas seniores campeões nacionais, da modalidade de patinagem artística (no gelo), verificaram nos patinadores, o aparecimento de novas dimensões ou estratégias de confronto não encontradas no estudo com lutadores, nomeadamente, pensamento racional e discurso interno, orientação e focalização positiva, apoio social, gestão e controlo do tempo, preparação mental pré-competitiva e controlo da ansiedade, treino árduo e constante, isolamento, comportamentos reactivos, lutar por uma relação de trabalho positivo com o par, e mudar para comportamentos e hábitos alimentares saudáveis. Este estudo demonstra assim que, apesar das estratégias de confronto mais utilizadas serem as mesmas nos patinadores e nos lutadores, podem surgir padrões ou dimensões de confronto específicas de determinadas modalidades, eventualmente com características específicas.

Por seu lado, Cruz (1997) concluiu que os atletas de elite nacionais parecem caracterizar-se pela posse de melhores competências psicológicas, nomeadamente, níveis superiores de auto-confiança e de motivação para a competição e, simultaneamente, pela experiência de menores níveis de interferência cognitiva (menos preocupação e menor perturbação da concentração) durante a competição desportiva. Em grande parte, estes resultados são consistentes e convergentes com os dados de estudos efectuados noutros países, com atletas de alta competição e de elite, de diferentes modalidades (e.g., Kreiner-Phillips, & Orlick, 1993; Krohne, & Hindel, 1988; Mahoney, 1989; Mahoney *et al.*, 1987; Morgan, 1985; Orlick, & Partington, 1988; Straub & Williams, 1984).

Posteriormente, Williams e Krane (1998), citado por Gould *et al.* (1999), descobriram que algumas habilidades mentais e atributos psicológicos como a elaboração de planos e rotinas competitivas, elevados níveis de motivação e comprometimento, gestão de habilidades para lidar com distrações ou eventos inesperados, elevada concentração, elevados níveis de auto-confiança, auto-regulação da activação, definição de objectivos e visualização/imagética, têm sido

associados a performances atléticas superiores, constituindo-se como factores decisivos na diferenciação do sucesso ou fracasso entre os atletas olímpicos.

Goudas (1998) realizou um estudo em jogadores de basquetebol, utilizando o Questionário de Experiências Atléticas, e cujos resultados comprovaram que os atletas mais experientes tinham um perfil psicológico mais positivo, demonstravam mais confiança nas suas habilidades, utilizavam o estabelecimento de objectivos e mostravam uma maior concentração.

Os atletas olímpicos, no estudo de Gould *et al.* (1999), sublinharam a importância da preparação mental, de um comprometimento total na busca da excelência, e uma alta qualidade de treino para atingir o pico da performance. Por outro lado, os factores assinalados a uma fraca performance, consistiam na preparação insuficiente para lidar com distrações, a alteração de situações que resultavam, a selecção tardia da equipa e a incapacidade de voltar a focar após distrações. Surgiram ainda as evidências de que, enquanto todos os atletas referiram a necessidade de mais ênfase no treino mental, os atletas que realizaram uma performance de acordo ou acima das expectativas, eram muito específicos sobre as técnicas que utilizavam e como aplicavam essas técnicas. Os atletas que não atingiram as expectativas da performance eram muito mais gerais nas suas descrições das estratégias para lidar com a adversidade. Retiraram-se outras conclusões interessantes deste estudo, nomeadamente, que a condição física óptima, enquanto não for treino excessivo, é percebida como tendo um grande impacto na performance olímpica. Contudo, as investigações nesta área ainda são escassas. Outro aspecto interessante refere-se à influência percebida que a família e outros indivíduos tinham nos atletas. Por um lado, tinham um grande potencial, na medida em que consistiam numa tremenda fonte de suporte social para o atleta, mas, por outro, se a família fosse inapropriada e ocorressem outras interações significativas, este suporte social tornar-se-ia muito negativo e distractivo.

A este respeito, Harter (1978), citado por Brustad (1988), defende na sua teoria das competências motivacionais, que factores individuais, de socialização e de desenvolvimento, são preponderantes e deverão ser tomados em consideração nas investigações realizadas na área da psicologia do desporto.

Hanton e Jones (1999), citados por Gould e Dieffenbach (2002), examinaram o desenvolvimento de habilidades e estratégias cognitivas que constituíam a base da ansiedade facilitadora pré-competitiva dos nadadores de elite. Assim, foram

entrevistados dez nadadores de elite masculinos que mantiveram consistentemente interpretações facilitadoras da ansiedade. Os atletas indicaram que o desenvolvimento das suas capacidades psicológicas se devia a experiências de aprendizagem naturais e a vários métodos educacionais. Os pais, os treinadores e nadadores mais experientes, ajudaram os atletas a compreender a ansiedade como facilitadora em vez de debilitadora. Eles também desenvolveram o estabelecimento de objectivos e habilidades de visualização que os ajudaram a lidar produtivamente com a sua ansiedade. Assim, estes nadadores desenvolveram estratégias e habilidades cognitivas num período de tempo extenso e de um modo formal e informal.

Para Raposo e Aranha (2000), os parâmetros que reúnem maior consenso na distinção entre os atletas de elite e os restantes, são os níveis superiores de concentração, o facto dos atletas, durante o período competitivo, atribuírem uma maior importância às suas melhorias pessoais e não aos resultados, tenderem a possuir uma maior identificação e envolvimento com a modalidade que praticam, demonstrarem níveis de ansiedade inferiores e apresentarem uma maior capacidade para recuperarem e tirarem proveito dos seus próprios erros, uma vez que estes são entendidos como uma forma de evoluir ou aprender.

Durand-Bush e Salmela (2001), citado por Gould e Dieffenbach (2002), entrevistaram dez atletas campeões. Para identificar os atributos pessoais destes atletas (divertimento/gosto pelo desporto, confiança, ética de trabalho árduo, perseverança, talento natural e determinação), estes autores descobriram que a capacidade para focar o processo da performance em vez do resultado, era um factor crítico na manutenção do sucesso. Outro dado importante deste estudo, que está em concordância com os resultados de Gould *et al.* (1999) e Hanton e Jones (1999), é o papel fundamental que os pais e treinadores desempenham para ajudarem os atletas a focarem-se no processo de treino e competição. Concretamente, os pais destes atletas não exerciam pressão nos atletas e não davam tanta importância à vitória, enquanto que os treinadores desafiavam os atletas diariamente, celebravam pequenas melhoras e incorporavam actividades interessantes nas práticas.

Não foi possível, até à data, comprovar que as diferenças entre os atletas de elite e os restantes sejam ao nível da personalidade. Assim, os investigadores orientam os seus estudos noutra direcção, passando o alvo dessas mesmas investigações a ser a avaliação e compreensão do modo como os atletas percebem e

avaliam, do ponto de vista cognitivo, as competições, e saber como é que cada um reage perante situações de grande pressão desportiva. Deste modo, Gomes e Cruz (2001) apresentaram um conjunto de características que aparecem sistematicamente associadas a óptimos rendimentos desportivos, designadamente, altos níveis de motivação e comprometimento com o desporto que praticam, maior ênfase no rendimento individual, formulação de objectivos claros e específicos para as competições e para a definição dos bons resultados desportivos, altos níveis de auto-confiança, assim como uma grande capacidade de concentração, sendo frequente a utilização da imaginação e da visualização mental. Revelam ainda, uma boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação, uma capacidade excepcional para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados e/ou distrações, e por último, desenvolvem e utilizam planos e rotinas mentais competitivos.

Por seu lado, Young (s.d.) afirma que níveis extremos de auto-confiança, níveis baixos de ansiedade e uma motivação elevada, são os traços comuns entre atletas de elite. Estes três aspectos são frequentemente relatados e parecem formar um padrão cíclico.

Gould e Dieffenbach (2002) afirmam que alguns factores considerados na literatura geral da psicologia como preditores de uma variedade de comportamentos, designadamente, o optimismo (Seligman, 1990), o perfeccionismo (Antony & Swinson, 1998) e a esperança (Snyder, 2000) não foram ainda examinados. O optimismo é uma disposição relativamente estável da personalidade, caracterizada por uma expectativa geral que vão ocorrer acontecimentos bons, e demonstrou ter uma influência física e psicológica numa variedade de áreas (Scheier & Carver, 1992, citado por Gould & Dieffenbach, 2002). Assim, os indivíduos optimistas diferem dos pessimistas em vários aspectos, principalmente, na forma como abordam os problemas e o sucesso que têm ao lidar com adversidades. Especificamente, quando confrontados com desafios, os optimistas tendem a tomar uma postura confiante e persistente, enquanto que os pessimistas são duvidosos e hesitantes. Deste modo, poderia considerar-se que os campeões olímpicos bem sucedidos seriam caracterizados por terem um elevado carácter de optimismo (Gould & Dieffenbach, 2002). Outra variável referida como possível caracterizadora dos atletas campeões é um elevado carácter para criar e manter a esperança (Gould & Dieffenbach, 2002).

A esperança pode ser definida como um sensação que deriva do sucesso dos objectivos estabelecidos e também do planeamento efectuado para atingir os

objectivos, e pode ser vista como uma forma característica do modo como um indivíduo prepara, procura e alcança os objectivos (Gould & Dieffenbach, 2002). A pesquisa de Curry e Syder (2000), revela que os atletas que têm mais esperança, têm uma melhor performance académica e atlética, depois de controlarem outras influências possíveis como a auto-confiança (Gould & Dieffenbach, 2002). Deste modo, é altamente provável que os atletas campeões sejam caracterizados por uma elevada sensação de esperança.

Gould e Dieffenbach (2002) referem que o perfeccionismo é outra variável que não foi explorada na literatura e que, apesar de ser associado ao esgotamento (Gould *et al.*, 1996), à ansiedade (Hall, Kerr, & Mathews, 1998), e à preocupação com os erros nos atletas, não foram examinados os seus aspectos positivos. Pode distinguir-se o perfeccionismo desajustável do perfeccionismo ajustável. Assim, ambos os tipos de perfeccionismo estabelecem elevadas normas pessoais e demonstram uma elevada preferência pela organização. Contudo, o perfeccionismo desajustável exhibe uma preocupação excessiva em relação aos erros, elevadas dúvidas pessoais, e os pais são vistos como críticos e com demasiadas expectativas sobre eles. O perfeccionismo normal ou ajustável é positivamente associado com a realização, ao contrário do perfeccionismo desajustável (Gould & Dieffenbach, 2002). Assim, seria de esperar que os campeões olímpicos exibissem tendências de perfeccionismo ajustável, contrariamente ao outro tipo de perfeccionismo.

O estudo de Gould e Dieffenbach (2002), cujo objectivo era examinar as características psicológicas e o seu desenvolvimento em campeões olímpicos, revelou que estes atletas eram caracterizados por terem: capacidade para lidar e controlar a ansiedade; confiança; resistência mental; inteligência desportiva; capacidade de focar e bloquear as distrações; competitividade; ética de trabalho árduo; capacidade de estabelecer e atingir objectivos; treinabilidade; elevados níveis de esperança; optimismo; e perfeccionismo ajustável. Este estudo também revelou que muitos factores exercem, directa ou indirectamente, influência sobre o desenvolvimento psicológico dos atletas, designadamente, a comunidade, a família, agentes não desportivos, o próprio indivíduo, agentes e ambientes desportivos e o próprio processo desportivo. Assim, é relevante assinalar que o desenvolvimento das características psicológicas é um sistema complexo, constituído por uma variedade de factores influentes.

Morgan *et al.* (1978, 1980, Morgan & Pollock, 1977) efectuaram estudos sobre os mediadores cognitivos que diferenciam os atletas de elite bem sucedidos dos atletas mal sucedidos e que evidenciaram diferenças relativamente às estratégias cognitivas. Assim, enquanto que os atletas de nível mundial adoptavam uma estratégia predominantemente associativa, ou seja, procuravam manter o contacto e associar-se com a dor e o desconforto, tentando constantemente regular e controlar as suas reacções físicas e orgânicas, como a respiração ou a temperatura, os atletas mal sucedidos recorriam a estratégias dissociativas durante a prova, servindo-se de pensamentos e imagens distractivas e de “diversão” para ignorarem a dor, o cansaço e o desconforto (Cruz, 1996a). Por sua vez, no estudo de Silva e Appelbaum (1989) os resultados demonstraram que os melhores maratonistas caracterizam-se pelo uso de estratégias adaptativas flexíveis, ou seja, adoptavam mais do que uma estratégia, alterando a estratégia cognitiva de acordo com as exigências da corrida. Por seu lado, os piores atletas tendiam adoptar, desde início, uma estratégia dissociativa, mantendo-a ao longo da prova (Cruz, 1996a).

Uma série de estudos efectuados por Morgan e colaboradores (Morgan, 1979, 1989; Morgan & Costill, 1972; Morgan & Pollock, 1977; Morgan & Johnson, 1977, 1978), citados por Cruz (1996a), envolvendo atletas de elite e de nível mundial das modalidades de atletismo (meio-fundo e fundo), luta, natação e remo, permitiu identificar um perfil psicológico, chamado perfil iceberg, nos atletas bem sucedidos. Esse perfil caracteriza-se por resultados inferiores à média da população em factores negativos como a tensão, depressão, fadiga e confusão, e resultados significativamente mais elevados no vigor psíquico. Com base nesta evidência, Morgan (1985) propôs um “modelo de saúde mental do rendimento” especificando que “a saúde mental positiva está directamente correlacionada com o sucesso no desporto” (Cruz, 1996a).

No que diz respeito às modalidades individuais e colectivas, Cruz (1997) refere que os atletas de elite de modalidades individuais, comparativamente aos de modalidades colectivas, exibiram níveis significativamente menores de competências psicológicas (controlo da ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação) e níveis mais elevados nas diferentes dimensões do traço de ansiedade competitiva (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração), assim como uma percepção de ameaça significativamente mais elevada.

Gould, Eklund e Jackson (1992), relataram, na análise do conhecimento competitivo associado à performance dos atletas de elite, três estados positivos do funcionamento atlético: o pico de performance (Garfield & Bennett, 1984; Privette, 1981), o pico de experiência (Ravizza, 1984) e o “flow” (Csikszentmihalyi, 1975). Privette (1981), citado por Gould, Eklund e Jackson (1992), define pico de performance como “um comportamento que transcende ou vai para além do funcionamento previsível para usar os potenciais de um indivíduo mais plenamente que o razoavelmente previsto” (p. 58). Garfield e Bennett (1984), citados por Gould, Eklund e Jackson (1992), identificaram oito condições mentais e físicas que os atletas de elite descreveram como sendo características do pico de performance: o sentimento de relaxamento físico e mental, confiança, focalização no presente, grande energia, extraordinária vigilância, estar sobre controlo e sem ansiedade ou receio.

Por seu lado, Maslow (1968), citado por Gould, Eklund e Jackson (1992), definiu o pico de experiência como “momentos de uma elevada felicidade e satisfação” (p. 69). As características que se podem destacar neste estado incluem a perda do medo, não ter medo de falhar; a sensação de ser totalmente absorvido ou imerso na actividade, um foco de atenção estreito e uma performance esforçada, com a sensação de controlo completo enquanto se experiênciam uma desorientação tempo-espço (o tempo parece abrandar) (Ravizza, 1984, citado por Gould, Eklund & Jackson, 1992).

Csikszentmihalyi (1975), citado por Gould, Eklund e Jackson (1992), afirma que situações de brincadeira e jogo podem ser particularmente responsáveis pela criação do que ele designou de “flow” devido à estrutura e natureza das tarefas. “Flow” é diversão, gozo e absorção, mas não necessariamente a um nível elevado de performance ou experiência. O mesmo autor indicou as seis maiores componentes da experiência do “flow” que consistiam na junção da acção e vigilância, absorção na tarefa, perda do “eu” ou do ego, sentimentos de controlo, exigências concordantes e claras para a acção e feedback claro. Jackson e Roberts (1992) encontraram evidências que sugeriram que o “flow” é uma espécie de precursor para o pico de performance e para o pico de experiência, ou seja, cria um estado onde o pico de performance e o pico de experiência possam ocorrer (Gould, Eklund & Jackson, 1992).

## **2. Ansiedade**

De todas as emoções, a ansiedade foi a mais amplamente estudada (Ponciano, Freitas, & Serra, 1980) pois é uma variável relacionada com amplos domínios, nomeadamente, os desportivos. Por outro lado, a experiência de ansiedade na competição desportiva constitui um problema habitual e inquietante para todos os indivíduos que, directa ou indirectamente, estão envolvidos no desporto.

Vários estudos realizados demonstram a elevada incidência de stress e ansiedade em âmbitos desportivos, vivenciadas por muitos atletas, independentemente da idade ou do nível competitivo.

Tradicionalmente, o stress e a ansiedade têm sido vistos, no desporto, como factores desadaptáveis e perturbadores que, invariavelmente prejudicam o rendimento dos atletas (Cruz, 1996b), apesar de vários estudos realizados apontarem o inverso, ou seja, que em certas circunstâncias a ansiedade funciona como facilitadora da performance.

Cruz (1994), citado por Cruz (1996b) avança ainda que o abandono da competição desportiva, por ser percebida por alguns como aversiva e ameaçadora, assim como uma maior vulnerabilidade às lesões desportivas e/ou à sua recuperação, parecem ser consequências do stress e da ansiedade associados à competição desportiva.

### **2.1. Definição de Ansiedade**

A distinção entre ansiedade e o medo tem um trajecto vindo das reflexões filosóficas e, apesar de objecções críticas a esse respeito, essa distinção continua a ser discutida em literatura recente (Hackfort & Schwenkmezger, 1993). Segundo alguns autores, esta distinção pode ser considerada segundo uma perspectiva evolutiva, em que o medo é visto como uma reacção específica de defesa e de protecção em animais e humanos, enquanto que a ansiedade é vista como um estado emocional complexo que é associado ao desenvolvimento de funções elevadas do sistema nervoso e associado aos processos de aprendizagem e socialização.

O que se verifica, por vezes, é uma utilização inconstante e variável de termos como stress, ansiedade, arousal e activação, por isso, torna-se importante clarificar



estes conceitos. A definição mais relevante do stress para a investigação da relação entre ansiedade e performance caracteriza-o como um processo (Wrisberg, 1994), e pode ser definido como “um desequilíbrio entre exigências (físicas e/ou psicológicas) e a capacidade de resposta, sob condições onde o insucesso para atingir essas exigências tem consequências importantes” (McGrath, 1970, citado por Weinberg & Gould, 1999). Arousal pode ser considerado como uma activação física e psicológica, que varia num contínuo desde um sono profundo a uma excitação intensa (Weinberg & Gould, 1999). Por último, a ansiedade é uma consequência de quando o individuo duvida da sua habilidade de lidar com a situação que lhe causa stress (Hardy *et al.*, 1996, citado por Humara, 1999).

Freud (1932) e Hull (1943), citado por Frischknecht (1990), definem a ansiedade como uma reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor.

Para Weinberg e Gould (1999), a ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado pelo nervosismo, preocupação e apreensão e é associado à activação do organismo. Para além disso, e segundo os mesmos autores, a ansiedade tem uma componente do pensamento, como a preocupação e a apreensão, designada por ansiedade cognitiva, e tem uma componente de ansiedade somática, que corresponde ao grau de activação física percebida.

Cruz (1996c) afirma que “a ansiedade enquanto reacção emocional só ocorre quando os atletas percebem ameaça ou, por outras palavras, quando avaliam cognitivamente a situação como significativa e importante para o seu «ego» ou para o seu bem-estar e se verificam que as exigências situacionais ultrapassam ou são superiores aos recursos disponíveis que têm para lidar com a situação”.

Cratty (1973), citado por Frischknecht (1990), define a ansiedade como “uma interpretação mental, por parte do atleta, do grau de ameaça que uma situação competitiva impõe”. A esse respeito, Frischknecht (1990), afirma que “a ansiedade é um dos impeditivos mais comuns para uma boa performance” declarando que “não é o contexto que nos torna nervosos, mas sim a maneira como este é encarado”.

Nesta linha de pensamento, a natureza da ansiedade pode ser representada na figura 1 (Frischknecht, 1990).

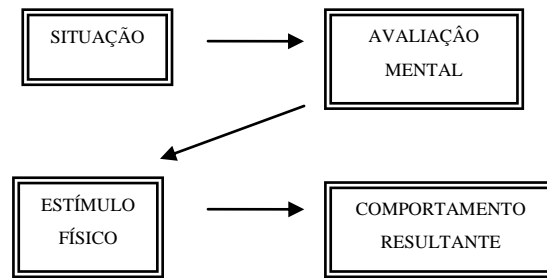


Figura 1 – Natureza da ansiedade

(Adapt. Ronald E. Smith, in: Sportcare &amp; Fitness – 1/88).

## 2.2. Estado de Ansiedade e Traço de Ansiedade

Numa tentativa de reduzir alguma confusão que pudesse existir quanto à definição de ansiedade, Spielberger (1966, 1970), citado por Frischknecht (1990), procura precisar e medir o conceito de ansiedade. Assim, ele faz a distinção ao que ele chama de traço de ansiedade e estado de ansiedade. Deste modo, considera a ansiedade traço como um traço de personalidade, relativamente estável, enquanto que a ansiedade estado é considerada como uma mudança emocional, caracterizada por sentimentos de tensão e apreensão, acompanhados por um aumento significativo da actividade do sistema nervoso autónomo. Segundo o mesmo autor, citado por Weinberg e Gould (1999), a ansiedade traço é uma parte da personalidade que consiste numa disposição comportamental para perceber como ameaçadoras circunstâncias que objectivamente não o são, e que levam a respostas nas quais o estado de ansiedade se encontra desproporcional à situação. Assim, atletas com elevados níveis de ansiedade traço avaliam determinada situação desportiva como mais ameaçadora e experienciam um estado de ansiedade mais elevado, comparativamente com os atletas que apresentam um traço de ansiedade mais baixo. Ainda relativamente à ansiedade traço, Martens (1977), citado por Halvari e Gjesme (1995), definiu traço de ansiedade como “uma tendência para perceber as situações competitivas como ameaçadoras e para responder a essas situações com sentimentos de apreensão ou tensão”.

Hackfort e Schwenkmezger (1993) afirmam que o estado de ansiedade varia em intensidade e duração, dependendo do número de estímulos stressantes que operam no sujeito, e da duração da ameaça subjectiva, causada por esse estímulo.

Halvari e Gjesme (1995) afirmam que “um estado de ansiedade elevado indica um aumento de emoções somaticamente activadas, juntamente com a activação de respostas do sistema nervoso autónomo, estando relacionado com a preocupação (Gjesme, 1983) e com a concentração na tarefa motora em mãos (Kuhl & Koch, 1984)”.

Caruso *et al.* (1990) concluíram, na sua investigação, que a ansiedade estado é um constructo multidimensional que consiste em componentes psicológicas e fisiológicas que estão moderadamente relacionadas e que sofrem diferentes alterações ao longo do tempo. Os mesmos autores referiram, ainda, que a ansiedade estado modifica-se ao longo do tempo e consoante as diferentes condições competitivas.

Weinberg e Gould (1999), referem que os indivíduos que apresentam níveis de traço de ansiedade mais elevados, experimentam maiores níveis de estado de ansiedade, quando confrontadas com situações de avaliação e/ou competição. Pode-se, então, constatar a existência de uma relação directa entre os níveis de traço e estado de ansiedade dos indivíduos. Porém, para estes autores, esta relação não é perfeita. Apesar de um atleta manifestar níveis elevados de traço de ansiedade, pode apresentar um estado de ansiedade adequado à situação devido à elevada experiência na modalidade ou por utilizar habilidades psicológicas de controlo dessa ansiedade.

Num estudo de Giacobbi e Weiberg (2000), os atletas com um traço de ansiedade elevado responderam ao stress usando significativamente mais comportamentos desembaraçados, culpa, humor, negação e pensamentos ansiosos do que os atletas com um baixo traço de ansiedade, sustentando e alongando, assim, pesquisas anteriores (Finch, 1994 e Bresler & Pieper's, 1992), na medida em que mostra como é que os atletas com elevados níveis de traço de ansiedade lidam com o stress. Para os mesmos autores, estes resultados são importantes porque os efeitos negativos na performance provocados pelo excesso de ansiedade podem ser, pelo menos em parte, explicados pelos comportamentos de adaptação desajustados.

Segundo Halvari e Gjesme (1995) a ansiedade traço está positivamente relacionada com a realização de erros.

### 2.3. Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática

Nas pesquisas existentes, a ansiedade tem sido fraccionada nas sub-componentes somática e cognitiva, relativamente independentes.

Para Weinberg e Gould (1999), a ansiedade tem uma componente relacionada com o pensamento, como a preocupação e a apreensão, designada por ansiedade cognitiva, e tem uma componente de ansiedade somática, que corresponde ao grau de activação física percebida.

Enquanto a ansiedade somática é caracterizada por percepções físicas como o aumento da tensão muscular e transpiração abundante, a ansiedade cognitiva pode levar a diminuições transitórias na auto-confiança e à diminuição do controlo sobre os processos cognitivos como a atenção e a memória (Davids & Gill, 1995).

Martens *et al.* (1983), citado por Cruz (1997), no processo de desenvolvimento do CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2), para medir o estado de ansiedade competitiva, encontraram três dimensões: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança. No que diz respeito à auto-confiança, Vealey (1986), citado por Cruz (1996), definiu-a como a convicção que os indivíduos têm das suas capacidades para serem bem sucedidos no desporto. A ansiedade cognitiva e a auto-confiança representam pólos opostos de um mesmo contínuo de avaliação cognitiva, sendo a auto-confiança vista como a ausência de ansiedade cognitiva e vice-versa (Martens, 1997; Martens *et al.*, 1983, citados por Cruz, 1989). Por seu lado, Smith *et al.* (1990), citado por Cruz (1996), encontraram também outras três dimensões ou componentes distintas: ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração.

Yan Lan e Gill (1984) citados por Halvari e Gjesme (1995) apresentaram resultados que comprovaram que a activação da ansiedade está relacionada com as dificuldades da tarefa. Deste modo, os indivíduos manifestaram níveis de ansiedade cognitiva e de ansiedade somática mais baixos, níveis de auto-confiança mais elevados e tiveram menos aumentos da frequência cardíaca quando realizaram uma tarefa fácil do que quando realizaram uma tarefa difícil.

Li, Fan, Guan, e Zhao (1999), num estudo realizado em atletas atiradores, concluíram que a melhor performance nessa modalidade estava associada a uma auto-confiança elevada e a baixos níveis de ansiedade.

## 2.4. Fontes de Ansiedade

Visto que a ansiedade constitui um factor que influencia o rendimento desportivo, torna-se indispensável compreender quais são as suas causas, no sentido de aprofundar os conhecimentos deste fenómeno.

As potenciais fontes de stress no desporto competitivo são numerosas e incluem o comportamento dos espectadores, a incerteza acerca da titularidade, o conflito com treinadores e atletas ou a preocupação com lesões (Gould, 1991; Gould *et al.*, 1983; Kroll, 1980; Passer, 1984; Pierce, 1980; Smoll & Smith, 1990, citados por Cruz, 1996b)

Por seu lado, Hardy *et al.* (1996), citado por Humara (1999) afirmam que a ansiedade surge quando um individuo suspeita da sua habilidade para enfrentar uma situação que lhe causará stress.

Pierce (1980), citado por Cruz (1996b), evidenciou a importância das avaliações que os atletas fazem da sua capacidade, ao verificar que muitos praticantes desportivos se preocupavam essencialmente com o mau rendimento, com possíveis erros que pudessem cometer e com as reacções dos seus companheiros e treinadores. O desporto competitivo também pode gerar stress por implicar um elevado grau de avaliação social das competências ou capacidades atléticas que são demonstradas em público como afirma Scanlan (1978, 1984), citado por Cruz (1996b).

Para Martens (1987), citado por Weinberg e Gould (1999), existem duas fontes comuns para o desencadeamento de situações de stress: a importância atribuída a um evento ou competição e a incerteza do resultado desse evento. Quanto mais importante o evento for, mais provocador de stress será e, do mesmo modo, quanto maior for o grau de incerteza que um individuo sinta sobre o resultado ou outros sentimentos e avaliações, maior será o estado de ansiedade e o stress.

Hackfort e Schwenkmezger (1993) assinalam os seguintes factores como típicos causadores de stress no desporto e que, por isso, fazem aumentar o grau de ansiedade nos atletas:

- Reacções dos espectadores;
- O facto de ser uma modalidade de alto risco;
- Risco de lesões;
- Alterações climatéricas, alimentares e de fuso horário;

- Conflitos com o treinador;
- Conflitos com membros da equipa;
- Conflitos na escola/família derivados do stress da prática desportiva;
- Conflitos com a tomada de decisões no decorrer de acções desportivas complexas.

A natureza e características da competição, as pressões da imprensa, as expectativas e níveis de rendimento (esperados e exigidos), o processo de treino e preparação anterior, situações e acontecimentos imprevistos ou não antecipados, são outros aspectos que se podem assinalar como causadores de níveis extremamente elevados de stress (Cruz, 1994; Orlick & Partington, 1988; Gould, 1991; Scanlan, Stein & Ravizza, 1990,1991, citados por Cruz, 1996b).

No estudo de Cruz (1997), os dados mostraram que os atletas de elite, comparativamente aos restantes atletas de alta competição, pareciam experimentar significativamente menor stress e ansiedade na competição (menor percepção de ameaça), pelo facto de poderem falhar ou cometer erros em momentos decisivos ou pelo facto de parecerem incompetentes face aos outros. Ou seja, os dados revelaram que a combinação de boas competências de controle da ansiedade com um baixo traço de ansiedade competitiva, parece estar subjacente à percepção de menores níveis de ameaça na competição e, conseqüentemente, à experiência de menores níveis de stress e estados de ansiedade na competição desportiva.

De qualquer modo, torna-se importante que os atletas de alto nível sejam capazes de controlar e lidar eficazmente tanto com as expectativas que formam para si próprios e as expectativas de outras pessoas, como também com as exigências externas do exterior, como é o caso da imprensa, dos adeptos, das exposições em público e dos patrocinadores (Cruz, 1996b).

## **2.5. Teorias e Modelos Explicativos da Relação entre Ansiedade e Performance**

Dada a importância do estudo da intervenção da ansiedade na performance, várias teorias e hipóteses explicativas têm sido elaboradas, na tentativa de explicar a relação positiva ou negativa entre a ansiedade e a performance desportiva. Assim

sendo, irão ser apresentadas, de seguida, as diferentes abordagens e modelos explicativos mais significativos para a compreensão dessa mesma relação.

### 2.5.1. Teoria do Drive

Esta teoria foi desenvolvida com base na teoria comportamental de Hull (1952) e que considera a relação entre a ansiedade e a performance como directa e linear (Spence & Spence, 1966, citado por Weinberg & Gould, 1999). Isto significa que, à medida que a activação ou ansiedade aumenta num indivíduo, também melhora a sua performance. Contudo, vários estudos realizados para testar a aplicação desta teoria em contextos desportivos, não comprovaram uma evidência empírica para a sua validade (e.g., Morgan & Hammer, 1974) e alguns autores (e.g., Landers, 1980; Mahoney & Meyers, 1989; Martens, 1974; Neiss, 1988) consideram ainda que é difícil ou mesmo impossível testar esta teoria na área do rendimento motor (Cruz, 1996c).

Zajonc (1965), citado por Weinberg e Gould (1999), utilizou esta teoria para demonstrar, que a presença de espectadores aumenta a activação no executante e que prejudica a performance em tarefas difíceis mas auxilia em tarefas bem assimiladas (teoria da facilitação social).

### 2.5.2. Teoria do U-Invertido

Esta teoria tenta explicar a relação entre a activação e a performance, representada através de um U-invertido, e que diz que quando a activação se encontra num nível baixo, a performance mantém-se a par. À medida que a performance aumenta, também aumenta a performance; contudo, um aumento subsequente na activação causa o declínio da performance (Weinberg & Gould, 1999). Humara (1999) complementa, explicando que à medida que o stress aumenta, a performance melhora. Mas, à medida que o stress se torna elevado, ao ponto de fazer com que o indivíduo duvide da sua capacidade de lidar com ele, a performance começa a deteriorar. Segundo o mesmo autor, apesar desta teoria explicar, de algum modo, a forma de declínio da performance quando os indivíduos sentem stress, não tem em conta as diferenças na performance de atletas que estão expostos ao mesmo

stress. Outras críticas a este modelo consistem na incerteza de que o ponto de activação óptimo corresponde ao ponto médio da curva de activação (Weinberg & Gould, 1999). Outros problemas sobre esta teoria residem no facto de poucos estudos examinarem as predições específicas da teoria multidimensional da ansiedade de uma forma metodologicamente exacta (Krane, 1992) e, nos estudos que procederam à metodologia correcta, os resultados facultaram resultados claramente equívocos e completamente contraditórios (Cruz, 1996c).

### 2.5.3. Teoria da Zona Individual de Funcionamento Óptimo

Esta teoria, sugerida por Hanin (1980, 1986), constitui uma abordagem intra-individual para determinar um nível óptimo de activação, na medida em que prediz que alguns indivíduos vão ter uma melhor performance quando a sua activação é elevada, outros quando a sua activação é baixa e outros quando esta é moderada (Hackfort & Schwenkmezger, 1993). Assim, Hanin (1980, 1986, 1997) citado por Weinberg e Gould (1999), descobriu que os atletas de top tinham uma zona de ansiedade óptima, na qual ocorria a melhor performance, e que fora dessa zona, quer a ansiedade fosse elevada ou baixa, ocorria uma má performance.

Turner e Raglin (1991) consideram que este modelo prediz melhor a performance que a teoria do U-invertido, mas, apesar disso, ainda falha na explicação dos factores que interferem nas diferenças de performance verificadas entre os atletas e, para Weinberg e Gould (1999), esta teoria também não examina se as componentes somáticas e cognitivas da ansiedade afectam a performance do mesmo modo.

### 2.5.4. Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva

Esta teoria pressupõe que as componentes da ansiedade (cognitiva, somática e auto-confiança) sejam analisadas à luz de uma perspectiva multidimensional (Cruz, 1996b). Assim, Terry, Cox, Lane & Karageorghis (1996) afirmam que a teoria de Martens *et al.* (1990) refere que as sub componentes da ansiedade (cognitiva e somática) influenciam de formas diferentes a performance. A ansiedade cognitiva, que é caracterizada por pensamentos negativos, preocupações face à performance e imagens de fracasso, é sugerida como debilitante para a performance. Por seu lado, a



ansiedade somática, caracterizada por sensações de tensão muscular, aumento da frequência cardíaca e mãos transpiradas, é apontada como tendo uma influência curvilínea na performance. A auto-confiança, que é expressa por pensamentos e expectativas positivas, é proposta como facilitadora da performance.

Burton (1988), citado por Humara (1999), mostrou que, relativamente à performance, a ansiedade cognitiva tem uma relação linearmente negativa, a ansiedade somática tem uma relação em U-invertido e a auto-confiança (uma componente cognitiva separada) tem uma relação linearmente positiva.

Apesar deste modelo incorporar vários elementos da ansiedade, trata-as como entidades distintas (Humara, 1999) e as suas predições não foram consistentemente suportadas (Gould, Greenleaf, & Krane, 1992; Hardy, Jones, & Gouls, 1996, citado por Weinberg e Gould, 1999).

#### 2.5.5. Modelo Catastrófico da Ansiedade

Esta teoria (Hardy, 1990; Jones & Hardy, 1990) veio introduzir alguma inovação na teoria e investigação em contextos desportivos ao predizer que os decréscimos de rendimento só acontecem quando diferentes factores (ansiedade somática, ansiedade cognitiva, auto-confiança e dificuldade da tarefa) se combinam de uma determinada forma. No entanto, esta predição não foi comprovada em contextos desportivos (Cruz, 1997).

Fazey e Hardy (1988) tentaram clarificar a relação interactiva entre a ansiedade cognitiva, activação fisiológica e performance, propondo um modelo catastrófico sobre a ansiedade e performance. Este modelo difere da teoria multidimensional da ansiedade na medida em que propõe que a ansiedade cognitiva pode ter um efeito positivo ou negativo perante a performance, dependendo do nível de activação fisiológica que está a ser vivenciado pelo executante. Especificamente, este modelo catastrófico propõe que quando a activação fisiológica é elevada, aumentos na ansiedade cognitiva provocam um efeito debilitante na performance; mas quando a activação fisiológica é baixa, o aumento da ansiedade cognitiva tem um efeito facilitador (Edwards & Hardy, 1996).

Weinberg e Gould (1999) acrescentam que o modelo prevê que com baixa preocupação, um aumento na activação ou ansiedade somática está relacionada com a performance na forma de um U-invertido: com uma grande preocupação, aumentos

na activação melhoram a performance até um momento óptimo onde, a partir do qual, aumentos adicionais na activação provocam um rápido e dramático declínio na performance.

Posteriormente, Hardy (1990) avançou com um modelo catastrófico que propõe que a auto-confiança é moderadora da intensidade dos efeitos da activação fisiológica e da ansiedade cognitiva perante a performance (Edwards & Hardy, 1996).

Apesar do seu suporte científico, esta teoria é muito difícil de testar (Hardy, 1996; Hardy, Jones, & Gould, 1996, citados por Weinberg & Gould, 1999) e Cruz (1996c) afirma que “não existe praticamente nenhuma evidência empírica para este modelo, em contextos desportivos ecologicamente válidos”.

#### 2.5.6. Teoria Reversiva da Ansiedade

A teoria reversiva da ansiedade de Kerr (1985, 1997) menciona que a influência da activação na performance depende, basicamente, da interpretação que o indivíduo faz desses níveis de activação (Weinberg & Gould, 1999).

Segundo esta teoria, um atleta pode interpretar a sua activação como uma excitação agradável, enquanto outro pode interpretá-la como uma excitação desagradável, e por sua vez, a baixa activação pode ser interpretada como relaxamento ou aborrecimento. Para além disso, pensa-se também que os atletas fazem constantes reversões nas interpretações da sua activação. Ou seja, os atletas realizam constantes variações da sua interpretação da activação, tomando-a, num momento, como positiva, mas encarando-a como negativa nos momentos seguintes. Deste modo, para a obtenção de uma melhor performance, os atletas devem interpretar os seus níveis de activação como uma excitação agradável.

Apesar de oferecer uma boa alternativa para prever a relação ansiedade-performance, foram realizados poucos testes que comprovam a sua veracidade, pelo que é prematuro realizar conclusões sobre o seu mérito científico (Weinberg & Gould, 1999).

### 2.5.7. Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional da Ansiedade no Rendimento Desportivo

Este modelo, desenvolvido por Cruz (1994), citado por Cruz (1996b), propõe uma teoria que tem em vista a melhor compreensão da natureza do stress e da ansiedade em contextos desportivos, na medida em que não considera as emoções somente do ponto de vista da pessoa ou do ambiente, como entidades separadas, mas sim conceptualizando-as como resultante de um conjunto de interações e um sistema de variáveis e processos psicológicos interdependentes, de natureza cognitiva e motivacional. Concretamente, as variáveis ambientais e individuais estão dependentes dos processos mediadores de avaliação cognitiva e confronto, que vão influenciar a reacção emocional/estado de ansiedade que, por sua vez, afecta o rendimento.

Este modelo deverá ser, contudo, compreendido em investigações futuras, visto que estas suposições constituem meras tentativas de esclarecimento para a interacção entre a ansiedade e o rendimento.

## **2.6. Instrumentos Psicométricos do Traço e Estado de Ansiedade**

Os chamados “testes” ou inventários psicológicos tornaram-se a medida mais popular do stress e da ansiedade devido à rapidez, validade e facilidade da sua administração, principalmente em contextos aplicados. (Cruz, 1996b).

### 2.6.1. Medidas Psicológicas do Traço de Ansiedade

Desenvolvido por Spielberger (1966; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1970), o “State-Trait Anxiety Inventory” (STAI) tornou-se desde cedo um instrumento particularmente popular na Psicologia do Desporto, sendo, ainda hoje, muito utilizado (Cruz, 1996b).

Posteriormente, Martens (1977) desenvolveu um teste unidimensional da ansiedade competitiva no desporto (“Sport Competition Anxiety Test” – SCAT),

com o objectivo de medir a ansiedade competitiva como traço ou característica da personalidade unidimensional (Cruz, 1996b).

Para colmatar a necessidade de um instrumento multidimensional para avaliar o traço de ansiedade competitiva, surgiu a “Sport Anxiety Scale” – SAS, um instrumento desenvolvido por Smith, Smoll e Schltz (1990). Assim, a SAS pretende medir as diferenças individuais no traço da ansiedade somática e em duas dimensões do traço da ansiedade cognitiva: a preocupação e a perturbação da concentração (Cruz, 1996b).

### 2.6.2. Medidas Psicológicas do Estado de Ansiedade

A carência de um instrumento breve e de rápida aplicação para avaliar o estado de ansiedade de atletas, levou Martens *et al.* (1980) a desenvolverem um inventário do estado de ansiedade específico para contextos desportivos, o “Competitive State Anxiety Inventory” – CSAI-1. Seguidamente, Martens *et al.* (1983, 1990) desenvolveram um novo instrumento, designado “Competitive State Anxiety Inventory 2” – CSAI-2, baseado na distinção conceptual entre a ansiedade cognitiva e somática, englobando a auto-confiança como uma terceira componente relacionada com as duas dimensões anteriores (Cruz, 1996b).

Uma alternativa ao CSAI-2 para medir os estados de ansiedade numa perspectiva multidimensional, consiste no “Mental Readiness Form – MRF”, desenvolvido e validado por Murphy, Greenspan, Jowdy e Tammen (1989). Este instrumento pretende, então, avaliar rapidamente o estado de prontidão mental dos atletas para a competição, utilizando apenas três itens, cada um correspondente, respectivamente, à ansiedade somática, ansiedade cognitiva e auto-confiança (Cruz, 1996b).

## 2.7. **Relação entre Ansiedade e a Performance**

A relação entre a ansiedade e a performance tem sido foco de uma grande quantidade de investigações na área da psicologia do desporto, apesar de persistir uma ambiguidade considerável no que diz respeito às suas consequências.

Gould e Krane (1992), citado por Wrisberg, (1994) sublinham alguns problemas metodológicos nas investigações desta relação, nomeadamente, o uso inconstante de terminologia relacionada com o conceito de activação e dos estados relacionados; o tratamento da activação/ansiedade como um fenómeno unidimensional em vez de um fenómeno multidimensional; a mensuração da performance em termos de resultados e não como um processo; e o facto de muitos investigadores tratarem desta questão tendo em conta os grupos e não os indivíduos.

Frischknecht (1990) afirma que uma das influências mais assinaláveis da ansiedade é a tendência para extrair pensamentos e para evitar ou fugir aos acontecimentos. O mesmo autor, citando Fox (1984), refere que a ansiedade tem como pior defeito a indução à fadiga, resultado directo da fraqueza e desequilíbrio nas pernas, do aumento da frequência cardíaca e do consumo irregular de oxigénio.

Durante a actividade, a ansiedade sofre uma variação, como comprovam os resultados do estudo realizado por McAuley, Mihalko e Bane (1996), que se revelaram em concordância com os de Morgan *et al.* (1980) e os de Tate e Petruzzello (1995), na medida em que verificaram que a estimulação provocada pelo exercício resultou num aumento da ansiedade durante a actividade, tendo-se verificado reduções significativas após a realização da actividade.

Mais concretamente, e no que diz respeito às componentes somática e cognitiva da ansiedade, Davids e Gill (1995) referem que, de um modo geral, a ansiedade somática aumenta imediatamente antes da competição, enquanto que a ansiedade cognitiva permanece constante antes da competição juntamente com os níveis de auto-confiança (e.g., Gould, *et al.*, 1984; Martens *et al.*, 1990).

Um estudo realizado por Terry, Cox, Lane e Karageorghis (1996) sugere que a ansiedade cognitiva e a auto-confiança têm uma grande influência na performance porque são auto-avaliadas pelo sujeito e apenas se alteram quando as expectativas da performance se modificam, enquanto que a ansiedade somática se dissipa quando a performance começa. Na mesma linha de pensamento, Jones *et al.* (1993) identificou a auto-confiança como positiva e significativamente correlacionada com as direcções perceptuais da ansiedade cognitiva e somática (Edwards & Hardy, 1996). Por seu lado, Burton (1988), citado por Wrisberg (1994), mostrou que a performance competitiva foi positivamente relacionada com a auto-confiança, negativamente relacionada com a ansiedade cognitiva e curvilíneamente relacionada com a ansiedade somática. Além disso, a auto-confiança e a ansiedade cognitiva foram

vistas como sendo melhores preditoras da performance do que a ansiedade somática. Assim, Edwards e Hardy (1996) indicam que investigações como as de Burton (1988) e Mahoney e Avenier (1977) revelaram que a auto-confiança é um preditor importante da performance e que esta é, pelo menos parcialmente, independente da ansiedade cognitiva (Burrows, Cox & Simpson, 1977; Hardy & Whitehead, 1984; Martens *et al.*, 1978; Thayer, 1978). Outros autores (e.g., Borkovec, 1978; Eysenck, 1978) tomaram a ansiedade cognitiva e a auto-confiança como reflectores de extremos opostos do mesmo contínuo.

Hardy e Jones (1990), citado por Edwards e Hardy (1996) complementam, sugerindo que auto-confiança pode, de certo modo, proteger contra possíveis efeitos negativos da ansiedade, moderando a relação ansiedade-performance. Contudo, investigações anteriores identificaram relações negativas moderadas entre a intensidade da ansiedade cognitiva e a auto-confiança e entre a intensidade da ansiedade somática e a auto-confiança (Burton, 1988; Gould, Petlichkoff, Simons & Vevera, 1987). Humara (1999) refere então que, para facilitar o alcance do pico da performance pelos atletas e dada as investigações realizadas, os psicólogos do desporto deveriam considerar três factores diferentes da ansiedade: a ansiedade cognitiva, a ansiedade somática e a auto-confiança.

Os resultados de Jones *et al.* (Jones, Hanton e Swain, 1994; Jones e Swain, 1992; Jones, Swain e Hardy, 1993) revelaram consistentemente que a ansiedade cognitiva pode ter um efeito facilitador face à performance. Mais especificamente, estes autores concluíram que os sintomas da ansiedade cognitiva foram percebidos como mais facilitadores e menos prejudiciais em atletas que produzem boas performances do que em atletas que têm performances inferiores (Edwards & Hardy, 1996).

Por seu lado, os resultados do estudo de Edwards e Hardy (1996), demonstraram que níveis elevados de ansiedade cognitiva tiveram um efeito negativo na performance dos atletas, quando eles demonstravam níveis elevados de activação fisiológica, mas teve um efeito positivo quando eles evidenciavam níveis baixos de activação fisiológica. Os dados revelaram ainda uma interacção entre a intensidade das sub-componentes da ansiedade, o que sugere que a ansiedade cognitiva tanto pode, por vezes, melhorar a performance, como prejudicá-la. Assim, estes autores puderam constatar que é importante reconhecer que níveis elevados de ansiedade não são sempre necessariamente negativos face à performance. Estes dados estão em

concordância com os autores Wiggins e Brustad (1996) que expõem também que, em alguns estudos, a ansiedade tem sido considerada como prejudicial para a performance (e.g., Burton, 1988; Martens, Vealey, & Burton, 1990), enquanto que em outros, a ansiedade parece ser facilitadora da performance (e.g., Jones & Swain, 1995; Jones, Swain & Hardy, 1993).

Edwards e Hardy (1996) referiram que pelo menos duas explicações foram oferecidas para o facto da performance poder, por vezes, melhorar sob influência de elevados níveis de ansiedade (e.g., Carver e Scheier, 1986, 1988; Eysenck, 1979, 1982). Assim, Carver e Scheier (1986) propuseram que, em certas circunstâncias, a ansiedade pode ter um efeito energético e de concentração no indivíduo que vivência essa ansiedade. Eles sugeriram que, se o indivíduo tem expectativas favoráveis de sucesso e tem a habilidade lidar com a ansiedade, irá responder à ansiedade e à activação com uma força renovada. De um modo semelhante, Eysenck (1982, 1992) sugeriu que os indivíduos ansiosos poderiam investir um esforço adicional na tarefa ao aperceberem-se que tinham alguma probabilidade de sucesso. Por outro lado, Wrisberg (1994), referiu que existem evidências interessantes que demonstram que os atletas monitorizam e ajustam a sua activação de modo a facilitar a sua própria performance (Daniels, Wilkinson, Hatfield, & Lewis, 1981; Landers, Christina, Hatfield, Daniels, & Doyle, 1980; Razumov & Saburov, 1978).

Várias investigações também têm tentado comparar as características dos indivíduos com níveis baixos e níveis elevados de ansiedade traço em situações de performance motora. É frequentemente assumido que a performance de indivíduos com níveis elevados de traço de ansiedade, difere da performance dos indivíduos com baixos níveis de traço de ansiedade. Esta situação verifica-se sobretudo em situações em que os indivíduos sentem ameaça (Wrisberg, 1994).

Weinberg *et al.* (1978, 1979), citado por Wrisberg (1994), descobriu que indivíduos com elevados níveis de ansiedade realizavam a tarefa proposta (lançamento de uma bola de ténis para um alvo) com menos precisão e mais dispêndio de energia que os indivíduos com baixos níveis de ansiedade. Wrisberg (1994) concluiu, através de alguns estudos realizados, que o estado de ansiedade é usualmente mais baixo e a performance motora mais elevada em indivíduos com baixos níveis de ansiedade traço. Contudo, alguns indivíduos podem ter uma melhor performance quando os seus níveis de estado de ansiedade estão em conformidade com os níveis usuais de ansiedade traço. No estudo de Passer (1983) realizado em

jovens jogadores de futebol, os resultados demonstram que os jovens com elevados níveis de traço de ansiedade competitiva sentem-se tão competentes como os que apresentam níveis mais baixos. Apesar disso, as expectativas acerca das suas performances pessoais são menos positivas, esperam consequências mais aversivas a uma má performance e crêem que os erros cometidos e a má performance originem críticas ou punições dos adultos.

A influência da ansiedade na performance pode, inclusivamente, depender da interpretação do atleta, ou seja, a ansiedade pode ser entendida pelo atleta como positiva ou negativa (Rotella & Lerner, 1993, citado por Wiggins & Brustad, 1996). Mellalieu, Hanton, e Jones (2003) concluíram, na sua investigação, que os praticantes que interpretavam os sintomas da ansiedade como facilitadores, demonstraram significativamente mais estados emocionais positivos que os indivíduos que interpretaram os seus pensamentos e sentimentos como debilitantes. Outros estudos (Burton & Naylor, 1997; Jones, 1995, citado por Mellalieu, Hanton, & Jones, 2003) transmitiram a noção que a ansiedade pode ser percebida como positiva na preparação da competição, mas negativa para a performance propriamente dita. Outra descoberta interessante do estudo já referido de Mellalieu, Hanton, e Jones (2003), refere-se à classificação, pelos atletas, de emoções tradicionalmente negativas (e.g., raiva e o medo) como positivas para a preparação e para a performance, e a identificação de sentimentos tradicionalmente positivos (i.e., relaxamento e calma) como debilitantes para a performance. Assim, os autores Mahoney *et al.* (1987) e Cruz (1994), citados por Cruz (1996c), salientaram que tão ou mais importante que o nível de stress ou ansiedade percebidos pelos atletas, talvez sejam a avaliação cognitiva das situações e a capacidade dos atletas para se confrontarem e lidarem eficazmente com os seus pensamentos e emoções, que determinam até que ponto os níveis de stress e ansiedade terão um efeito prejudicial e negativo no rendimento.

Wiggins e Brustad (1996) concluíram, através do seu estudo, que as expectativas da performance que os atletas apresentam face à competição, estão directamente relacionadas com a interpretação da ansiedade, concretamente, os resultados deste estudo revelaram que a ansiedade facilitadora foi associada a expectativas elevadas da performance. No mesmo seguimento, Bandura (1986), citado por Cruz (1997), sugere que é a avaliação cognitiva ou a “leitura” da activação fisiológica que afecta a performance e o comportamento dos indivíduos. O mesmo



autor conclui ainda que “quanto maior é a auto-eficácia percebida, mais baixa é a ansiedade” subjectivamente avaliada.

O estudo de Newton e Duda (1995), pretendeu examinar as relações entre as orientações das tarefas e do ego, as expectativas para o sucesso, e o estado de ansiedade multidimensional numa situação desportiva competitiva. Os resultados revelaram que os indivíduos que tendem a não julgar a sua habilidade relativamente à dos outros (baixa orientação do ego) e têm expectativas de vencer o jogo, experienciam um estado elevado de auto-confiança. No que diz respeito à ansiedade cognitiva, um elevado nível de ansiedade cognitiva foi relacionado com a elevada importância atribuída à vitória e com a grande vontade de vencer o seu opositor, combinado com baixas expectativas relativas ao resultado do jogo.

Pelo contrário, Wrisberg (1994) declarou que, apesar de muitos atletas experienciarem ansiedade antes da competição, habitualmente a performance desses atletas não era afectada pela percepção dessa ansiedade. Num estudo realizado em jovens corredores, Feltz, Lirgg e Albrecht (1992) descobriram que, apesar da maioria dos jovens referirem nervosismo antes das corridas, a maior parte não acreditava que essas emoções afectassem significativamente a sua performance.

Para Cruz (1994), citado por Cruz (1996c), a natureza da relação entre ansiedade e a performance desportiva é altamente complexa, sobretudo porque é regulada por variáveis pessoais, situacionais e pelas características da tarefa. Cruz (1996b) acrescenta que o stress e a ansiedade são vivenciados por todos os indivíduos, em situações competitivas, independentemente do sexo, idade, nível competitivo ou modalidade, apesar de os atletas com maior nível de sucesso e rendimento experienciarem diferentes padrões e utilizarem diferentes estratégias para lidar com o stress e a ansiedade associados à competição desportiva (comparativamente aos atletas menos sucedidos ou com fracos rendimentos). Este autor continua, afirmando ainda que os efeitos do stress e da ansiedade no rendimento são altamente individualizados e moderados por variáveis do tipo traço, pelas características e exigências da situação e pelos processos de avaliação cognitiva e de confronto com as situações competitivas. Assim, Cruz (1996c) refere que são citados, frequentemente, dois aspectos expressos como fortes mediadores da relação ansiedade-performance: a natureza e características da tarefa e as diferenças individuais e da personalidade.

Quanto à natureza e às características da tarefa, Wrisberg (1994) refere que tem sido aceite que tarefas caracterizadas por uma grande exigência a nível da precisão, coordenação ou processamento da informação, são realizadas melhor com um nível relativamente baixo de ansiedade/activação (Kelly, 1985; Landers & Boutcher, 1986; Oxendine, 1970). Oxendine e Temple (1970), citado por Hackfort & Schwenkmezger, após uma observação de investigações sobre a relação entre a complexidade das tarefas e dos níveis óptimos de activação, concluiu que elevados níveis de activação é um pré-requisito para uma óptima performance em actividades motoras grosseiras que envolvessem força, velocidade e resistência; elevados níveis de activação são desfavoráveis em actividades que requerem habilidades finas e complexas; e uma activação ligeiramente acima do nível médio é mais favorável para todas as tarefas motoras que requerem um nível normal ou sub normal. Contudo, estas suposições foram criticadas por Martens (1974) e Landers (1978, 1980) e contrariadas pelos resultados do estudo de Ebbeck e Weiss (1988). Numa tarefa de complexidade intermédia, Gould *et al.* (1987) descobriu uma relação em U-invertido entre a ansiedade somática e a performance de tiro com pistola (Wrisberg, 1994). Alguns estudos (Feltz *et al.*, 1992; Gould *et al.*, 1983; Gould *et al.*, 1981) revelaram ainda que tarefas que solicitem níveis elevados de actividades motoras grossas ou de esforço (e.g., corridas em distância, lutas) parecem ser beneficiadas por níveis elevados de activação (Wrisberg, 1994). Por seu lado, Halvari e Gjesme (1995) concluíram, no seu estudo, que a ansiedade pode facilitar a performance em desportos explosivos de curta duração em atletas cujas tarefas se encontram automatizadas, mas, por outro lado, dificulta a performance em tarefas que não estão bem aprendidas e têm pouca automatização. E por fim, Burton (1988) constatou que, na natação, os eventos realizados em sprint e em estilo livre (classificados como moderadamente complexos) foram realizados melhor, com níveis baixos de ansiedade somática, enquanto que os eventos de resistência em estilo livre (baixa complexidade) foram realizados melhor, com níveis elevados de ansiedade somática (Wrisberg, 1994). Wrisberg (1994) aconselhou ainda que, para a discussão da relação ansiedade-performance num determinado desporto, deve-se ter o cuidado de diferenciar a complexidade das tarefas que compreendem essa actividade, dando, para tal, o exemplo de no basquetebol, ser desejável um nível mais elevado de activação para os jogadores que joguem na defesa, enquanto que seria mais aconselhado um nível mais baixo de activação nos lançamentos livres.

O impacto positivo ou negativo da ansiedade no rendimento parece exigir uma determinada “combinação” ou interação das suas sub-componentes ou factores associados. Por exemplo, a relação ansiedade-performance poderá ser muito alterada conforme se trate de um atleta com baixos níveis de ansiedade (traço) e com boas competências de controlo dessa ansiedade, ou de um atleta com elevados níveis de ansiedade (traço) e más ou fracas competências de controlo da ansiedade (Cruz, 1997). Cruz (1996c) complementa, referindo que certos resultados obtidos em investigações evidenciaram que atletas com baixos níveis de ansiedade competitiva (traço) e elevadas competências de controlo de ansiedade percepcionavam a alta competição de forma significativamente menos ameaçadora, comparativamente a outros grupos de atletas.

No que diz respeito aos atletas de elite, Mahoney & Meyers (1989) referem que os atletas de maior sucesso, parecem ter “aprendido a regular, tolerar e utilizar a sua ansiedade” de forma mais eficaz (Cruz, 1997). Em concordância com o supracitado, Meyers *et al.* (1979), citado por Cruz (1996a), encontraram uma diferenciação dos padrões de ansiedade entre os melhores e os piores atletas, ou seja, embora ambos os grupos experienciassem níveis similares de ansiedade antes da competição, os melhores atletas, à medida que se aproximava a competição e durante a mesma, relataram níveis cada vez menores de ansiedade, enquanto que os menos competentes ficavam cada vez mais ansiosos.

Por outro lado, o estudo de Ponciano, Freitas, e Serra (1980) referiu que os anos de prática da modalidade promovem a habituação no atleta que leva a uma redução da ansiedade antes da prova. Inesperadamente, Gould, Jackson e Finch (1993) referiram que os campeões nacionais de skate, entrevistados nessa investigação, vivenciaram mais stress depois de ganharem os seus títulos do que antes de os alcançarem. A explicação principal para este facto resume-se à influência das expectativas dos próprios atletas e das expectativas de outras pessoas.

Também foi sugerido por Hagtvet e Ren-Min (1992), citado por Edwards e Hardy (1996), que a relação entre a ansiedade e a performance pode variar ao longo do tempo. Então, para estes autores, esta relação deve ser medida e considerada como um processo em construção.

A ansiedade exerce claramente uma variedade de efeitos sobre a performance atlética. Estas consequências variam consoante o desporto, género e nível de experiência (Humara, 1999). No que diz respeito ao género, Cruz (1997), afirma que

os atletas do sexo feminino evidenciaram níveis significativamente mais baixos no controle da ansiedade e na motivação, e maiores níveis de percepção de ameaça, comparativamente aos atletas do sexo masculino. Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), verificaram, no seu estudo, que as atletas do género feminino, comparativamente com os do género masculino, eram menos confiantes e tendiam a ter mais problemas ao nível da ansiedade. Também na investigação levada a cabo por Kirby e Liu (1999), citado por Humara, (1999), foram encontradas diferenças importantes relativamente ao género, no que diz respeito à relação entre a ansiedade cognitiva, auto-confiança e ansiedade somática. O género feminino demonstrou níveis inferiores de auto-confiança e níveis elevados de ansiedade somática comparativamente aos atletas do género masculino.

Quanto ao nível de experiência, Gould, Petrchlikoff, e Weinberg (1984), citados por Humara (1999), verificaram que o preditor mais expressivo da ansiedade cognitiva eram os anos de experiência, na medida em que quanto mais experiência tivesse um individuo, mais baixos eram os seus níveis de ansiedade cognitiva.

Cruz (1994), citado por Cruz (1996b), afirma que, para além da performance, a ansiedade e o stress têm consequências noutros aspectos, nomeadamente, o abandono da competição desportiva, pelo facto de ser percebida por alguns como demasiado aversiva e ameaçadora, assim como uma maior vulnerabilidade às lesões desportivas e/ou à sua recuperação.

## **2.8. Estudo da Ansiedade em Diferentes Modalidades**

No que se refere à ansiedade face aos desportos individuais e colectivos, os investigadores descobriram que o estado de ansiedade é maior para atletas amadores em desportos individuais comparados com atletas em desportos de equipa (Simon & Martens, 1997, citado por Humara, 1999). Scanlan, (1984), citado por Cruz (1996b), afirma que algumas modalidades são, por si só, mais avaliativas do que outras, podendo induzir níveis mais elevados de stress, como é o caso dos desportos individuais, que se focam no rendimento pessoal. Martens *et al.*, (1990), suporta estas afirmações, declarando os desportos individuais são associados a uma maior ansiedade do que os desporto colectivos (Terry, Cox, Lane, & Karageorghis, 1996). Do mesmo modo, no estudo de Cruz (1997), os atletas de elite de modalidades

individuais (natação e atletismo), exibiram níveis significativamente menores de competências psicológicas (controlo da ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação) e níveis mais elevados nas diferentes dimensões do traço de ansiedade competitiva (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração), assim como uma percepção de ameaça significativamente mais elevada, comparativamente aos de modalidades colectivas (andebol e voleibol). Este estudo está em consonância com estudos anteriores, nomeadamente o de Mahoney e Meyers (1989), na medida em que foram observadas diferenças significativas entre os atletas de modalidades individuais e os atletas de modalidades colectivas em todas as variáveis em questão. Isto é, os atletas de desportos colectivos (andebol e voleibol) comparativamente com os atletas de modalidades individuais (natação e atletismo), parecem experienciar menos dificuldades e problemas nas diferentes competências psicológicas e parecem vivenciar níveis mais baixos de ansiedade competitiva. Estas diferenças parecem sugerir que o stress e a ansiedade estão relacionados com as diferentes exigências e diferentes contextos de rendimento e prestação competitiva (Cruz, 1997). Esta evidência foi confirmada também por Kirby e Liu (1999), ao compararem atletas de desportos colectivos com atletas de desportos individuais. Estes autores verificaram que os atletas de desportos individuais demonstraram significativamente níveis inferiores de auto-confiança e elevados níveis de ansiedade somática, comparativamente com os atletas de desportos colectivos (Humara, 1999).

Contudo, nos desportos colectivos, e apesar da responsabilidade ser distribuída por todos os elementos da equipa, podem existir situações pontuais em que a atenção se centra apenas na prestação individual de um executante (Cruz, 1996b).

Por outro lado, Lowe e McGrath (1971), citado por Humara (1999), afirmam que os participantes em desportos individuais de não-contacto demonstram níveis mais baixos do estado de ansiedade comparativamente com os participantes de desportos individuais de contacto.

Barbosa e Cruz (1997) concluíram na sua investigação, que todos em atletas de andebol demonstravam uma constante presença de stress, ansiedade e pressão psicológica independentemente das suas posições específicas, do seu rendimento ou do escalão competitivo. Quanto aos atletas de elite da mesma modalidade, estes demonstraram níveis significativamente mais elevados de competências e capacidade de controlo emocional, de disponibilidade e motivação para a aprendizagem nos

treinos, e de recursos e competências psicológicas para lidarem com situações de elevado stress e pressão psicológica. Estes atletas demonstraram ainda níveis mais baixos de receio de “falharem em momentos decisivos e importantes”, menor ansiedade cognitiva (preocupação) e menor percepção de ameaça na competição desportiva, confirmando assim, os resultados de investigações anteriores (e.g., Cruz, 1989, 1994, 1996; Mahoney *et al.*, 1987, 1989; Orlick & Partington, 1988).

Halvari e Gjesme (1995) referem que foi encontrada uma relação de U-invertido entre o estado de ansiedade e a performance do basquetebol (Furst & Tenenbaum, 1984; Sonstroem & Bernardo, 1982) e do futebol (Furst & Tenenbaum, 1984), em tarefas que requerem simultaneamente uma coordenação motora precisa, força e resistência muscular. Contudo, no andebol e no boxe, essa relação não se verificou (Furst & Tenenbaum, 1984).

No que respeita à natação, Frischknecht (1990) afirma que esta modalidade exige extraordinariamente, quer do ponto de vista físico quer do psicológico. Burton (1988), citado por Davids e Gill (1995), concluiu no seu estudo, que a ansiedade cognitiva tinha um efeito prejudicial na performance de um grupo de nadadores. Contudo, em tarefas e desportos em que a resistência e a força são abundantemente solicitadas, como é o caso da natação, Furst e Tenenbaum (1984) encontraram uma associação entre um elevado estado de ansiedade e uma óptima performance (Halvari & Gjesme, 1995).

Halvari e Gjesme (1995) referiram ainda que atletas de pólo aquático que apresentam um estado de ansiedade elevado realizam a performance com uma capacidade anaeróbica mais elevada que atletas com níveis baixos de estado de ansiedade. Os mesmos autores, citando Weinberg e Hunt (1976), referiram que elevados níveis de ansiedade estado podem impedir a coordenação fina na sincronização dos músculos mas facilitam a energia utilizada antes, durante e depois de uma actividade.

### **3. Relação entre Ansiedade, Habilidades Psicológicas e Performance**

Os factores relacionados com o stress contribuem para aumentar a activação e para diminuir a performance (Nideffer, 1981, citado por Savoy, 1993), por isso, é

imperativo que os incitadores do stress sejam identificados de modo a que o atleta possa reconhecer e lidar com os agentes stressantes que afectam negativamente a performance (Savoy, 1993).

A habilidade para regular o próprio nível de activação emocional é, frequentemente, considerada como tendo influências positivas ou negativas na performance de um atleta. Assim sendo, os especialistas da psicologia do desporto têm-se interessado em compreender melhor os efeitos da activação na performance desportiva, bem como a habilidade do atleta para regular a activação (Gould & Udry, 1994). Os mesmos autores referem ainda que os atletas devem descobrir quais os níveis apropriados dos estados de activação que levam à melhor performance. Se um atleta não se encontra no seu estado ideal, devem-se aplicar estratégias para regular a activação. Particularmente, haverá alturas em que um atleta necessitará de aumentar os seus níveis de activação e em outras alturas necessitará de reduzi-la.

Tem-se evidenciado bastante atenção na identificação das estratégias para reduzir a activação com o objectivo de melhorar a performance. As técnicas que têm recebido a maior atenção incluem: 1) técnicas de bio feedback, 2) estratégias de relaxamento, 3) intervenções cognitivo-comportamentais, e 4) rotinas de preparação mental (Gould & Udry, 1994).

Cruz (1996c), afirma que “os processos atencionais e, mais concretamente, a capacidade ou competência dos atletas para dirigirem a sua atenção, são importantes mediadores da relação ansiedade-performance e constituem um factor crítico no rendimento dos atletas”, realçando ainda que outros processos e variáveis mediadoras, como é o caso das competências psicológicas (nomeadamente, o controlo e o confronto com a ansiedade) e os processos de avaliação cognitiva têm sido sistematicamente esquecidos e negligenciados na investigação desta relação.

Segundo Cruz (1997), os valores obtidos no seu estudo indicam que níveis mais elevados de competências psicológicas nos atletas, em termos de controle da ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação, estão significativamente associados, não só a menores percepções de ameaça na competição, mas também a níveis mais baixos do traço de ansiedade competitiva, nas suas dimensões cognitivas (preocupação e perturbação da concentração) e somática.

O mesmo autor afirma ainda que, os atletas de elite podem ser distinguidos dos restantes atletas de alta competição por uma combinação específica de variáveis relacionadas com as competências psicológicas (auto-confiança e motivação) e com

o traço de ansiedade competitiva (perturbação da concentração). Deste modo, algumas competências psicológicas parecem constituir bons preditores do rendimento e sucesso desportivo na alta competição.

Estas afirmações são, em grande parte, consistentes e convergentes com os dados de estudos efectuados noutros países, com atletas de alta competição e de elite, de diferentes modalidades (e.g., Kreiner-Phillips, & Orlick, 1993; Ktrohne, & Hindel, 1988; Mahoney, 1989; Mahoney *et al.*, 1987; Morgan, 1985; Orlick & Partington, 1988; Straub & Williams, 1984, citados por Cruz, 1997).

Do mesmo modo, os resultados dos estudos realizados por Mahoney *et al.* (1987) e por Cruz (1994), citados por Cruz (1996c), mostraram que os atletas de elite experienciavam menos problemas de ansiedade e possuíam níveis mais elevados de competências de controlo e confronto com o stress e com a ansiedade competitiva. Paralelamente, os melhores atletas mostraram níveis significativamente mais elevados de auto-confiança, motivação, preparação mental e concentração competitiva.

Krohne e Hindel (1988) realizaram um estudo em atletas alemães de ténis de mesa, destinado a analisar os efeitos da ansiedade (traço e estado) e das estratégias de confronto no rendimento desportivo. Os resultados demonstraram que os atletas com maiores níveis de sucesso se caracterizavam por recorrerem mais frequentemente a estratégias de confronto de renúncia cognitiva, reduzindo assim, o carácter ameaçador da situação e o potencial impacto negativo das reacções de ansiedade (Cruz, 1996a).

Wrisberg (1994) declara que os processos atencionais podem ser utilizados para reduzir a ansiedade somática (direccionando a atenção para pistas somáticas e depois praticando técnicas de relaxamento) ou ansiedade cognitiva (afastando a direcção da atenção de tarefas irrelevantes e na aproximando na direcção de tarefas relevantes). O mesmo autor, citando Nideffer (1979b, 1981) afirma que, se os indivíduos são ensinados a direccionar ou redireccionar a sua atenção para tarefas relevantes, a activação óptima deveria ser mantida e a performance alcançada. Os resultados de vários estudos comprovaram que o treino para a gestão do stress melhora tanto a activação como a performance.

Prapavessis *et al.* (1992), citado por Wrisberg (1994), referiu que um programa de intervenção de seis semanas, envolvendo o treino de relaxamento, a substituição de pensamentos negativos por pensamentos positivos, refocalização,



afirmações sobre estratégias para lidar com o confronto e o bio feedback, contribuiu para diminuir a ansiedade. Do mesmo modo, Weinberg, Seabourn e Jackson (1981), citados por Wrisberg (1994), concluíram que o treino no ensaio comportamental viso-motor (VMBR; Suinn, 1972<sup>a</sup>, 1972b), envolvendo uma combinação de relaxamento e imagética, resultou numa diminuição da ansiedade estado (STAI) e numa melhoria na performance. Curiosamente no mesmo estudo e em concordância com algumas investigações, as alterações ou reduções da ansiedade na activação não demonstraram melhorias na performance, ou seja, o treino isolado de relaxamento produziu reduções no estado de ansiedade, mas não influenciou a performance.

Em suma, parece que o treino para a gestão do stress e as estratégias de preparação mental podem ser usadas para ajustar a activação e facilitar a performance (Wrisberg, 1994).

Pesquisas realizadas com jogadores de hóquei de campo revelaram que as técnicas de redução da ansiedade que são direccionadas à ansiedade tipo dominante do indivíduo (cognitiva ou somática) são mais efectivas. (Maynard & Cotton, 1993, citados por Humara, 1999). Por isso, é necessário aceder às necessidades do atleta antes de instituir intervenções (Humara, 1999).

## CAPÍTULO III – METODOLOGIA

### 1. Amostra

Esta investigação contou com a participação de 66 atletas da Seleção Nacional. Especificamente, a amostra do presente estudo é constituída por atletas praticantes da modalidade de Pentatlo Moderno (n = 4), de Esgrima (n = 4), de Ténis de Mesa (n = 4), de Natação (n = 19), Patinagem Artística (n = 13), de Tumbling (n = 11) e de Pólo Aquático (n = 11) na época de 2005/2006, sendo 48 atletas do género masculino e 18 atletas do género feminino, e cujas idades se encontram compreendidas entre os 13 e os 31 anos (média = 18,21 e desvio padrão = 3,08).

### 2. Instrumentos de Medida

#### 2.1. Questionário de Experiências Atléticas

O questionário de experiências atléticas foi utilizado com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais de habilidades psicológicas, em atletas de ambos os sexos, praticantes das modalidades de Pentatlo Moderno, Esgrima, Ténis de Mesa, Natação, Patinagem Artística, Tumbling e Pólo Aquático, pertencentes à Seleção Nacional. Este questionário é constituído por 28 itens, distribuídos em igual número por 7 sub-escalas (4 itens em cada), avaliando as seguintes habilidades psicológicas, cuja definição descreve os atletas com resultados mais elevados:

- **Confronto com a adversidade:** mesmo quando as coisas não correm bem, permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente perante os erros cometidos;
- **Treinabilidade:** está disponível e predisposto para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores;

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

Cada item é respondido numa escala tipo Lickert, de 4 pontos (0 = Quase nunca; 1 = Algumas vezes; 2 = Muitas vezes; 3 = Quase sempre), dependendo da frequência de vezes que os atletas sentem a experiência em causa, ao praticarem o seu desporto. O resultado de cada uma das 7 sub-escalas é obtido através da soma dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre o mínimo de 0 e o máximo de 12, em que os resultados mais elevados indicam maiores níveis de habilidades psicológicas no âmbito da competição desportiva. O resultado final deste questionário é alcançado pelo somatório dos resultados obtidos nas 7 sub-escalas, podendo alcançar um mínimo de 0 e o máximo de 84 constituindo a medida de **recursos pessoais de confronto** perante a competição desportiva, que nos indica uma estimativa multifacetada das habilidades psicológicas do atleta.

## 2.2. Questionário de Reacções à Competição

O Questionário de Reacções à Competição é um instrumento multidimensional de medida do traço de ansiedade competitiva, constituído por três sub-escalas que medem a ansiedade somática (9 itens), os pensamentos experimentados (7 itens) e o

nível de perturbação da concentração (5 itens), em competição. Os atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1= Quase nunca; 2= Algumas vezes; 3= Muitas vezes; 4= Quase sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição.

O resultado de cada uma das três sub-escalas é obtido através do somatório dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre 0 e 36, no caso da ansiedade somática, de 0 a 28, relativamente à frequência de pensamentos experimentados e de 0 a 20 ao nível de perturbação da concentração, podendo desta forma o traço de ansiedade competitiva variar entre 0 e 84, resultante do somatório dos resultados das três sub-escalas, em que os atletas com menores valores são os que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

### **3. Apresentação das Variáveis**

As variáveis dependentes do presente estudo são: as 7 escalas ou dimensões de habilidades psicológicas e os recursos pessoais de confronto, o traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração).

As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são: idade, anos de experiência, sessões semanais de treino, tempo de treino, modalidades, o sexo, o tipo de desporto, o nível desportivo actual, o escalão e o trabalho com um psicólogo desportivo.

## **4. Procedimentos**

### **4.1. Procedimentos Operacionais**

Os instrumentos para a recolha de dados relativos às competências psicológicas e o traço de ansiedade competitiva foram distribuídos e aplicado num momento previamente acordado com os respectivos treinadores, após uma sessão de treino ou estágio, tendo sido recolhidos logo após o seu preenchimento. Contudo,

houve momentos em que os treinadores preferiram ser eles próprios a aplicar e a recolher os instrumentos, tendo sido previamente transmitido aos mesmos as indicações a comunicar aos atletas.

Antes do preenchimento dos questionários foram transmitidas aos atletas informações sobre as finalidades do estudo, o anonimato e a confidencialidade das informações recolhidas e instruções estandardizadas sobre o preenchimento dos questionários, especificamente, a importância da leitura de todas as informações apresentadas, da resposta a todas as questões, da sinceridade e espontaneidade das respostas.

#### **4.2. Procedimentos Estatísticos**

A análise e o tratamento estatístico dos dados foi realizado através do programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (versão 13.0).

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

Após a descrição da amostra e da caracterização das variáveis dependentes, procedemos à realização das correlações entre as variáveis psicológicas e o traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Da mesma forma correlacionou-se as dimensões das habilidades psicológicas com as variáveis independentes.

Posteriormente, utilizámos a técnica de estatística inferencial teste T, para compararmos as diferenças das variáveis dependentes entre os dois momentos, tendo sido utilizado a Anova Oneway para comparar os valores médios entre as variáveis independentes, com o objectivo de verificarmos a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas.

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



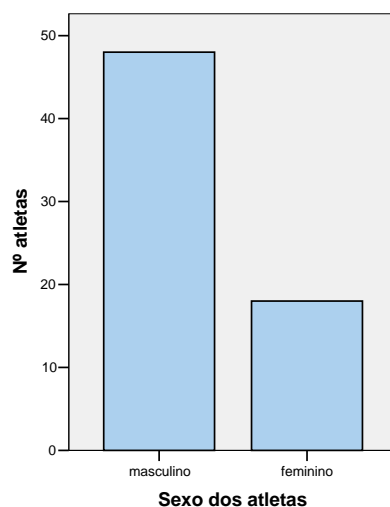
## CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Na realização do tratamento estatístico foram utilizados vários procedimentos e análises estatísticas, através do programa informático “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 13.0.

### 1. Análises Descritivas

Através da análise dos dados dos atletas, podemos verificar que a maioria pertence ao género masculino (n=48), enquanto que o género feminino é o menos representado (n=18), como se pode constatar através da distribuição do gráfico I.

Gráfico I – Frequências relativas ao género dos atletas



No quadro 1, podemos verificar a distribuição dos atletas de acordo com o género, por cada Selecção. Assim, pode verificar-se que das Selecções representadas, apenas três compreendem atletas femininas, sendo a Patinagem Artística a que contém um maior número (n=8), logo seguida pela Natação (n=7). Contudo, as Selecções de Esgrima, Tumbling, Ténis de Mesa e Pentatlo Moderno não incluem nenhum atleta do sexo feminino.

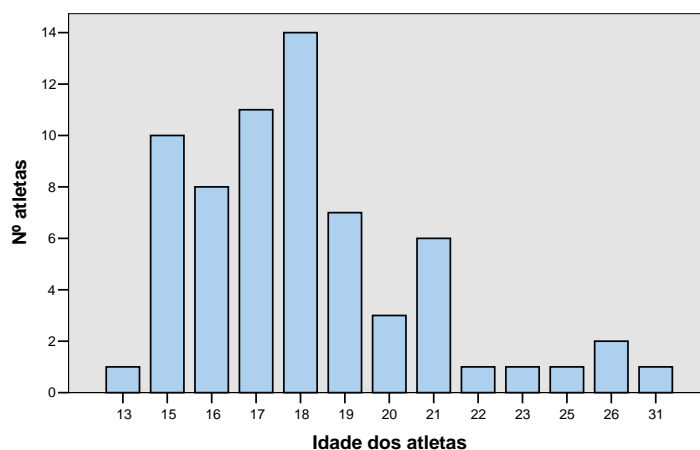


**Quadro 1 – Frequências relativas ao género por Selecção**

Selecção	Masculino	Feminino
Esgrima	4	0
Pentatlo Moderno	4	0
Ténis de Mesa	4	0
Natação	12	7
Patinagem Artística	5	8
Pólo Aquático	8	3
Tumbling	11	0

Pela análise dos dados demográficos dos atletas, podemos observar que os atletas têm idades compreendidas entre os 13 e os 31 anos de idade, com uma média de idades de 18,21 e um desvio padrão de 3,08, como se pode constatar através da distribuição do gráfico II.

**Gráfico II – Frequências relativas à idade**



No quadro 2, que representa a distribuição dos atletas de acordo com a idade, pode verificar-se que a maior parte dos atletas é bastante jovem, encontrando-se a maioria entre os 17 e os 18 anos de idade, sendo a classe dos 22 ou mais anos a menos representada, apenas com 6 atletas.

**Quadro 2 – Frequências relativas aos anos de idade**

Idade	Frequência	M	Dp
13 – 15	11	14,82	0,60
16	8	16	0
17	11	17	0
18	14	18	0
19	7	19	0
20 – 21	9	20,67	0,50
22 ou mais anos	6	25,50	3,15

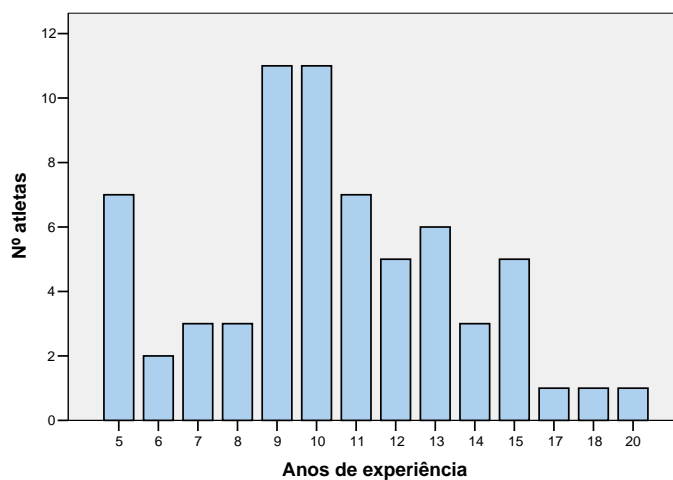
O quadro 3, relativo às médias e desvios padrão dos atletas por Seleção, indica-nos que a Seleção com média de idades mais alta é a de Esgrima (M=21,50; Dp=6,35), ao contrário da de Tumbling que possui a média mais baixa (M=16,09; Dp=2,30).

**Quadro 3 – Médias e desvios padrão relativos à idade, por Seleção**

Seleção	Idade	
	M	Dp
Esgrima	21,50	6,35
Pentatlo Moderno	20,25	3,20
Ténis de Mesa	19,75	2,22
Natação	18,42	2,71
Patinagem Artística	18,23	3,32
Pólo Aquático	17,45	0,69
Tumbling	16,09	2,30

No que diz respeito aos anos de experiência, encontramos um leque de atletas que vão dos 5 e os 20 anos de experiência, nos quais a média corresponde a 10,42 anos e o desvio padrão a 3,31. Tendo em conta o gráfico II de distribuição de frequências, podemos verificar que a maioria dos atletas tem entre 9 e 10 anos de experiência.

**Gráfico III – Frequências relativas aos anos de experiência**



No quadro 4, relativo aos anos de experiência por classes, podemos constatar que a maioria dos atletas possui entre 9 e 10 anos de experiência, sendo o grupo de atletas com 7 a 8 anos de experiência o menos representado, com apenas 6 atletas.

**Quadro 4 – Frequências relativas aos anos de experiência**

Anos de Experiência	Frequência	M	Dp
5 – 6	9	5,22	0,44
7 – 8	6	7,50	0,55
9	11	9	0
10	11	10	0
11 – 12	12	11,42	0,51
13 – 14	9	13,33	0,50
15 ou mais anos	8	16,25	1,91

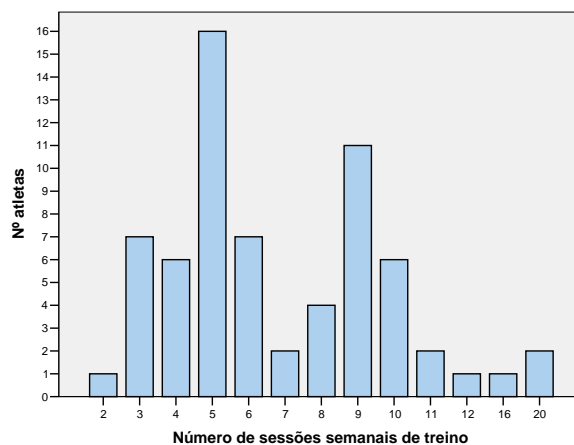
Relativamente às médias e desvios padrão dos anos de experiência dos atletas de cada modalidade, podemos observar, no quadro 5, que a modalidade mais experiente é a de Natação (M=12,89; Dp=2,87), enquanto que a de Tumbling é a menos experiente (M=6; Dp=1,41).

**Quadro 5 – Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência na modalidade**

Anos de experiência		
Seleção	M	Dp
Natação	12,89	2,87
Tênis de Mesa	12	1,41
Esgrima	11,25	4,57
Patinagem Artística	11,23	1,92
Pólo Aquático	9,27	2,20
Pentatlo Moderno	9	1,63
Tumbling	6	1,41

Quanto ao número de sessões semanais de treino, os atletas referiram valores entre 2 e 20 sessões semanais de treino. Mais concretamente, podemos observar pelo gráfico IV, que a maioria dos atletas realiza 5 sessões semanais de treino.

**Gráfico IV – Frequências relativas ao número de sessões semanais de treino**



Como se pode observar pelo quadro 6, a maior parte dos atletas realiza 5 treinos semanais, seguida pela classe entre os 8 e 9 treinos semanais. Pelo contrário, a classe entre os 6 e os 7 treinos semanais é a que corresponde ao menor número de atletas (n=9).

**Quadro 6 – Frequências relativas aos treinos por semana**

Treinos por Semana	Frequência	M	Dp
2 – 4	14	3,36	0,63
5	16	5	0
6 – 7	9	6,22	0,44
8 – 9	15	8,73	0,46
10 ou mais treinos	12	12,50	3,90

No que concerne ao tempo de treino por sessão, podemos constatar, pelo quadro 7, que a maioria dos atletas despense 120 minutos por treino, que equivale a 56,06% dos atletas, e que a menor percentagem (4,55%) tem entre 90 a 120 minutos por treino.

**Quadro 7 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão**

Tempo/treino (minutos)	Frequência	Percentagem (%)
90	9	13,64
90 – 120	3	4,55
120	37	56,06
Mais de 120	17	25,76

Relativamente ao nível desportivo em que os atletas jogam actualmente, podemos observar, pelo quadro 8, que todos os atletas jogam no nível desportivo nacional ou internacional, sendo que a maioria joga num nível internacional.

**Quadro 8 – Frequências relativas ao nível desportivo actual dos atletas**

Nível Desportivo	Frequência	Percentagem (%)
Nacional	17	26,15
Internacional	48	73,85

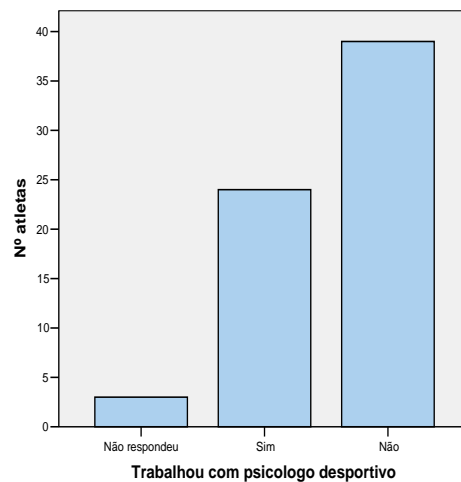
Quanto ao tipo de desporto, podemos observar através do quadro 9, que 55 atletas praticam um desporto individual, sendo que apenas 11 atletas praticam um desporto colectivo.

**Quadro 9 – Frequência relativa ao tipo de desporto**

Tipo de desporto	Frequência
Individual	55
Colectivo	11

No gráfico VI, podemos observar que a maioria dos atletas nunca trabalhou com um psicólogo desportivo (n=39), 24 atletas referiram já ter trabalhado com um psicólogo desportivo e três atletas não responderam a esta questão.

**Gráfico V – Frequências relativas ao trabalho com um psicólogo desportivo**



Quanto ao tempo frequentado num psicólogo desportivo, podemos verificar que, dos atletas que trabalharam com um psicólogo desportivo, a maioria fê-lo num período de 1 a 3 meses, sendo que os períodos a seguir mais referidos foram de 4 a 6 meses e de 10 a 12 meses.

**Quadro 10 – Frequências por classes, relativas ao tempo frequentado num psicólogo desportivo**

Tempo que trabalhou com Psicólogo desportivo	Frequência
5 semanas	1
1 – 3 meses	6
4 – 6 meses	5
10 – 12 meses	5
3 – 4 anos	1

A este respeito, Weinberg e Gould (1999) referem que a primeira exposição de um atleta a um programa formal de treino das competências psicológicas deve durar três a seis meses, pois a aprendizagem, prática e integração de novas

habilidades psicológicas requer esse período de tempo. Deste modo, uma fracção considerável dos atletas que trabalharam com um psicólogo desportivo cumpriram este requisito.

Contudo, Prapavessis *et al.* (1992), citado por Wrisberg (1994), referiu que um programa de intervenção de seis semanas, envolvendo o treino de relaxação, a substituição de pensamentos negativos por pensamentos positivos, refocalização, afirmações sobre estratégias para lidar com o confronto e o bio feedback, contribuiu para diminuir a ansiedade.

No quadro 10 é apresentada a estatística descritiva das diferentes dimensões do ASCI-28, do total dos atletas do estudo.

**Quadro 11 – Estatística descritiva do ASCI-28**

<b>Factor</b>	<b>Amplitude</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>
Confronto com a adversidade	1 – 12	6,59	2,45
Treinabilidade	4 – 12	9,29	1,89
Concentração	1 – 12	7,55	2,37
Confiança e motivação para a realização	2 – 12	7,30	2,47
Formulação de objectivos e preparação mental	2 – 12	6,89	2,39
Rendimento máximo sobre pressão	0 – 12	6,98	3,12
Ausência de preocupações	0 – 11	5,47	2,39
Recursos pessoais de confronto (total)	27 – 76	50,07	11,19

Pela análise do quadro 11, podemos observar que, ao nível das competências psicológicas, os valores médios mais elevados são relativos à treinabilidade (M=9,29), que significa a disponibilidade e predisposição de um atleta para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores. Quanto aos valores médios mais baixos, estes são verificados ao nível da ausência de preocupações (M=5,47), que indica se o atleta se preocupa ou não com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento e se o atleta se pressiona a si mesmo ou não ao preocupar-se com os erros ou falhas que possa cometer.

Estes resultados vão de encontro com o estudo de Gould e Dieffenbach (2002), realizado em atletas olímpicos, em que um dos valores mais elevados verificados nos atletas correspondia à treinabilidade.

De um modo semelhante, Barbosa e Cruz (1997) concluíram na sua investigação com atletas de elite de andebol, que estes demonstraram níveis

significativamente mais elevados de competências e capacidade de controlo emocional, de disponibilidade e motivação para a aprendizagem nos treinos, e de recursos e competências psicológicas para lidarem com situações de elevado stress e pressão psicológica. Estes atletas demonstraram ainda níveis mais baixos de receio de “falharem em momentos decisivos e importantes”, não estando assim este último aspecto em concordância com os valores verificados neste estudo.

**Quadro 12 – Estatística descritiva do SAS**

<b>Factor</b>	<b>Amplitude</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>
Ansiedade somática	9 – 32	18,66	6,29
Preocupação	7 – 28	15,45	5,18
Perturbação da concentração	5 – 16	9,55	3,254
Traço de Ansiedade Competitiva	5 – 32	43,66	14,72

De acordo com o quadro 12, podemos verificar que, dos resultados das várias sub-escalas do SAS, os valores médios mais elevados são relativos à ansiedade somática (M=18,66). Quanto aos valores médios mais baixos, estes são verificados ao nível da perturbação da concentração (M=9,55). Assim, os atletas evidenciam níveis elevados de ansiedade somática e valores baixos na sub-escala perturbação da concentração, verificando-se valores moderados de traço de ansiedade traço.

Estes resultados vão de encontro ao estudo de Cruz (1997), no qual os atletas de elite nacionais parecem caracterizar-se pela posse de melhores competências psicológicas e, simultaneamente, pela experiência de menores níveis preocupação e perturbação da concentração durante a competição desportiva.

Relativamente aos valores baixos verificados na perturbação da concentração, Williams e Krane (1998), citados por Gould *et al.* (1999), descobriram que algumas habilidades mentais e atributos psicológicos como a elevada concentração, entre outros, têm sido associados a performances atléticas superiores, constituindo-se como factores decisivos na diferenciação do sucesso ou fracasso entre os atletas olímpicos.

## 2. Correlação entre as Dimensões das Competências Psicológicas e o Traço de Ansiedade Competitiva

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

**Quadro 13 – Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as competências psicológicas**

Competências Psicológicas	Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Traço de Ansiedade Competitiva
Confronto com a adversidade	-,347**	-,410**	-,315**	-1,072
Treinabilidade	-.113	-,275*	-,477**	-0,865
Concentração	-,323**	-,397**	-,382**	-1,102
Confiança e motivação para a realização	-,248*	-,434**	-,351**	-1,033
Formulação de objectivos e preparação mental	,028	,019	,063	0,11
Rendimento máximo sobre pressão	-,293*	-,295*	-,137	-0,725
Ausência de preocupações	-,443**	-,675**	-,492**	-1,61
Recursos pessoais de confronto	-,388**	-,539**	-,438**	-1,365

\*\*P <0.01      \*P <0.05

Os resultados do quadro 13 indicam-nos a existência correlações negativas e significativas em todas as dimensões das competências psicológicas e o traço de ansiedade competitiva, à excepção da dimensão formulação de objectivos e preparação mental, que não apresenta correlações com as diferentes sub-escalas da ansiedade traço.

Podemos observar também que a dimensão recursos pessoais de confronto apresenta um valor superior de correlação significativa e negativa com o traço de ansiedade competitiva. Especificamente, podemos observar valores mais elevados na correlação entre a dimensão recursos pessoais de confronto e a preocupação e entre a ausência de preocupações e perturbação da concentração.

No geral, podemos então constatar que, níveis mais elevados de competências psicológicas, respeitantes às dimensões de confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto, estão significativamente associados ao traço de ansiedade competitiva, uma vez que, à medida que as dimensões das competências aumentam, diminuem as sub-escalas



do traço de ansiedade. Assim, estes resultados estão em conformidade com o estudo de Cruz (1997), onde os valores obtidos indicaram que níveis mais elevados de competências psicológicas nos atletas estavam significativamente associados, não só a menores percepções de ameaça na competição, mas também a níveis mais baixos do traço de ansiedade competitiva, nas suas dimensões cognitivas (preocupação e perturbação da concentração) e somática.

### 3. Correlação entre as Variáveis Psicológicas e a Idade

**Quadro 14 – Correlação entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas**

Variáveis Psicológicas	Idade
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,136
Treinabilidade	,200
Concentração	,199
Confiança e motivação para a realização	,206
Formulação de objectivos e preparação mental	,093
Rendimento máximo sobre pressão	,193
Ausência de preocupações	,206
Recursos pessoais de confronto	,269*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,017
Preocupação	-,196
Perturbação da concentração	-,027

\*\*P <0.01      \*P <0.05

De acordo com os dados do quadro 14, podemos observar apenas uma correlação significativa entre a dimensão recursos pessoais de confronto, das competências psicológicas e a idade.

Assim, estes resultados parecem indicar que com o aumento da idade, os atletas tendem a apresentar um número mais elevado de recursos pessoais de confronto, que consiste numa apreciação multifacetada das habilidades psicológicas do atleta, não havendo assim uma relação entre a idade e as restantes variáveis psicológicas.

#### 4. Correlação entre os Anos de Experiência e as Variáveis Psicológicas

Quadro 15 – Correlação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas

Variáveis Psicológicas	Anos de experiência
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,187
Treinabilidade	,176
Concentração	,189
Confiança e motivação para a realização	,185
Formulação de objectivos e preparação mental	,146
Rendimento máximo sobre pressão	,121
Ausência de preocupações	,114
Recursos pessoais de confronto	,241
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,315**
Preocupação	-,007
Perturbação da concentração	,052
**P <0.01      *P <0.05	

Analisando os dados apresentados no quadro 15, podemos verificar uma correlação positiva significativa entre os anos de experiência dos atletas na modalidade e a sub-escala do traço de ansiedade competitiva, a ansiedade somática. De acordo com estes dados, quanto mais experiência o atleta possuir, mais ansiedade somática irá experimentar. Apesar disso, os resultados não são idênticos para as restantes sub-escalas do traço de ansiedade, onde não se verificam correlações significativas.

A ansiedade somática, que corresponde ao grau de activação física percebida, é caracterizada por percepções físicas como o aumento da tensão muscular e transpiração abundante (Davids & Gill, 1995). Os mesmos autores referem também que, de um modo geral, a ansiedade somática aumenta imediatamente antes da competição, tendo o estudo de Terry *et al.* (1996) sugerido que esta se dissipa quando a performance começa.

Esta circunstância pode ocorrer devido à grande responsabilidade que os atletas mais experientes sentem antes do desempenho, ou seja, quanto mais tempo os atletas têm de participação desportiva na modalidade, mais sentem o dever de realizarem boas performances desportivas.

O facto dos atletas vivenciarem níveis mais elevados de ansiedade somática consoante os anos de experiência não significa necessariamente que produza um efeito negativo no atleta ou na sua prestação, na medida em que autores como Mahoney *et al.* (1987) e Cruz (1994), citados por Cruz (1996c), salientaram que tão ou mais importante que o nível de stress ou ansiedade percebidos pelos atletas, talvez seja a avaliação das situações e a capacidade dos atletas para se confrontarem e lidarem eficazmente com os seus pensamentos e emoções, que determinam até que ponto os níveis de stress e ansiedade terão um efeito prejudicial e negativo no rendimento. Deste modo, a influência da ansiedade na performance pode depender da interpretação do atleta, ou seja, a ansiedade pode ser entendida como positiva ou negativa (Rotella & Lerner, 1993, citado por Wiggins & Brustad, 1996).

## 5. Correlação entre o Número de Sessões Semanais de Treino e as Variáveis Psicológicas

Quadro 16 – Correlação entre o número de sessões semanais de treino e as variáveis psicológicas

Variáveis Psicológicas	Sessões semanais de treino
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,060
Treinabilidade	,182
Concentração	-,105
Confiança e motivação para a realização	,063
Formulação de objectivos e preparação mental	,015
Rendimento máximo sobre pressão	-,224
Ausência de preocupações	,052
Recursos pessoais de confronto	-,012
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,084
Preocupação	-,083
Perturbação da concentração	,008
**P <0.01	*P <0.05

Através da análise dos dados do quadro 16, podemos constatar que não existem correlações estatisticamente significativas entre o número de sessões semanais de treino e as dimensões das competências psicológicas e as sub-escalas do traço de ansiedade competitiva.

## 6. Diferenças em Função da Idade

Quadro 17 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Anova oneway)

Variáveis Psicológicas	SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,330
Treinabilidade	,593
Concentração	,032*
Confiança e motivação para a realização	,241
Formulação de objectivos e preparação mental	,044*
Rendimento máximo sobre pressão	,274
Ausência de preocupações	,693
Recursos pessoais de confronto	,152
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,005*
Preocupação	,431
Perturbação da concentração	,351

\*P <0.05

Através dos dados do quadro 17, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas entre a idade e as competências psicológicas, nomeadamente, ao nível da dimensão da concentração e da formulação de objectivos e a preparação mental. Estes dados também demonstram diferenças estatisticamente significativas entre a idade dos atletas e a ansiedade somática.

Assim, podemos verificar que quanto maior for a idade dos atletas, maior será a ansiedade somática, maior será a concentração, ou seja, os atletas dificilmente se distraem, conseguem concentrar-se e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em situação de competição, e maior será a formulação de objectivos e a preparação mental, que significa que os atletas estabelecem metas a atingir a curto prazo e trabalham no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição.

Com a finalidade de determinar em que idades se evidenciaram diferenças estatisticamente significativas, foi realizado o teste “Games Howel”, utilizando os dados dos momentos em que estas diferenças se mostraram mais significativas.

Deste modo, o quadro 18 mostra-nos diferenças estatisticamente significativas entre os atletas de 18 anos e os atletas entre os 20 e 21 anos, na variável concentração. Foram também encontradas diferenças estatisticamente

significativas na variável ansiedade somática, entre os atletas de 17 anos e os atletas entre os 20 e 21 anos.

**Quadro 18 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Games Howel)**

Variáveis Psicológicas	Idade		SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>			
Concentração	18	20 – 21	,032*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>			
Ansiedade Somática	17	20 – 21	,053*

\*P <0.05

Observando os resultados e os valores médios mais altos obtidos (anexo A), podemos verificar que os atletas com 22 ou mais anos apresentam valores médios mais elevados de confronto com a adversidade, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, recursos pessoais de confronto e ansiedade somática, comparativamente com os atletas mais jovens. Pelo contrário, os atletas mais jovens, entre a faixa dos 13 e os 15 anos, demonstraram valores médios mais elevados nas variáveis preocupação e perturbação da concentração, quando comparados com atletas mais velhos.

Deste modo, os atletas mais velhos apenas apresentam valores mais elevados relativamente à ansiedade somática, enquanto que os atletas mais jovens apresentam valores mais elevados nas componentes cognitivas do traço de ansiedade.

Segundo Martens, Vealey e Burton (1990), as pesquisas sobre esta temática têm sido um pouco ambíguas. Assim, os resultados de Hogg (1980), Power (1982) e Watson (1986), citados por Martens, Vealey e Burton (1990), demonstraram que os atletas mais jovens apresentam valores mais baixos de traço de ansiedade, enquanto que os resultados de Gould *et al.* (1983a), citado por Martens, Vealey e Burton (1990), revelaram que os atletas mais jovens tinham valores mais elevados de traço de ansiedade, comparativamente com os atletas mais velhos.

Contudo, Martens, Vealey e Burton (1990) afirmaram que aparentemente os atletas mais jovens têm valores mais baixos na ansiedade competitiva comparativamente aos atletas mais velhos porque os atletas mais jovens ainda não foram socializados para entenderem a competição como uma intensa situação avaliativa que poderia por em causa a sua auto-confiança.

Pode-se encontrar um paralelismo entre os valores elevados verificados na ansiedade somática para os atletas mais velhos e para os atletas com mais anos de experiência. Assim, a justificação para estes resultados pode ser idêntica, na medida em que os autores Weinberg e Gould (1999), afirmaram que, apesar de um atleta manifestar níveis elevados de traço de ansiedade, pode apresentar um estado de ansiedade adequado à situação devido à elevada experiência na modalidade ou por utilizar habilidades psicológicas de controlo dessa ansiedade.

## 7. Diferenças em Função dos Anos de Experiência

**Quadro 19 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (Anova oneway)**

Variáveis Psicológicas	SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,075
Treinabilidade	,413
Concentração	,043*
Confiança e motivação para a realização	,104
Formulação de objectivos e preparação mental	,858
Rendimento máximo sobre pressão	,056
Ausência de preocupações	,068
Recursos pessoais de confronto	,021*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,001*
Preocupação	,002*
Perturbação da concentração	,012*

\*P <0.05

De acordo com os dados do quadro 19, podemos constatar que existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e as dimensões concentração e recursos pessoais de confronto, das competências psicológicas. Do mesmo modo, podemos também observar diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e todas as variáveis do traço de ansiedade, ou seja, na ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração. É na ansiedade somática onde se verifica as diferenças mais significativas (sig=,000), seguida pela dimensão preocupação (sig=,002).

Os resultados dos testes post-hoc “Tukey”, apresentados no quadro 20, revela-nos que existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas com 15 ou mais anos de experiência e os atletas com 9 anos de experiência e entre os atletas com 15 ou mais anos de experiência e os atletas com 10 anos de experiência, ambos na dimensão recursos pessoais de confronto.

No que respeita ao traço de ansiedade, podemos observar para a sub-escala da ansiedade somática, diferenças estatisticamente significativas entre os atletas com 5 a 6 anos de experiência e os atletas com 9, 10 e 15 anos de experiência, respectivamente. Quanto à preocupação, podemos aferir que existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas com 5 a 6 anos de experiência e os atletas com 9 anos de experiência, entre os atletas com 9 anos de experiência e os atletas entre 11 e 12 anos de experiência e entre os atletas com 9 anos de experiência e os atletas com 15 ou mais anos de experiência. Podemos verificar ainda, para a variável perturbação da concentração, diferenças estatisticamente significativas entre os atletas com 5 a 6 anos de experiência e os atletas com 9 e 10 anos de experiência, respectivamente.

De acordo com os valores médios mais altos obtidos para os anos de experiência na modalidade (anexo B), podemos verificar que os atletas com 15 ou mais anos de experiência tendem a apresentar valores mais elevados de treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto, comparativamente aos restantes atletas com menos anos de experiência.

No que diz respeito às sub-escalas do traço de ansiedade competitiva, foram os atletas com 9 anos de experiência que apresentaram valores mais elevados, designadamente nas variáveis ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração. Contudo, para as mesmas variáveis, os atletas com menos anos de experiência (5 a 6 anos) foram os que obtiveram valores médios mais baixos.

Estes resultados estão em conformidade com o estudo de Goudas (1998), realizado em jogadores de basquetebol e cujos resultados comprovaram que os atletas mais experientes tinham um perfil psicológico mais positivo, demonstravam mais confiança nas suas habilidades, utilizavam o estabelecimento de objectivos e mostravam uma maior concentração.

Por outro lado, os autores Ponciano, Freitas, e Serra (1980), contrariam os resultados do presente estudo que demonstram que os atletas com menos anos de

experiência evidenciam valores médios mais baixos para o traço de ansiedade competitiva, na medida em que os resultados do seu estudo demonstraram que os anos de prática da modalidade promoviam a habituação no atleta que levava a uma redução da ansiedade antes da prova. Semelhantemente, Martens, Vealey e Burton (1990) afirmam que, à medida que os atletas vão entrando em níveis desportivos mais competitivos e elevadamente estruturados, aqueles que são mais jovens e com menos experiência tendem a manifestar níveis mais elevados de traço de ansiedade competitiva que os atletas mais experientes.

De um modo geral, os resultados demonstram que os atletas com menos anos de experiência apresentam valores mais baixos de traço de ansiedade, ao passo que os atletas com 9 anos de experiência apresentam valores mais elevados de traço de ansiedade e os atletas com mais anos de experiência evidenciam valores mais elevados de competências psicológicas. Assim, estes dados parecem sugerir que os atletas menos experientes, apesar de pretenderem alcançar bons resultados, não sentem tanta pressão ou responsabilidade para os atingir. Contudo, os atletas que têm um valor médio de anos de experiência (9 anos), podem sentir mais pressão para atingir boas performances, apesar de não terem as variáveis psicológicas bem consolidadas, demonstrando por isso valores mais elevados de traço de ansiedade. Por sua vez, os atletas mais experientes já possuem essas estruturas bem integradas, demonstrando valores elevados de competências psicológicas.

**Quadro 20 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (post hoc Tukey)**

Variáveis Psicológicas	Anos de experiência		SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>			
Recursos pessoais de confronto	15 ou +	9	,034*
Recursos pessoais de confronto	15 ou +	10	,038*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>			
Ansiedade Somática	5 – 6	9	,000*
Ansiedade Somática	5 – 6	10	,034*
Ansiedade Somática	5 – 6	15	,006*
Preocupação	5 – 6	9	,002*
Preocupação	9	11 – 12	,049*
Preocupação	9	15 ou +	,022*
Perturbação da concentração	5 – 6	9	,012*
Perturbação da concentração	5 – 6	10	,017*

\*P <0.05



## 8. Diferenças em Função das Sessões Semanais de Treino

**Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função das sessões semanais de treino**  
(Anova oneway)

Variáveis Psicológicas	SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,629
Treinabilidade	,295
Concentração	,958
Confiança e motivação para a realização	,771
Formulação de objectivos e preparação mental	,711
Rendimento máximo sobre pressão	,540
Ausência de preocupações	,041*
Recursos pessoais de confronto	,979
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,900
Preocupação	,305
Perturbação da concentração	,207

\*P <0.05

Com base no quadro 21, podemos observar diferenças estatisticamente significativas entre a variável das competências psicológicas, ausência de preocupações, e as sessões semanais de treino (sig=,041).

Nas restantes dimensões, quer das competências psicológicas, quer do traço de ansiedade competitiva, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas em função das sessões semanais de treino.

Para determinar em quantas sessões semanais se verificaram diferenças estatisticamente significativas, foi realizado o teste “Games Howel”, cujos resultados são apresentados no quadro 22.

**Quadro 22 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função das sessões semanais de treino**  
(Games Howel)

Variáveis Psicológicas	Sessões semanais de treino	SIG.	
<b>Competências Psicológicas</b>			
Ausência de preocupações	8 - 9	6 - 7	,029*

\*P <0.05

Como podemos observar pelo quadro acima, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre os atletas que têm 8 a 9 sessões semanais de

treino e os atletas que têm 6 a 7 sessões semanais de treino, na dimensão ausência de preocupações ( $\text{sig}=,029$ ).

Tendo em conta os valores médios mais altos obtidos em relação às sessões semanais de treino (anexo C), podemos verificar que os atletas que têm 8 a 9 sessões semanais de treino, apresentam valores médios mais elevados nas dimensões concentração, confiança e motivação para a realização, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto, no que respeita às competências psicológicas e apresenta o valor médio mais baixo relativamente à preocupação, do traço de ansiedade competitiva.

Quanto ao traço de ansiedade competitiva, os atletas com 6 a 7 sessões semanais de treino apresentaram valores mais elevados em duas sub-escalas, especificamente, na ansiedade somática e perturbação da concentração.

Assim, podemos depreender que nestes atletas, o número de sessões semanais mais favoráveis para valores elevados de competências psicológicas, ao nível da concentração, confiança e motivação para a realização, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto e para níveis mais baixos de preocupação, é entre 8 a 9 sessões semanais de treino.

## 9. Diferenças em Função do Tempo de Treino

Quadro 23 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo de treino (Anova oneway)

Variáveis Psicológicas	SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,945
Treinabilidade	,257
Concentração	,639
Confiança e motivação para a realização	,653
Formulação de objectivos e preparação mental	,417
Rendimento máximo sobre pressão	,810
Ausência de preocupações	,223
Recursos pessoais de confronto	,846
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,489
Preocupação	,553
Perturbação da concentração	,148

\*P <0.05

Como é possível concluir a partir da análise do quadro 23, não se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões das competências psicológicas e do traço de ansiedade competitiva e o tempo de treino dos atletas.

Contudo, através dos valores médios mais altos obtidos para o tempo de treino (anexo D), podemos verificar que os atletas com mais de 120 minutos de treino tendem a apresentar valores mais elevados de treinabilidade, concentração, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto.

No que diz respeito ao traço de ansiedade competitiva, os atletas com menos tempo de treino (90 minutos) apresentam valores mais elevados em todas as sub-escalas, designadamente, na ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração.

Deste modo, apesar de não se verificarem diferenças estatisticamente significativas nas variáveis psicológicas em função do tempo de treino, pode verificar-se através dos valores médios, que os atletas com mais tempo de treino apresentam valores mais elevados de treinabilidade, concentração, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto, enquanto que os atletas com menos tempo de treino apresentam valores mais elevados nas sub-escalas do traço de ansiedade. Assim, podemos deduzir que mais tempo de treino está positivamente relacionado com as competências psicológicas, enquanto que menos tempo de treino está negativamente relacionado com o traço de ansiedade competitiva.

## 10. Diferenças em Função das Modalidades

Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades (Anova oneway)

Variáveis Psicológicas	SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,938
Treinabilidade	,599
Concentração	,545
Confiança e motivação para a realização	,412
Formulação de objectivos e preparação mental	,653
Rendimento máximo sobre pressão	,148
Ausência de preocupações	,000*
Recursos pessoais de confronto	,353
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,002*
Preocupação	,000*
Perturbação da concentração	,000*

\*P <0.05

O quadro 24, relativo às diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades, indica-nos a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão ausência de preocupações, das competências psicológicas, sendo esta muito significativa (sig=,000).

No que diz respeito ao traço de ansiedade competitiva, revelaram-se diferenças estatisticamente muito significativas entre as suas sub-escalas e as diferentes modalidades.

Após a realização do teste “Games Howel”, podemos observar diferenças estatisticamente significativas nas dimensões perturbação da concentração, rendimento máximo sobre pressão e ausência de preocupações, das competências psicológicas e nas dimensões ansiedade somática, preocupação e concentração, do traço de ansiedade competitiva, cujos resultados estão apresentados no quadro abaixo.

**Quadro 25 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades (Games Howel)**

Variáveis Psicológicas	Modalidades	SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>		
Concentração	Pentatlo moderno	Natação ,008*
Rendimento máximo sobre pressão	Pentatlo moderno	Tênis de mesa ,047*
Rendimento máximo sobre pressão	Tênis de mesa	Tumbling ,019*
Rendimento máximo sobre pressão	Tênis de mesa	Natação ,028*
Ausência de preocupações	Patinagem	Natação ,004*
Ausência de preocupações	Patinagem	Pólo aquático ,008*
Ausência de preocupações	Tumbling	Natação ,028*
Ausência de preocupações	Tumbling	Pólo aquático ,032*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>		
Ansiedade Somática	Patinagem	Pólo aquático ,001*
Ansiedade Somática	Tumbling	Pólo aquático ,001*
Preocupação	Tênis de mesa	Patinagem ,007*
Preocupação	Tênis de mesa	Tumbling ,021*
Preocupação	Natação	Patinagem ,013*
Preocupação	Natação	Tumbling ,040*
Preocupação	Patinagem	Pólo aquático ,002*
Preocupação	Tumbling	Pólo aquático ,007*
Perturbação da concentração	Natação	Patinagem ,002*
Perturbação da concentração	Patinagem	Pólo aquático ,000*

\*P <0.05

Como podemos observar no quadro 25, existem diferenças estatisticamente significativas das competências psicológicas nas dimensões:

- Concentração, nas modalidades de Pentatlo moderno e Natação;
- Rendimento máximo sobre pressão, nas modalidades de Pentatlo moderno e Tênis de mesa, Tênis de mesa e Tumbling e Tênis de mesa e Natação;
- Ausência de preocupações, nas modalidades de Patinagem e Natação, Patinagem e Pólo aquático, Tumbling e Natação e Tumbling e Pólo aquático.

No traço de ansiedade competitiva, existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões:

- Ansiedade somática, nas modalidades de Patinagem e Pólo aquático e Tumbling e Pólo aquático;
- Preocupação, nas modalidades de Tênis de mesa e Patinagem, Tênis de mesa e Tumbling, Natação e Patinagem, Natação e Tumbling, Patinagem e Pólo aquático e Tumbling e Pólo aquático.
- Perturbação da concentração, nas modalidades de Natação e Patinagem e Patinagem e Pólo aquático.

Curiosamente, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas envolvendo a modalidade de Esgrima e os seus valores médios não são relevantes, comparativamente às restantes modalidades.

Através dos valores médios mais altos obtidos para as diferentes modalidades (anexo E), podemos verificar que os atletas de Natação manifestaram valores médios mais elevados nas dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, e confiança e motivação para a realização, das competências psicológicas. Por sua vez, os atletas da modalidade de Ténis de mesa apresentaram valores médios mais elevados para as dimensões formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto.

No que diz respeito aos resultados dos atletas de Ténis de mesa, estes mostram-se de acordo com o estudo de Krohne e Hindel (1988) realizado em atletas alemães de ténis de mesa, com a finalidade de analisar os efeitos da ansiedade (traço e estado) e das estratégias de confronto no rendimento desportivo. Os resultados demonstraram que os atletas com maiores níveis de sucesso se caracterizavam por recorrerem mais frequentemente a estratégias de confronto de renúncia cognitiva, reduzindo assim, o carácter ameaçador da situação e o potencial impacto negativo das reacções de ansiedade (Cruz, 1996a).

Por outro lado, os atletas de Pólo aquático apresentaram valores médios mais baixos na dimensão formulação de objectivos e preparação mental, das competências psicológicas, e nas dimensões ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração, do traço de ansiedade competitiva. Estes resultados podem dever-se ao facto de ser um desporto colectivo e nessa medida não necessitar tanto de formulação de objectivos e preparação mental como os desportos individuais. Da mesma forma, os valores baixos revelados no traço de ansiedade podem ser justificados com base em vários estudos que demonstraram que os atletas de modalidades colectivas apresentaram níveis mais baixos nas diferentes dimensões do traço de ansiedade competitiva (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração), comparativamente aos atletas de modalidades individuais, na medida em que a pressão competitiva poderá dispersar-se por toda a equipa.

Os valores médios mais elevados para cada sub-escala do traço de ansiedade competitiva verificaram-se no Tumbling, relativamente à ansiedade somática, na

Patinagem artística, para a preocupação e no Pentatlo moderno para a perturbação da concentração.

Oxendine e Temple (1970), citados por Hackfort e Schwenkmezger, concluíram que elevados níveis de activação é um pré-requisito para uma óptima performance em actividades motoras grosseiras que envolvessem força, velocidade e resistência; elevados níveis de activação são desfavoráveis em actividades que requerem habilidades finas e complexas; e uma activação ligeiramente acima do nível médio é mais favorável para todas as tarefas motoras que requerem um nível normal ou sub normal. Da mesma forma, Wrisberg (1994) aconselhou ainda que, para a discussão da relação ansiedade-performance num determinado desporto, se deve ter o cuidado de diferenciar a complexidade das tarefas que compreendem essa actividade, dando para tal, o exemplo de no basquetebol, ser desejável um nível mais elevado de activação para os jogadores que joguem na defesa, enquanto que seria mais aconselhado um nível mais baixo de activação nos lançamentos livres.

Contudo, os resultados do presente estudo demonstram que os atletas de Pólo aquático (actividade motora grosseira) foram os que revelaram valores mais baixos de traço de ansiedade, enquanto que os atletas de Patinagem artística e Tumbling (actividades motoras complexas) demonstraram valores elevados em sub-escalas do traço de ansiedade.

## 11. Diferenças em Função do Sexo

**Quadro 26 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo (Teste Levene)**

Variáveis Psicológicas	SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,793
Treinabilidade	,614
Concentração	,373
Confiança e motivação para a realização	,971
Formulação de objectivos e preparação mental	,838
Rendimento máximo sobre pressão	,427
Ausência de preocupações	,672
Recursos pessoais de confronto	,465
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,445
Preocupação	,574
Perturbação da concentração	,664

\*P <0.05

Os dados do quadro 26 não demonstram diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis psicológicas e o sexo.

Contudo, através do quadro 27, onde é representada a média, o desvio padrão e a significância através do Teste T para amostras independentes, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto, ansiedade somática, preocupação e o sexo dos atletas.

Concretamente, podemos observar que o sexo masculino apresenta valores médios mais elevados nas dimensões das competências psicológicas de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. Quanto ao traço de ansiedade competitiva, o sexo feminino apresenta valores mais elevados nas sub-escalas ansiedade somática e preocupação.

Estes resultados vão ao encontro dos resultados obtidos por vários autores, nomeadamente, Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), que no seu estudo obtiveram algumas diferenças em função do sexo em atletas universitários. Concretamente, os atletas do sexo feminino mostraram-se menos confiantes e evidenciaram mais



problemas com a ansiedade que os atletas do sexo masculino. Do mesmo modo, no estudo de Cox, Liu e Qiu (1996) os atletas masculinos exibiram competências psicológicas superiores quando comparados com os atletas femininos. Cruz (1997), afirma que os atletas do sexo feminino evidenciaram níveis significativamente mais baixos no controle da ansiedade e na motivação, e maiores níveis de percepção de ameaça, comparativamente aos atletas do sexo masculino. Também na investigação levada a cabo por Kirby e Liu (1999), citado por Humara, (1999), foram encontradas diferenças importantes relativamente ao género, no que diz respeito à relação entre a ansiedade cognitiva, auto-confiança e ansiedade somática. O género feminino demonstrou níveis inferiores de auto-confiança e níveis elevados de ansiedade somática comparativamente aos atletas do género masculino.

Martens, Vealey e Burton (1990) afirmaram que, para além do género feminino estar associado a níveis elevados de traço de ansiedade competitiva e o género masculino estar associado a baixos níveis de traço de ansiedade competitiva, foi também demonstrado que a auto-eficácia física é um factor que contribui nas diferenças entre o género masculino e feminino no traço de ansiedade competitiva. Assim, segundo estes autores, estes resultados sugerem que as diferenças no traço de ansiedade competitiva podem não ser em função do sexo biológico, mas devido à diferente socialização.

**Quadro 27 – Diferenças, médias e desvios padrão nas variáveis psicológicas em função do sexo (Teste T para amostras independentes)**

Variáveis Psicológicas	Masculino		Feminino		SIG.
	M	Dp	M	Dp	
<b>Competências Psicológicas</b>					
Confronto com a adversidade	7,05	2,40	5,33	2,17	,009*
Concentração	7,98	2,41	6,39	1,88	,008*
Confiança e motivação para a realização	7,75	2,37	6,11	2,42	,020*
Rendimento máximo sobre pressão	7,65	3,10	5,22	2,49	,002*
Recursos pessoais de confronto	52,35	11,10	44,00	9,48	,004*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>					
Ansiedade Somática	17,12	5,73	22,78	6,02	,002*
Preocupação	14,27	4,65	18,61	5,30	,005*

\*P <0.05

## 12. Diferenças em Função do Tipo de Desporto

Quadro 28 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tipo de desporto (Teste Levene)

Variáveis Psicológicas	SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,871
Treinabilidade	,539
Concentração	,322
Confiança e motivação para a realização	,751
Formulação de objectivos e preparação mental	,389
Rendimento máximo sobre pressão	,244
Ausência de preocupações	,222
Recursos pessoais de confronto	,511
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,051*
Preocupação	,543
Perturbação da concentração	,150

\*P <0.05

O quadro 28, que apresenta as diferenças nas variáveis psicológicas em função do tipo de desporto, indica-nos a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a ansiedade somática e o tipo de desporto.

Com a finalidade de determinar em que tipos de desporto se evidenciaram diferenças estatisticamente significativas, utilizando os dados dos momentos em que estas diferenças se mostraram mais significativas, foi realizado o teste T para amostras independentes.

Assim, o quadro 29 mostra-nos diferenças estatisticamente significativas entre os atletas de desportos colectivos e individuais na variável ausência de preocupações (sig=,019), das competências psicológicas, e nas variáveis ansiedade somática (sig=,000), preocupação (sig=,002) e perturbação da concentração (sig=,001), do traço de ansiedade competitiva, sendo estas últimas variáveis muito significativas.

Quanto aos valores médios mais elevados, estes verificam-se na dimensão ausência de preocupações para os desportos colectivos e nas sub-escalas do traço de ansiedade, para os desportos individuais.

**Quadro 29 – Diferenças, médias e desvios padrão em função do tipo de desporto (Teste T para amostras independentes)**

Variáveis Psicológicas	Colectivo		Individual		SIG.
	M	Dp	M	Dp	
<b>Competências Psicológicas</b>					
Ausência de preocupações	6,82	1,78	5,20	2,42	,019*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>					
Ansiedade Somática	12,18	3,74	19,96	5,91	,000*
Preocupação	11,18	4,05	16,31	4,98	,002*
Perturbação da concentração	6,91	2,34	10,07	3,17	,001*

\*P &lt;0.05

Os resultados, que demonstram a tendência dos atletas de desportos individuais evidenciarem mais características de ansiedade do que os atletas de desportos colectivos, estão em conformidade com diversos estudos, nomeadamente o estudo de Cruz (1997), que refere que os atletas de elite de modalidades individuais, comparativamente aos de modalidades colectivas, exibiram níveis significativamente menores de competências psicológicas (controlo da ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação) e níveis mais elevados nas diferentes dimensões do traço de ansiedade competitiva (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração), assim como uma percepção de ameaça significativamente mais elevada. Também no que se refere à ansiedade face aos desportos individuais e colectivos, Simon e Martens (1997), citados por Humara (1999) descobriram que o estado de ansiedade é maior para atletas amadores em desportos individuais comparados com atletas em desportos de equipa. Esta evidência foi confirmada igualmente por Kirby e Liu (1999) que, ao compararem atletas de desportos colectivos com atletas de desportos individuais, verificaram que os atletas de desportos individuais demonstraram significativamente níveis inferiores de auto-confiança e elevados níveis de ansiedade somática, comparativamente com os atletas de desportos colectivos (Humara, 1999).

Uma explicação para este facto pode ser apresentada por Scanlan, (1984), citado por Cruz (1996b), que afirma que algumas modalidades são, por si só, mais avaliadas do que outras, podendo induzir níveis mais elevados de stress, como é o caso dos desportos individuais, que se focam no rendimento pessoal. Martens *et al.*, (1990), suporta estas afirmações, declarando os desportos individuais são associados a uma maior ansiedade do que os desporto colectivos (Terry, Cox, Lane, &

Karageorghis, 1996). Do mesmo modo, Mahoney e Meyers (1989), afirmam que estas diferenças parecem sugerir que o stress e a ansiedade estão relacionados com as diferentes exigências e diferentes contextos de rendimento e prestação competitiva (Cruz, 1997).

### 13. Diferenças em Função do Nível Desportivo Actual

Quadro 30 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nível desportivo actual (Teste Levene)

Variáveis Psicológicas	SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,156
Treinabilidade	,446
Concentração	,250
Confiança e motivação para a realização	,003*
Formulação de objectivos e preparação mental	,482
Rendimento máximo sobre pressão	,830
Ausência de preocupações	,574
Recursos pessoais de confronto	,023*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,054*
Preocupação	,083
Perturbação da concentração	,944

\*P <0.05

No quadro acima, podemos constatar diferenças estatisticamente significativas nas variáveis confiança e motivação para a realização e recursos pessoais de confronto, das competências psicológicas e na variável ansiedade somática, do traço de ansiedade competitiva.

Observando o quadro 31, podemos verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a dimensão confronto com a adversidade e o nível desportivo actual, sendo os valores médios mais elevados nos atletas de nível internacional, comparativamente aos atletas de nível nacional.

Por outro lado, também podemos afirmar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a dimensão ansiedade somática e o nível desportivo actual, na qual os atletas de nível nacional manifestam valores médios

mais elevados de ansiedade somática, comparativamente aos atletas de nível internacional.

Do mesmo modo, os resultados de Cruz e Caseiro (1996) demonstraram que os atletas com muita experiência internacional têm uma maior capacidade para controlar a ansiedade competitiva e a auto-confiança que os atletas com alguma ou nenhuma experiência internacional.

**Quadro 31 – Diferenças, médias e desvios padrão em função do nível desportivo actual (Teste T para amostras independentes)**

Variáveis Psicológicas	Nacional		Internacional		SIG.
	M	Dp	M	Dp	
<b>Competências Psicológicas</b>					
Confronto com a adversidade	5,57	2,01	6,92	2,53	,033*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>					
Ansiedade Somática	21,34	6,04	17,71	6,24	,043*

\*P <0.05

Estes dados vêm sugerir que os atletas de nível internacional, ao contrário dos atletas com o nível nacional, conseguem permanecer positivos, entusiasmados, calmos e controlados, mesmo quando as coisas não correm bem, recuperando facilmente perante os erros cometidos. Da mesma forma, os atletas de nível internacional parecem experimentar níveis de ansiedade somática inferiores aos dos atletas de nível nacional.

## 14. Diferenças em Função do Escalão

Quadro 32 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão (Teste Levene)

Variáveis Psicológicas	SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,429
Treinabilidade	,700
Concentração	,419
Confiança e motivação para a realização	,337
Formulação de objectivos e preparação mental	,151
Rendimento máximo sobre pressão	,302
Ausência de preocupações	,881
Recursos pessoais de confronto	,899
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,272
Preocupação	,097
Perturbação da concentração	,182

\*P <0.05

Podemos observar pelo quadro 32, que mostra as diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão, que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diversas variáveis psicológicas e o escalão.

Apesar disso, no quadro abaixo podemos constatar diferenças estatisticamente significativas entre as dimensões confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto e o escalão dos atletas. Assim, os atletas seniores apresentam valores médios mais elevados nas três dimensões das competências psicológicas acima referidas, comparativamente aos atletas juniores.

Quadro 33 – Diferenças, médias e desvios padrão em função do escalão (Teste T para amostras independentes)

Variáveis Psicológicas	Sénior		Júnior		SIG.
	M	Dp	M	Dp	
<b>Competências Psicológicas</b>					
Confiança e motivação para a realização	8,04	2,24	6,83	2,53	,023*
Rendimento máximo sobre pressão	7,92	2,84	6,38	3,18	,044*
Recursos pessoais de confronto	53,99	11,09	47,53	10,64	,045*

\*P <0.05

Os resultados verificados vão de encontro aos verificados por Kioumourtzoglou *et al.* (1997) que, no que diz respeito aos escalões de competição, verificou que os basquetebolistas seniores de elite alcançaram melhores resultados que os basquetebolistas juniores e o grupo de controlo, nas variáveis rendimento sobre pressão, libertação de preocupações e auto-eficácia.

Da mesma forma, o estudo de Cruz e Caseiro (1996) em função do escalão competitivo, revelaram que os atletas seniores demonstraram-se mais aptos nas competências de controlo de ansiedade e de preparação mental que os atletas do escalão júnior.

## 15. Diferenças em Função do Psicólogo Desportivo

Quadro 34 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do Psicólogo Desportivo (Teste Levene)

Variáveis Psicológicas	SIG.
<b>Competências Psicológicas</b>	
Confronto com a adversidade	,373
Treinabilidade	,291
Concentração	,831
Confiança e motivação para a realização	,524
Formulação de objectivos e preparação mental	,832
Rendimento máximo sobre pressão	,947
Ausência de preocupações	,178
Recursos pessoais de confronto	,932
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	
Ansiedade Somática	,513
Preocupação	,489
Perturbação da concentração	,326

\*P <0.05

Quanto às diferenças em função do psicólogo desportivo, no quadro 34 não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas e o trabalho com um psicólogo desportivo.

Porém, no quadro 35 podemos observar diferenças estatisticamente significativas entre a dimensão treinabilidade, das competências psicológicas e a dimensão preocupação, do traço de ansiedade competitiva, e o trabalho com um psicólogo desportivo. Concretamente, os atletas que já trabalharam com um

psicólogo desportivo manifestaram valores médios mais elevados de treinabilidade e valores médios mais baixos de preocupação, comparativamente aos atletas que nunca trabalharam com um psicólogo desportivo.

**Quadro 35 – Diferenças, médias e desvios padrão em função do Psicólogo Desportivo (Teste T para amostras independentes)**

Variáveis Psicológicas	Sim		Não		SIG.
	M	Dp	M	Dp	
<b>Competências Psicológicas</b>					
Treinabilidade	10,00	1,69	8,85	1,97	,017*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>					
Preocupação	13,88	4,78	16,49	5,39	,050*

\*P <0.05

Apesar dos resultados demonstrarem uma tendência para a eficácia do trabalho do psicólogo desportivo, pelo menos nas dimensões da treinabilidade e na redução da preocupação, os profissionais da psicologia do desporto devem começar a entender que, para uma intervenção psicológica ser efectiva, ela deve ser desenvolvida de uma forma individualizada, sistemática ao longo do tempo, utilizando frequentemente uma variedade de técnicas psicológicas de modo a formar um programa integrado (Weinberg & Gould, 1999). Se os métodos ou as capacidades incluídas no treino das competências psicológicas acompanharem os objectivos psicológicos adequados ao indivíduo, os resultados serão mais conseguidos (Butler & Hardy, 1992; Seabourne *et al.*, 1985, citados por Weinberg & Gould, 1999).





## CAPÍTULO V – CONCLUSÕES

Após a apresentação e discussão de resultados, interessa agora mencionar as principais conclusões retiradas desta investigação:

Os atletas das Selecções Nacionais de Pentatlo Moderno, Esgrima, Ténis de Mesa, Natação, Patinagem Artística, Tumbling e de Pólo Aquático demonstraram que, de todas as competências psicológicas avaliadas, a treinabilidade foi a que expressou valores mais elevados, o que significa que estes atletas têm disponibilidade e predisposição para interiorizarem o que lhes é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores. Por outro lado, a competência psicológica com o menor valor verifica-se ao nível da ausência de preocupações, o que nos leva a crer que estes atletas se preocupam com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento e pressionam-se a si mesmos ao preocuparem-se com os erros ou falhas que possam cometer.

Relativamente ao traço de ansiedade competitiva, verificámos que os atletas apresentam níveis elevados de ansiedade somática e, pelo contrário, foi ao nível da perturbação da concentração onde se verificaram os valores mais baixos, apresentando no total valores moderados de traço de ansiedade.

No que diz respeito às hipóteses previamente estabelecidas, podemos retirar as seguintes conclusões:

A primeira hipótese é na sua maioria negada, na medida em que se verifica a existência de correlações negativas e significativas em todas as dimensões das competências psicológicas e o traço de ansiedade competitiva, à excepção da dimensão formulação de objectivos e preparação mental, que não apresenta correlações com as diferentes sub-escalas do traço de ansiedade.

A segunda hipótese é na sua grande parte aceite, visto que verificámos que não existem relações estatisticamente significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva, à excepção da dimensão recursos pessoais de confronto. Podemos concluir assim que, com o aumento da idade, os atletas tendem a apresentar um

número mais elevado de recursos pessoais de confronto, não havendo contudo uma correlação com as restantes variáveis psicológicas.

Quanto à terceira hipótese, esta é igualmente aceite em parte, visto que apenas observámos uma correlação positiva significativa entre os anos de experiência dos atletas na modalidade e a sub-escala ansiedade somática, do traço de ansiedade competitiva. Deste modo, para as restantes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva não existem relações estatisticamente significativas com os anos de experiência dos atletas na modalidade. De acordo com estes dados, quanto mais anos de experiência o atleta tiver, mais ansiedade somática irá experimentar.

A quarta hipótese é aceite, na medida em que, através da análise dos dados, podemos constatar que não existem correlações estatisticamente significativas entre o número de sessões semanais de treino e as dimensões das competências psicológicas e as sub-escalas do traço de ansiedade competitiva.

A quinta hipótese, que supõe que não existem diferenças estatisticamente significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva, é rejeitada. Assim, os dados revelaram que existem diferenças estatisticamente significativas entre a idade e as competências psicológicas, nomeadamente, ao nível da dimensão da concentração e da formulação de objectivos e da preparação mental. Estes dados também demonstram diferenças estatisticamente significativas entre a idade dos atletas e a ansiedade somática. Estes resultados permitem-nos deduzir que quanto maior for a idade dos atletas, maior será a ansiedade somática, maior será a concentração, ou seja, os atletas dificilmente se distraem, conseguem concentrar-se e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em situação de competição, e maior será a formulação de objectivos e a preparação mental, que significa que os atletas estabelecem metas a atingir a curto prazo e trabalham no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição.

No que diz respeito à sexta hipótese e que diz respeito às diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência dos atletas na modalidade e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva, esta é na sua maioria rejeitada visto que podemos constatar a presença de diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e

as dimensões concentração e recursos pessoais de confronto, das competências psicológicas. Do mesmo modo, relativamente ao traço de ansiedade, podemos observar diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e todas as sub-escalas, ou seja, na ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração, sendo nas duas primeiras onde se verificam as diferenças mais significativas.

Por sua vez, a sétima hipótese é relativa às diferenças estatisticamente significativas entre as sessões semanais de treino e as variáveis psicológicas. Esta hipótese é quase totalmente aceite, uma vez que as diferenças se manifestam entre a variável em estudo e uma competência psicológica, designadamente, a ausência de preocupações. Estes resultados são apoiados pela confirmação de que o número de sessões semanais mais favorável para valores elevados de competências psicológicas, ao nível da concentração, confiança e motivação para a realização, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto e para níveis mais baixos de preocupação, é entre 8 a 9 sessões semanais de treino.

A oitava hipótese é aceite, na medida em que não se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões das competências psicológicas e do traço de ansiedade competitiva e o tempo de treino dos atletas.

A nona hipótese, respeitante às diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes modalidades e as variáveis psicológicas, é parcialmente declinada na medida em que os resultados obtidos indicam a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão ausência de preocupações, das competências psicológicas, e, no que diz respeito ao traço de ansiedade competitiva, revelaram-se diferenças estatisticamente significativas entre as suas sub-escalas e as diferentes modalidades. Concretamente, os atletas de Natação manifestaram valores médios mais elevados nas dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração e confiança e motivação para a realização, das competências psicológicas. Por sua vez, os atletas da modalidade de ténis de mesa apresentaram valores médios mais elevados para as dimensões formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. Por outro lado, os atletas de Pólo aquático apresentaram valores médios mais baixos na dimensão formulação de objectivos e preparação mental, das competências psicológicas, e nas dimensões ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração, do traço de ansiedade competitiva.

Quanto à décima hipótese, esta pode ser considerada como aceite, visto que não se observam diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis psicológicas e o sexo. Contudo, através do Teste T para variáveis independentes, podemos observar que o sexo masculino apresenta valores médios mais elevados nas dimensões das competências psicológicas de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. Quanto ao traço de ansiedade competitiva, o sexo feminino apresenta valores mais elevados nas sub-escalas ansiedade somática e preocupação.

A décima primeira hipótese, relativa às diferenças estatisticamente significativas entre o tipo de desporto e as diferentes variáveis psicológicas, é parcialmente aceite, uma vez que os resultados demonstram a existência de diferenças estatisticamente significativas entre a ansiedade somática e o tipo de desporto. Quanto aos valores médios mais elevados verificados, estes verificaram-se na dimensão ausência de preocupações para os desportos colectivos e nas sub-escalas perturbação da concentração, preocupação e ansiedade somática do traço de ansiedade, para os desportos individuais.

A décima segunda hipótese é parcialmente rejeitada, visto que verificámos diferenças estatisticamente significativas entre o nível desportivo actual e três variáveis psicológicas, nomeadamente, a confiança e motivação para a realização e recursos pessoais de confronto, das competências psicológicas e a variável ansiedade somática, do traço de ansiedade competitiva.

No que concerne à décima terceira hipótese, referente às diferenças estatisticamente significativas entre o escalão e as diferentes variáveis psicológicas, podemos verificar que esta é aceite, visto não existirem diferenças estatisticamente significativas entre as diversas variáveis psicológicas e o escalão. Apesar disso, utilizando o Teste T para amostras independentes, podemos que os atletas seniores apresentam valores médios mais elevados nas dimensões das competências psicológicas confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, comparativamente aos atletas juniores.

Por último, relativamente à décima quarta hipótese podemos constatar que esta é confirmada, uma vez que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o trabalho com um Psicólogo desportivo e as diferentes dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva. Porém,

utilizando o Teste T para amostras independentes, podemos observar diferenças estatisticamente significativas entre a dimensão treinabilidade, das competências psicológicas e a dimensão preocupação, do traço de ansiedade competitiva, e o trabalho com um Psicólogo desportivo, ou seja, os atletas que já trabalharam com um psicólogo desportivo manifestaram valores médios mais elevados de treinabilidade e valores médios mais baixos de preocupação, comparativamente aos atletas que nunca trabalharam com um psicólogo desportivo.



## **CAPÍTULO VI – LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES**

### **1. Recomendações**

- Realizar o mesmo estudo, com as mesmas variáveis, incluindo também a análise do estado de ansiedade.
- Realizar mais estudos que incidam sobre a influência ou não do número de sessões semanais de treino nas dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.
- Realizar mais estudos que incidam sobre a relação ou não entre o tempo de treino e as dimensões das competências psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.
- Produzir estudos que foquem mais profundamente a influencia da participação de um psicólogo desportivo e qual a influência do seu trabalho nas variáveis psicológicas.
- Efectuar uma investigação que explique a influência ou não dos intervenientes mais próximos dos atletas, nomeadamente, os treinadores e os pais, nas variáveis psicológicas.

### **2. Limitações**

As limitações desta investigação reflectiram-se essencialmente na recolha dos dados, na medida em que, para podermos recolher os dados de todos os atletas de uma Selecção, tínhamos de aguardar pela data da reunião dos mesmos em estágio e muitas vezes a sua realização implicava uma grande deslocação. Devido à impossibilidade de deslocação para alguns dos locais de estágio, a amostra não foi tão numerosa como desejávamos e, por vezes, o preenchimento dos questionários não era realizado sob a minha orientação.

A realização deste estudo e mais concretamente a recolha dos dados também foi influenciada pela limitação do tempo de entrega, na medida em que as reuniões



dos atletas da Selecção em estágio só se realizam ocasionalmente e determinadas datas impossibilitavam a entrega do estudo dentro dos prazos.

Para a uma aplicação mais correcta e orientada dos questionários seria necessário a nossa presença, contudo houve situações em que tal não foi possível por opção dos respectivos treinadores.

## BIBLIOGRAFIA

Anshel, M. (1987). Psychological inventories used in sport psychology research. *The Sport Psychologist*, 1, 331 -349.

Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. In J. Cruz e A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção* (pp. 523-548): Centro de Estudos em Educação e Psicologia.

Brustad, R. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: the influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 307- 321.

Caruso, C., Dzewaltowski, D., Gill, D. & McElroy, M. (1990). Psychological and physiological changes in competitive state anxiety during noncompetition and competitive success and failure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 12(1), 6-20.

Cox, R., & Liu, Z. (1993). Psychological skills: a cross-cultural investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 326-340.

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

Cruz, J. (1989). Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição. *Jornal de Psicologia*, 8, 3-11.

Cruz, J. (1996a). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 147-172). Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996b). Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. In J. Cruz (Eds.), *Manual de psicologia do desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996c). A relação entre ansiedade e rendimento no desportivo: teorias e hipóteses explicativas. In J. Cruz (Eds.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996d). O treino das competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. Cruz (Eds.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física – Teoria, Investigação e Intervenção* – 1.º Encontro Internacional (pp. 111-139), Braga, Universidade do Minho.

Cruz, J., & Caseiro, J. (1996). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J. C. A. Gomes (Ed.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intervenção*. Braga: Universidade do Minho.

Davids, K. & Gill, A. (1995). Multidimensional state anxiety prior to different levels of sport competition: some problems with simulation tasks. *International Journal of Sport Psychology*, 26(3), 359-382.

Edwards, T. & Hardy, L. (1996). The interactive effects of intensity and direction of cognitive and somatic anxiety and self-confidence upon performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(3), 296-312.

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

Giacobbi, P. & Weinberg, R. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14 (1), 2-61.

Gomes, R., & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, n. ° 16, 35-40.

Goudas, M. (1998). Psychological skills in basketball: preliminary study for development of a Greek form of Athletic Coping Skills Inventory -28. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 59-65.

Gould, D., Hodge, K., Petlichkoff, L & Simons, J. (1990). Evaluating the effectiveness of a psychological skills educational workshop. *The Sport Psychologist*, 4, 249-260.

Gould, D., Eklund, R. & Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.

Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 134-159.

Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 478-485.

Gould, D., Guinan, D., Medbery, C. & Peterson, K. (1999). Factors affecting olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371 -394.

Gould, D. & Diefenbach, K. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.

Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. Singer, H. Housenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*.

Halvari, H. & Gjesme, T. (1995). *Trait and state anxiety before and after competitive performance*. 81 (3 part 2), 1059-1074.

Harwood, C., Cumming, J., & Hall, C. (2003). Imagery use in elite youth sport participants: Reinforcing the applied significance of achievement goal theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3), 292-300.

Holm, J., Beckwith, B., Ehde, D., & Tinius, T. (1996). Cognitive-behavioral interventions for improving performance in competitive athletes: A controlled treatment outcome study. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 463-475.

Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: a cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*. Retrieved November 3, 2005, from [http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive\\_Behavioral\\_Anxiety.htm](http://www.athleticinsight.com/Vol1Iss2/Cognitive_Behavioral_Anxiety.htm).

Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, L. & Kendall, T. (1990). The effects of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 12, 157-166.

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

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

Li, N., Fan, Y., Guan, X. & Zhao, M. (1999). Research of precompetitive anxiety of shooting athletes. 5th IOC World Congress on Sport Sciences. Retrieved February 10, 2006, from <http://www.ausport.gov.au/fulltext/1999/iocwc/abs073b.htm>.

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 athletic performance: traditional and cognitive developmental perspectives. In D. Hackfort & C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 77-94). New York: Hemisphere Publishing Corporation.

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

Mellalieu, D., Hanton, S., & Jones, G. (2003). Emotional labeling and competitive anxiety in preparation and competition. *The Sport Psychologist*, 17 (2), 157-174.

McAuley, E., Mihalko, S. & Bane, S. (1996). Acute exercise and Anxiety reduction: does the environment matter? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 408-419.

Murphy, S. & Tammen, V. (1998). In Search of Psychological Skills. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

Newton, M. & Duda, J. (1995). Relations of goal orientations and expectations on multidimensional state anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 1107-1112.

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

Orlick, T., & Partington, J. (1991). An analysis of olympic sport psychology consultants' best-ever consulting experiences. *The Sport Psychologist*, 5, 183-193.

Passer, M. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5, 172-188.

Ponciano, E., Freitas, J. & Serra, A. (1980). Respostas emocionais de ansiedade no basquetebol. *Ludens*, 4 (4), 41-44.

Raposo, J. & Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o treino mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos*. Porto: FCDEF-UP.

Savoy, C. (1993). A yearly mental training program for a college basketball player. *The Sport Psychologist*, 7, 173-190.

Savoy, C. (1997). Two individualized mental training programs for a team sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 259-270.

Smith, R., Schutz, R., Smoll, F., & Ptacek, J. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 17, 379-398.

Terry, P., Cox, J., Lane, A. & Karageorghis, C. (1996). Measures of anxiety among tennis players in single and doubles matches. *Perceptual and Motor Skills*, 83 (2), 595-603.

Thelwell & Greenlees (2001). The Effects of a Mental Skills Training Package on Gymnasium Triathlon Performance. *The Sport Psychologist*, 15, 127-141.

Turner, P. & Raglin, J. (1996). Variability in precompetition anxiety and performance in college track and field athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28 (3), 378-385.

Vealey, R. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.

Weinberg, R. & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Second Edition. Human Kinetics Publishers, Inc.

Wiggins, M. & Brustad. R. (1996). Perception of anxiety and expectations of performance. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 1071-1074.

Weiss, M. (1991). Psychological Skill Development in Children and Adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.

Wrisberg, C. (1994). The arousal-performance relationship. *Quest*, 46 (1), 60-77.

Young, M. (s.d). *Psychological characteristics of elite athletes*. Ohio University. Retrieved November 3, 2005, from <http://www.elitetrack.com/articles/sportpsych.pdf>.





## **ANEXOS**

## ANEXO A

Médias e desvios padrão relativos à idade para as diferentes variáveis psicológicas

	<b>IDADE</b>													
	<b>13 a 15</b>		<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20 – 21</b>		<b>22 ou +</b>	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp
<b>Variáveis Psicológicas</b>														
<b>Competências Psicológicas</b>														
Confronto com a adversidade	6,27	2,69	7,63	1,92	5,73	2,45	6,21	2,33	5,86	1,35	7,18	3,11	8,17	2,48
Treinabilidade	9,00	2,49	9,00	1,19	8,73	1,84	9,14	2,14	9,86	1,21	9,56	2,00	10,50	1,37
Concentração	6,64	2,34	7,63	1,06	8,00	2,45	6,29	2,70	7,29	2,06	9,44	1,67	8,67	2,34
Confiança e motivação para a realização	6,73	2,64	6,50	1,41	7,36	3,17	6,43	2,84	8,00	,816	8,44	2,00	8,83	2,13
Formulação de objectivos e preparação mental	7,45	2,46	7,75	1,90	5,27	2,68	5,93	1,49	7,86	1,95	7,22	2,99	8,33	1,96
Rendimento máximo sobre pressão	5,45	2,80	8,13	2,10	6,36	4,45	6,93	2,89	6,29	3,30	8,67	2,91	7,83	1,32
Ausência de preocupações	4,64	2,11	4,63	2,38	6,00	2,00	5,57	2,40	6,29	3,45	5,44	2,69	6,00	2,00
Recursos pessoais de confronto	46,18	10,22	51,25	5,65	47,45	13,01	46,50	12,05	51,43	8,38	55,96	12,76	58,33	9,04
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>														
Ansiedade Somática	22,36	5,41	18,88	2,42	14,64	6,64	16,00	5,22	17,11	7,75	23,67	5,70	19,50	5,58
Preocupação	18,36	4,76	16,75	4,77	13,73	6,65	14,50	5,61	14,71	5,49	15,56	3,46	14,50	3,61
Perturbação da concentração	10,82	3,45	10,13	3,04	7,82	3,89	10,00	3,06	8,29	2,98	9,33	2,17	10,33	3,67

## ANEXO B

Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência para as diferentes variáveis psicológicas

ANOS DE EXPERIÊNCIA														
	5 a 6		7 a 8		9		10		11 – 12		13 – 14		15 ou +	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp
<b>Variáveis Psicológicas</b>														
<b>Competências Psicológicas</b>														
Confronto com a adversidade	6,22	2,63	7,17	2,48	5,27	1,67	5,36	2,20	7,83	2,29	7,40	2,60	7,25	2,60
Treinabilidade	9,44	1,87	9,50	1,51	8,82	2,78	8,64	1,85	9,33	1,55	9,11	1,45	10,63	1,50
Concentração	8,22	2,38	6,67	3,55	6,09	2,25	6,64	2,11	7,83	1,80	8,67	2,12	9,00	1,69
Confiança e motivação para a realização	7,44	2,55	7,67	1,21	6,36	2,29	6,27	3,00	6,75	2,59	8,56	1,94	9,00	2,00
Formulação de objectivos e preparação mental	6,00	2,39	6,83	3,25	7,18	2,08	6,45	2,65	7,17	2,36	7,00	2,78	7,63	1,68
Rendimento máximo sobre pressão	8,33	3,67	5,33	3,14	5,64	2,65	5,82	3,48	6,75	2,59	8,78	2,33	8,50	2,67
Ausência de preocupações	6,67	1,80	4,50	2,73	4,55	2,91	4,91	2,30	5,67	1,82	4,78	2,33	7,38	1,92
Recursos pessoais de confronto	52,33	12,19	47,67	11,04	43,91	9,19	44,09	11,25	51,33	10,10	54,29	9,62	59,38	9,38
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>														
Ansiedade Somática	11,98	2,82	16,50	7,12	23,36	6,28	19,82	5,53	16,67	2,87	19,33	5,90	22,00	7,21
Preocupação	11,56	3,88	14,33	5,05	20,27	4,54	17,55	5,52	14,42	4,80	15,11	4,17	13,13	3,52
Perturbação da concentração	6,56	2,13	10,00	3,74	11,36	3,44	11,18	3,89	8,92	1,88	9,78	2,91	8,50	2,51

## ANEXO C

Médias e desvios padrão relativos às sessões semanais de treino para as diferentes variáveis psicológicas

SESSÕES SEMANAIS DE TREINO										
	2 a 4		5		6 – 7		8 – 9		10 ou mais	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp
<b>Variáveis Psicológicas</b>										
<b>Competências Psicológicas</b>										
Confronto com a adversidade	5,69	1,87	7,06	2,64	6,89	3,18	6,67	2,09	6,67	2,70
Treinabilidade	9,36	1,33	8,50	2,25	9,11	1,83	9,60	2,06	10,00	1,65
Concentração	7,64	1,98	7,56	2,60	7,33	2,55	7,87	2,23	7,17	2,82
Confiança e motivação para a realização	7,07	2,05	7,06	2,35	6,67	3,00	7,80	2,59	7,75	2,73
Formulação de objectivos e preparação mental	6,79	2,32	6,63	2,44	7,89	2,61	6,53	2,47	7,08	2,31
Rendimento máximo sobre pressão	7,43	2,24	7,75	3,51	7,33	3,12	6,07	3,43	6,33	3,14
Ausência de preocupações	4,71	2,46	5,94	2,38	4,00	1,93	6,73	2,01	5,25	2,45
Recursos pessoais de confronto	48,69	6,96	50,50	13,19	49,22	13,05	51,27	11,45	50,25	12,24
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>										
Ansiedade Somática	18,98	6,14	17,38	6,75	19,56	4,44	18,53	6,68	19,50	7,24
Preocupação	16,29	4,49	15,31	6,98	18,33	4,55	14,13	3,48	14,17	5,06
Perturbação da concentração	9,71	3,02	9,06	3,99	11,78	3,19	8,60	2,64	9,50	2,84

## ANEXO D

Médias e desvios padrão relativos ao tempo de treino para as diferentes variáveis psicológicas

TEMPO DE TREINO								
	90 min		90 a 120 min		120 min		+ 120 min	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp
<b>Variáveis Psicológicas</b>								
<b>Competências Psicológicas</b>								
Confronto com a adversidade	6,11	3,44	6,67	2,30	6,67	2,49	6,65	1,90
Treinabilidade	9,44	1,81	8,33	1,52	9,00	1,98	10,00	1,69
Concentração	6,67	2,34	7,00	1,00	7,68	2,45	7,82	2,43
Confiança e motivação para a realização	6,78	2,90	6,00	1,00	7,57	2,35	7,24	2,72
Formulação de objectivos e preparação mental	7,67	2,69	7,33	,57	6,46	2,46	7,35	2,20
Rendimento máximo sobre pressão	6,78	3,83	8,67	1,52	7,00	3,01	6,76	3,28
Ausência de preocupações	5,00	2,95	3,00	2,00	5,54	2,42	6,00	1,90
Recursos pessoais de confronto	48,44	15,13	47,00	1,00	49,91	11,07	51,82	10,58
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>								
Ansiedade Somática	20,00	8,48	19,67	2,51	19,18	6,14	16,65	5,77
Preocupação	16,22	7,32	15,67	2,88	15,97	5,06	13,88	4,44
Perturbação da concentração	10,44	3,87	9,67	1,52	10,03	3,29	8,00	2,69

## ANEXO E

Médias e desvios padrão relativos às modalidades para as diferentes variáveis psicológicas

ANOS DE EXPERIÊNCIA														
	Esgrima		Pentatlo moderno		Tênis de mesa		Natação		Patinagem artística		Tumbling		Pólo aquático	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp	M	Dp
<b>Variáveis Psicológicas</b>														
<b>Competências Psicológicas</b>														
Confronto com a adversidade	5,75	1,89	6,25	2,63	6,75	2,98	7,16	2,41	6,46	2,78	6,24	2,51	6,45	2,42
Treinabilidade	9,25	2,87	9,75	1,50	9,00	2,16	9,79	1,93	8,38	1,50	9,45	1,86	9,27	2,05
Concentração	6,50	2,88	5,75	,50	8,75	2,75	8,00	2,10	7,54	2,14	7,18	2,89	7,73	2,64
Confiança e motivação para a realização	6,25	2,50	6,75	1,25	9,50	2,38	7,84	2,77	6,77	2,48	6,73	2,14	7,36	2,46
Formulação de objectivos e preparação mental	6,50	1,73	6,50	2,64	8,50	2,64	6,74	2,37	7,31	2,59	7,27	1,90	6,00	2,79
Rendimento máximo sobre pressão	6,75	2,21	4,75	2,06	10,25	1,25	6,47	3,45	7,62	2,69	6,00	2,72	7,82	3,65
Ausência de preocupações	6,50	3,00	4,25	2,98	6,50	1,73	6,63	1,80	3,69	1,97	3,91	2,11	6,82	1,77
Recursos pessoais de confronto	47,50	14,24	44,00	4,96	59,25	11,95	52,63	11,32	47,77	11,68	46,78	9,10	51,45	11,91
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>														
Ansiedade Somática	15,25	7,18	21,25	7,27	16,50	5,00	19,74	6,89	20,69	4,27	21,98	4,75	12,18	3,73
Preocupação	15,25	5,85	18,00	4,83	13,00	1,15	13,32	3,84	19,54	4,87	18,64	4,29	11,18	4,04
Perturbação da concentração	10,75	3,77	11,00	2,58	8,00	2,16	8,42	2,54	12,54	2,43	10,18	3,51	6,91	2,34

## ANEXO F

Médias e desvios padrão relativos ao sexo para as diferentes variáveis psicológicas

SEXO				
	Masculino		Feminino	
	M	Dp	M	Dp
Variáveis Psicológicas				
Competências Psicológicas				
Confronto com a adversidade	7,05	2,39	5,33	2,16
Treinabilidade	9,23	1,81	9,44	2,14
Concentração	7,98	2,41	6,39	1,88
Confiança e motivação para a realização	7,75	2,36	6,11	2,42
Formulação de objectivos e preparação mental	7,00	2,47	6,61	2,20
Rendimento máximo sobre pressão	7,65	3,09	5,22	2,48
Ausência de preocupações	5,69	2,48	4,89	2,08
Recursos pessoais de confronto	52,35	11,01	44,00	9,48
Traço de Ansiedade Competitiva				
Ansiedade Somática	17,12	5,73	22,78	6,01
Preocupação	14,27	4,65	18,61	5,30
Perturbação da concentração	9,08	3,19	10,78	3,17



## ANEXO G

Médias e desvios padrão relativos ao tipo de desporto para as diferentes variáveis psicológicas

TIPO DE DESPORTO				
	Colectivo		Individual	
	M	Dp	M	Dp
<b>Variáveis Psicológicas</b>				
<b>Competências Psicológicas</b>				
Confronto com a adversidade	6,45	2,42	6,61	2,47
Treinabilidade	9,27	2,05	9,29	1,88
Concentração	7,73	2,64	7,51	2,34
Confiança e motivação para a realização	7,36	2,46	7,29	2,49
Formulação de objectivos e preparação mental	6,00	2,79	7,07	2,29
Rendimento máximo sobre pressão	7,82	3,65	6,82	3,01
Ausência de preocupações	6,82	1,77	5,20	2,42
Recursos pessoais de confronto	51,45	11,91	49,79	11,14
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>				
Ansiedade Somática	12,18	3,73	19,96	5,90
Preocupação	11,18	4,04	16,31	4,97
Perturbação da concentração	6,91	2,34	10,07	3,16

## ANEXO H

Médias e desvios padrão relativos ao escalão para as diferentes variáveis psicológicas

ESCALÃO				
	Colectivo		Individual	
	M	Dp	M	Dp
<b>Variáveis Psicológicas</b>				
<b>Competências Psicológicas</b>				
Confronto com a adversidade	7,29	2,60	6,13	2,25
Treinabilidade	9,73	1,71	9,00	1,97
Concentração	8,15	2,36	7,15	2,32
Confiança e motivação para a realização	8,04	2,23	6,83	2,53
Formulação de objectivos e preparação mental	7,27	2,16	6,65	2,52
Rendimento máximo sobre pressão	7,92	2,84	6,38	3,17
Ausência de preocupações	5,58	2,48	5,40	2,36
Recursos pessoais de confronto	53,99	11,08	47,53	10,64
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>				
Ansiedade Somática	20,27	5,39	17,62	6,68
Preocupação	15,38	4,40	15,50	5,67
Perturbação da concentração	9,62	2,69	9,50	3,60

## ANEXO I

Médias e desvios padrão relativos ao nível desportivo actual para as diferentes variáveis psicológicas

NÍVEL DESPORTIVO ACTUAL				
	Nacional		Internacional	
	M	Dp	M	Dp
<b>Variáveis Psicológicas</b>				
<b>Competências Psicológicas</b>				
Confronto com a adversidade	5,57	2,01	6,92	2,52
Treinabilidade	9,94	1,60	9,04	1,96
Concentração	7,53	2,34	7,54	2,43
Confiança e motivação para a realização	6,59	1,58	7,54	2,71
Formulação de objectivos e preparação mental	6,53	2,03	7,04	2,53
Rendimento máximo sobre pressão	6,00	3,14	7,31	3,10
Ausência de preocupações	5,06	2,30	5,60	2,45
Recursos pessoais de confronto	47,21	8,55	51,00	12,01
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>				
Ansiedade Somática	21,34	6,03	17,71	6,24
Preocupação	16,94	4,08	14,94	5,50
Perturbação da concentração	9,24	2,58	9,65	3,51

## ANEXO J

Médias e desvios padrão relativos ao trabalho com um Psicólogo Desportivo para as diferentes variáveis psicológicas

PSICÓLOGO DESPORTIVO				
	Sim		Não	
	M	Dp	M	Dp
<b>Variáveis Psicológicas</b>				
<b>Competências Psicológicas</b>				
Confronto com a adversidade	6,83	2,37	6,49	2,56
Treinabilidade	10,00	1,69	8,85	1,96
Concentração	7,42	2,58	7,51	2,31
Confiança e motivação para a realização	7,71	2,33	7,10	2,62
Formulação de objectivos e preparação mental	6,38	2,55	7,28	2,32
Rendimento máximo sobre pressão	6,58	3,21	7,28	3,17
Ausência de preocupações	5,92	2,26	5,21	2,48
Recursos pessoais de confronto	50,83	11,56	49,72	11,51
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>				
Ansiedade Somática	17,71	6,90	19,31	6,02
Preocupação	13,88	4,77	16,49	5,39
Perturbação da concentração	8,83	2,98	10,15	3,37