Monografia realizada no âmbito do seminário "Habilidades Psicológicas e Traço de Ansiedade Competitiva em Atletas de Elite", do ano lectivo 2005/2006, com vista a obtenção da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física

Coordenador: Prof. Doutor. José Pedro Leitão Ferreira

Orientador: Mestre Pedro Miguel Pereira Gaspar

AGRADECIMENTOS

Tendo em conta a importância que este trabalho acarreta para mim, quer a nível profissional como tese final de curso e trabalho de investigação, quer a nível pessoal, gostaria de agradecer a todos aqueles que de uma forma ou de outra possibilitaram a sua realização:

- Ao Prof. Doutor José Pedro Ferreira pelo rigor da coordenação.
- Ao Mestre Pedro Gaspar pela orientação, paciência e disponibilidade, fornecendo sempre o seu conhecimento e a sua vasta cultura cientifica em prol do nosso estudo.
- Aos meus colegas de seminário pelo apoio e inter-ajuda na realização do trabalho.
- Ao Prof. António Silva, Prof. Susana, Prof. Pedro Brandão, Prof. Vasco Vaz e
 Prof. Petarma pela ajuda disponibilizada para a recolha da amostra
- A todos os inquiridos pela paciência, disponibilidade e compreensão demonstrados na aplicação dos inquéritos.
- Aos meus amigos que me acompanharam ao longo destes 4 anos, apoiando, animando, estando sempre presentes quando foi preciso.
- Aos meus pais, pelo sacrifício, paciência e orgulho prestado e por serem o meu suporte emocional para que conseguisse atingir as metas que sempre ambicionei.
 E fundamentalmente por me terem incutido valores que me estimulassem a lutar por tudo aquilo que ambiciono, e nunca desistir ao primeiro contra – tempo.

Para todos que me ajudaram o meu profundo agradecimento, tendo a consciência de que sem eles nada disto seria possível...

RESUMO

Este estudo teve como objectivo avaliar as capacidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva em atletas de elite apenas num momento distinto. Procurou também discriminar a influência da idade, dos anos de experiência, número de sessões de treino sobre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e sobre o traço de ansiedade competitiva e respectivas sub-escalas de ansiedade somática, preocupação, e perturbação da concentração.

A amostra foi constituída por 96 atletas, 45 do sexo masculino e 51 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 40 anos (média = 20,39 e desvio padrão = 5,64). Os participantes são atletas representantes da Selecção Nacional Sub-20 Feminina de Basquetebol (n=15), Selecção Nacional Masculina Sub – 21 de Hóquei em Patins (n=23), Selecção Nacional Masculina e Feminina de Badmington (n=16), Selecção Nacional Feminina Júnior e Sénior de Pólo Aquático (n=26) e Selecção Masculina e Feminina de Atletismo (n=16).

Os instrumentos de medida utilizados para a avaliação das habilidades psicológicas e ansiedade traço, foram respectivamente o questionário das experiências atléticas (ACSI – 28) e o questionário de reacções à competição.

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados, foi utilizado o programa "Statistical Package for Social Sciences – SPSS", versão 13.0 para o Windows.

Os resultados do estudo relativos à caracterização psicológica dos atletas estudados demonstraram que de todas as habilidades psicológicas avaliadas, a treinabilidade, ausência de preocupações e confiança e motivação para a realização são as que apresentaram melhores resultados. Ao invés as dimensões, confronto com a adversidade, concentração e formulação de objectivos e preparação mental são as que tem os valores mais baixos.

No que diz respeito ao traço de ansiedade verificamos que os atletas são de um modo geral ansiosos visto apresentarem níveis de ansiedade, sendo predominante a ansiedade somática.

Verificou-se que os atletas do sexo masculino tem melhores competências de controlo de ansiedade e parecem percepcionar a competição de forma menos ameaçadora comparativamente às atletas do sexo feminino. Ainda relativamente ao

sexo, na comparação entre as modalidades, verificou-se que as modalidades com atletas do sexo masculino em relação às modalidades com atletas do sexo feminino têm uma maior capacidade de confronto com a adversidade, concentração, rendimento máximo sobre pressão, confiança e motivação para a realização. Também se verificou que as modalidades individuais e fechadas tem uma maior capacidade de formulação de objectivos e preparação mental em relação aos desportos colectivos e abertos, no entanto estes tem uma maior treinabilidade, ao invés da idade, escalão e nível desportivo, que quanto maior, menor é a treinabilidade.

No que diz respeito aos anos de experiência, os atletas que tem entre a mais de 10 anos de experiência na modalidade tem uma maior capacidade de concentração, rendimento sobre pressão, recursos pessoais de confronto e de formulação de objectivos e preparação mental em relação aos atletas que tem entre 2 a 9 anos de experiência.

Também se concluiu que os atletas com maior experiência internacional têm maiores níveis de concentração e de controlo da ansiedade em relação aos atletas com menor experiência.

ÍNDICE GERAL

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	. 1
2. PERTINÊNCIA DO ESTUDO	.3
3. OBJECTIVO DO ESTUDO	.3
4. FORMULAÇÃO DAS HIPÓTESES	. 4
CAPITULO II – REVISÃO DA LITERATURA	.7
1. HABILIDADES PSICOLOGICAS	.7
1.1 DEFINIÇÃO DE HABILIDADES PSICOLOGICAS	. 8
1.2 TREINO DE HABILIDADES PSICOLOGICAS	. 8
1.3 HABILIDADES PSICOLOGICAS E PERFORMANCE	11
1.4 HABILIDADES PSICOLOGICAS – ATLETAS DE ELITE	13
2. ANSIEDADE	
2.1 DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE	15
2.1.2 ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO	16
2.1.3 ANSIDEDADE COGNITIVA E SOMÁTICA	18
2.2 FONTES DE ANSIEDADE	18
2.3 TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DA ANSIEDADE	
2.3.1 TEORIA DO INSTINTO	19
2.3.2 TEORIA DO DRIVE	
2.3.3 TEORIA DA FACILITAÇÃO SOCIAL	20
2.3.4 TEORIA DA HIPOTESE DO U - INVERTIDO	20
2.3.5 TEORIA DAS ZONAS INDIVIDUALIZADAS DE DESEMPENHO IDEAL 2	21
2.3.6 TEORIA DA ANSIEDADE MULTIDIMENSIONAL DA ANSIEDADE	
COMPETITIVA2	21
2.3.7 MODELO CATASTRÓFICO DE ANSIEDADE	22
2.3.8 TEORIA DA INVERSÃO	22
2.3.9 MODELO COGNITIVO, MOTIVACIONAL E RELACIOANL DA	
ANSIEDADE E DO RENDIMENTO DESPORTIVO2	23
2.4 ANSIEDADE E PERFORMANCE	23
2.5 ANSIEDADE, HABILIDADES PSICOLÓGICAS E PERFORMANCE 2	27
CAPÍTIH O III – METODOI OCIA	33

	1. AMOSTRA	33
	2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA	33
	2.1. QUESTIONÁRIO DE EXPERIENCIAS ATLÉTICAS (ACSI – 28)	33
	2.2 QUESTIONÁRIO DE REACÇÕES À COMPETIÇÃO	35
	3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS	35
	4. PROCEDIMENTOS	36
	4.1 PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS	36
	4.2 ANALISE ESTATÍSTICA	36
C	APÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E_DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	39
	1. ANÁLISES DESCRITIVAS	39
	3. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE	50
	4. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE	
	EXPERIÊNCIA	51
	5. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O NÚMERO	
	DE SESSÕES DE TREINO	52
	6. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO SEXO	53
	7. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE	55
	8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA	56
	9. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DAS MODALIDADES	59
	10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO DESPORTO INDIVIDUAL –	
	COLECTIVO	62
	11. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO ESCALÂO	64
	12. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NIVEL ACTUAL	66
	13. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NIVEL MAIOR	68
	14. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NUMERO DE SESSÕES DE TREINO	70
	15. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO TEMPO DE TREINO	7 1
C	APÍTULO V – CONCLUSÕES	73
	1. CONCLUSÕES	73
C	APÍTULO VI – RECOMENDAÇÕES E LIMITAÇÕES	77
	1. RECOMENDAÇÕES	77
	2. LIMITAÇÕES	77
B	IBLIOGRAFIA	79

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Frequências relativas ao sexo
Quadro 2 – Frequências relativas aos anos de idade
Quadro 3– Frequências relativas ao escalão
Quadro 4– Frequências relativas ao nível desportivo actual
Quadro 5– Frequências relativas ao maior nível desportivo atingido
Quadro 6- Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos ao número de
sessões semanais
Quadro 7- Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos ao número de
horas de treino
Quadro 8– Frequências relativas aos anos de experiência
Quadro 9 – Frequências relativas à modalidade
Quadro 10– Frequências relativas ao tipo de modalidade
Quadro 11– Estatística descritiva das dimensões do ACSI -28
Quadro 12 – Estatística descritiva do Questionário de Reacções à Competição 45
Quadro 13- Valores médios mais altos obtidos para os itens do acsi - 2846
Quadro 14- Valores médios mais baixos obtidos para os itens do acsi - 2847
Quadro 15- Valores médios mais altos obtidos para os itens de reacção à
competição
Quadro 16- Valores médios mais baixos obtidos para os itens de reacção à
competição
Quadro 17– Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de
ansiedade
Quadro 18– Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade
Quadro 19- Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência 51
Quadro 20 – Correlação entre as variáveis psicológicas e o número de sessões 52
Quadro 21– Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo
Quadro 22– Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo
Quadro 23- Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de
experiência na modalidade (anova oneway)55
Quadro 24- Diferenças nas variáveis psicológicas em função da Idade dos Atletas
(Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))

Quadro 25- Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de
experiência na modalidade (anova oneway)56
Quadro 26- Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de
experiência na modalidade (Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))58
Quadro 27 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades
(anova oneway)59
Quadro 28– Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades 60
Quadro 29- Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tipo de desporto -
Individual/Colectivo (Teste Levene)
Quadro 30 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função escalão
Quadro 31 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão
Quadro 32 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nível desportivo
actual (anova oneway)66
Quadro 33- Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nível desportivo
actual (Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))
Quadro 34- Diferenças nas variáveis psicológicas em função do maior nível
desportivo alcançado (anova oneway)68
Quadro 35- Diferenças nas variáveis psicológicas em função do maior nível
desportivo alcançado (Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))69
Quadro 36- Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de sessões
de treino (anova oneway)70
Quadro 37- Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de sessões
semanais de treino (Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))71
Quadro 38- Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo de treino
(anova oneway)71

ÌNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Frequências relativas à idade	39
•	
Gráfico 2 – Frequências relativas aos anos de experiência	40

LISTA DE ANEXOS

- **Anexo A** Quadro de correlações entre as variáveis dependentes e independentes em estudo
- **Anexo B** Quadro de diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis dependentes e independentes em estudo
- **Anexo C** Média e Desvio Padrão relativos ao sexo, para as diferentes dimensões do acsi -28 e para o nível de traço de ansiedade
- **Anexo D** Média e DP relativos à idade, para as diferentes dimensões do acsi 28 e para o nível do traço de ansiedade
- **Anexo E** Média e DP relativos aos anos de experiência na modalidade, para as diferentes dimensões do acsi 28 e para o nível do traço de ansiedade
- **Anexo F** Média e DP relativos às modalidades, para as diferentes dimensões do acsi 28 e para o nível do traço de ansiedade
- **Anexo G** Média e Desvio Padrão relativos ao tipo de modalidade, para as diferentes dimensões do acsi -28 e para o nível de traço de ansiedade
- **Anexo H** Média e DP relativos ao escalão, para as diferentes dimensões do acsi 28 e para o nível do traço de ansiedade
- **Anexo I** Média e Desvio Padrão relativos ao nível actual, para as diferentes dimensões do acsi -28 e para o nível de traço de ansiedade
- **Anexo J** Média e Desvio Padrão relativos ao nível maior, para as diferentes dimensões do acsi -28 e para o nível de traço de ansiedade
- **Anexo K** Média e DP relativos ao número de sessões de treino, para as diferentes dimensões do acsi 28 e para o nível do traço de ansiedade

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

A alta competição desportiva, pela sua própria natureza, objectivos e características tem o potencial de pode gerar elevados níveis de stress e ansiedade (Cruz, 1996a). No que respeita ao contexto social específico do desporto de competição, além dos aspectos físicos e biológicos, é necessário ter-se em atenção a interacção dos factores psicológicos e sociais (Weiss, 1991). Uma quantidade impressionante de literatura no domínio da Psicologia do Desporto tem procurado identificar e analisar as características, competências e outros processos psicológicos implicados ou subjacentes ao rendimento e ao sucesso desportivo, nomeadamente junto dos atletas de alta competição (Cruz, 1996a).

Um número cada vez mais elevado de psicólogos desportivos e de especialistas tem vindo, nos últimos anos, a proceder ao estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo e, nomeadamente, à investigação sobre as características psicológicas de atletas de elite de atletas de alta competição. Os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados desportivos (Gomes & Cruz, 2001). A identificação de relações entre personalidade ou características psicológicas e alguns critérios de sucesso, bem como a identificação de tais características, pode contribuir para o diagnóstico e predição do comportamento e sucesso futuro no desporto (Cruz & Caseiro, 1997). Por isso a preparação mental e psicológica tem vindo progressivamente a ganhar destaque e importância no processo de treino (Gomes & Cruz, 2001).

A investigação já efectuada no domínio das características e competências psicológicas dos atletas de alta competição, permite sugerir quatro dados fundamentais: 1) a relação entre sucesso e êxito desportivo, por um lado, e o ajustamento psicológico por outro; 2) A prevalência assinalável de algumas dificuldades ou problemas psicológicos nos atletas de alta competição; 3) O peso fundamental que a auto — confiança, o controle da ansiedade competitiva, a motivação, a concentração e a preparação mental desempenham no rendimento e na prestação desportiva; e finalmente, 4) A importância de algumas variáveis que parecem afectar o efeito dos factores psicológicos no rendimento e no sucesso

desportivo (ex: experiência competitiva, sexo, tipo de desporto, escalão competitivo, etc.), (Cruz & Caseiro, 1997).

1. ESTRUTURA DO TRABALHO

Com o intuito de tornar o estudo num trabalho de fácil consulta e analise, este está estruturado em duas partes distintas: uma primeira parte, constituída pelos capítulos I e II, onde se engloba a fundamentação teórica relativa ao tema e uma segunda, incluindo os capítulos III, IV e V, onde é abordado o estudo experimental realizado.

O capítulo I engloba a introdução ao estudo, onde é feita uma abordagem geral ao tema, sendo posteriormente apresentados os objectivos do estudo, bem como a pertinência da sua realização.

O capítulo II – Revisão da Literatura – envolve o enquadramento teórico e a revisão de investigações anteriores realizadas no âmbito do estudo efectuado. Neste capítulo são também abordados alguns conceitos de habilidades psicológicas e de traço de ansiedade competitiva, sendo também feita a apresentação de algumas teorias de ansiedade.

No capítulo III, por sua vez, é feita caracterização sucinta da amostra e dos instrumentos de medida utilizados e a descrição das variáveis em estudo e dos procedimentos operacionais e estatísticos.

O capítulo IV, é feita a apresentação e discussão dos resultados, inclui a descrição dos resultados obtidos pela estatística descritiva e inferencial, visando alcançar os objectivos previamente estabelecidos. Os resultados obtidos do estudo são comparados com os obtidos em investigações anteriores, expostos na revisão da literatura.

No capítulo V são descritas as principais conclusões obtidas no estudo, tendo como base os objectivos estabelecidos e as hipóteses formuladas no início do mesmo.

Finalmente no capitulo VI, são referidas as limitações do estudo e propostas de estudos futuros a realizar no âmbito das habilidades psicológicas.

2. PERTINÊNCIA DO ESTUDO

O interesse na realização deste estudo advém do reconhecimento crescente por parte dos atletas, treinadores, técnicos e outros agentes desportivos da importância da preparação psicológica no rendimento e diferenciação dos atletas. Assim sendo a realização deste estudo, juntamente os estudos anteriores já efectuados, espera contribuir para ficar a conhecer os processos psicológicos utilizados pelos atletas de elite nas variáveis que podem afectar o efeito desses factores no rendimento e sucesso desportivo destas, ajudando os atletas a melhorar as suas performances e o seu nível competitivo.

3. OBJECTIVO DO ESTUDO

Com a realização deste estudo pretendemos efectuar uma caracterização psicológica dos atletas de elite, praticantes das modalidades de Badmington, Pólo Aquático Feminino, Hóquei em Patins Sub-21 Masculino, Basquetebol Sub – 21 Feminino e Atletismo. Mais concretamente ao nível das competências psicológicas como lidar com adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, avaliadas através do questionário ACSI – 28. Tendo também em conta o nível de ansiedade traço dos atletas, determinado através da aplicação do questionário de reacções à competição.

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

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelos atletas, para cada uma das variáveis psicológicas avaliadas
- Analisar a relação entre a idade, anos de experiência, número de sessões de treino ao nível das habilidades psicológicas e da ansiedade traço
- Determinar a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível das competências psicológicas e da ansiedade traço nos atletas de elite

4. FORMULAÇÃO DAS HIPÓTESES

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

H0₁: Não existem correlações significativas entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, o nível de estado de ansiedade e o nível de traço de ansiedade.

H0₂: Não existem correlações significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H0₃: Não existem correlações significativas entre os anos de experiência e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H0₄: Não existem correlações significativas entre as sessões de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H0₅: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o sexo e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade

H0₆: Não existem diferenças estaticamente significativas entre as idades e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade

H0₇: Não existem diferenças estaticamente significativas entre os anos de experiência e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade

H0₈: Não existem diferenças estaticamente significativas entre os anos de experiência e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade

H0₉: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o tipo de modalidade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade

 $H0_{10}$: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o escalão e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade

H0₁₁: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o nível actual e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade

 $H0_{12}$: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o nível maior e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade

 $H0_{13}$: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o número de sessões de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H0₁₄: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o tempo das sessões de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

CAPITULO II – REVISÃO DA LITERATURA

1. HABILIDADES PSICOLOGICAS

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

Em qualquer desporto o sucesso (ou o fracasso) de um jogador resulta de uma combinação de capacidades físicas (por exemplo, força, velocidade, equilíbrio, coordenação) e mentais (por exemplo, concentração, confiança, controlo da ansiedade). A maioria dos técnicos considera que o desporto é pelo menos 50% mental, e em certos desportos, como o golfe, ténis e patinagem artística, são frequentemente vistos como sendo 80 a 90% mentais. Jimmy Connors, conhecido pela sua tenacidade e firmeza mental, tem declarado com frequência que o ténis profissional é 95% mental. Tiger Woods iniciou a sua surpreendente ascensão ao vencer o Master em 18 tacadas com os nove primeiros buracos abaixo do par. Ele disse que após os desastrosos primeiros nove buracos ele sabia que simplesmente precisava de continuar a tentar concentrar-se e recuperar o seu "jogo mental", pois isso seria a chave para o seu sucesso (Weinberg & Gould, 2001).

Murphy e Tammen (1998), referem que os atletas estão cientes das lacunas que existem entre o talento que apresentam a nível das habilidades físicas e a capacidade/habilidade de as demonstrar em situações de competição. Os mesmos autores ainda comentam o facto de a frustração de treinadores trabalharem com atletas que são excelentes nos treinos mas falham a esses níveis durante a competição, e por outro lado, atletas que apresentam baixos níveis de habilidades desportivas mas que são excelentes em situações de competição. Como as habilidades físicas não conseguem dar explicação a essas discrepâncias, só se pode concluir que as habilidades psicológicas são as responsáveis.

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

1.1 DEFINIÇÃO DE HABILIDADES PSICOLOGICAS

Na psicologia do desporto, a maior parte das teorias e investigações e programas de intervenção baseiam-se na assunção de que as habilidades psicológicas são variáveis importantes da performance desportiva, sendo dada grande importância à identificação das capacidades relevantes, preditivas do sucesso desportivo (Kioumourtzoglou *et al.*, 1997)

Desta forma entende-se por habilidades psicológicas, como as habilidades que permitem o atleta enfrentar uma determinada situação, com confiança e consciência de que o seu corpo e mente estão preparadas para obter a melhor performance (Cox, 1994).

1.2 TREINO DE HABILIDADES PSICOLOGICAS

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

O estudo de Gould e Dieffenbach (2002), em campeões olímpicos, 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.

O treino de habilidades psicológicas (THP) refere-se à prática sistemática e consistente de habilidades mentais ou psicológicas. Tal como as habilidades físicas, habilidades psicológicas como manter e focalizar a concentração, regular os níveis de activação, aumentar a confiança e manter a motivação também precisam de ser sistematicamente treinadas.

Os métodos (procedimentos ou técnicas empregados para desenvolver habilidades) básicos de THP incluem quatro técnicas tradicionais para desenvolver habilidades, incluindo regulação da activação, mentalização, estabelecimento de metas e atenção e concentração. Sejam quais forem os métodos e as habilidades incluídas no programa de THP, eles serão mais efectivos se forem acompanhados de

objectivos psicológicos apropriados para o indivíduo. Os objectivos devem ser facilmente entendidos e definidos em termos mensuráveis (Weinberg & Gould, 2001).

Neste sentido, têm sido realizados diversos estudos destinados a verificar o efeito que a aplicação de programas de treino mental tem sobre a performance/rendimento desportivo.

Assim, Medina (1996) desenvolveu um estudo que consistia na aplicação de um programa de treino de habilidades psicológicas, durante uma temporada de competição, a um grupo de jogadoras de voleibol feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 16 anos de idade. Esse programa de treino incluiu a utilização de técnicas como a de concentração, a prática de monólogos positivos e visualização, entre outras. Os resultados indicaram existir uma correlação entre a aplicação do treino de habilidades psicológicas e o rendimento da equipa e de cada jogadora.

Savoy (1997) realizou um estudo no qual avaliou o desenvolvimento de um programa individualizado de treino mental a duas atletas de basquetebol feminino, ao longo de uma época inteira, que incluía o treino de focalização e imagética. Nesse estudo, através da estatística de jogo e da avaliação da performance dos atletas por parte do treinador, comprovou-se que o treino dessas habilidades psicológicas produziu uma melhoria ao nível da prestação desportiva.

Meyers e Schleser (1980), citados por Savoy (1997), desenvolveram um estudo que consistia na aplicação de um treino de habilidades psicológicas com jogadores de basquetebol, no qual, após ter-se pedido aos atletas que identificassem situações nas quais tenham dificuldades em tomar uma decisão e em se concentrarem, se realizou uma intervenção de treino psicológico individualizado. Após esse programa de intervenção, verificou-se uma melhoria significativa ao nível da performance, que se analisou através do número de pontos totais por jogo, percentagem de pontos marcados por zona de campo e percentagem total dos pontos marcados pela equipa.

Smith e Johnson (1990) afirmam, que não acreditam que uma única sessão de treino, ou sessões ocasionais, por melhores que sejam, se tornem tão efectivas como as resultantes de um programa contínuo, aplicado ao longo do tempo.

Gould e Petlichkoff (1990) investigaram as respostas de atletas a um programa de treino psicológico ao longo de um período de três meses. Para isso

realizaram dois estudos, com amostras diferentes, que avaliaram as mudanças causadas pelos programas no conhecimento, importância percebida e uso de 4 técnicas de habilidades psicológicas (relaxamento, visualização/imagética, estabelecimento de objectivos e preparação

mental). Ambos os estudos envolveram a aplicação de um programa de treino psicológico com a duração de uma semana, em que os atletas relataram o impacto do mesmo imediatamente após o seu término e três meses depois. Os resultados de ambos os estudos sugeriram que o programa foi efectivo, na medida em que os atletas adquiriram mais conhecimentos acerca das habilidades psicológicas, atribuíram-lhes maior importância e aprenderam a planear e usar técnicas psicológicas.

Smith e Johnson (1990) desenvolveram durante dois anos consecutivos, a implementação de um programa de treino psicológico nas equipas de uma liga inferior de Basebol. Os jogadores procederam à classificação desse programa, um e dois anos depois do seu início, indicando que os factores psicológicos são muito importantes na sua performance. Dos 88 atletas que responderam aos questionários, apenas 63% na fase inicial consideravam que o programa iria ser útil, mas após dois anos, 93 % dos atletas consideraram que o programa ou era muito útil (65%) ou que era útil (27%), sendo que as variações positivas mais sentidas se verificaram nas áreas de relaxamento, estabelecimento de objectivos e da concentração. Existindo apenas 4% de jogadores que consideraram que o programa não tinha qualquer valor potencial para eles.

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

1.3 HABILIDADES PSICOLOGICAS E PERFORMANCE

André e Means (1986), citados por Kendal *et al.* (1990), afirmam que uma habilidade motora por si só não garante a melhoria da performance, sugerindo que apesar de não existirem garantias que a prática mental, por si só, produz melhorias na performance desportiva em termos de habilidades motoras, a combinação de diferentes técnicas de treino mental é uma alternativa que parece ser mais eficaz. O monólogo, relaxamento e imagética são habilidades psicológicas que poderão ser trabalhadas em conjunto (Rushall, 1979, Vealey, 1986, citados por Kendal *et al.*, 1990).

No seguimento dos estudos e afirmações anteriores, Kendal *et al.* (1990), investigaram os efeitos de um treino mental na performance de uma habilidade defensiva do Basquetebol, durante a competição, em que a imagética, o monólogo e o relaxamento foram combinados. A amostra era constituída por quatro jogadoras de Basquetebol (bases/extremos), com idades entre os 18 e 22 anos, nunca antes submetidas a um treino mental. Os resultados indicam que um treino mental com a combinação destas três habilidades psicológicas contribui para o aumento da performance da habilidade motora supracitada durante os jogos.

Num estudo realizado por Gould *et al.* (1999), com oito equipas que participaram nos Jogos Olímpicos de Atlanta, verificou que as equipas que superaram as expectativas utilizaram a preparação mental, experienciaram apoio familiar e de amigos e eram altamente focalizadas e confiantes. Relativamente às equipas que falharam as expectativas, verificou-se que estas apresentavam problemas de coesão e de planeamento, falta de experiência, problemas com o treinador e encontraram dificuldades de focalização e de confiança. Desta forma, os resultados indicaram que o pico de performance é um processo complexo e delicado que envolve uma variedade de factores psicológicos, físicos, sociais e organizacionais.

Orlick e Partignton (1988) realizaram um estudo a 235 atletas canadianos, que participaram nos Jogos Olímpicos de 1984 (Sarajevo e Los Angeles), com o intuito de avaliar se a preparação e controlo mental seria um factor importante no rendimento dos atletas. No estudo, estiveram representadas 31 modalidades olímpicas (Jogos Olímpicos de Inverno e Verão), e 27 medalhas olímpicos. Os mesmos autores chegaram às seguintes conclusões:

- a preparação mental é um factor de extrema importância na performance de um atleta, de facto, dos três tipos de preparação (mental, física e técnica) a mental foi a que se apresentou estatisticamente relacionada com o ranking olímpico final;
- uma grande percentagem de atletas não esteve ao nível das suas capacidades devido à dificuldade de refocalização da atenção face às distracções;
- a preparação mental engloba um grande número de habilidades psicológicas que devem ser continuamente praticadas e refinadas de forma a potencializar a performance dos atletas;
- a focalização da atenção e a qualidade e controlo da imaginação foram as habilidades psicológicas mais directamente relacionadas com os níveis altos de performance;
- para a grande maioria dos desportos, o envolvimento e a implicação total na procura da excelência, a formulação de objectivos diários, o envolvimento em situações de competições simuladas e o treino de visualizações mentais, são factores que devem ser incluídos nos planos de treino de forma a que os atletas obtenham sucesso;
- os treinadores podem desempenhar um papel mais significativo na ajuda dos atletas tendo em vista a sua preparação e "prontidão" mental para as principais competições.

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

Smith e Christensen (1995) realizaram um estudo com 104 atletas de basebol norte – americanos com objectivo de avaliar a importância das capacidades físicas e psicológicas na predição da performance e na manutenção do desporto. Os resultados indicaram que nesta população de atletas de elite, as habilidades psicológicas são relativamente independentes das capacidades físicas, estando ambas ligadas às variações e flutuações na performance.

1.4 HABILIDADES PSICOLOGICAS – ATLETAS DE ELITE

Gould, Eklund e Jackson, (1992) compararam atletas bem – sucedidos e menos bem – sucedidos verificando que em termos de habilidades psicológicas, os atletas de elite tinham melhor concentração, níveis mais elevados de auto-confiança, mais pensamentos orientados à tarefa (ao invés de orientado ao resultado) e níveis mais baixos de ansiedade bem sucedidos também tinham mais pensamentos positivos e usavam mais mentalizações positivas para visualizar sucesso. Eles tendiam a ser mais determinados e a demonstrar mas comprometimento do que os seus colegas menos bem sucedidos.

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 distracções; competitividade; ética de trabalho árduo; capacidade de estabelecer e atingir objectivos; treinabilidade; elevados níveis de esperança; optimismo; e perfeccionismo ajustável.

Kioumourtzoglou et al. (1997), partindo da crença de que a identificação da quantidade e da qualidade de habilidades psicológicas adquiridas por atletas de elite, correspondem à identificação e selecção dos melhores atletas deste nível competitivo, realizaram uma investigação com o objectivo de determinar as diferenças das habilidades psicológicas entre atletas e não atletas, mais especificamente, no que diz respeito à: auto - eficácia, concentração, rendimento sobre pressão; confiança e aquisição de motivação; superação das adversidades; estabelecimento de objectivos e preparação mental; libertação de preocupações e treinabilidade. Para tal foram comparados 3 grupos constituídos por atletas de elite (jogadores das selecções nacionais de Voleibol, Basquetebol e Pólo) com um outro formado por não atletas. Um segundo objectivo era o de comparar os resultados obtidos por atletas de elite, no mesmo desporto, mas de diferentes escalões (comparação de um grupo de basquetebolistas seniores com um de juniores). Os resultados da investigação sugerem que existem diferenças nas habilidades psicológicas utilizadas, de acordo com a participação desportiva, o tipo de desporto ou o escalão de competição. Do estudo concluíram que os atletas de elite alcançaram os melhores resultados na superação de adversidades e no estabelecimento de objectivos e preparação mental. Dentro do contexto desportivo, as habilidades que distinguiram os diferentes grupos de atletas foram o estabelecimento de objectivos e preparação mental. Dentro do contexto desportivo, as habilidades que distinguiram os diferentes grupos de atletas foram o estabelecimento de objectivos e preparação mental, o rendimento sobre pressão, a confiança e aquisição de motivação. No que concerne ao escalão de competição, os atletas seniores obtiveram melhores resultados do que os juniores nas variáveis rendimento sobre pressão, libertação de preocupações e auto – eficácia.

Mahoney et al. (1987) realizaram um estudo com 713 atletas masculinos e femininos e 16 psicólogos do desporto, sendo que 126 eram amostra de elite, 141 eram atletas de pré – elite e 446 eram atletas de não elite. A amostra de psicólogos de desporto foi escolhida com base no reconhecimento do seu trabalho. Todos os participantes preencheram o PSIS (Psichological Skills Inventory for Sport), sendo que aos psicólogos foi pedido que preenchessem o questionário da maneira que pensavam que o atleta ideal responderia. O estudo tinha dois objectivos principais, a identificação das habilidades psicológicas que têm preponderância na diferenciação dos atletas de elite e dos atletas menos bem sucedidos, e a cooperação entre os perfis revelados pelos atletas de elite e os perfis idealizados pelos psicólogos do desporto para esses mesmos atletas de elite. Relativamente às diferenças entre atletas de elite e de não elite, o estudo revelou que os atletas de elite são mais equilibrados nas experiências de medo e no controlo de ansiedade competitiva, são mais concentrados antes e durante a competição, são mais confiantes, a sua preparação mental é direccionada para a sua prestação individual, e são atletas mais motivados. Na comparação dos resultados dos atletas com os resultados dos psicólogos do desporto, o estudo revelou que o perfil dos atletas de elite era muito semelhante ao idealizado pelos psicólogos, sendo dado ênfase ao controlo da ansiedade, à concentração, à motivação, à preparação mental e à auto – confiança. A análise destes resultados levou ainda a concluir que, existem de facto habilidades psicológicas percebidas como muito importantes, tanto por atletas de elite como por psicólogos do desporto (controlo da ansiedade, concentração, motivação, preparação mental, auto confiança) e que existem algumas diferenças nos perfis idealizados e nos perfis reais dos atletas de elite, nomeadamente na ansiedade pré-competitiva e em episódios de ataques de pânico revelados por alguns atletas de elite. Este estudo permitiu ainda uma comparação entre géneros, entre desportos individuais e colectivos, e entre desportos abertos e fechados. Quanto ao género, conclui-se que as atletas femininas de não elite revelam menos auto — confiança, mais ansiedade e pressão competitiva que os atletas masculinos da mesma categoria. Na comparação entre desportos individuais e colectivos os resultados apontaram que os atletas de desportos individuais têm mais problemas de ansiedade, confiança e concentração na tarefa, sendo que os atletas de desportos colectivos apresentam índices mais elevados de envolvimento no sucesso/falhanço da sua equipa. No que diz respeito aos desportos abertos e fechados, o estudo revelou que nos desportos fechados os atletas exibem mais problemas de concentração, de controlo da ansiedade e da confiança, revelando também maiores níveis de motivação e de uso de estratégias de preparação mental.

Dos muitos estudos que se têm realizado, por todo o mundo, parece existir consistência no que se refere aos parâmetros que melhor distinguem os atletas de elite dos restantes. De uma forma sumária passamos a enumerar os factores que reúnem maior consenso: 1) os níveis de autoconfiança são elevados, 2) os atletas com sucesso tendem a apresentar índices superiores de concentração, 3) quando estão no período competitivo não se preocupam com a qualificação, mas sim com a qualidade do resultado, mais concretamente com as suas melhorias pessoais, 4) uma identificação e envolvimento muito grande com a modalidade que praticam, 5) menores índices de ansiedade, 6) maior capacidade para recuperar e tirar partido dos erros cometidos, uma vez que são entendidos como possibilidades para melhorar ou aprender (Raposo & Aranha, 2000).

2. ANSIEDADE

2.1 DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE

Devido à confusão que possa surgir acerca dos termos de ansiedade, activação e stress e da sua relação, penso que se torna importante defini-los e diferencia-los.

A activação é, para Weinberg e Gould (1999), uma mistura de actividades fisiológicas e psicológicas numa pessoa e afecta as dimensões de intensidade e da motivação em determinados momentos, sendo que se manifesta através de um continuum, variando da apatia (letargia) à completa activação (euforia).

O stress refere-se a um processo complexo psicobiológico que consiste em 3 elementos: stressors, percepções do perigo (ameaça) e reacções emocionais. O processo de stress é geralmente iniciado por situações ou circunstancias (stressors) que são percebidos ou interpretados como perigosos ou frustrantes. Se um stressor é percebido como perigoso ou ameaçador uma reacção emocional (ansiedade) é evocada (Hackfort & Spielberger, 1989).

Frischknecht (1990), cita Freud (1932) e Hull (1943) que referem que a ansiedade tem sido entendida como reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor.

Weinberg e Gould (1999) definiram ansiedade, como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com activação ou agitação do corpo. Possui uma componente do pensamento (ex. preocupação e apreensão) chamada de ansiedade cognitiva e uma componente de ansiedade somática, que se define como o grau de activação física percebida. Além da diferenciação entre ansiedades cognitiva e somática, uma outra diferença importante é entre ansiedade estado e ansiedade traço.

2.1.2 ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO

A distinção entre a ansiedade estado e ansiedade traço através da construção da teoria da ansiedade estado – traço preconizado por Spielberger, veio clarificar a confusão existente até à altura sobre a teoria da ansiedade.

Segundo Spielberger's, (1996) citado por Weinberg e Gould (1999) a ansiedade estado é caracterizada por sentimentos subjectivos e conscientemente percebidos de apreensão e tensão, acompanhados com a activação do sistema nervoso autónomo.

Hackfort e Spielberger (1989) referem que as mudanças fisiológicas associadas com o aumento da ansiedade estado incluem: o aumento da frequência cardíaca e da pressão sanguínea; respiração mais rápida e intensa, secura da boca, dilatação das pupilas, erecção do pelo e aumento da prespiração. Uma característica importante da ansiedade estado é que varia na intensidade e na duração, dependendo do número de estímulos stressantes operantes no sujeito e da duração da ameaça subjectiva causada por esse estímulo. Os mesmos autores referem que a ansiedade estado está dependente da situação objectiva (pessoa, tarefa, ambiente) e da

interpretação subjectiva dessa situação, que é influenciada por factores pessoais, como ansiedade traço e o controlo das fontes de stress ou controlo da ansiedade. Contudo, as componentes da ansiedade não são atribuídas isoladamente à personalidade ou ao ambiente, mas a ambas como agentes interaccionistas.

Weinberg e Gould (1999) referem que a ansiedade estado se divide em ansiedade cognitiva (componente do pensamento) e ansiedade somática (componente física).

Spielberger, (1996) citado por Weinberg e Gould (1999), define traço de ansiedade como uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento. Em particular, a ansiedade – traço predispõe um indivíduo a perceber como ameaçadoras uma ampla gama de circunstâncias que objectivamente não são realmente perigosas física ou psicologicamente. A pessoa responde a essas circunstâncias com reacções ou níveis de estado de ansiedade que são desproporcionais em intensidade e magnitude ao perigo objectivo.

Para Hackfort e Spielberger (1989) a ansiedade traço ao contrario da ansiedade estado pode ou não ser manifestada directamente no comportamento, mas pode ser inferida pela frequência que um individuo experiência elevações na ansiedade estado. Pessoas que tem alta ansiedade traço estão mais predispostas a perceber um maior número de situações como perigosas ou ameaçadoras do que indivíduos que tem baixa ansiedade traço, estando mais vulneráveis ao stress, experimentando reacções de ansiedade estado mais frequentemente e com maior intensidade, do que indivíduos que tem baixa ansiedade traço. De acordo com Weinberg e Gould (1999) essa relação não é perfeita. Um atleta com uma elevada ansiedade traço pode ter muita experiência numa determinada situação e por esse motivo, pode não perceber uma ameaça e a correspondente ansiedade – estado elevada. Da mesma forma, algumas pessoas com ansiedade traço elevada aprendem habilidades de controlo para reduzir a ansiedade que experimentam em situações de avaliação. Contudo, conhecer o nível de ansiedade - traço de uma pessoa e geralmente útil para prever como ela reagirá à competição, à avaliação e às condições ameaçadoras

2.1.3 ANSIDEDADE COGNITIVA E SOMÁTICA

Ansiedade Cognitiva é a componente mental da ansiedade e é provocada por expectativas negativas sobre o sucesso ou auto – avaliação negativa. De acordo com Morris, Davis e Hutchings (1981) citados por Martens *et al.* (1990), a ansiedade cognitiva é caracterizada pela consciência de sentimentos desagradáveis em relação a nós mesmos ou estímulos externos, como preocupações e imagens visuais desagradáveis. No desporto, a ansiedade cognitiva é comum ser manifestada por expectativas negativas da performance e auto – avaliação negativa.

Ansiedade Somática refere-se elementos afectivos e fisiológicos da ansiedade que se desenvolvem directamente da activação autónoma. A ansiedade somática reflecte-se nas respostas através dos aumentos da frequência dos batimentos cardíacos, o encurtar da respiração, mãos suadas, tensão no estômago e músculos tensos.

Apesar da ansiedade cognitiva e somática estarem conceptualizadas como independentes, Morris, Davis e Hutchings (1981) citados por Martens *et al.* (1990) notou que estão interligadas em situações de stress, porque estas situações contem elementos relacionados com activação de cada. Ansiedade cognitiva e somática refere-se ao comportamento sobre 2 dimensões: intensidade e direcção. Ansiedade cognitiva e somática são sempre negativas na direcção devido às ligações com os afectos negativos; altos níveis de ansiedade cognitiva e somática são experienciadas como desagradáveis.

2.2 FONTES DE ANSIEDADE

Hackforf e Schwenkmezger (1985); Schwenkmezger (1985a); Vormbrock, (1983) citados por Hackforf e Spielberger (1989) mencionam algumas das fontes de ansiedade envolvidas no âmbito desportivo, tais como ansiedade de: lesões desportivas, falhar, competição, desgraça e desconhecido.

Scanlan *et al.* (1991) citado por Woodman e Hardy (2001), realizou um estudo mediante entrevistas com 26 antigos atletas de patinagem artística, onde as principais fontes de ansiedade encontradas tinham a ver com: os aspectos negativos da competição (preocupações inerentes), com as relações inter – pessoais negativas ao meio competitivo, com a exigência financeira e custos da patinagem, com as lutas

pessoais dos atletas (consequências e adversidades das lesões) e com experiências traumáticas vividas pelos atletas ao longo do tempo.

Gould *et al.* (1993) realizou um estudo também com atletas seniores de elite de patinagem artística, tendo identificado as seguintes principais fontes de ansiedade: as exigências ambientais e psicológicas; as exigências físicas nos recursos dos atletas; as expectativas e pressão pelo rendimento e os aspectos de relacionamento inter pessoal e preocupações com a carreira e vida futura.

Endler (1978) citado por Cox (1994) enunciou cinco factores associados a ansiedade. Foram estes a ameaça à auto-estima como o resultado de uma falha, perigo físico (ameaça de dano pessoal); ambiguidade (impressibilidade e medo do desconhecido), ruptura das rotinas diárias (medo das rupturas com hábitos diários) e a avaliação social (medo de ser avaliado negativamente pelos outros) que poderão influenciar o estado psíquico do indivíduo, activando-o ou inibindo-o.

Assim, as investigações efectuadas até ao momento sobre fontes geradoras de ansiedade nos atletas indicam que todos os atletas (independentemente da idade, do escalão e do nível competitivo) parecem experienciar um conjunto semelhante de fontes associados à competição desportiva, embora algumas das fontes não estejam propriamente inerentes na alta competição. Por outro lado, em diferentes modalidades e níveis competitivos parecem existir algumas fontes de stress específicas e características dessas modalidades ou níveis competitivos (Cruz, 1996a).

2.3 TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DA ANSIEDADE

A importância da ansiedade na performance desportiva é há muito reconhecida pelos investigadores na psicologia do desporto, pelo que ao longo dos tempos têm sido avançadas diversas teorias que tentam explicar e compreender a relação entre os sentimentos ansiogénicos e a performance, pelo que de seguida serão apresentados os modelos explicativos mais significativos.

2.3.1 TEORIA DO INSTINTO

Nos anos 50 os psicólogos entendiam o relacionamento entre activação e desempenho como directo e linear (Spence & Spence, 1966), ou seja, à medida que a

activação ou a ansiedade – estado de um indivíduo aumenta, também aumenta o seu desempenho.

Naturalmente, a maioria dos atletas é capaz de lembrar que algumas vezes ficaram eufóricos demais ou ansiosos demais e então tiveram um desempenho muito mais fraco. Por isso a teoria do instinto tem pouco apoio hoje em dia (Martens *et al.*,1990).

2.3.2 TEORIA DO DRIVE

A primeira abordagem teórica da relação entre a activação e o rendimento foi realizada por Hull (1952) e posteriormente modificada por Taylor (1951, 1956) e Spence e Spence (1966), que propõem que o rendimento é uma função multiplicativa do "drive" e da força do hábito: R= f (HxD). Sendo a força do hábito a ordem hierárquica ou dominante de respostas correctas e incorrectas numa tarefa ou competência especifica e o "drive" o sinónimo de activação fisiológica.

Esta teoria sugere que o rendimento aumenta de forma linear relativamente ao aumento da activação, principalmente em tarefas bem aprendidas, pressupondo a existência de uma relação directa, linear e positiva entre o nível de activação e o rendimento, na qual o rendimento máximo é atingido em face de elevados níveis de activação (Cruz, 1996b).

2.3.3 TEORIA DA FACILITAÇÃO SOCIAL

A teoria da Facilitação Social, criada por Zajonc em 1965, defendia que a presença de uma plateia cria activação no executante, podendo prejudicar a sua performance em tarefas difíceis ou mal aprendidas, ou ajudar o atleta em atingir uma melhor performance em caso de habilidades simples ou bem aprendidas Weinberg e Gould (1999)

2.3.4 TEORIA DA HIPOTESE DO U – INVERTIDO

Esta hipótese desenvolvida por Yerkes e Dodson (1908) sustenta que na baixa activação os níveis de desempenho ficarão abaixo do padrão normal; o atleta não está

activado. À medida que a activação aumenta, melhora o desempenho – até um ponto ideal em que ocorre o desempenho desejado. Entretanto, aumentos adicionais fazem o desempenho declinar. Assim, essa visão é representada por um U invertido que reflecte alto desempenho com o nível ideal de activação e desempenho mais baixo com activações baixas ou muito altas (Weinberg & Gould, 1999).

A maioria dos atletas e dos técnicos aceita as noções gerais da hipótese do U invertido. Pois, a maioria das pessoas já experimentou baixa activação, activação ideal e super activação. No entanto a aceitação da hipótese em geral, tem sido alvo de críticas nos últimos tempos (Gould & Udry, 1994; Hardy, 1990). Os críticos questionam a forma da curva, devido ao facto do nível de activação óptimo ocorrer sempre no ponto médio do contínuo de activação; a própria natureza da activação também tem sido contestada (Weinberg & Gould, 1999).

2.3.5 TEORIA DAS ZONAS INDIVIDUALIZADAS DE DESEMPENHO IDEAL

Yuri Hanin (1980, 198, 1997), citado por Weinberg e Gould (1999) apresentou uma teoria alternativa., observando que cada atleta de elite tem uma zona de ansiedade – estado ideal na qual ocorrem as melhores performances, fora dessa zona ocorrem os piores desempenhos.

Ele conclui que, para que ocorra o melhor desempenho, os atletas precisam de níveis ideais individualizados não apenas de ansiedade, mas também de uma variedade de outras emoções.

2.3.6 TEORIA DA ANSIEDADE MULTIDIMENSIONAL DA ANSIEDADE COMPETITIVA

A teoria ZIFO de Hanin não examinou se as componentes da ansiedade – estado – ansiedade somática e cognitiva – afectam o desempenho da mesma maneira. A Teoria Multidimensional da Ansiedade parte do principio de que esta se divide em duas partes essenciais, uma componente cognitiva e uma componente somática e que estas têm efeitos diferentes na performance.

A teoria da ansiedade multidimensional prediz que a ansiedade – estado cognitiva (preocupação) está negativamente relacionado com o desempenho, ou seja,

aumento na ansiedade – estado cognitiva levam a diminuições no desempenho, uma vez que os recursos cognitivos serão afectados pelas preocupações inerentes à competição e não são aproveitados ao máximo.

Quanto à componente somática, está relacionada com a performance de acordo com o previsto na teoria do U – invertido, aumentos na ansiedade facilitando o desempenho até um nível ideal, após o qual o desempenho declina com ansiedade adicional Weinberg e Gould (1999).

2.3.7 MODELO CATASTRÓFICO DE ANSIEDADE

O modelo catastrófico de Hardy (1990; 1996) diz que a performance depende da interacção complexa entre activação e ansiedade cognitiva (1990; 1996). O modelo de catástrofe prevê que a activação fisiológica está relacionada com a performance em forma de U – invertido, mas apenas quando um atleta não está preocupado ou tem uma leve ansiedade – estado cognitiva. Entretanto se ansiedade cognitiva for alta, a performance aumenta (melhora) até ao ponto de activação ideal, ocorrendo de seguida um rápido declínio na performance – a catástrofe. Portanto a activação fisiológica (ansiedade somática) pode ter efeitos marcadamente diferentes sobre o desempenho, dependendo da intensidade da ansiedade cognitiva que a pessoa estiver a experimentar Weinberg e Gould (1999).

O nível de performance de um atleta é, na realidade mais alto sob condições de ansiedade cognitiva intensa do que sob condições de ansiedade cognitiva leve. Isso mostra que a ansiedade cognitiva e a preocupação não são necessariamente prejudiciais para a performance. De facto este modelo prevê que a performance é melhor com a existência de alguma preocupação, desde que o seu nível de activação fisiológica não seja excessivo, mas se for excessivo a performance deteriora Weinberg e Gould (1999).

2.3.8 TEORIA DA INVERSÃO

A teoria da Inversão de Kerr (1985, 1997) sustenta que a forma como a activação afecta a performance depende da interpretação que um indivíduo dá ao seu nível de activação Weinberg e Gould (1999).

Os atletas alteram a forma como interpretam a sua activação a todo o momento, um atleta pode perceber a activação como positiva num minuto e invertê-la interpretando-a como negativa no minuto seguinte. Esta teoria prevê que, para uma melhor performance, os atletas deverão interpretar as suas activações como uma estimulação agradável e não como ansiedade desagradável. A importância desta teoria, em primeiro lugar, ela enfatiza que a interpretação que uma pessoa dá à activação, não se centra apenas na intensidade da excitação que a pessoa sente, mas também por mudar ou inverter suas interpretações positivas ou negativas da activação de um momento para o outro.

2.3.9 MODELO COGNITIVO, MOTIVACIONAL E RELACIONAL DA ANSIEDADE E DO RENDIMENTO DESPORTIVO

Este é um dos modelos mais recentes no âmbito do estudo da relação entre ansiedade e rendimento, desenvolvido por Cruz (1994) citado por Cruz (1996c). De acordo com este modelo o stress e a ansiedade são entendidos como: processos emocionais e relacionais, mediados cognitivamente, quando os indivíduos percepcionam uma ameaça incerta à sua identidade do ego; sistemas complexos de variáveis e processos psicológicos interdependentes que se combinam numa configuração cognitiva, motivacional ou relacional distinta, em diferentes momentos da situação competitiva; reacções de natureza multidimensional, que englobam pelo menos uma componente cognitiva e somática. Esta nova conceptualização parte do pressuposto que emoções negativas como a ansiedade, nem sempre prejudicam ou diminuem o rendimento, podendo pelo contrario facilita-lo e até melhora-lo, ou pelo menos não afectar positiva ou negativamente.

2.4 ANSIEDADE E PERFORMANCE

A relação entre a activação, ansiedade e performance desportiva tem sido um dos temas mais pesquisados pelos psicólogos do desporto (Weinberg & Gould, 1999).

Krohne e Hindel (1988) citado por Cruz (1996a), efectuaram um dos primeiros estudos destinados a avaliar os efeitos da ansiedade (traço e estado) e das estratégias de confronto no rendimento desportivo. Para tal recorreram aos melhores

atletas de ténis de mesa da Alemanha (N=36) e avaliaram-nos em situações de stress "neutral" (treino) e em situações de elevado stress (competição – campeonato nacional). Os resultados que obtiveram demonstraram que as estratégias de confronto e a intensidade da ansiedade cognitiva eram os melhores preditores do rendimento sob stress. Os atletas de "top" com maiores níveis de sucesso, na modalidade de ténis de mesa, caracterizavam-se por recorrem mais frequentemente a estratégias de confronto de evitamento cognitivo, reduzindo deste modo o carácter ameaçador da situação e o potencial impacto negativo das reacções de ansiedade. Alem disso, comparativamente aos menos bem sucedidos, os melhores atletas relataram menor frequência na ocorrência de cognições interferente se irrelevantes para a tarefa durante a competição.

Peter e Weinberg (2000), num estudo realizado com 273 atletas de diferentes modalidades com idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos, procuraram analisar a capacidade de resposta, de dois grupos de atletas (um com elevados níveis de ansiedade traço e outro com baixos níveis), perante determinadas situações. Os resultados obtidos, demonstraram que os atletas com maiores níveis de ansiedade traço quando comparados com os de baixo nível de ansiedade traço, respondem a situações de stress, usando mais o humor, a rejeição, pensamentos ansiosos e comportamentos desembaraçados. De acordo com o autor, esses comportamentos poderão explicar em parte o efeito negativo do excesso de ansiedade na performance.

O estudo de Passer (1983), com 316 jogadores de futebol do género masculino evidencia isso mesmo. Os níveis de ansiedade traço, expectativas quanto à performance, antecipação de reacções face ao sucesso e ao fracasso, expectativas face às críticas perante falhas, preocupação com a crítica às suas performances e falhas, percepção das suas competências e auto-estima da amostra foram analisadas. As respostas indicam que os atletas com elevados níveis de ansiedade esperam jogar menos bem e experienciam maior vergonha, preocupação e mais criticas dos seus pais e treinadores na partida em que jogam pior. Os resultados revelam ainda que, mesmo quando essas expectativas estão controladas, os jogadores com níveis de ansiedade traço superiores, preocupam-se mais frequentemente que os jogadores com baixos níveis, no que concerne à sua performance (jogar bem) e pelo facto de serem "avaliados/observados", pelos pais, treinadores e comentadores.

A ansiedade – rendimento poderá ser profundamente 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 de ansiedade (Cruz, 1996c).

Giacobbi e Weinberg (2000) efectuaram um estudo com 273 atletas (136 do sexo masculino e 137 do sexo feminino, com as idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos), com diferentes níveis de ansiedade (reduzidos e elevados níveis de ansiedade traço). O estudo teve como propósito analisar como diferem os atletas com baixos níveis de ansiedade traço e os atletas com elevados índices, na frequência com que recorrem a estratégias específicas em resposta a situações de stress competitivo e verificar a consistência das reacções dos atletas perante as situações desportivas. Os resultados demonstraram que os atletas respondem ao stress e ansiedade com comportamentos distintos, em função da natureza da situação. Assim, quando se sentem bem adaptados tendem a recorrer ao esforço e planeamento/método e quando se sentem mal adaptados verifica-se a recusa e "descomprometimento mental". Os atletas recorrem a diversas estratégias de resposta, para o mesmo factor gerador de stress, o que parece indicar que a forma de lidar com o stress, é um processo dinâmico, complexo e multifacetado. Por ultimo, o estudo revela ainda que os atletas com elevados níveis de ansiedade traço reagem ao stress recorrendo ao "descomprometimento mental", auto-culpa, recusa e pensamentos no que desejaria que acontecesse, com mais frequência que os atletas com índices de ansiedade traço reduzidos. Os autores do estudo sugerem ainda que os efeitos negativos de excesso de ansiedade na performance, poderão se parcialmente explicados por uma adaptação deficiente no recurso às estratégi8as comportamentais e cognitivas para lidar com a ansiedade.

Barbosa e Cruz (1997) realizaram um estudo com 143 atletas nacionais do sexo masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 31 anos, que competiam nas divisões principais do seu escalão etário, com o objectivo de identificar as principais fontes de stress e pressão psicológica, analisar as estratégias de confronto psicológico utilizadas para lidar com o stress e a ansiedade da competição e as diferenças psicológicas entre os atletas com diferentes níveis de performance e sucesso desportivo. Chegando-se à conclusão de que os atletas de andebol recorrem predominantemente a estratégias de confronto psicológico centradas na resolução das situações e do problema, para lidarem com o stress e com a pressão psicológica da alta competição. Em relação ás diferenças psicológicas entre os atletas de elite e os outros atletas, chegou-se à conclusão de que os atletas de elite evidenciaram uma

maior capacidade de controlo emocional e maiores índices de motivação e disponibilidade para a aprendizagem nos treinos, bem como mais competências psicológicas para lidarem com situações de elevado stress e pressão psicológica. Os atletas de elite de andebol demonstraram uma menor ansiedade cognitiva, níveis mais baixos de "medo de falharem em momentos decisivos" e uma menor percepção de ameaça na competição desportiva.

Cruz e Viana (1995), que procuraram verificar a relação dos níveis de stress e ansiedade com as competências psicológicas (controlo da ansiedade, auto confiança, concentração e motivação) nas suas interacções, enquanto factor explicativo do sucesso desportivo, da ameaça na competição, do traço da ansiedade competitiva e de várias competências psicológicas, junto de atletas de alta competição desportiva. Os resultados indicam que os níveis mais elevados de competências psicológicas nos atletas em termos de controlo de ansiedade, auto confiança, concentração e motivação, estão significativamente associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade cognitiva nas suas dimensões cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) e somática. Os resultados permitiram identificar um conjunto de competências e factores psicológicos associados ao sucesso desportivo, a alta competição: os atletas de elite caracterizam-se por possuir melhores competências psicológicas, nomeadamente auto – confiança e motivação e por experienciarem menores níveis de ansiedade competitiva. Os resultados evidenciaram que os atletas com baixos níveis de ansiedade competitiva (traço) e elevadas competências de controlo de ansiedade percepcionam a competição de forma significativamente menos ameaçadora.

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

2.5 ANSIEDADE, HABILIDADES PSICOLÓGICAS E PERFORMANCE

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

Hanton, Mullen e Jones (2000) realizaram um estudo com 50 jogadores de rugby e 50 atiradores com o objectivo de investigar as interpretações e a intensidade da ansiedade consoante o tipo de desporto praticado, neste caso concreto o rugby (desporto anaeróbio, de explosão) e o tiro ao alvo (desporto dependente de motricidade fina). Relativamente à ansiedade cognitiva não foram encontradas diferenças entre os dois tipos de desportos, sendo que, quanto à intensidade da auto—confiança os resultados dos jogadores de rugby demonstraram, maiores índices da mesma, devendo-se este facto, segundo os investigadores, a que quase 50% da amostra dos jogadores de rugby serem atletas internacionais. Neste estudo comprovou-se também a hipótese colocada pelos autores de que os desportos dependentes de motricidade fina seriam prejudicados por índices de elevada ansiedade somática. Como sugestão final os autores referem que este estudo vem dar importância à natureza de cada desporto como uma variável importante no estudo das dimensões do estado de ansiedade competitiva.

Cox e Liu (1996), num estudo efectuado com 83 atletas chineses de elite de três modalidades individuais distintas (atletismo, ginástica e esgrima) e 94 atletas de nível colegial que competiam na modalidade de atletismo. O objectivo do estudo foi o de comprovar a existência de diferenças ao nível das habilidades psicológicas, quer entre atletas de elite das diferentes modalidades e quer entre atletas de elite e não de elite. No final verificou-se que os atletas masculinos e as ginastas femininas apresentavam níveis de motivação mais baixos que outros atletas de elite. Os atletas

de elite masculinos quando comparados com os atletas femininas davam mais ênfase ao resultado do jogo. Ao comparar os atletas de elite com não de elite verificou-se que os atletas de elite exibiam níveis mais elevados de controlo de ansiedade e de confiança nos resultados.

Cruz (1996c) procurou analisar a relação entre a percepção de stress, ansiedade, habilidades psicológicas (controle de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação) e sucesso desportivo. Neste estudo participaram 246 atletas de alta competição de ambos os sexos, das modalidades de voleibol (84 atletas), andebol (75 atletas), natação (45 atletas) e atletismo (42 atletas). Sendo 133 desses atletas, considerados atletas de elite e de sucesso, isto é, que tinham obtido um dos três primeiros lugares nos respectivos campeonatos nacionais e/ou que integram equipas ou selecções para a participação dos Jogos Olímpicos, Campeonatos e Taças de Europa ou do Mundo. Os resultados obtidos, permitiram evidenciar que os atletas portugueses de elite (bem sucedidos) se caracterizaram e se distinguem dos restantes atletas de alta competição por um maior nível de auto-confiança e de motivação, assim como pela experiência de baixos níveis de ansiedade competitiva em ambas as dimensões da componente cognitiva do traço de ansiedade (preocupação com a competição e perturbação da concentração durante a competição). Deste estudo pode-se ainda concluir que, as competências de controlo de ansiedade, motivação e a percepção de ameaça na competição, são variáveis que maximizam as diferenças entre o sexo nos atletas de elite. Dado que, os atletas do sexo feminino apresentaram níveis mais baixos na motivação e no controle de ansiedade, e maiores níveis de percepção de ameaça comparativamente aos atletas do sexo feminino. Relativamente às diferenças entre sexos no grupo de atletas de alta competição, pode-se verificar que os atletas do sexo feminino para alem de manifestarem níveis significativamente mais baixos de competências de controlo da ansiedade, auto-confiança e concentração, quando comparados com os colegas do sexo masculino, exibiram níveis mais elevados no traço de ansiedade competitiva (na dimensão de a perturbação da concentração) e na percepção de ameaça gerada pela competição. No que se refere às diferenças em função do tipo de desporto entre os atletas de elite, atletas de elite de modalidades individuais, pode-se constatar que os comparativamente com os de modalidades colectivas, apresentaram menores competências psicológicas (controlo de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação), níveis mais elevados nas diferentes dimensões do traço de ansiedade competitiva (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração) e uma percepção de ameaça significativamente mais elevada. As diferenças encontradas em função do tipo de desporto nos atletas de alta competição verificaram-se apenas numa variável do traço de ansiedade competitiva (ansiedade somática). Sendo essa mais experienciada pelos atletas de modalidades individuais.

Cruz e Caseiro (1997) analisaram 83 atletas do sexo masculino e feminino do Campeonato Nacional de Voleibol da 1º Divisão com diversos objectivos: identificar as competências e características psicológicas dos atletas de voleibol de alta competição, analisar a prevalência de dificuldades e/ou problemas, ao nível psicológico nos atletas de voleibol, explorar o efeito de variáveis como o sexo, escalão competitivo, posto especifico, experiência competitiva e nacionalidade nas competências e características psicológicas dos atletas, identificar os principais factores psicológicos associados ao sucesso desportivo, e por fim analisar as percepções dos atletas relativamente aos problemas cuja solução pensam ser importante o apoio e ajuda da natureza psicológica. As conclusões deste estudo apontam assim para a existência de diferenças ao nível do controle de ansiedade, concentração e auto - confiança entre sexos, sendo o sexo masculino, o mais apto a lidar com estas situações, evidenciando também níveis mais baixos de ansiedade competitiva. Relativamente ao posto específico o trabalho revela que não existem diferenças nas características psicológicas em jogadores com diferentes posições, enquanto que em função do escalão competitivo, os seniores revelaram-se mais aptos nas competências de controlo de ansiedade e de preparação mental do que os atletas do escalão júnior. No que diz respeito às diferenças em função da experiência internacional, os resultados obtidos mostram-nos que os atletas com muita experiência internacional tem uma maior capacidade para controlar a ansiedade competitiva e a auto – confiança que os atletas com alguma ou nenhuma experiência internacional. Foram também evidenciadas neste estudo diferenças entre os atletas de sucesso e os atletas de insucesso, sendo que os primeiros apresentaram níveis mais baixos de ansiedade competitiva e maiores índices de auto – confiança e motivação.

A maioria dos investigadores acreditava que a ansiedade tinha apenas efeitos negativos sobre a performance. Entretanto, Graham Jones e os seus colegas (Jones, 1995; Jones, Hanton e Swain, 1994) citados por Weinberg e Gould (1999) demonstraram recentemente que a interpretação de um indivíduo dos sintomas de ansiedade é importante para o entendimento da relação ansiedade – performance.

Mahoney *et al.* (1989), referiram que mais importante que a presença ou ausência de ansiedade é o significado que o atleta atribui à sua ansiedade. Diferentes atletas experimentaram ansiedade, independentemente do seu nível de desenvolvimento

Weinberg e Gould (1999) referem que as pessoas podem considerar os sintomas de ansiedade tanto positivos e úteis para o desempenho (facilitadores) como negativos e prejudiciais ao desempenho (debilitantes).

Butt, Weinberg, e Horn (2003) realizaram um estudo com 62 atletas femininas de Hóquei em Campo pertencentes à elite norte – americana, que tinha como objectivos, examinar as flutuações da direcção e da intensidade da ansiedade ao longo da competição e examinar a relação entre o estado de ansiedade, a auto – confiança e a percepção da performance ao longo da competição. Os resultados indicaram que os níveis de ansiedade e auto – confiança (intensidade e direcção) para a primeira e para a segunda parte dos jogos serviram, como predictores para as variações na performance, mais concretamente a intensidade e direcção da auto – confiança e a direcção da ansiedade cognitiva.

Para entender a relação ansiedade – performance é necessário examinar tanto a intensidade da ansiedade, bem como a sua direcção (sua interpretação daquela ansiedade como sendo facilitadora levando a um desempenho superior ou debilitante levando a um desempenho menos satisfatório para a performance). Bons desempenhos nas barras foram associados com uma interpretação da ansiedade cognitiva como facilitadora pelos ginastas (Jones, Swain & Hardy, 1993) citados por Weinberg e Gould (1999). De modo semelhante, nadadores de elite relataram considerar tanto ansiedade somática como a cognitiva mais facilitadores e menos debilitantes que nadadores médios (Jones & Swain, 1992) citados por Weinberg e Gould (1999). Portanto, a forma como um atleta interpreta a direcção da ansiedade (como facilitadora ou debilitante) exerce um efeito significativo sobre a relação ansiedade – performance (Weinberg & Gould, 1999).

Hanton e Fletcher (2001) levaram a cabo um estudo com 114 nadadores de não – elite, onde tinham como objectivos principais investigar alguns equívocos existentes na literatura acerca da relação entre as respostas ansiogénicas à competição e as habilidades psicológicas, sendo que analisaram as diferenças na intensidade e na direcção da ansiedade estado competitiva e a auto – confiança, em atletas com diferentes níveis de uso de habilidades psicológicas (relaxamento,

imagética, definição de objectivos, monologo). Os investigadores concluíram que os nadadores de não – elite usam unicamente técnicas e estratégias de relaxamento para reduzir os seus níveis de ansiedade e interpretá-los como facilitativos, deixando de lado outras habilidades psicológicas, em contraste com os nadadores de elite, analisados em estudos já realizados (Hanton & Jones, 1999) os quais usam a definição de objectivos, a imagética e o monologo para interpretarem a ansiedade como facilitativa.

Weinberg e Gould (1999) consideraram que os técnicos devem ajudar os atletas a considerar excitação e ansiedade aumentadas como condições de estimulação e não, de medo.

Mamassis e Doganis (2004) realizaram um estudo com jogadores de ténis jovens e de elite, cujo objectivo era avaliar os efeitos de um Programa de Treino de Habilidades Psicológicas (definição de objectivos, pensamentos positivos, concentração e rotinas, técnicas de regulação da activação e da imagética) realizado ao longo de uma época, incidindo sobre a intensidade e direcção da ansiedade pré competitiva, quer somática, quer cognitiva, bem como no auto – confiança. O estudo foi realizado com um grupo de controlo de 4 atletas e um grupo de controlo de 4 atletas e um grupo de 5 atletas que realizou o Programa de Treino de Habilidades Psicológicas, os dados forma recolhidos antes de duas competições de nível nacional, uma no inicio da época e outra no fim da época, tendo sido o programa ministrado durante a época. Os resultados do referido estudo indicaram que a intensidade da auto – confiança, bem como a performance em jogo foram significativamente maiores no grupo que realizou a intervenção, sendo que no grupo de controlo não existiram melhorias na performance. No grupo experimental registaram-se ainda melhorias na dimensão da direcção da ansiedade somática e cognitiva antes do 2º torneio.

Holm *et al.* (1996) realizou um estudo com 26 jogadores de futebol americano do sexo masculino e 36 atletas de natação de ambos os sexos, no qual pretendia avaliar o efeito de um pacote de treino cognitivo e comportamental para lidar com o stress. Nesse sentido, um grupo de atletas, o grupo experimental, foi sujeito ao já referido pacote de treino mental, enquanto que outro grupo de atletas, o grupo de controlo, não foi sujeito a esse pacote de treino mental. Assim, os resultados do grupo experimental, em comparação com os do grupo de controlo, revelaram um maior decréscimo na ansiedade, melhorias na performance e nas

habilidades psicológicas. Verificou-se ainda que as melhorias que se deram ao nível das habilidades psicológicas, tais como o decréscimo da ansiedade, aumento da concentração e da auto – confiança, se encontram directamente associadas às melhorias que se verificaram o nível das performances atléticas.

No estudo realizado por Savoy (1993), ao longo de uma época, com jogadoras de basquetebol da Primeira Divisão da NCAA, foram utilizadas o Teste of the Attencional Interpersonal Style e entrevistas com o Competitive Atlhetic Stress Scale. O estudo tinha como finalidade aceder às características psicológicas da amostra, prescrever um programa de treino mental e avaliar os progressos na performance dos atletas. O programa mental, desenvolvido com base nas características das atletas, recolhidas através de observações e entrevistas, abrangia a imagética, comprometimento, focalização e activação. Após implementação do programa, a avaliação realizada às atletas revela diminuição nos seus níveis de ansiedade pré – competitiva e aumento das suas performances.

Savoy (1997) desenvolveu um programa de treino mental individualizado com o propósito de aperfeiçoar a performance desportiva durante a fase regular dos playoffs da Primeira Divisão Feminina do NCAA. Cada programa, aplicado em duas jogadoras da referida divisão, incluía o treino do comprometimento e dedicação à modalidade, focalização e imagética, tendo sido elaborado com base nos níveis de ansiedade das atletas obtidos através Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2). A aplicação do programa surtiu efeito, com as atletas a apresentarem menores níveis de ansiedade estado cognitiva e ansiedade estado somática e aumento dos níveis de auto – confiança. A estatística dos jogos e a avaliação da performance das atletas por parte dos treinadores suportam os benefícios resultantes da aplicação do programa.

CAPÍTULO III - METODOLOGIA

1. AMOSTRA

Este estudo teve uma participação de 96 atletas, 45 do sexo masculino e 51 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 40 anos (média = 20,39 e desvio padrão = 5,64). Todos os participantes completaram os questionários de forma voluntária.

Os participantes são atletas representantes da Selecção Nacional Sub-20 Feminina (n=15), Selecção Nacional de Hóquei em Patins Sub – 21 Masculino (n=23), Selecção Nacional Masculina e Feminina de Badmington (n=16), Selecção Nacional Feminina Sénior e Júnior de Pólo Aquático (n=26) e Selecção Masculina e Feminina de Atletismo (n=16).

2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

A todos os atletas da amostra, forma aplicadas as versões traduzidas dos questionários. Na primeira página foi feita uma breve explicação do estudo que se pretendia realizar e nessa mesma folha um questionário destinado à recolha de dados demográficos e desportivos dos atletas.

2.1. QUESTIONÁRIO DE EXPERIENCIAS ATLÉTICAS (ACSI – 28)

Para a avaliação de diferenças individuais ao nível das habilidades psicológicas, foi utilizado o questionário de experiências atléticas, o Questionário de Experiências Atléticas (ACSI – 28). Este questionário é composto por 28 itens que se encontram distribuídos em 7 sub – escalas (com 4 itens cada), avaliando cada uma das seguintes habilidades psicológicas, cujo o significado apresentado é para atletas com resultados mais elevados:

Confronto com 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 situações de treino, quer em competição;
- Confiança e motivação para a realização: demonstra-se confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível de treino, quer em competição.
- Formulação de objectivos e preparação mental: estabelece metas 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, sentese mais desafiado do 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 adicionando o valor dos respectivos itens. Assim, resultado de cada uma pode variar entre, um mínimo de 0 e um 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 alternar entre o 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 3 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 as que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS

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

Relativamente às variáveis dependentes temos o traço de ansiedade competitiva agrupada em 3 sub — escalas (Ansiedade Somática; Preocupação e Perturbação da Concentração) e as habilidades psicológicas agrupadas em 7 sub — escalas (capacidade de lidar com adversidade; rendimento máximo sob pressão; definição de objectivos e preparação mental; concentração; ausência de preocupações; confiança e motivação e treinabilidade).

Quanto às variáveis independentes estas centram em: sexo, idade, anos de experiência na modalidade, modalidade, tipo de modalidade, escalão, nível actual, nível maior, numero de sessões de treino, numero de horas nas sessões de treino.

4. PROCEDIMENTOS

4.1 PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

Os instrumentos utilizados para a recolha dos dados relativos às habilidades psicológicas e traço de ansiedade foram distribuídos e aplicados pelo investigador aos atletas durante o estagio da respectiva selecção, em momentos previamente acordados com os treinadores.

Antes do preenchimento dos questionários foram dadas instruções estandardizadas acerca da forma de preenchimento dos instrumentos, o carácter voluntário de participação, o anonimato, a confidencialidade das informações recolhidas, bem como informações acerca dos objectivos, do enquadramento e do produto final do trabalho.

4.2 ANALISE ESTATÍSTICA

A análise e tratamento estatístico dos dados obtidos foi realizada no programa "Statistical Package for Social Sciences – SPSS", versão 13.0 para o Windows.

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 habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva, bem como das sub – escalas, além das medidas de tendência central, utilizamos também a amplitude dos valores obtidos, bem como os mínimos e máximos, e os valores médios mais altos e mais baixos dos itens de cada questionário.

Após a descrição da amostra e da caracterização das variáveis dependentes, procedemos às correlações entre as variáveis psicológicas, ou seja entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva e as suas sub – escalas, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Este cálculo também foi utilizado para realizarmos a correlação entre as variáveis psicológicas e a idade, os anos de experiência e o número de sessões de treino.

Seguidamente, utilizamos a técnica de estatística inferencial teste T para amostras emparelhadas para compararmos as diferenças das variáveis dependentes

foi utilizado a Anova Oneway para comparar os valores médios entre as variáveis independentes: idade, anos de experiência na modalidade, modalidade, nível actual, escalão, nível maior, numero de sessões de treino com o objectivo de verificarmos a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas.

Por fim, com o intuito de determinados entre que grupos se verificavam essas diferenças, utilizámos os testes Post – hoc "Games Howel" e "Tukey HSD", consoante a ocorrência ou não de diferenças significativas do teste de homogeneidade da variância, respectivamente.

CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados, foram utilizados diversos procedimentos e análises, que seguidamente se referem, disponíveis no programa "Statistical Package for Social Sciences – SPSS – Windows" (versão 13.0).

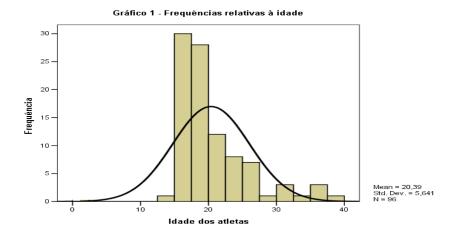
1. ANÁLISES DESCRITIVAS

Através da análise do quadro 1 podemos verificar que do total da amostra, 51 atletas são do sexo feminino, enquanto 45 são do sexo masculino, representando respectivamente 53,1% e 46,9% do total da amostra.

Quadro 1 – Frequências relativas ao sexo

Variável		
	Frequência	Percentagem
Sexo		
Feminino	51	53,1
Masculino	45	53,1 46,9
Total	96	100

Ao efectuarmos uma análise mais detalhadas dos dados individuais apresentados pelos indivíduos na ficha demográfica, verificamos que a média de idade dos atletas era de, idade compreendida entre os 14 e os 40 anos, cuja distribuição é apresentada no gráfico 1.



Como observamos no quadro 2, as classes com maior representação são a dos 14 a 17 anos de idade e a dos 18 a 20 anos de idade, com 31 e 32 atletas respectivamente. A classe com menor representação é dos com mais 28 anos de idade, com apenas 9 atletas.

Quadro 2 – Frequências relativas aos anos de idade

Idade	Frequência	Média	Desvio Padrão
14 a 17	31	16,93	9,95
18 a 20	32	18,66	9,43
21 a 27	24	22,2	1,27
28 a 40	9	33,89	17,6

Através da análise do quadro 3, podemos constatar que os atletas do escalão sénior representam mais de metade da amostra, nomeadamente 52,5%. Da restante amostra, 28,1% são atletas juniores e 14,5% são atletas juvenis. Uma pequena percentagem da amostra – 5,2% são atletas que jogam em tanto nos escalões juniores e seniores.

Quadro 3 - Frequências relativas ao escalão

Variável	Frequência	Percentagem
Escalão		
Juvenil	13	14,5
Júnior	27	28,1
Júnior/Sénior	5	5,2
Sénior	50	52,1
Total	96	100

De acordo com o quadro 4, constata-se que em relação ao nível desportivo actual, a amostra encontra-se distribuída, na sua maior parte pelo nível nacional e internacional, com 45,8% e 47,9% respectivamente. Apenas uma pequena percentagem da amostra joga no nível distrital, 6,3%.

Quadro 4 – Frequências relativas ao nível desportivo actual

Variável	Frequência	Percentagem
Nível desportivo actual		
Distrital	6	6,3
Nacional	44	45,8
Internacional	46	47,9
Total	96	100

Como podemos observar pelo quadro 5, verifica-se que no maior nível desportivo atingido, a maior percentagem corresponde aos atletas que já jogaram a nível internacional, nomeadamente 79, representando 82,3% da amostra, enquanto uma pequena percentagem da amostra, 17,7% tem como nível nacional, o maior nível atingido.

Quadro 5 – Frequências relativas ao maior nível desportivo atingido

Variável	Frequência	Percentagem
Maior nível desportivo atingido		
Nacional	17	17,7
Internacional	79	82,3
Total	96	100

Ao analisarmos o quadro 6, constata-se que o número médio de sessões semanais de treino dos atletas é de 8,73 (Dp= 9,61). No entanto cerca 31,3% (30) dos atletas frequentam os treinos 4 vezes por semana e apenas 1 atleta frequenta os treinos 10 vezes por semana. Representando respectivamente o valor máximo e mínimo de sessões de treino frequentados por semana.

Quadro 6 – Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos ao número de sessões semanais

Variável		
variavei	Frequência	Percentagem
Numero de sessões semanais		
3	11	11,5
4	30	31,3
5	23	24
6	12	12,5
7	2	2,1
8	3	3,1
9	3	3,1
10	1	1
11	2	2,1
12	4	4,2
13	5	5,2
Média	8,73	
Desvio Padrão	9,61	
Total	96	100

No quadro 7, verificamos que o tempo médio dispendido pelos atletas para cada sessão é 115,31 minutos (Dp=34,2), cerca de 1 hora e 55 minutos, pois como se pode constatar no quadro 78,13% da amostra tem 120 minutos (2h) de treino. O tempo máximo dispendido é de 150 minutos (2h 50 min) e o mínimo 60 min (1h), correspondendo a 7,29% e a 5,21% da mostra, respectivamente.

Quadro 7 – Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos ao número de horas de treino

Variável	Frequência	Percentagem
Número de horas de treino		
60 min	5	5,21
90 min	8	8,33
120 min	75	78,13
150 min	7	7,29
Média	115,31	
Desvio Padrão	34,2	
Total	96	100

Pela análise da ficha demográfica verificamos que a média dos anos de experiência é de 9,95 (Dp= 4,421) variando entre um mínimo de 14 e um máximo de 40 anos, cuja distribuição é apresentada no gráfico 2.

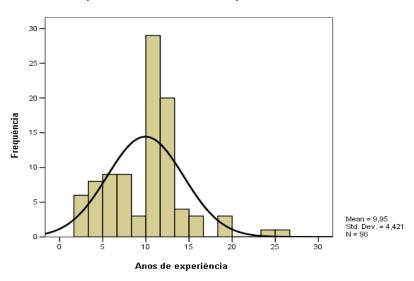


Gráfico 2 - Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade

Tal como demonstra o quadro 8, no qual estão agrupados por classes os anos de experiência dos atletas, podemos verificar a maior percentagem dos atletas, cerca de 36,46%, encontra-se inserido no grupo dos 2 aos 9 anos de experiência. A menor percentagem faz-se representar pelos atletas que tem entre 11 a 12 anos de experiência, representando 17,71% da mostra total.

Quadro 8- Frequências relativas aos anos de experiência

Variável	Frequência	Percentagem
Anos Experiência		
2 a 9	35	36,46
10	24	25
11 a 12	17	17,71
Mais 13	20	20,83
Total	96	100

Analisando o quadro 9 podemos constatar que o Pólo Aquático Feminino é a modalidade com maior representação com 26 atletas, seguido da Selecção Sub-21 Masculina de Hóquei em Patins com 23 atletas, representando respectivamente 27,1% e 24% da total da amostra. As modalidades de Badmington e Atletismo fazem-se representar pelo mesmo número de atletas – 16, representando 16,7% da amostra e a Selecção Sub – 21 Feminina de Basquetebol com 15 atletas, representa 15,6% do total da amostra.

Quadro 9- Frequências relativas à modalidade

Variável	Frequência	Percentagem
Modalidade		
Badmington	16	16,7
Pólo Aquático Feminino	26	27,1
Basquetebol Sub-21 Feminino	15	15,6
Hóquei em Patins Sub-21 Masculino	23	24
Atletismo	16	16,7
Total	96	100

De acordo com o quadro 10, das modalidades representativas da amostra, 66,7% são desportos colectivos, enquanto os restantes 33,3% representam os atletas de desportos individuais.

Quadro 10- Frequências relativas ao tipo de modalidade

Variável	Frequência	Percentagem
Tipo de Modalidade		
Individual	32	33,3
Colectivo	64	66,7
Total	96	100

Através da análise do quadro 11, pode-se verificar que ao nível das habilidades psicológicas, o factor, relativo à treinabilidade, foi aquele onde os atletas apresentaram valores médios mais elevados (M=10,45; Dp=1,56), o que nos indica que o atleta tem disponibilidade e predisposição para interiorizar o que lhe é transmitido, aceitando positivamente as críticas. O valor médio mais baixo obtido é o da dimensão, confronto com a adversidade (M=6,59; Dp=2,02), isto é, mesmo quando as coisas não correm bem, os atletas não permanecem positivos, entusiasmados, calmos e controlados, não conseguindo recuperar facilmente perante os erros cometidos.

Quadro 11- Estatística descritiva das dimensões do ACSI -28

Variável	Média	DP
Habilidades Psicológicas		
	10,45	1,56
Treinabilidade	10,43	1,50
Ausência de preocupações	8,92	2,26
Confiança e motivação para a realização	7,87	1,97
Rendimento máximo sobre pressão	7,79	2,66
Concentração	7,58	2,01
Formulação de objectivos e preparação mental	6,68	2,36
Confronto com adversidade	6,59	2,02
Recursos pessoais de confronto	55,89	8,60

Estes resultados estão de acordo com os obtidos por Gould e Diffenbach (2002), num estudo realizado com atletas olímpicos, onde constataram que os resultados mais elevados se verificaram nas dimensões confiança e motivação para a realização (M=9,9; Dp=1,66); concentração (M=9,7; Dp=1,77); ausência de preocupações (M=9,4; Dp=1,58) e treinabilidade (M=9,3; Dp=1,89) e resultados mais baixos, nas dimensões confronto com a adversidade (M=8,2; DP= 1,23), rendimento máximo sobre pressão (M=8,8; Dp=2,35) e formulação de objectivos e preparação mental (M=8,9; Dp=2,51).

Quadro 12 – Estatística descritiva do Questionário de Reacções à Competição

Factor	Média	DP
Escala de Ansiedade Somática	16,51	5,72
Preocupação	14,17	4,09
Perturbação da concentração	7,68	2,37

Relativamente às sub-escalas de ansiedade traço presentes no quadro 12 o valor médio mais elevado verifica-se na escala de ansiedade somática (M=16,51;

Dp=5,72), sendo que o valor médio mais baixo cabe à perturbação da concentração (M=7,68; Dp=2,37).

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

No estudo efectuado por Gould e Diffenbach (2002) em 10 atletas olímpicos, também se verificou que os valores médios mais altos eram relativos à sub – escala da ansiedade somática (M=16,7; Dp=4,52), seguido da preocupação (M=11,2; Dp=3,43) com a dimensão perturbação da concentração a ter os valores médios mais baixos (M=7,0; Dp=2,58).

Quadro 13 – Valores médios mais altos obtidos para os itens do acsi – 28

Ordem	Item	Descrição	M	DP	Factor
1º	27	Eu melhoro as minhas competências e capacidades escutando cuidadosamente o conselho e as instruções dos treinadores e directores	2,45	0,71	Treinabilidade
2°	15	Se um treinador me critica ou berra comigo, eu corrijo o erro sem ficar perturbado com isso	2,40	0,84	Treinabilidade
3°	26	Quando não consigo atingir os meus objectivos, isso faz com que eu ainda tente e me esforce ainda mais	2,39	0,59	Confiança

Através da análise do quadro 13, podemos constatar que as habilidades psicológicas que apresentaram valores médios mais altos são relativos à treinabilidade, itens 27 e 15, seguido da confiança e motivação para a realização, item 26. Pela análise do quadro 14, constamos que as habilidades psicológicas com os valores médios mais baixos foram relativos à treinabilidade, itens 3 e 10, seguido da dimensão ausência de preocupações, item 7.

Quadro 14 – Valores médios mais baixos obtidos para os itens do acsi – 28

Ordem	Item	Descrição	M	DP	Factor
1°	3	Quando um treinador ou director me	0,11	0,32	Treinabilidade
		dizem como fazer ou corrigir um			
		erro que eu cometi, tenho tendência para considerar como uma "critica" pessoal e para me sentir perturbado			
2°	10	Quando um treinador ou director me	0,39	0,64	Treinabilidade
		critica, eu fico mais perturbado do que agradecido			
3°	7	Eu preocupo-me bastante com	1,08	0,90	Ausencia de
		aquilo que os outros estão a pensar			Peocupações
		acerca do meu rendimento			

Em relação ao traço de ansiedade, através da análise do questionário de reacções à competição, representado no quadro 15, constamos que a sub – escala de ansiedade somática foi a que teve o valor médio mais alto, item 1, seguido da preocupação, itens 5 e 16.

Quadro 15 – Valores médios mais altos obtidos para os itens de reacção à competição

Ordem	Item	Descrição	M	DP	Factor
1°	1	Sinto-me nervoso	2,43	0,89	Ansiedade somática
2°	5	Estou preocupado(a) com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia	2,26	0,76	Preocupação
3°	16	Estou preocupado(a) com o facto de não poder atingir os meus objectivos	2,14	0,83	Preocupação

No quadro 16, verificamos que os valores médios mais baixos no questionário de reacções à competição foram relativos à perturbação da concentração, itens 6 e 19, seguido da sub escala de ansiedade somática, item 15.

Quadro 16 – Valores médios mais baixos obtidos para os itens de reacção à competição

Ordem	Item	Descrição	M	DP	Factor
1º	6	A minha mente "divaga" ou "fica no	1,34	0,58	Perturbação
		ar" durante a competição			da
					concentração
2°	19	O meu estômago fica "perturbado" ou	1,50	0,71	Perturbação
		em "mau – estado" antes ou durante a			da
		competição			concentração
3°	15	Algumas vezes dou comigo a tremer	1,53	0,79	Ansiedade
		antes ou durante a competição			Somática

2. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIAVEIS PSICOLOGICAS

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

Quadro 17 — Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade

Variáveis	Tra	nço de Ansiedado R	e
	Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da Concentração
Habilidades Psicológicas			
Confronto com adversidade	-0,336**	-0,500**	-0,132
Treinabilidade	-0,225*	-,264**	-,445**
Concentração	-,362**	-,346**	-,218*
Confiança e motivação para a realização	-,148	-,258*	-,118
Formulação de objectivos e preparação mental	,104	,040	,069
Rendimento máximo sobre pressão	-,152	-,357**	-,069
Ausência de preocupações	-,208*	-,337**	-,088
Recursos pessoais de confronto	-,312**	-,494**	-,215*

^{**}P<0,01 *P<0,05

Como se pode verificar no quadro 17, a analise dos coeficientes de correlação revela a existência de correlações negativas e significativas entre as sub – escalas do traço de ansiedade com a treinabilidade, concentração e recursos pessoais de confronto para um **P<0,01. No entanto nas mesmas dimensões, também existe uma correlação significativa para um P<0,05, na dimensão treinabilidade e na sub – escala ansiedade somática, enquanto que na concentração e nos recursos pessoais de confronto essa correlação encontra-se na sub – escala perturbação da concentração.

Nas dimensões confronto com a adversidade e ausência de preocupações, também há correlações significativas negativas para um P<0,01, no entanto estas só verificam ao nível da preocupação e ansiedade somática. No entanto na sub – escala ansiedade somática, a correlação na dimensão ausência de preocupações é de P<0,05.

Tanto nas dimensões confiança e motivação para a realização, como no rendimento máximo sobre pressão, apenas existem correlações significativas negativas na preocupação, sendo que na dimensão confiança e motivação para a realização é para um P<0,05, enquanto que para o rendimento máximo sobre pressão a correlação é significativa para um P<0,01.

A única correlação positiva existente é a formulação de objectivos e preparação mental, no entanto, esta correlação não é significativa.

Estes resultados estão em conformidade com Cruz (1997), em que os valores obtidos indicaram que os níveis mais elevados de competências psicológicas nos atletas, estão significativamente associados não só a menor percepção da ameaça na competição, mas também a níveis mais baixos do traço de ansiedade competitiva nas suas dimensões cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) e somática.

3. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE

Quadro 18 – Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade

Variáveis	Idade
Habilidades Psicológicas	
Confronto com adversidade	-,118
Treinabilidade	-,363**
Concentração	-,198
Confiança e motivação para a realização	-,033
Formulação de objectivos e preparação mental	,289**
Rendimento máximo sobre pressão	,003
Ausência de preocupações	0,142
Recursos pessoais de confronto	-,030
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	,083
Preocupação	-,067
Perturbação da Concentração	,058

^{**}P<0.01 *P<0.05

Através da análise do quadro 18 podemos verificar uma correlação positiva entre a formulação de objectivos e preparação mental e a idade, sendo essa correlação significativa para P<0,01 ao nível da formulação de objectivos e preparação mental (r=,289). De acordo com o resultado obtido poder – se – à concluir, que quanto maior for a idade, o atleta irá estabelecer metas atingir a curto prazo e trabalhar no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição.

No quadro 18 podemos ainda observar a existência de uma correlação significativa negativa entre a idade e a treinabilidade (r=-,363), sendo essa correlação significativa para P<0,01. Tendo em conta o resultado obtido, poder – se – à concluir, que quanto maior for a idade, menor será a capacidade do atleta para aceitar criticas construtivas, havendo uma maior predisposição para aceitar essas criticas como uma ofensa pessoal, ficando aborrecido.

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

Quadro 19 - Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência

Variáveis	Anos Experiência
Habilidades Psicológicas	
Confronto com adversidade	-,004
Treinabilidade	-,128
Concentração	-,032
Confiança e motivação para a realização	,186
Formulação de objectivos e preparação mental	,342**
Rendimento máximo sobre pressão	,184
Ausência de preocupações	,227*
Recursos pessoais de confronto	,222*
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	-,024
Preocupação	-,151
Perturbação da Concentração	,049

^{**}P<0,01 *P<0,05

Através da análise do quadro 19 podemos verificar a existência de correlações positivas e significativas entre os anos de experiência e as seguintes dimensões das habilidades psicológicas: formulação de objectivos e preparação mental, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. Sendo essa correlação significativa para P<0,01 na dimensão formulação de objectivos e preparação mental (r=,342) e para P<0,05 ao nível ausência de preocupações (r=,227) e ao nível dos recursos pessoais de confronto (r=,222).

Tendo em conta os resultados obtidos, poder – se – à concluir, que quantos mais anos de experiência do atleta na modalidade, irá planear e preparar-se mentalmente para uma tarefa, trabalhando e preparando-se para objectivos específicos. Não põem pressão sobre si mesmo, não estando preocupado sobre o desempenho da sua performance ou cometer erros, não se preocupando sobre o que os outros irão pensar se a sua performance for má.

Gould *et al.* (1999), num estudo com oito equipas que participaram nos Jogos Olímpicos de Atlanta, verificou que as equipas que falharam as expectativas,

comparativamente às equipas que superaram as expectativas, apresentavam, problemas ao nível do planeamento e falta de experiência. Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), também constataram que os atletas com menos anos de experiência, estavam preocupados com maior frequência, do que os atletas de elite sobre a sua má performance. Barbosa e Cruz (1997) concluíram na sua investigação que os atletas de elite demonstraram ainda níveis mais baixos de receio de "falharem em momentos decisivos e importantes", estando mais capacitados de recursos e competências psicológicas para lidarem em situações de elevado stress e pressão psicológica.

5. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O NÚMERO DE SESSÕES DE TREINO

Quadro 20 – Correlação entre as variáveis psicológicas e o número de sessões de treino

Variáveis	Nº sessões de treino
Habilidades Psicológicas	
Confronto com adversidade	-0,005
Treinabilidade	-,152
Concentração	-,084
Confiança e motivação para a realização	,157
Formulação de objectivos e preparação mental	,444**
Rendimento máximo sobre pressão	-,072
Ausência de preocupações	,154
Recursos pessoais de confronto	,222*
Traço de Ansiedade	
Ansiedade Somática	-,024
Preocupação	-,151
Perturbação da Concentração	,049

^{**}P<0.01 *P<0.05

Através da análise do quadro 20 podemos verificar a existência de correlações positivas e significativas entre o número de sessões de treino e a formulação de objectivos e preparação mental. Sendo essa correlação significativa para P<0,01 na dimensão formulação de objectivos e preparação mental (r=,444). Tendo em conta os resultados obtidos, poder - se - à concluir, que maior for o número de sessões de

treino o atleta irá planear e preparar-se mentalmente para uma tarefa, trabalhando e preparando-se para objectivos específicos.

6. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO SEXO

Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo (Teste Levene)

Variáveis	Sexo Sig
Habilidades Psicológicas	~ - 5
Confronto com adversidade	0,606
Treinabilidade	0,259
Concentração	0,305
Confiança e motivação para a realização	0,788
Formulação de objectivos e preparação mental	0,534
Rendimento máximo sobre pressão	0,409
Ausência de preocupações	0,509
Recursos pessoais de confronto	0,682
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de ansiedade somática	0,010*
Preocupação	0,112
Perturbação da concentração	0,170

^{**}P<0,01 *P<0,05

Tendo em vista a análise das diferenças entre atletas do sexo feminino e sexo masculino, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se o teste T – independente simples, que revelou a existência de diferenças significativas entre ambos os grupos na dimensão escala de ansiedade somática como se pode observar pelo quadro 21.

Pela análise do quadro 22, podemos constatar que a significância entre ambos os grupos na dimensão escala de ansiedade somática é (sig=0,001).

Estes resultados são ainda apoiados pelos valores médios mais altos (Anexo C) obtidos por parte das atletas do sexo feminino (M=18,20; Dp=4,32), comparativamente aos atletas do sexo masculino (M=14,86; Dp=6,29).

No estudo efectuado por Cruz e Caseiro (1997) comparou 83 atletas do sexo masculino e feminino do Campeonato Nacional de Voleibol da 1º Divisão, verificando que os atletas do sexo masculino evidenciam níveis mais baixos de ansiedade competitiva em relação às atletas do sexo feminino.

Cruz (1996c), num estudo com 246 atletas englobando várias modalidades, verificou diferenças ao nível da escala da ansiedade somática em atletas de elite, tendo o grupo feminino evidenciado maiores valores em relação aos atletas do sexo masculino.

Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), também encontraram diferenças, tendo as atletas do sexo feminino uma maior tendência para estar mais ansiosas e menos confiantes em relação aos atletas do sexo masculino.

Os resultados obtidos neste estudo vão assim de encontro com os estudos anteriores que evidenciam a existência de diferenças em função do sexo. Independentemente do nível de sucesso, os atletas do sexo masculino parecem exibir significativamente melhores competências de controlo de ansiedade e parecem percepcionar a competição de forma menos ameaçadora comparativamente às colegas do sexo feminino, (Cruz, 1996). Tal como constataram Perry e Williams (1998) que no seu estudo verificaram que os atletas do sexo masculino tinham menores valores na escala de ansiedade somática e uma maior capacidade de controlo da ansiedade.

Quadro 22 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo (Teste T para amostras independentes)

Variáveis	Sexo	Sexo	
Habilidades Psicológicas Escala de ansiedade somática	Masculino	Feminino	0,001**

^{**}P<0,01 *P<0,05

7. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE

Quadro 23 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (anova oneway)

Variáveis	Idade Sig
Habilidades Psicológicas	<u>D-g</u>
Confronto com adversidade	0,399
Treinabilidade	0,001**
Concentração	0,100
Confiança e motivação para a realização	0,342
Formulação de objectivos e preparação mental	0,052
Rendimento máximo sobre pressão	0,703
Ausência de preocupações	0,240
Recursos pessoais de confronto	0,839
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de ansiedade somática	0,332
Preocupação	0,647
Perturbação da concentração	0,861

^{**}P<0,01 *P<0,05

Com o intuito de determinar até que ponto existem diferenças significativas na idade, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se uma análise de variância através dos testes "anova oneway", que demonstrou a existência de diferenças estatisticamente significativas. Como se verifica no quadro 23, mais concretamente ao nível da treinabilidade que apresentou um grau de significância de (sig=0,001) que, tal como já se verificado anteriormente apresenta uma correlação significativa e negativa com a treinabilidade.

De seguida analisámos os testes de homogeneidade da variância que nos indicou os testes "anova oneway", e quais os testes Post – hoc a consultar na significância encontrada. Sendo assim e de acordo com o quadro 24, o teste "Post – hoc Tuckey HSD" revelou-nos que na dimensão treinabilidade as diferenças situaram-se entre os atletas que têm a 14 a 17 anos de idade e os atletas que têm 21 a 27 anos de idade (sig=0,007) e ainda entre os atletas que tem 14 a 17 anos com atletas que têm mais de 28 anos de idade (sig=0,003).

Estes resultados são apoiados pelos valores médios mais altos (Anexo D) na dimensão treinabilidade, em que os atletas com as idades compreendidas entre os 21 e os 27 anos (M=9,85; Dp=1,67) e os atletas que têm mais de 28 anos (M=10,52;

Dp=1,46), tem valores mais baixos relativamente aos atletas com idades entre os 14 e os 17 anos (M=11,16; Dp=1,24).

No estudo efectuado por Kioumourtzoglou *et al.* (1997), apesar de não ser significativo, verificou-se que os atletas com maior idade tinham valores mais elevados de treinabilidade em relação aos atletas mais novos. Estes resultados contradizem com os resultados obtidos neste estudo que sugerem que com o aumento da idade, os atletas ficam com uma menor predisposição para aceitar criticas construtivas, havendo uma menor disponibilidade e predisposição para interiorizar o que é transmitido no treino e de aceitar positivamente as críticas dos treinadores e directores.

Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da Idade dos Atletas (Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))

Variáveis Habilidades Psicológicas	Idade de	os Atletas	Teste	Sig.
	14 a 17	21 a 27	a	0,007*
Treinabilidade	14 a 17	+ 28	a	0,003*

^{**}P<0,01 *P<0,05

8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA

Quadro 25 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (anova oneway)

Variáveis	Anos Experiencia Sig	
Habilidades Psicológicas		
Confronto com adversidade	0,313	
Treinabilidade	0,774	
Concentração	0,009**	
Confiança e motivação para a realização	0,105	
Formulação de objectivos e preparação mental	0,016*	
Rendimento máximo sobre pressão	0,003**	
Ausência de preocupações	0,048*	
Recursos pessoais de confronto	0,001**	
Traço de Ansiedade Competitiva		
Escala de ansiedade somática	0,255	
Preocupação	0,190	
Perturbação da concentração	0,618	

^{**}P<0,01 *P<0,05

Para analisar as diferenças entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência foi utilizado o Anova Oneway.

Como se pode verificar pelo quadro 25, foram encontradas diferenças significativas nas dimensões de concentração, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. Estas competências psicológicas, como já se verificou anteriormente apresentam uma correlação significativa e positiva com os anos de experiência, com excepção da concentração e do rendimento máximo sobre pressão.

Sendo assim verificou-se uma correlação significativa para P(0,01) ao nível da concentração (r=0,009), rendimento máximo sobre pressão (r=0,003) e recursos pessoais de confronto (r=0,001), e para P(0,05) na dimensão de ausência de preocupações (r=0,048) e na dimensão formulação de objectivos e preparação mental (r=0,016).

Com o intuito de determinar entre que grupos de atletas se verificaram as diferenças significativas, ao nível das diferentes dimensões das habilidades psicológicas foi realizado um teste "Post-hoc Tukey HSD".

Analisando o quadro 26 os resultados dos testes Post-hoc relativos às diferenças estatisticamente significativas reveladas, mostra-nos que as diferenças na dimensão concentração se fazem sentir entre os atletas que praticam a modalidade entre 2 a 9 anos e os atletas que tem 10 anos de experiência na modalidade (p=0,05). Na mesma dimensão, também se verifica diferenças entre os atletas que praticam a modalidade à 10 anos e os atletas que praticam entre 11 a 12 anos (p=0,041). Na dimensão formulação de objectivos e preparação mental as diferenças situam-se entre os atletas que praticam a modalidade entre os 2 e os 9 anos e os atletas que praticam a modalidade à mais de 13 anos (p=0,009). No rendimento máximo sobre pressão, há diferenças entre os atletas que praticam a modalidade à 2 – 9 anos e os atletas que praticam à 10 anos (p=0,008) e ainda entre os que praticam à 11 – 12 anos (p=0,026). Na dimensão, recursos pessoais de confronto, existem diferenças entre os atletas que praticam a modalidade entre os 2 – 9 anos e os que praticam à 10 anos (p=0,001) e também entre os que praticam à mais de 13 anos (p=0,027).

Quadro 26 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))

Variáveis Psicológicas Habilidades Psicológicas	Anos de experiência na modalidade		Teste	Sig.
Concentração	2-9	10	a	0,05*
Formulação de objectivos e preparação mental	2 -9	+ 13	b	0,009*
	2-9	10	a	0,008*
Rendimento máximo sobre pressão	2-9	11 – 12	a	0,026*
	2 -9	10	a	0,001*
Recursos pessoais de confronto	2-9	+13	a	0,027*

^{**}P<0,01 *P<0,05

Apesar de a dimensão ausência de preocupações não ser estatisticamente significativo, através da comparação dos valores médios dos grupos podemos constatar que tal como nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas onde se verificaram diferenças significativas, os atletas mais experientes apresentam valores médios superiores em relação aos atletas menos experientes (Anexo E).

Kioumourtzoglou *et al.* (1997) num estudo com várias modalidades concluiu que os atletas com mais anos de experiência tinham mais capacidades de rendimento sobre pressão e eram melhores na formulação de objectivos e preparação mental, em relação aos atletas com menos anos de experiência. O mesmo concluiu Orlick e Partington (1988) e Gould e Dieffenbach (2002) que em estudos efectuados em atletas de elite verificaram que estes têm uma maior capacidade de estabelecer objectivos. Gould, Eklund e Jackson (1992), também verificaram numa comparação entre atletas bem sucedidos e menos bem – sucedidos, que os atletas mais bem sucedidos eram aqueles que possuíam pensamentos mais orientados para a tarefa, níveis mais elevados de concentração e de recursos pessoais de confronto.

9. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DAS MODALIDADES

Quadro 27 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades (anova oneway)

Variáveis	Modalidade s Sig	
Habilidades Psicológicas		
Confronto com adversidade	0,017*	
Treinabilidade	0,028*	
Concentração	0,027*	
Confiança e motivação para a realização	0,000**	
Formulação de objectivos e preparação mental	0,000**	
Rendimento máximo sobre pressão	0,039*	
Ausência de preocupações	0,054*	
Recursos pessoais de confronto	0,000**	
Traço de Ansiedade Competitiva		
Escala de ansiedade somática	0,021*	
Preocupação	0,238	
Perturbação da concentração	0,096	

^{**}P<0,01 *P<0,05

Para analisar as diferenças entre as modalidades nas variáveis psicológicas e traço de ansiedade foi utilizado o "anova oneway".

Como se pode verificar no quadro 27, foram encontradas diferenças significativas nas dimensões, confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto e escala de ansiedade somática.

As dimensões confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental e recursos pessoais de confronto foram as competências que apresentam um maior grau de significância (sig=0,000). De seguida as dimensões confronto com a adversidade (sig=0,017), escala de ansiedade somática (sig=0,021), concentração (sig=0,027), treinabilidade (sig=0,028), rendimento máximo sobre pressão (sig=0,039) foram as que tiveram maior significância.

Com o intuito de determinar entre que modalidades se verificaram diferenças significativas ao nível das diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao

nível do traço de ansiedade, analisou-se os testes de homogeneidade das variâncias que nos indicou os testes "anova oneway", de forma a poder saber quais os testes Post – hoc a consultar nas significâncias encontradas.

Quadro 28– Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades (Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))

Variáveis Psicológicas Habilidades Psicológicas	Modalidades		Teste	Sig.
Confronto com	Pólo Aquático	Hóquei Patins	a	0,028*
adversidade	Basquetebol	Hóquei Patins	a	0,035*
Treinabilidade	Hóquei Patins	Atletismo	a	0,023*
Concentração	Pólo Aquático	Hóquei Patins	b	0,009**
Concentração	Basquetebol	Hóquei Patins	b	0,035*
Confiança e motivação	Pólo Aquático	Hóquei Patins	a	0,000**
para a realização	Basquetebol	Hóquei Patins	a	0,002**
Formulação de	Badmington	Pólo Aquático	a	0,002**
objectivos e preparação	Badmington	Basquetebol	a	0,002**
mental	Pólo Aquático	Atletismo	a	0,000**
Rendimento máximo sobre pressão	Basquetebol	Hóquei Patins	a	0,036*
	Pólo Aquático	Hóquei Patins	a	0,000**
Recursos pessoais de confronto	Basquetebol	Atletismo	a	0,038*
	Hóquei Patins	Basquetebol	a	0,000**
Escala de ansiedade somática	Pólo Aquático	Hóquei Patins	a	0,018**

^{**}P<0,01 *P<0,05

Analisando o quadro 28 verificamos diferenças estatisticamente significativas nas dimensões confronto com adversidade, concentração e confiança e motivação para a realização entre as modalidades de Pólo Aquático e Basquetebol com a modalidade de Hóquei em Patins. Ao nível da treinabilidade verificou-se diferenças significativas entre as modalidades de Hóquei em Patins e Atletismo. Na dimensão formulação de objectivos e preparação mental verificou-se diferenças significativas entre as modalidades de Pólo Aquático e Basquetebol com a modalidade de Badmington, ainda na mesma dimensão verifica-se diferenças entre as modalidades de Pólo Aquático e Atletismo. Na dimensão escala de ansiedade somática há

diferenças entre as modalidades de Pólo Aquático e Hóquei em Patins, bem como na dimensão recursos pessoais de confronto onde também se verifica diferenças entre as modalidades de Hóquei em Patins e Atletismo e a modalidade de Basquetebol. Também na dimensão rendimento máximo sobre pressão há diferenças entre as modalidades de Basquetebol e Hóquei em Patins.

Ao analisar os valores médios (Anexo F) nas dimensões, confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão e escala de ansiedade somática, podemos constatar que em que todas as dimensões os atletas de hóquei em patins tiveram valores médios mais altos comparativamente às atletas de Pólo Aquático Feminino e Basquetebol Sub -21 Feminino, com excepção feita à escala de ansiedade somática em que as atletas do Pólo Aquático tiveram valores médios mais altos em relação aos atletas do sexo masculino. Tendo em conta que em todas as dimensões se verificou diferenças entre desportos colectivos, podemos então justificar estes resultados através do sexo dos atletas. Na modalidade de Hóquei em Patins os atletas são do sexo masculino enquanto que nas modalidades de Pólo Aquático e Basquetebol os atletas são do sexo feminino. Tal como já se tinha verificado anteriormente, aquando da análise das diferenças entre o sexo, os estudos efectuado por Cruz (1996c), Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) e Cruz e Caseiro (1997) verificaram diferenças em função do sexo. Os atletas do sexo masculino parecem exibir significativamente melhores competências de controle da ansiedade e parecem percepcionar a competição desportiva de forma menos ameaçadora, comparativamente às suas colegas do sexo feminino. Os atletas do sexo masculino, mostram-se significativamente mais motivados, auto-confiantes e com melhores competências na concentração desportiva.

Em relação à dimensão formulação de objectivos e preparação mental os atletas de desportos individuais (Badmington e Atletismo) tiveram valores médios mais elevados em relação aos atletas de desportos colectivos (Pólo Aquático e Basquetebol). Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), concluíram que os desportos fechados (Atletismo) tendem a usar estratégias de preparação mental com maior frequência em relação aos atletas de desportos abertos (Pólo Aquático e Basquetebol). Indo de encontro com Sanderson e Ashton (1981) citado por Martens et al. (1990) que concluíram no seu estudo em atletas de Atletismo, que os atletas de desportos individuais ao contrário dos desportos colectivos, propõem-se atingir sub —

objectivos, que não passa pela vitória na prova. No que diz respeito a treinabilidade, os atletas de Hóquei em Patins tiveram valores médios mais elevados em relação aos atletas de Atletismo. Esta situação pode ser explicado pelo facto de os atletas de Hóquei em Patins terem à sua disposição, agentes permanentes de reforço, encorajamento e apoio social que procuram atingir objectivos idênticos (os colegas de equipa), o que não acontece nas modalidades individuais, neste caso o Atletismo. Alem disso, as modalidades colectivas geram oportunidades adicionais de aprendizagem de competências psicológicas (ex: através da modelagem de comportamentos pelos colegas mais experientes) num ambiente bastante mais seguro e próximo (a equipa). Este facto pode proporcionar uma maior aceitação das críticas dos treinadores sem levar como uma ofensa pessoal por parte dos atletas de Hóquei em Patins em relação aos atletas da modalidade de Atletismo.

10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO DESPORTO INDIVIDUAL - COLECTIVO

Quadro 29 — Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tipo de desporto — Individual/Colectivo (Teste Levene)

Variáveis	Individual/Colectivo Sig
Habilidades Psicológicas	
Confronto com adversidade	0,496
Treinabilidade	0,105
Concentração	0,185
Confiança e motivação para a realização	0,840
Formulação de objectivos e preparação mental	0,112
Rendimento máximo sobre pressão	0,832
Ausência de preocupações	0,171
Recursos pessoais de confronto	0,914
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de ansiedade somática	0,690
Preocupação	0,369
Perturbação da concentração	0,041*

^{**}P<0,01 *P<0,05

Tendo em vista a análise das diferenças entre atletas que praticam desportos individuais e colectivos, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se o teste T – independente simples, que revelou não existir diferenças significativas entre ambos os grupos na dimensão

perturbação da concentração. No entanto, através da análise das médias (Anexo G) obtidas por cada um dos grupos, observa-se uma ligeira tendência para que os atletas dos desportos individuais (M= 7,34; Dp=2,13) tenham uma maior perturbação da concentração em relação aos atletas que praticam desportos colectivos (M=8,34; Dp=2,71).

Estes resultados são corroborados por Cruz (1996c), que constatou, que tanto os atletas de alta competição como os atletas de elite que praticam desportos individuais, tem uma maior perturbação da concentração relativamente aos atletas de alta competição e elite que praticam desportos colectivos.

Mahoney *et al.* (1987) comparou atletas de elite de desportos individuais (natação e atletismo) e desportos colectivos (andebol e voleibol) chegou também à conclusão que os atletas de desportos individuais experenciam níveis mais elevados de perturbação da concentração.

Estas diferenças observadas em função do tipo de desporto, poderão sugerir que o stress e a ansiedade estão relacionados com diferentes exigências e diferentes contextos de rendimento e prestação competitiva. Situações competitivas onde o potencial de avaliação pessoal negativa é mais elevado, como é o caso das prestações individuais, comparativamente às situações de grupo, onde as prestações são mais avaliadas do ponto de vista colectivo, são contextos que promovem e favorecem níveis mais elevados de ansiedade associada ao rendimento (Cruz 1996c).

11. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO ESCALÂO

Quadro 30 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função escalão (anova oneway)

Variáveis	Escalão
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Sig
Habilidades Psicológicas	
Confronto com adversidade	0,203
Treinabilidade	0,001*
Concentração	0,205
Confiança e motivação para a realização	0,131
Formulação de objectivos e preparação mental	0,043*
Rendimento máximo sobre pressão	0,196
Ausência de preocupações	0,880
Recursos pessoais de confronto	0,371
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de ansiedade somática	0,204
Preocupação	0,825
Perturbação da concentração	0,556

^{**}P<0,01 *P<0,05

Para determinar a existência de diferenças ao nível das habilidades psicológicas e da ansiedade traço, em função do escalão dos atletas, foi utilizado o "anova oneway", que evidenciou a existência de diferenças significativas na dimensão treinabilidade e formulação de objectivos e preparação mental como se pode verificar no quadro 30. Assim verificou-se uma correlação significativa para P<0,05 ao nível da treinabilidade (sig=0,001) e da formulação de objectivos e preparação mental (sig=0,043).

Com o intuito de determinar entre que grupos de atletas se verificaram as diferenças significativas, ao nível das diferentes dimensões das habilidades psicológicas foi realizado um teste "Post-hoc Tukey HSD".

Analisando o quadro 31 os resultados dos testes Post-hoc relativos às diferenças estatisticamente significativas reveladas, mostra-nos que as diferenças na treinabilidade se verifica entre os atletas que pertencem ao escalão juvenil e os atletas que pertencem ao escalão sénior (sig=0,001), e na mesma dimensão entre atletas que pertencem ao escalão júnior e atletas que pertencem tanto ao escalão júnior e sénior (sig=0,014) e ainda na mesma dimensão entre atletas que pertencem ao escalão

sénior e atletas que pertencem tanto ao escalão júnior como sénior (sig=0,035). Em relação à dimensão formulação de objectivos e preparação mental não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre grupos nos testes "Post – hoc Tukey HSD".

Apesar de as diferenças não serem significativas, através da analise das medias obtidas (Anexo H) por cada um dos grupos, podemos constatar que na dimensão formulação de objectivos e preparação mental, os atletas do escalão maior tem valores médios mais elevados em relação aos atletas do escalão mais baixo (com excepção dos atletas do escalão júnior/sénior que apresentam os valores mais baixos). Na dimensão treinabilidade, os atletas do escalão maior tem valores médios mais baixos, com excepção ao escalão júnior/sénior que apresenta um valor médio mais elevado.

Cruz e Caseiro (1997) analisaram 83 atletas do sexo masculino e feminino do Campeonato Nacional de Voleibol da 1º Divisão e concluíram que os atletas do escalão sénior têm uma maior capacidade de preparação mental em relação aos atletas do escalão júnior. Indo assim de encontro com os resultados obtidos neste estudo (apesar de não serem significativos) em que os atletas de escalões mais elevados, estabelecem metas atingir a curto prazo e trabalham no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição.

Kioumourtzoglou *et al.* (1997) no seu estudo apesar de as diferenças não serem significativas verificou que os atletas do escalão júnior tinham valores mais baixos de treinabilidade em relação aos atletas pertencentes ao escalão sénior. Assim vai contrariar os resultados obtidos neste estudo, que sugerem que tal como na idade, os atletas dos escalões mais baixos tenham uma maior disponibilidade e predisposição para interiorizar o que é transmitido no treino e de aceitar positivamente as críticas dos treinadores e directores.

Quadro 31 — Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão (Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))

Variáveis Psicológicas				
Habilidades Psicológicas	Escalão		Teste	Sig.
	Juvenil	Sénior	b	0,001*
Treinabilidade	Júnior	Júnior/Sénior	b	0,014*

_				
	Sénior	Júnior/Sénior	b	0,035*

^{**}P<0.01 *P<0.05

12. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NIVEL ACTUAL

Quadro 32 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nível desportivo actual (anova oneway)

Variáveis	Nível Actual Sig
Habilidades Psicológicas	
Confronto com adversidade	0,057
Treinabilidade	0,001*
Concentração	0,103
Confiança e motivação para a realização	0,250
Formulação de objectivos e preparação mental	0,168
Rendimento máximo sobre pressão	0,389
Ausência de preocupações	0,306
Recursos pessoais de confronto	0,320
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de ansiedade somática	0,001*
Preocupação	0,125
Perturbação da concentração	0,304

^{**}P<0.01 *P<0.05

Tendo em vista a análise das diferenças do actual nível desportivo dos atletas nas diferentes habilidades psicológicas, foi efectuado o teste do "anova oneway", que revelou diferenças significativas, que apresentou para P<0,001 na dimensão treinabilidade uma significância (sig=0,001) e na escala de ansiedade somática apresentou uma significância (sig=0,001), como se pode observar pelo quadro 32.

No sentido de verificar entre que níveis desportivos actuais existiam diferenças significativas foi realizado um teste "Post – hoc Tukey HSD".

Quadro 33 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nível desportivo actual (Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))

Variáveis Psicológicas				
Habilidades Psicológicas	Níve	l Actual	Teste	Sig.
Treinabilidade	Nacional	Internacional	a	0,001*
Escala de ansiedade somática	Distrital	Nacional	a	0,001*
Escara de ansiedade somatica	Distrital	Internacional	a	0,038*

^{**}P<0,01 *P<0,05

Através da análise do quadro 33, pode-se verificar que existem diferenças na dimensão treinabilidade entre os atletas que estão no nível nacional e os atletas que estão no nível internacional (sig=0,001). Na dimensão escala de ansiedade somática, constatou-se diferenças entre os atletas que pertencem ao nível distrital e os atletas que do nível nacional (sig=0,001) e internacional (sig=0,038).

Através da análise dos valores médios (Anexo I) observa-se que na dimensão treinabilidade os atletas do nível internacional (M=11,00; Dp=1,29) tem uma média inferior aos atletas do nível nacional (M=9,86; Dp=1,60), no que diz respeito à dimensão escala de ansiedade somática, os atletas do nível distrital (M=23,17; Dp=7,78) tem uma média superior aos atletas do nível nacional (M=14,70; Dp=4,70) e do nível internacional (M=17,37; Dp=5,58).

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 entre outras capacidades, a treinabilidade, ou seja os atletas de elite estão mais disponíveis e predispostos para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores. Barbosa e Cruz (1997) no estudo efectuado com o objectivo de identificar as diferenças psicológicas entre os atletas com diferentes níveis de performance e sucesso desportivo, chegaram à conclusão que os atletas de elite evidenciaram maior disponibilidade para aprendizagem nos treinos. Estes estudos vêem assim contrariar os resultados obtidos neste estudo, que apontam para o facto de os atletas com um maior nível desportivo estarem disponíveis e predispostos para interiorizar o que lhes é transmitido no treino, e de aceitar positivamente as críticas dos treinadores e directores;

Weinberg e Gould (1999) referem que forma como um atleta interpreta a direcção da ansiedade (como facilitadora ou debilitante) exerce um efeito significativo sobre a relação ansiedade – performance. Cox e Liu (1996) verificaram que os atletas de elite de atletismo têm uma maior capacidade controlo de ansiedade em relação aos atletas de nível colegial. Raposo e Aranha (2000) referem que dos estudos que se tem realizado, parece existir a consistência no que se refere aos parâmetros que melhor distinguem os atletas de elite dos restantes, sendo que um deles é o facto de apresentarem menores índices de ansiedade. Tanto Cruz e Caseiro (1997) como Cruz (1996c) verificaram nos seus estudos, e apesar dos resultados não

serem significativos, que os atletas com uma maior experiência internacional têm valores inferiores de escala de ansiedade somática.

13. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NIVEL MAIOR

Foi utilizado o teste "anova oneway" para analisar as diferenças entre nas diferentes habilidades psicológicas e na ansiedade traço em função do maior nível desportivo alcançado. Como se pode verificar pelo quadro 34 constatou-se diferenças significativas para P<0,05 na dimensão concentração (sig=0,006).

De forma a verificar se as diferenças eram significativas, foi realizado um teste "Post-hoc Tukey HSD".

Quadro 34 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do maior nível desportivo alcançado (anova oneway)

Variáveis	Nível Maior Sig
Habilidades Psicológicas	
Confronto com adversidade	0,318
Treinabilidade	0,182
Concentração	0,006*
Confiança e motivação para a realização	0,406
Formulação de objectivos e preparação mental	0,981
Rendimento máximo sobre pressão	0,433
Ausência de preocupações	0,185
Recursos pessoais de confronto	0,745
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de ansiedade somática	0,402
Preocupação	0,797
Perturbação da concentração	0,873

^{**}P<0.01 *P<0.05

Como se pode constatar pelo quadro 35 foram encontradas diferenças significativas entre os atletas que tem como maior nível o nacional, e os atletas que já alcançaram o nível internacional (sig=0,036).

Através da comparação dos valores médios (Anexo J) obtidos por cada um dos grupos na dimensão concentração, os atletas do nível internacional apresentam valores médios superiores em relação aos atletas do nível nacional.

Raposo e Aranha (2000) referem que um dos factores que distinguem os atletas de elite dos restantes é o facto de apresentar índices superiores de concentração.

Mahoney (1989), realizou um estudo, sendo um dos objectivos identificar as capacidades que diferem os atletas de elite dos não de elite de diversas modalidades. Através da comparação entre os dois grupos, chegou-se à conclusão que os atletas de elite estão mais capacitados a usar eficazmente a sua concentração antes e durante a competição. Cruz (1996c) realizou um estudo com atletas de elite de alta competição de diversas modalidades, tendo chegado à conclusão que os atletas com maior experiência internacional têm maiores níveis de concentração.

De acordo com o presente estudo e pelos resultados obtidos em estudos anteriores, poderá -se-à concluir que os atletas de elite possuem uma maior capacidade para não se distrair facilmente e mantendo-se focados na tarefa, mesmo quando esta se apresenta de forma adversa ou quando situações inesperadas ocorrem. O atletas de elite conseguem usar vários sinais de atenção, captando esses sinais mais rapidamente, para ajudá-los a realizarem as suas habilidades mais rápida e efectivamente.

Quadro 35 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do maior nível desportivo alcançado (Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))

Variáveis Psicológicas				
Habilidades Psicologicas	Maior Nível Alcançado		Teste	Sig.
Concentração	Nacional	Internacional	a	0,036

^{**}P<0.01 *P<0.05

14. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NUMERO DE SESSÕES DE TREINO

Quadro 36 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de sessões de treino (anova oneway)

Variáveis	Nº sessões de treino Sig
Habilidades Psicológicas	
Confronto com adversidade	0,348
Treinabilidade	0,150
Concentração	0,626
Confiança e motivação para a realização	0,510
Formulação de objectivos e preparação mental	0,000**
Rendimento máximo sobre pressão	0,360
Ausência de preocupações	0,733
Recursos pessoais de confronto	0,528
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de ansiedade somática	0,144
Preocupação	0,997
Perturbação da concentração	0,155

^{**}P<0,01 *P<0,05

Para verificar as diferenças nas diferentes habilidades psicológicas e na ansiedade traço em função do número de sessões de treino, foi utilizado o "anova oneway". Através da analise do quadro 36, verifica-se que foram encontradas diferenças significativas na dimensão, formulação de objectivos e preparação mental, sendo essa correlação significativa (sig=0,000) para P<0,01. Tal como já se verificado anteriormente o numero de sessões de treino apresenta uma correlação significativa e positiva com a formulação de objectivos e preparação mental.

De seguida aplicou-se o teste "Post – hoc Tukey HSD" (quadro 37) que identificou diferenças na formulação de objectivos e preparação mental, entre os atletas que tem 3 sessões semanais de treino e os atletas que tem 6 sessões e 7 sessões semanais, havendo uma significância de (sig=0,036) e de (sig=0,000), respectivamente. Também se verificou uma significância entre os atletas com 4 e os atletas com 5 e 7 sessões semanais de treino, (sig=0,002) e (sig=0,001) respectivamente.

Quadro 37 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de sessões semanais de treino (Post Hoc Tuckey HSD (a) e Games Howell (b))

Variáveis Psicológicas Habilidades Psicológicas	N/ d		Teste	Sig.
	3	6	a	0,036*
Formulação de objectivos e	3	7	a	0,000*
preparação mental	4	7	a	0,002*
	5	7	a	0,001*

^{**}P<0,01 *P<0,05

Na comparação destes resultados com os valores médios mais altos e mais baixos (Anexo K), podemos observar que na dimensão formulação de objectivos e preparação mental, são efectivamente os atletas com 7 sessões semanais de treino que apresentam um valor médio mais alto, sendo os atletas com 3 sessões semanais de treino, aqueles que apresentam os valores médios mais baixos.

Os resultados obtidos podem ser explicados por Martens (1987); citado por Weinberg e Gould (1999) e Smith e Johnson (1990), que afirmam que quanto mais se treinar, melhores resultados haverão no que diz respeito às habilidades psicológicas.

15. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO TEMPO DE TREINO

Quadro 38 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo de treino (anova oneway)

Variáveis	Tempo de treino Sig
Habilidades Psicológicas	
Confronto com adversidade	0,443
Treinabilidade	0,487
Concentração	0,256
Confiança e motivação para a realização	0,131
Formulação de objectivos e preparação mental	0,456
Rendimento máximo sobre pressão	0,668
Ausência de preocupações	0,212
Recursos pessoais de confronto	0,255
Traço de Ansiedade Competitiva	
Escala de ansiedade somática	0,506
Preocupação	0,791
Perturbação da concentração	0,597

^{**}P<0,01 *P<0,05

Pela análise do quadro 38 podemos verificar eu não existiram diferenças estatisticamente significativas entre o tempo das sessões de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade.

CAPÍTULO V - CONCLUSÕES

1. CONCLUSÕES

Os resultados do estudo relativos à caracterização psicológica dos atletas, demonstraram que todas as habilidades psicológicas avaliadas, a treinabilidade, ausência de preocupações e confiança e motivação para a realização são as que apresentaram melhores resultados. Ao invés as dimensões, confronto com a adversidade, formulação de objectivos e preparação mental e concentração são as que tem os valores mais baixos.

No que diz respeito ao traço de ansiedade verificamos que os atletas são de um modo geral ansiosos visto apresentarem níveis elevados de ansiedade somática. Dado que, dos itens avaliados o mais marcante foi "sinto-me nervoso".

Relativamente às conclusões de natureza inferencial podemos concluir que:

A hipótese um é parcialmente rejeitada, na medida em que existe uma correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade competitiva e as dimensões das habilidades psicológicas, à excepção da formulação de objectivos e preparação mental.

A segunda hipótese enunciada é rejeitada parcialmente, na medida em que se verifica correlações positivas entre as dimensões das habilidades psicológicas, formulação de objectivos e preparação mental e a idade, concluindo-se que os atletas com mais idade tendem a obter valores mais elevados nessa dimensão. Ainda na mesma hipótese, verificam-se correlações significativas negativas entre a idade e a treinabilidade, concluindo-se que à medida que a idade aumenta há uma menor disponibilidade e predisposição para interiorizar o que é transmitido no treino, não aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores.

A terceira hipótese também é rejeitada parcialmente dado que há correlações positivas entre as dimensões das habilidades psicológicas, formulação de objectivos e preparação mental, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. Deste modo concluímos que quanto maior for os anos de experiência dos atletas, maiores

serão as suas capacidades relativas ás dimensões das habilidades psicológicas referidas anteriormente.

Na hipótese quatro também há uma rejeição parcial, visto que se verifica correlações positivas entre as dimensões das habilidades psicológicas, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental e recursos pessoais de confronto. Assim conclui-se que quanto maior for o número de sessões de treino, maiores serão as capacidades nessas dimensões.

A hipótese cinco é quase totalmente aceite na sua totalidade, pois só existem diferenças estatisticamente significativas entre a escala ansiedade somática e o sexo. Deste modo, concluímos que os atletas do sexo masculino tem melhores competências de controlo de ansiedade e parecem percepcionar a competição de forma menos ameaçadora comparativamente às atletas do sexo feminino.

Por sua vez a sexta hipótese é relativa às diferenças estabelecidas entre a idade e as variáveis psicológicas, também é quase totalmente aceite na sua totalidade, pois só se verificam diferenças estatisticamente aceites entre a treinabilidade e a idade. Desta forma podemos concluir que quanto maior for a idade menor é a disponibilidade e predisposição para interiorizar o que é transmitido no treino, não aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores.

A sétima hipótese é rejeitada parcialmente, na medida em que são detectadas diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e a concentração, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. Desta forma concluímos que os atletas que tem entre mais de 10 anos de experiência na modalidade tem uma maior capacidade de concentração; estabelecem objectivos curto prazo, preparando-se mentalmente para a competição; sentem-se desafiados em vez de ameaçados tendo um bom rendimento em situações de pressão competitiva em relação aos atletas que tem entre 2 a 9 anos de experiência.

A oitava hipótese é quase totalmente rejeitada, visto existirem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões confronto com adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto nas diferentes modalidades. Assim podemos concluir que os desportos com atletas do sexo masculino em relação aos desportos do sexo feminino, têm uma maior capacidade de demonstrar confiança e

motivação, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoarem, de permanecer positivos, entusiasmados, calmos, controlados, concentrados, focalizando a sua atenção nas tarefas desportivas mesmo quando as coisas não correm bem, em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situações de treino, quer em competição. Tendo também uma maior capacidade de controlo da ansiedade. Também se verificou que os desportos individuais tem uma maior capacidade de estabelecer metas a atingir a curto prazo e trabalhar no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição em relação aos desportos de cariz colectivo, embora estes tenham uma maior disponibilidade e predisposição para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores.

A nona hipótese é rejeitada na sua totalidade, visto não existir diferenças estatisticamente significativas entre as varáveis psicológicas e o tipo de modalidade.

Quanto à décima hipótese é quase totalmente rejeitada, na medida em que existe apenas diferenças estatisticamente significativas entre a dimensão, treinabilidade e o escalão.

A décima primeira hipótese relativa às diferenças estabelecidas entre o nível actual e as variáveis psicológicas, é rejeitada praticamente na sua totalidade, pois apenas se verificou diferenças estatisticamente significativas na treinabilidade e escala de ansiedade somática. Assim concluímos que os atletas com um nível actual superior, tem uma menor capacidade de aceitar as criticas, aceitando-as como uma ofensa pessoal e tem uma maior capacidade de controlo da ansiedade em relação aos atletas com um nível inferior

Na décima segunda hipótese em função do nível maior, a única diferença estatisticamente significativa é relativa à concentração, sendo portanto uma hipótese rejeitada quase na sua totalidade. Podemos concluir que os atletas com maior experiência internacional têm maiores níveis de concentração em relação aos restantes atletas de menor experiência, conseguindo manter-se concentrados e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situações de treino, quer em competição;

A décima terceira hipótese também é rejeitada quase na sua totalidade, pois apenas se verificou diferenças estatisticamente significativas na treinabilidade em função do número de sessões semanais.

Por ultimo a decima e quarta hipótese é rejeitada na sua totalidade na medida, em que não se verificou diferenças estatisticamente significativas entre o tempo de cada sessão de treino e as habilidades psicológicas e o traço de ansiedade.

CAPÍTULO VI – RECOMENDAÇÕES E LIMITAÇÕES

1. RECOMENDAÇÕÊS

Realizar mais estudos dentro da área da Psicologias do Desporto com:

- Realizar o mesmo estudo com equipas de outra nacionalidade e comparar os resultados obtidos
- Realizar estudos com uma amostra com um maior número de atletas
- Realizar estudos abrangendo um maior número de modalidades
- Realizar estudos com uma amostra mais diversificada no que diz respeito à idade, anos de experiência, escalão
- Comparar os valores obtidos pelos atletas tendo em conta o ranking, classificações, resultados obtidos nos campeonatos

2. LIMITAÇÕÊS

Uma das limitações inerentes deste estudo foi em relação à recolha da amostra. Pois nem sempre houve a disponibilidade para aplicar o procedimento de acordo com o que estava estabelecido. Outra das limitações do trabalho, prendeu-se com o facto do tamanho da amostra (n=96) ser relativamente pequena, o que não permitiu constatar diferenças significativas entre os grupos nas diferentes variáveis.

BIBLIOGRAFIA

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

Butt, J., Weinberg, R., & Horn, T. (2003). The Intensity and Direction Interpretation of Anxiety: Flutuations Throughout Competition and Relationship to Performance. *The Sport Psychologist*, 17, 35 - 54

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

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

Cruz, J. (1996a). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 147-172). Braga: S.H.O. -Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

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

Cruz, J. (1996c). Stress, Ansiedade e Competencias Psicológicas em Altetas de Elite e de Alta Competição: Relação com o Sucesso Desportivo. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do desporto*. Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda

Cruz, J., & Caseiro, J. (1997). 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.

Cruz, J., & Viana, M. (1995). Stress, Ansiedade e Sucesso Desportivo na Alta Competição. Áreas de Intervenção e Compromissos Sociais do Psicólogo. Lusografe: 116-127.

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*, 42-62.

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.

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

Gould, D., Eklund, R. & Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358 - 382

Gould, D., Eklund, R. & Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: II. Thoughts and Affect Occurring During Competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.

Gould, D., Guinan, D., Medbery, C., & Peterson, K. (1999). Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes and Coaches from More and Less Sucessful Teams. *The Sport Psychologist*, *13*, 371 - 394

Gould, D., Hodge, K., Petlichkofl, L & Simons, J. (1990). Evaluating the Eftectiveness or a Psychological Skills Educational Workshop. *The Sport Psychologist*, *4*, 249-260

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

Hackfort, D. & Spielberger, C. D. (1989). Anxiety in sports: an international perspective. Hemisphere Pub. Corp., New York.

Hanton, S., & Fletcher, D. (2001). The Relantionship between Psychological Skills Usage and Competitive Anxiety Responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.

Hanton, S., Mullen, R., & Jones, G. (2000). Intensity and direction of competitive anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual and Motor Skills*, 90, 513 - 521

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.

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.

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

Mahoney, M. (1989). Psychological predictors of elite and non-elite performance in olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.

Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, *1*, 181-199.

Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre – competitive anxiety, self confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 118 – 137.

Martens, R. (1987). Coaches Guide to Sport Psychology. Champaign: Human Kinetics

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

Medina, M. (1996). Disefío de un programa de entrenamiento psicologico en un equipo femenino de Voleibol. *Revista de Psicologia del Deporte*, *9-10*, 65-75.

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

Passer, M. (1983). Fear of Failure, Fear of Evaluation, perceived Competence and Self – esteem in Competitive – trait – Anxious – Children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172 – 188.

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

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

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105 – 130

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

Smith, R. E. & Johnson, J. (1990). An organizational empowerment approach to consultation in professional baseball. *The Sport Psychologist*, *4*, 347 - 357

Weinberg, R., & Gould, D. (1999). Foundation of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

Weinberg, R., & Gould, D. (2001). Fundamentos da Psicologia do esporte e do exercício. São Paulo: Artmed.

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

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*.

ANEXOS

 ${\bf Anexo}~{\bf A}$ Quadro de correlações entre as variáveis dependentes e independentes em estudo

Variáveis	Idade	Anos Experiencia	Sessões de treino
Habilidades Psicológicas			
Confronto com adversidade	-,118	-,004	-0,005
Treinabilidade	-,363**	-,128	-,152
Concentração	-,198	-,032	-,084
Confiança e motivação para a realização	-,033	,186	,157
Formulação de objectivos e preparação mental	,289**	,342**	,444**
Rendimento máximo sobre pressão	,003	,184	-,072
Ausência de preocupações	0,142	,227*	,154
Recursos pessoais de confronto	-,030	,222*	,222*
Traço de Ansiedade			
Ansiedade Somática	,083	-,024	-,024
Preocupação	-,067	-,151	-,151
Perturbação da Concentração	,058	,049	,049

 $\label{eq:AnexoB} \textbf{Anexo B}$ Quadro de diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis dependentes e independentes em estudo

Variáveis	Sexo	Idade	Anos	Modalidade	Tipo	Escalão	Nível	Nível	Sessões	Tempo
variaveis			Experiencia		Modalidade		Actual	Maior	de treino	de treino
Habilidades Psicológicas										
Confronto com	0,606	0,399	0,313	0,017*	0,496	0,203	0,057	0,318	0,348	0,443
adversidade	ĺ		ŕ	<u> </u>	ŕ	,	ŕ	,	,	,
Treinabilidade	0,259	0,001**	0,774	0,028*	0,105	0,001*	0,001**	0,182	0,150	0,487
Concentração	0,305	0,100	0,009**	0,027*	0,185	0,205	0,103	0,006*	0,626	0,256
Confiança e motivação										
para a realização	0,788	0,342	0,105	0,000**	0,840	0,131	0,250	0,406	0,510	0,131
Formulação de objectivos										
e preparação mental	0,534	0,052	0,016*	0,000**	0,112	0,043*	0,168	0,981	0,000**	0,456
Rendimento máximo sobre										
pressão	0,409	0,703	0,003**	0,039*	0,832	0,196	0,389	0,433	0,360	0,668
Ausência de preocupações										
	0,509	0,240	0,048*	0,054*	0,171	0,880	0,306	0,185	0,733	0,212
Recursos pessoais de										
confronto	0,682	0,839	0,001**	0,000**	0,914	0,371	0,320	0,745	0,528	0,255
Traço de Ansiedade										
Ansiedade Somática	0,010*	0,332	0,255	0,021*	0,690	0,204	0,001**	0,402	0,144	0,506
Preocupação	0,112	0,647	0,190	0,238	0,369	0,825	0,125	0,797	0,997	0,791
Perturbação da										
Concentração	0,170	0,861	0,618	0,096	0,041*	0,556	0,304	0,873	0,155	0,597

Anexo C

Média e Desvio Padrão relativos ao sexo, para as diferentes dimensões do acsi -28 e para o nível de traço de ansiedade

Variaveis	Maso	culino	Femi	inino	
	M	DP	M	DP	sig
Habilidades Psicológicas					
Confronto com adversidade	7,24	1,990	6,02	1,888	0,606
Treinabilidade	10,44	1,713	10,46	1,423	0,259
Concentração	8,29	1,817	6,96	1,980	0,305
Confiança e motivação para a realização	8,62	1,862	7,21	1,845	0,788
Formulação de objectivos e preparação mental	7,36	2,288	6,08	2,288	0,534
Rendimento máximo sobre pressão	8,49	2,380	7,18	2,769	0,409
Ausencia de preocupações	8,55	1,050	8,51	2,412	0,509
Recursos pessoais de confronto	59,82	7,349	52,41	8,159	0,682
Traço de Ansiedade Competitiva					
Escala de ansiedade somática	14,60	4,324	18,20	6,290	0,010*
Preocupação	13,38	3,682	14,86	4,336	0,112
Perturbação da concentração	7,78	2,485	7,59	2,291	0,170

 ${\bf Anexo~D}$ Média e DP relativos à idade, para as diferentes dimensões do acsi -28 e para o nível do traço de ansiedade

Variaveis	14	a 17	18 a	a 20	21 a 27		+ 2	a . a	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	sig
Habilidades Psicológicas									
Confronto com adversidade	6,84	2,177	6,53	1,665	6,74	2,022	5,56	2,603	0,399
Treinabilidade	11,16	1,241	10,56	1,458	9,85	1,674	9,22	1,394	0,001**
Concentração	8,03	1,888	7,72	1,764	7,33	2,200	6,22	2,333	0,100
Confiança e motivação para a realização	8,39	1,783	7,50	1,967	7,74	2,024	7,78	2,438	0,342
Formulação de objectivos e preparação mental	5,97	2,041	6,47	2,436	7,46	2,621	7,78	1,641	0,052
Rendimento máximo sobre pressão	7,39	2,604	8,19	2,776	7,75	2,658	7,89	2,713	0,703
Ausencia de preocupações	8,74	1,843	8,44	2,873	9,59	1,766	9,44	2,068	0,240
Recursos pessoais de confronto	56,52	8,144	55,41	9,041	56,46	8,894	53,89	8,738	0,839
Traço de Ansiedade Competitiva									
Escala de ansiedade somática	17,10	5,623	15,03	5,883	17,13	6,017	18,11	4,226	0,332
Preocupação	14,77	3,956	14,19	4,410	13,33	4,229	14,22	3,114	0,647
Perturbação da concentração	7,52	2,158	7,53	2,462	7,96	2,629	8,00	2,345	0,861

 $\label{eq:AnexoE} \textbf{AnexoE}$ Média e DP relativos aos anos de experiência na modalidade, para as diferentes dimensões do acsi – 28 e para o nível do traço de ansiedade

Variaveis	2	2 a 9		10		a 12	+ 1	13	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	sig
Habilidades Psicológicas									
Confronto com adversidade	6,09	1,788	6,91	1,811	7,00	1,969	6,75	2,593	0,313
Treinabilidade	10,40	1,576	10,68	1,347	10,53	1,940	10,20	1,473	0,774
Concentração	7,09	1,931	8,42	1,586	8,29	2,201	6,85	2,007	0,009**
Confiança e motivação para a realização	7,26	1,686	8,33	1,902	7,88	2,547	8,40	1,818	0,105
Formulação de objectivos e preparação mental	5,83	1,886	7,04	2,177	6,53	3,044	7,85	2,254	0,016*
Rendimento máximo sobre pressão	6,51	2,454	8,71	2,404	8,65	2,448	8,20	2,783	0,003**
Ausencia de preocupações	8,29	2,504	9,63	1,812	8,41	2,293	9,60	1,957	0,048*
Recursos pessoais de confronto	51,46	7,834	59,71	7,424	57,29	8,823	57,85	8,171	0,001**
Traço de Ansiedade Competitiva									
Escala de ansiedade somática	17,51	6,386	14,88	5,007	15,59	4,473	17,50	6,039	0,255
Preocupação	15,23	4,899	13,13	3,261	14,41	3,222	13,35	3,856	0,190
Perturbação da concentração	7,31	2,220	7,71	2,368	8,24	3,073	7,80	2,016	0,618

 ${\bf Anexo}\; {\bf F}$ Média e DP relativos às modalidades, para as diferentes dimensões do acsi - 28 e para o nível do traço de ansiedade

Variaveis	Badm	ington	Polo A	quatico	Basqu	etebol	_	iei em tins	Atlet	ismo	
	М	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	sig
Habilidades Psicológicas											
Confronto com adversidade	6,25	2,295	6,08	1,853	5,87	1,642	7,74	1,789	6,80	2,129	0,017*
Treinabilidade	10,13	1,893	10,38	1,388	10,87	1,356	11,09	1,276	9,59	1,658	0,028*
Concentração	7,56	2,421	7,04	2,107	7,20	1,656	8,74	1,176	7,19	2,198	0,027*
Confiança e motivação para a realização	7,69	2,272	7,12	1,479	6,73	1,751	9,17	1,642	8,49	1,930	0,000**
Formulação de objectivos e preparação mental	8,13	2,125	5,58	1,837	5,27	1,981	6,61	2,607	8,44	1,413	0,000**
Rendimento máximo sobre pressão	7,50	2,683	7,35	2,652	6,73	2,865	9,22	2,088	7,75	2,696	0,039*
Ausencia de preocupações	8,94	2,265	8,62	1,878	7,73	3,218	9,22	2,131	10,07	1,385	0,054*
Recursos pessoais de confronto	56,19	9,311	52,15	6,880	50,40	8,305	61,78	5,665	58,32	8,765	0,000**
Traço de Ansiedade Competitiva											
Escala de ansiedade somática	18,06	5,916	18,23	6,755	16,20	5,583	13,26	3,695	17,13	4,773	0,021*
Preocupação	14,19	3,868	15,38	4,500	14,87	4,642	13,00	3,303	13,19	3,868	0,238
Perturbação da concentração	9,13	2,778	7,27	1,888	7,73	2,631	7,17	2,103	7,56	2,476	0,096

Média e Desvio Padrão relativos ao tipo de modalidade, para as diferentes dimensões do acsi -28 e para o nível de traço de ansiedade

Anexo G

Variaveis	Indiv	vidual	Cole	ctivo	
	M	DP	M	DP	sig
Habilidades Psicológicas					
Confronto com adversidade	6,52	2,195	6,63	1,948	0,496
Treinabilidade	9,86	1,772	10,75	1,357	0,105
Concentração	7,38	2,282	7,69	1,868	0,185
Confiança e motivação para	0.00	0.11.1		1.000	0.040
a realização	8,09	2,114	7,77	1,909	0,840
Formulação de objectivos e preparação mental	8,34	2,707	5,88	2,215	0,112
Rendimento máximo sobre	0,54	2,707	3,00	2,213	0,112
pressão	7,63	2,649	7,34	2,132	0,832
Ausencia de preocupações	9,50	1,934	8,63	2,367	0,171
Recursos pessoais de					
confronto	57,25	8,961	55,20	8,393	0,914
Traço de Ansiedade					
Competitiva					
Escala de ansiedade somática	17,59	5,309	15,97	5,882	0,690
Preocupação	13,69	3,839	14,41	4,219	0,369
Perturbação da concentração	8,28	1,782	7,88	2,687	0,041*

 ${\bf Anexo}~{\bf H}$ Média e DP relativos ao escalão, para as diferentes dimensões do acsi-28e para o nível do traço de ansiedade

Variaveis	Juv	renil	Jun	nior	Ser	nior	Junior/	Senior	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	sig
Habilidades Psicológicas									
Confronto com adversidade	7,46	2,025	6,86	2,013	6,22	1,999	6,60	1,949	0,203
Treinabilidade	11,46	,967	10,68	1,389	9,93	1,621	11,80	,447	0,001*
Concentração	8,31	1,797	7,93	1,844	7,18	2,154	7,80	1,304	0,205
Confiança e motivação para a									
realização	8,38	1,609	8,39	2,006	7,42	2,019	8,20	1,483	0,131
Formulação de objectivos e									
preparação mental	5,92	1,498	6,25	2,474	7,28	2,416	5,00	1,414	0,043*
Rendimento máximo sobre									
pressão	7,38	2,103	8,68	2,749	7,50	2,636	6,80	3,271	0,196
Ausencia de preocupações	9,15	1,725	8,68	2,109	8,94	2,551	9,40	1,342	0,880
Recursos pessoais de confronto	58,08	6,461	57,46	9,175	54,46	8,804	55,60	7,266	0,371
Traço de Ansiedade									
Competitiva									
Escala de ansiedade somática	18,46	6,424	14,82	5,938	17,06	5,531	15,40	1,817	0,204
Preocupação	14,85	4,413	14,11	4,022	14,16	4,103	12,80	4,438	0,825
Perturbação da concentração	7,23	1,641	7,50	2,442	7,98	2,495	6,80	2,490	0,556

Anexo I

Média e Desvio Padrão relativos ao nível actual, para as diferentes dimensões do acsi -28 e para o nível de traço de ansiedade

Variaveis	Dis	trital	Naci	ional	Interna	acional	
	M	DP	M	DP	M	DP	sig
Habilidades Psicológicas							
Confronto com adversidade	6,83	1,722	7,09	1,802	6,08	2,165	0,057
Treinabilidade	11,00	1,549	11,00	1,294	9,86	1,599	0,001**
Concentração	7,83	1,722	8,02	1,607	7,13	2,306	0,103
Confiança e motivação para a realização	9,00	1,265	7,98	1,923	7,63	2,068	0,250
Formulação de objectivos e preparação mental	6,17	2,563	6,25	2,324	7,15	2,338	0,168
Rendimento máximo sobre pressão	9,00	2,098	7,93	2,748	7,50	2,639	0,389
Ausencia de preocupações	7,67	1,751	8,84	2,587	9,15	1,943	0,306
Recursos pessoais de confronto	57,50	8,216	57,11	8,159	54,50	9,003	0,320
Traço de Ansiedade Competitiva							
Escala de ansiedade somática	23,17	7,782	14,70	4,733	17,37	5,579	0,001**
Preocupação	17,33	1,862	13,70	4,084	14,20	4,177	0,125
Perturbação da concentração	8,50	2,345	7,30	2,368	7,93	2,370	0,304

Anexo J

Média e Desvio Padrão relativos ao nível maior, para as diferentes dimensões do acsi -28 e para o nível de traço de ansiedade

Variaveis	Nac	ional	Interna	acional	
	M	DP	M	DP	sig
Habilidades Psicológicas					
Confronto com adversidade	7,09	1,802	6,08	2,165	0,318
Treinabilidade	11,00	1,294	9,86	1,599	0,182
Concentração	8,02	1,607	7,13	2,306	0,006*
Confiança e motivação para a realização	7,98	1,923	7,63	2,068	0,406
Formulação de objectivos e preparação mental	7,30	2,368	7,15	2,338	0,981
Rendimento máximo sobre pressão	7,93	2,748	7,93	2,370	0,433
Ausencia de preocupações	8,84	2,587	9,15	1,943	0,185
Recursos pessoais de confronto	57,11	8,159	54,50	9,003	0,745
Traço de Ansiedade Competitiva					
Escala de ansiedade somática	14,70	4,733	17,37	5,579	0,402
Preocupação	13,70	4,084	14,20	4,177	0,797
Perturbação da concentração	6,25	2,324	7,50	2,639	0,873

 ${\bf Anexo}~{\bf K}$ Média e DP relativos ao numero de sessões de treino, para as diferente dimensões do acsi - 28 e para o nível do traço de ansiedade

Variaveis	3		4	1	4	5	(5		7	
	M	DP	sig								
Habilidades Psicológicas											
Confronto com adversidade	6,83	1,801	6,80	2,024	5,95	2,08	7,33	1,826	13,83	3,215	0,348
Treinabilidade	10,42	1,443	11,03	1,189	10,23	1,72	9,92	1,975	8,17	2,209	0,150
Concentração	7,58	1,782	7,87	1,756	7,32	2,571	8,08	1,832	6,39	2,154	0,626
Confiança e motivação para a realização	7,33	1,775	8,20	1,972	7,50	2,110	7,67	1,723	10,17	1,545	0,510
Formulação de objectivos e preparação mental	5,08	2,539	6,23	2,096	5,95	2,011	7,58	1,782	7,15	1,954	0,000**
Rendimento máximo sobre pressão	8,83	1,801	8,23	2,788	7,32	3,061	7,33	2,839	8,24	2,097	0,360
Ausencia de preocupações	8,58	1,881	8,83	2,768	9,14	1,754	8,33	2,348	8,55	2,114	0,733
Recursos pessoais de confronto	54,67	6,286	57,20	8,708	53,41	9,970	56,25	6,210	7,30	2,250	0,528
Traço de Ansiedade Competitiva											
Escala de ansiedade somática	17,08	5,744	14,17	4,624	18,36	6,608	17,33	4,459	16,80	5,493	0,144
Preocupação	14,50	3,371	14,40	5,302	14,14	4,167	13,83	3,215	14,20	4,372	0,997
Perturbação da concentração	8,83	2,082	6,90	1,882	7,73	2,622	8,17	2,209	7,80	2,802	0,155