

CAPITULO I – INTRODUÇÃO

O rendimento desportivo e o sucesso do atleta são cada vez mais influenciados por factores psicológicos e sociais. O aspecto psicológico da emoção faz dela um elemento essencial no comportamento humano. O actual interesse científico à volta da compreensão da emoção constitui um reflexo evidente da sua relevância. Parece pois importante conhecer todos os aspectos que possam influenciar, negativa ou positivamente o sucesso desportivo.

Qualquer pessoa pode observar a intensa pressão que é suportada tanto pelo atleta como pelo treinador, que normalmente, após uma competição, justifica qualquer resultado não esperado por “razões” psicológicas. De facto, a Psicologia do Desporto, na multiplicidade das suas formas de intervir, tanto na investigação como na condução e no aconselhamento, tem permitido o conhecimento de um número apreciável de facetas que têm sido decisivas para compreender e desenvolver o problema do sucesso desportivo.

A pesquisa em Psicologia tem tentado perceber, de que forma os estados emocionais influenciam o comportamento, quanto ao bem-estar subjectivo, ao funcionamento social e à prestação desportiva. Relativamente à prestação, a diferença entre o vencedor e o vencido assenta na capacidade psicológica de lidar com o stress emocional inerente à competição.

As tendências actuais avançam para a compreensão da interacção da emoção com processos cognitivos motivacionais e psicofisiológicos. Na adaptação e regulação da acção, esses processos atribuem um significado funcional à emoção, servindo de agentes sincronizadores ou perturbadores do comportamento.

O estudo das características, factores e competências psicológicas relevantes para o rendimento na alta competição tem vindo, de facto, a emergir como um dos principais temas de investigação no domínio da Psicologia do Desporto. Com efeito é claramente aceite por cientistas do Desporto, treinadores e atletas, a importância de tais factores e competências no rendimento desportivo e na diferenciação entre atletas de elite e outros menos competentes (Cruz 1996).

Considerando todos os aspectos aqui referidos, verifica-se que “o conhecimento da Psicologia do Desporto é vital para o sucesso do treino, quer esse sucesso signifique ganhar, quer ajudar os atletas a tornarem-se melhores seres humanos” (Martens 1987).

1 – OBJECTIVOS DO ESTUDO

A realização deste estudo, visa principalmente a caracterização psicológica de atletas pertencentes a uma modalidade individual, neste caso, a Natação, em contraste com a caracterização de atletas de modalidades colectivas (Voleibol, Andebol, Basquetebol e Pólo Aquático).

Assim, através de questionários, serão avaliadas:

- As diferenças individuais relativas às várias habilidades psicológicas - Questionário de Experiências Atléticas;
- As dimensões Somática e Cognitiva do traço de ansiedade competitiva – Questionário de Reacções à Competição;

Deste modo, os objectivos específicos desta investigação são:

- ✓ Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelos atletas, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas;
- ✓ Investigar a relação existente entre habilidades psicológicas e o traço de ansiedade, em ambos os tipos de modalidade (individual e colectiva);
- ✓ Analisar a relação entre habilidades psicológicas e as seguintes variáveis: idade, anos de experiência, número de sessões semanais de treino, tempo de treino, escalão, acompanhamento psicológico, sexo e tipo de modalidade (colectiva ou individual).

2. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES

De acordo com os objectivos estipulados para este estudo, foram formuladas as seguintes hipóteses:

H01 – Não existem relações significativas entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H02 – Não existem relações significativas entre a idade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H03 – Não existem relações significativas entre os anos de experiência na modalidade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H04 – Não existem relações significativas entre o número de sessões semanais de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H05 – Não existem relações significativas entre o tempo de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H06 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre o tipo de modalidade (individual ou colectiva) e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H07 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre o sexo e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade.

H08 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre o escalão (júnior ou sénior) e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade

H09 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os atletas que já frequentaram o psicólogo e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e níveis de traço de ansiedade.

3. ESTRUTURA DO TRABALHO

Numa tentativa de facilitar a consulta e análise deste trabalho, este foi estruturado em duas partes distintas: a primeira parte, constituída pelos capítulos I e II, engloba a fundamentação teórica relativa ao tema; e a segunda parte, composta pelos capítulos III, IV e V, apresenta o estudo experimental realizado.

O capítulo I, apresenta a introdução a este estudo através da abordagem geral do tema, dos seus objectivos e hipóteses de estudo e da estrutura global deste trabalho.

O capítulo II (Revisão da Literatura), refere-se ao enquadramento teórico e revisão de anteriores investigações relativas a este tema. São ainda abordados vários conceitos de habilidades psicológicas e ansiedade competitiva, bem como algumas teorias relacionadas com a ansiedade.

No capítulo III é feita a caracterização da amostra e dos instrumentos de medida utilizados e também a descrição das variáveis e dos procedimentos destinados à elaboração deste estudo (operacionais e estatísticos).

O capítulo IV (Apresentação e Discussão dos resultados), é composto pela descrição dos resultados obtidos pela estatística descritiva e inferencial, e ainda, pela sua comparação com os resultados encontrados em investigações anteriores, referidos na Revisão da Literatura.

O capítulo V, descreve as principais conclusões obtidas neste estudo, baseando-se nos objectivos estabelecidos e nas hipóteses formuladas. São também referidas algumas limitações encontradas nesta investigação bem como várias sugestões para futuros estudos a efectuar no âmbito das habilidades psicológicas.

O capítulo VI e último, é composto pelas referências bibliográficas utilizadas neste estudo e pelos anexos onde são apresentados os diferentes valores médios de cada variável em estudo.

CAPÍTULO II - REVISÃO DA LITERATURA

1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Em qualquer desporto, o sucesso ou insucesso de um atleta resulta da combinação entre habilidades físicas (força, velocidade, equilíbrio, coordenação) e habilidades mentais (concentração, confiança, controle da ansiedade). Assim, o desporto na sua prática, é considerado pelo menos 50% mental podendo mesmo ser superior em algumas modalidades (Weinberg & Gould, 1999).

Um atleta compete normalmente com outros da mesma categoria, embora por vezes, apareça um que é claramente superior aos outros na sua habilidade física. No entanto, na maioria das competições os atletas ganham ou perdem, dependendo da sua performance e da dos seus adversários nesse mesmo dia. A actividade física é semelhante, mas o vencedor é o atleta que tem melhor habilidade mental. Observemos, então, as flutuações no nosso próprio dia-a-dia: há dias em que tudo parece muito fácil e outros em que parece que corre tudo mal. Isto não significa que tenhamos perdido as nossas habilidades físicas, as mentais, é que sofreram flutuações (Weinberg & Gould, 1999).

Os campeões serão os atletas que conseguem, através do factor psicológico, reforçar as suas competências físicas e técnicas com o que, certamente, otimizarão os seus resultados. Alguns atletas fazem-no intuitivamente, retirando da experiência a aprendizagem das estratégias psicológicas favorecedoras do sucesso desportivo. Outros, porém, jamais conseguirão atingir o seu potencial devido à incorrecta abordagem das situações ou inadaptação psicológica (Serpa, 1989).

Tanto nas modalidades desportivas colectivas como nas individuais, vivem-se tempos de enormes cargas físicas. No meio das tensões que tais cargas originam, os métodos psicológicos ocupam uma posição chave na hora de melhorar os resultados e de aperfeiçoar a capacidade do desportista para suportar cargas de tanta intensidade (Frischknecht, 1990).

1.1. Definição de Habilidades Psicológicas

Habilidade psicológica é definida como a capacidade de alcançar a realização de uma situação com confiança e conhecimento de que o corpo e a mente estão preparados para uma performance óptima (Cox, 1994).

Vealey (1988), afirma que as habilidades são componentes básicas da vertente mental da performance desportiva. Para esta autora as habilidades chave são a aspiração, o auto-conhecimento, a auto-estima e a auto-confiança.

Howe (1993), organiza essas habilidades psicológicas de acordo com duas estruturas. 1- As componentes de primeira ordem, correspondentes às áreas onde existem mais investigações e à volta das quais os treinadores, atletas e investigadores demonstram maior interesse:

- a) Controlo da activação
- b) Construção da confiança
- c) Foco atencional
- d) Estratégias pré-competitivas e estratégias competitivas
- e) Liderança

2 – As componentes de segunda ordem, respeitantes às metodologias e habilidades específicas utilizadas em programas de treino.

- a) Relaxamento
- b) Visualização
- c) Diálogo interno
- d) Reforço
- e) Definição de Objectivos
- f) Comunicação e estratégias de Atenção

Todos nós nascemos com certas predisposições físicas e psicológicas, mas as habilidades podem ser aprendidas e desenvolvidas, dependendo das experiências que encontramos ao longo da vida (Weinberg & Gould, 1999).

1.2. Treino das Habilidades Psicológicas

Muitos são aqueles que erradamente pensam que o trabalho psicológico no desporto se dirige apenas a atletas problemáticos ou com desequilíbrios psicológicos. Contudo, o trabalho psicológico educacional ajuda cada vez mais o desenvolvimento das habilidades mentais dos atletas sem qualquer problema psicológico (Weinberg & Gould, 1999).

Vários atletas passam a maior parte do tempo treinando o seu corpo fisicamente para o rigor dos desportos competitivos. Apesar do treino físico ser indubitavelmente necessário, não é a chave para uma competição de sucesso. A Mente também representa um papel importante no sucesso atlético. De facto, a Mente pode controlar a forma como o corpo reage a determinada situação (Corcoran & Corcoran, 1999).

Vealey (1988), define o treino das habilidades psicológicas como a descrição das técnicas e estratégias elaboradas com o objectivo de ensinar ou realçar as habilidades mentais que facilitam a performance e uma atitude positiva face à competição desportiva. O método mais utilizado pelos atletas e psicólogos do desporto para aumentar o nível dessas habilidades é a aplicação de programas de treino de habilidades psicológicas como criação de objectivos, auto consciência, auto-estima e controlo do pensamento. No entanto, o autor supra citado, ocupou-se a ensinar aos atletas os métodos para desenvolver as habilidades psicológicas, em vez de as ensinar directamente. Assim, ensinava-lhes como usar a “imaginação”, como relaxar fisicamente e como traçar metas de performance. Contudo, chegou à conclusão de que a esfera de existência destes atletas não se resumia a uma perspectiva de performance. Os seus comportamentos desportivos eram também influenciados por adversidades da sua auto-estima, por falta de objectivos e planos de vida, pela impossibilidade de comunicar com os colegas de equipa e treinadores, e por aí adiante. Torna-se então necessário trabalhar também o desenvolvimento pessoal de forma a facilitar a aplicação do treino das habilidades psicológicas.

Segundo Sinclair e Sinclair (1994) as habilidades psicológicas deverão ser integradas num ambiente de aprendizagem que permita propositadamente o desenvolvimento dos aspectos físico e emocional do atleta, de uma forma indissociável do aspecto mental. Deste modo, a resposta à competição é ensinada, compreendida, aprendida e recordada de

uma forma mais eficaz, sendo no entanto necessária uma abordagem sistemática e progressiva desses aspectos em todas as sessões de treino.

Muitas vezes estas práticas são negligenciadas ou mesmo inexistentes. De acordo com Weinberg e Gould, (1999), as três razões que levam a este facto são: falta de conhecimento; a crença de que as habilidades não se aprendem nem se modificam; e falta de tempo. A concentração e relaxamento devem ser praticadas como ferramentas essenciais para a competição, mas infelizmente muitos treinadores e atletas nunca tiveram acesso a técnicas de ensino e aprendizagem de habilidades psicológicas. Embora vários atletas possuam capacidades físicas excepcionais, têm de trabalhar arduamente no desenvolvimento dos seus talentos para se tornarem campeões. Manter a calma sob pressão, a concentração e a confiança em si próprios não são capacidades simplesmente inatas, são habilidades que necessitam de uma prática sistemática e da sua interação com as habilidades físicas. Atletas e treinadores não treinam as habilidades psicológicas alegando falta de tempo. Se os treinadores percebessem que as suas equipas perderam por falta de concentração, arranjariam tempo para a treinar, e se acreditassem que as habilidades mentais são importantes e soubessem como treiná-las, teriam sempre tempo para isso.

O treino mental só por si não irá produzir performance atlética. No entanto, quando combinado com o treino físico adequado e estratégias de competição, o treino mental, pode fazer a diferença. O treino das habilidades psicológicas é necessário para atingir um pico de performance (Corcoran & Corcoran, 1999).

1.3. Habilidades Psicológicas e Performance

As habilidades psicológicas desempenham actualmente um papel essencial no desenvolvimento da performance ao mais alto nível. Várias são as pesquisas que têm concentrado os seus esforços na tentativa de prever a performance a partir de variáveis psicológicas. As evidências demonstram que, as relações entre as variáveis psicológicas podem ser utilizadas para conduzir as intervenções da Psicologia do Desporto, tendo vindo a ser sugerido que os psicólogos do desporto podem aumentar a performance através do aumento das habilidades psicológicas (Murphy & Tammen, 1998).

Williams e Krane (1998) citados por Sanchez e Lesyk (2001), verificaram que certas habilidades mentais são habitualmente associadas ao sucesso da performance (alcance do objectivo, auto-controle da ansiedade, aumento da concentração, alto nível de auto-confiança, motivação e empenho). Também Gould et al. (2000), constataram a existência de pesquisas psicológicas no sucesso da performance e pontos altos das equipas olímpicas, de modo que, ao desenvolver atletas de alto nível devem: a) ensiná-los a associar os factores mentais com a performance; b) desenvolver programas de treino a longo prazo das habilidades psicológicas; e c) ensinar estratégias para lidar com distrações inesperadas. Reforçando esta ideia Vealey (1994), citada por Sanchez e Lesyk (2001), sugere que, se queremos ser eficazes no trabalho com atletas, é necessária a pesquisa de intervenção em Psicologia do Desporto para clarificar padrões de compreensão e desenvolvê-los na prática.

Waples (2003), realizou um estudo destinado a demonstrar a existência de diferenças entre as características psicológicas dos atletas de elite e os de outros níveis. Este estudo contou com a participação de 195 ginastas, tendo sido utilizado como instrumento de medida o “Athletic Coping Skills Inventory-28”. Os resultados obtidos demonstraram a existência de uma diferença significativa nos resultados a nível dos recursos pessoais (Personal Resources Score – PCR), entre os ginastas de elite e os restantes. Deste modo, é suportada a hipótese de que a formação psicológica dos atletas de elite, difere da que é observada nos restantes níveis competitivos.

Também o estudo de Jerome et al (1987) citado por Leça da Veiga (1995), efectuado em 77 ginastas masculinos de alta competição, com idades compreendidas entre os 7-17

anos, concluiu que os atletas mais experientes (6 anos de programa) possuem maior determinação, estabilidade emocional, competitividade, auto-estima, entusiasmo, independência e sociabilidade.

Gould e Dieffenbach (2002) realizaram um estudo envolvendo 10 campeões Olímpicos (6 masculinos e 4 femininos), um treinador por atleta e um familiar ou uma pessoa que fosse influente sobre a sua vida pessoal, com o objectivo de examinar as características psicológicas dos atletas e seu desenvolvimento. Os dados obtidos da aplicação do Questionário de Experiências Atléticas (na sua versão original ACSI-28), utilizado para avaliar as habilidades psicológicas, indicaram que os atletas Olímpicos apresentaram os maiores resultados nas dimensões de confiança e motivação para a realização, concentração, ausência de preocupações e treinabilidade e os mais baixos nas dimensões confronto com a adversidade e rendimento máximo sob pressão. Deste estudo, os investigadores concluíram que muitos factores exercem, directa ou indirectamente, influência sobre o desenvolvimento desses atletas excepcionais, tais como: a comunidade, a família, agentes não-desportivos, o próprio indivíduo, agentes e ambientes desportivos e o próprio sucesso desportivo. Deste modo, o desenvolvimento das características psicológicas é entendido como um sistema complexo, constituído por uma variedade de factores influentes.

Um outro estudo foi efectuado por Lowther et al (2002), durante o Campeonato do Mundo de Futebol para Amputados, com o intuito de explorar as relações entre as habilidades psicológicas, a auto-eficácia e a performance. Em relação à auto-eficácia, os resultados obtidos indicam uma relação recíproca desta com a performance. Relativamente às habilidades psicológicas, também estas se relacionam com a auto-eficácia e performance. Por fim, as habilidades de relaxamento no treino e na competição foram associadas a altos níveis de auto-eficácia e performances bem-sucedidas.

Vealey (1988), faz uma revisão de variadíssimos estudos sobre a personalidade e o desporto e conclui que: 1) não está comprovada a existência de qualquer “personalidade atlética” (padrão de personalidade distinto entre atletas e não atletas); 2) não está comprovada a existência de diferenças na predisposição da personalidade entre sub-grupos de atletas (modalidades colectivas vs individuais; desportos de contacto vs desportos de não contacto); 3) o sucesso no desporto parece ser facilitado por uma saúde

mental positiva, por auto-percepções positivas e por melhores competências cognitivas e comportamentais; 4) as estratégias de intervenção cognitiva promovem e facilitam o rendimento e a realização, assim como as competências de confronto, mas são menos eficazes na indução de mudança nos traços ou disposições da personalidade; 5) a participação em práticas e actividades desportivas parece não contribuir significativamente para a construção do “carácter” ou de atributos da personalidade valorizados socialmente; 6) o exercício e o treino de manutenção promovem o auto-conceito e reduzem estados afectivos, mas têm pouca influência nos traços globais de personalidade.

Assim, os atletas com melhores rendimentos desportivos apresentam altos níveis de motivação e comprometimento com o desporto que praticam, dão maior ênfase ao seu rendimento individual, formulam objectivos claros e específicos para as competições e para a definição dos “bons” resultados desportivos. Ainda apresentam altos níveis de auto-confiança assim como uma grande capacidade de concentração, sendo prática frequente a utilização da imaginação e da visualização mental. Revelam ainda, uma boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação, uma capacidade excepcional para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados e/ ou distrações, e por último, desenvolvem e utilizam planos e rotinas mentais competitivos (Gomes & Cruz, 2001).

2. ANSIEDADE

Devido à existência de diversas interpretações teóricas, não se encontra uma definição formal para a palavra “ansiedade”. Diferentes vocábulos como stress, angústia, preocupação, etc.; são normalmente aplicados com um significado equivalente para descrever o mesmo estado emocional (Leça da Veiga, 1995).

2.1. Definição de Ansiedade

A ansiedade é um conceito complexo caracterizado por uma enorme variedade de significados. Tal como é vulgarmente concebida, a ansiedade representa um afecto consciente percebido como desagradável para o sujeito. Apesar do termo “ansiedade” se referir a um estado emocional que ocasionalmente todos experimentam, os esforços efectuados para clarificar o seu significado científico têm resultado em definições conceptuais distintas, bem como numa grande diversidade de procedimentos operacionais de avaliação (Lopes 2002).

Weinberg e Gould (1999) apresentam a ansiedade como um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a uma activação geral do organismo. De acordo com estes autores, a ansiedade divide-se em duas componentes: uma componente pensada (preocupação e apreensão) denominada ansiedade cognitiva; e uma componente de ansiedade somática, que se refere ao grau de activação física percebido.

O conceito “ansiedade” tem sido associado ao nervosismo e à tensão implicados na activação do organismo, representando o impacto emocional sobre a vertente cognitiva do sujeito (e.g. Gould & Krane, 1992; Landers et al. 1986; Ohman, 1993; Rotello & Lerner, 1993, citados por Lopes, 2002).

As reacções de ansiedade resultam do balanço percebido entre as exigências objectivas do envolvimento, interpretadas como ameaçadoras, e a capacidade de resposta do sujeito (Martens, 1987a; Spielberger 1989).

Segundo McReynolds (1976) citado por Lopes (2002), o termo ansiedade aplica-se em vários sentidos, podendo uma experiência vulgar de ansiedade incluir todos eles:

Afectivo – para designar uma experiência pessoal;

Motivacional – relacionado com a probabilidade do sujeito não conseguir alcançar os objectivos;

Comportamental – aferido por características corporais observáveis;

Fisiológico – variáveis autónomas, bioquímicas e electromiográficas.

Quando percebidos como ansiedade, os sintomas de elevação dos níveis de activação podem provocar aumentos de tensão muscular, dificuldades na coordenação motora e alterações nos níveis de atenção/concentração (Burton, 1988; Martens et al, 1990; Smith & Smoll, 1998; Watson et al, 1985).

2.2. Fontes de Ansiedade

Existem literalmente milhares de fontes específicas de ansiedade e stress. Os psicólogos verificaram que os grandes acontecimentos da vida (mudanças de emprego ou morte de um familiar), assim como os problemas do dia-a-dia, causam stress e afectam a saúde mental e física (Willis & Campbell, 1992 citados por Weinberg & Gould 1999).

Em nenhum outro sítio podemos encontrar uma performance individual examinada por tantas pessoas como no mundo do desporto. O resultado de uma competição, a performance individual e as estatísticas colectivas, fazem muitas vezes a diferença na segurança do trabalho, no prestígio e reconhecimento do atleta. A vida da competição continua a existir, mas a pressão a actuar pode ser imensa e apresentada através de inúmeras fontes (Frishknecht, 1990).

As várias investigações existentes neste campo, sugerem que os atletas enfrentam um largo número de elementos stressantes. Estes, são na sua maioria: problemas interpessoais (com treinadores e colegas de equipa), o medo de falhar, os custos financeiros e o tempo necessário para os treinos, dúvidas pessoais acerca do seu talento e as relações ou experiências traumáticas fora do desporto (Scanlan, Stein & Ravizz, 1991 citados por Weinberg & Gould, 1999).

Todas estas fontes específicas de ansiedade e stress podem ser inseridas em algumas categorias gerais determinadas tanto pela situação como pela sua personalidade.

Para Martens (1987), existem duas fontes gerais de situação de stress:

- a) a importância de um evento ou competição;
- b) a incerteza que rodeia a chegada desse evento.

Relativamente à personalidade, Scanlan (1986), citado por Weinberg e Gould (1995), refere que algumas pessoas caracterizam as situações com maior importância e incerteza, vendo-as com maior ansiedade que outras.

A adaptação da perspectiva multidimensional de ansiedade tem encorajado a utilização de definições e terminologias mais precisas, em que se destacam dois conjuntos de distinções: ansiedade-traço e ansiedade-estado; componentes cognitiva e somática da ansiedade estado (Lopes 2002).

2.3. Traço de Ansiedade

O traço de ansiedade representa uma característica da personalidade do sujeito independente dos factores situacionais, que corresponde à forma habitual e previsível de perceber um mundo e, de nele, se comportar (Martens et al, 1990; Marrow, Jackson, Dish & Mood, 1995 citados por Lopes, 2002).

É ainda definido como uma disposição do comportamento que predispõe o sujeito a perceber um vasto espectro de circunstâncias não perigosas como sendo ameaçadoras, quando perante a competição, responde com reacções de ansiedade-estado, desproporcionadas face à magnitude do perigo objectivo (Spielberger, 1966, citado por Weinberg & Gould, 1999).

Assim, de uma forma simplificada, o traço de ansiedade é visto como uma “predisposição para entender os estímulos envolventes como ameaçadores, ou não, e responder a esses estímulos com diferentes níveis de estado de ansiedade” (Martens, Vealey & Burton, 1990, citados por Leça da Veiga 1995).

2.4. Estado de Ansiedade

Estado de ansiedade é um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão associados à activação do organismo (Martens, Vealey & Burton, 1990, citados por Leça da Veiga, 1995).

Este estado representa uma reacção emocional imediata à percepção de uma situação como sendo perigosa, independente da presença ou ausência de perigo real. O estado de ansiedade é uma combinação de sentimentos de apreensão e nervosismo, pensamentos desagradáveis e alterações fisiológicas, cuja intensidade pode variar ao longo do tempo (Landers et al, 1986; Morrow et al, 1995; Spielberger, 1989 citados por Lopes 2002).

Segundo Woodman e Hardy (2001) estes sentimentos de tensão e apreensão são normalmente transitórios e referem-se a um evento específico. Assim sendo, o estado de ansiedade é a resposta individual a uma situação específica.

2.5. Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática

Vários autores consideram que o estado de ansiedade na sua multidimensionalidade, pode ser dividido em duas componentes distintas: ansiedade cognitiva e ansiedade somática.

A ansiedade cognitiva é uma componente mental da ansiedade, causada por expectativas negativas acerca do sucesso ou por uma auto-avaliação negativa (Martens, Vealey & Burton, 1990). Esta está associada a preocupações negativas sobre a prestação, à incapacidade de concentração e a desvios de atenção (Martens et al. 1990; Smith & Smoll 1998, citados por Lopes 2002).

A ansiedade somática refere-se às alterações sucessivas, momento-a-momento, de activação fisiológica percebida - que não vem da alteração da ansiedade, mas do stress (Weinberg & Gould, 1999). Este estado de ansiedade inclui a experiência da excitação subjectiva perante ameaças ao ego (Hackfort & Schwenkmezger, 1993). Essa experiência pode ser operacionalizada como percepção da elevação do nível da activação fisiológica: tremores, suores e maior ritmo cardíaco (e.g. Davinson & Schwartz, 1976; Gould & Weinberg, 1995; Martens et al, 1990 citados por Lopes 2002).

Seguindo estas linhas de pensamento, conclui-se que: a ansiedade cognitiva é equacionada como uma preocupação negativa acerca da performance, incapacidade de concentração e quebras de atenção, enquanto que a ansiedade somática é traduzida pela percepção física das manifestações do sistema nervoso vegetativo, como seja, através da sudação, dos tremores e do aumento da frequência cardíaca (Leça da Veiga 1995).

2.6. Ansiedade Traço Vs Ansiedade Estado

Spielberger (1971; 1983) citado por Leça da Veiga (1995), estabeleceu uma distinção entre “traço” e “estado” de ansiedade. Traço de ansiedade será uma disposição adquirida, mais ou menos estável e permanente, que faz com que o indivíduo, ao longo do tempo, sinta e reaja de determinada maneira. Estado de ansiedade representa a emoção momentânea e transitória, que varia de intensidade por influência quer das próprias características do indivíduo, quer pela maior ou menor dificuldade em responder às exigências da tarefa.

Segundo Weinberg e Gould (1999), existe uma relação directa entre o nível do traço de ansiedade de uma pessoa e o seu estado de ansiedade. As pesquisas realizadas demonstram que aqueles que apresentam resultados elevados no traço de ansiedade, experimentam um maior estado de ansiedade em alta competição e situações de avaliação. No entanto, esta relação não é perfeita. Um atleta com um traço de ansiedade elevado, poderá ter uma tremenda experiência numa situação particular, e por essa razão, poderá não se aperceber da ameaça e do correspondente elevado estado de ansiedade. Do mesmo modo, vários indivíduos com um elevado traço de ansiedade aprendem certas habilidades que os ajudam a reduzir o seu estado de ansiedade em situações de avaliação. Ainda assim, de uma forma geral, o conhecimento do nível do traço de ansiedade de um indivíduo, é normalmente útil na previsão das suas reacções à competição, avaliação e em condições de ameaça.

2.7. Ansiedade Vs Performance

A natureza da relação entre a ansiedade e a performance afigura-se complexa, principalmente por ser moderada por variáveis pessoais, situacionais e por características das tarefas (Cruz, 1996).

De acordo com os estudos e citações efectuadas por Lopes (2002), atletas e treinadores reconhecem que a capacidade de alcançar e manter sensações emocionais apropriadas, antes e durante uma competição, representa um factor fundamental para a prestação de sucesso:

- Motivação, atenção e concentração são funções psicológicas susceptíveis à influência das emoções com repercussões na prestação desportiva (Lazarus, 2000).

- As reacções psicológicas perante a competição variam consideravelmente entre os sujeitos, sendo moderadas por factores pessoais e situacionais (Jones, 1990). A competição desportiva pode ser encarada como um desafio, sendo pouco provável de induzir estados de ansiedade.

- Por outro lado, o afecto positivo nem sempre representa benefícios, ou o afecto negativo sempre prejuízo, para as dimensões cognitiva, motivacional e comportamental do sujeito (Hanin, 2000b; Lazarus, 1993; Robazza et al, 2000).

- Em termos cognitivos, a emoção influencia a percepção, a quantidade de informação tratada e a opinião do sujeito acerca de si mesmo (Vallerand & Blanchard, 2000). As consequências motivacionais da emoção incidem sobretudo nas necessidades e preocupações imediatas do sujeito. Em termos de comportamento, a emoção afecta os níveis de activação psicofisiológica ao longo do evento desportivo (Frijda, 1986).

- Folkman e Lazarus (1985) consideram que o conteúdo e a intensidade de estados emocionais por antecipação (desafio ou ameaça) e de resultado sobre a prestação (benéfico ou prejudicial), é determinado pela percepção das interações que o sujeito desenvolve com o seu envolvimento.

- A prestação pode ser negativamente afectada sob altos níveis de activação, beneficiando de características adaptativas em níveis moderados (Robazza, Bortoli, & Nougier, 1999; Vallerand & Blanchard, 2000). Contudo, mesmo perante altos níveis de

activação, determinadas emoções podem ser benéficas para a prestação desportiva (Hanin, 2000b; Jones 1995a; Lazarus, 2000).

Com base no facto de tanto a ansiedade somática como cognitiva afectarem a performance desportiva, diversas teorias têm sido propostas para explicar a relação entre a ansiedade e a performance.

Quase todas estas teorias utilizaram na construção dos seus modelos interpretativos um conceito importante designado por “*arousal*”, que é uma noção fundamental na compreensão da relação entre ansiedade e performance. O *arousal* traduz-se pela activação do organismo, o que para alguns autores é, também, designado como “síndrome de activação geral”, que ocorre quando o indivíduo tem de responder a determinada situação (Leça da Veiga, 1995).

Deste modo, uma das maiores relações que os psicólogos do desporto e exercício estudam é a forma como o *arousal* e a ansiedade afectam a performance positiva ou negativamente (Weinberg & Gould, 1999).

2.8. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre Ansiedade e Performance

Até recentemente, as explicações mais comuns da relação entre ansiedade e performance assentavam na interpretação do conceito de activação.

Actualmente, a multidimensionalidade dessa relação é consensual, subsistindo algum desacordo quanto à teoria mais consistente.

2.8.1. Teoria do “Drive”

Esta é uma teoria comportamental que teve a sua origem nos trabalhos de Hull (1952) e foi posteriormente modificada por Taylor (1951, 1956). Mais tarde foi retomada por Spence e Spence (1966), que defendem a relação entre o estado de activação e a performance como directa e linear, sendo que, a performance é um produto do estado de activação do indivíduo e do hábito. Deste modo, à medida que aumenta o estado de ansiedade ou de activação de um atleta também aumenta o seu rendimento, ou seja,

quanto mais activo se encontra um atleta, melhor será a sua prestação (Weinberg & Gould, 1995).

O estado “drive” é considerado e definido como o somatório de todas as componentes energéticas que podem afectar o indivíduo no momento do comportamento. Assim, a designação “drive” é considerada sinónimo de “arousal” (Hackfort & Schewenkmezger, 1993). Para estes autores, o hábito é uma sequência de reacções maioritariamente motoras e a “força do hábito” representa a intensidade da tendência de uma reacção específica que se segue a determinado estímulo, seja essa resposta correcta ou incorrecta.

A teoria do “drive” assenta no pressuposto de que subidas no drive (i.e. activação) se associam a subidas ou descidas lineares na prestação desportiva. O rendimento desportivo representa uma função multiplicativa da “força do hábito” com o “drive”. A subida no nível do “drive” aumenta as probabilidades de ocorrerem comportamentos dominantes, facilitando o rendimento em comportamentos bem aprendidos (Spence & Spence, 1966, citados por Weinberg & Gould, 1994).

Segundo Cox et al (1993) citados por Leça da Veiga (1995), a grande aceitação de teoria do “drive” advém do facto de esta ajudar a explicar a relação entre o aumento de activação e a aprendizagem, e não entre o aumento de activação e a performance. Nesta teoria a performance é função do hábito (hábito = ”skill”; drive = ”arousal”). Nos primeiros estádios de aprendizagem, quando a tarefa ainda é muito complexa, há muitas respostas para cada estímulo e, embora a resposta dominante seja a incorrecta, à medida que a aprendizagem se vai fazendo começam a ser dominantes as respostas correctas.

Assim, Martens (1971) considera que esta teoria não é aplicável a tarefas motoras complexas e que é muito difícil determinar a hierarquia da “força do hábito” na aquisição das respostas correctas nas tarefas motoras desportivas (Leça da Veiga, 1995).

Actualmente são poucos os autores que apoiam esta teoria pois sabe-se por experiência que qualquer atleta já fez más exhibições como consequência dum estado de ansiedade e activação muito elevado (Martens, Vealey & Burton, 1990 citados por Weinberg & Gould, 1995).

Deste modo, Jones (1995a) resume algumas críticas a esta teoria: falta de apoio empírico consistente; não acomodar os efeitos das tarefas complexas, tornando-os demasiado simples para explicar a prestação; e dificuldade em determinar hábitos

hierárquicos das respostas correctas e incorrectas. Atendendo a estas críticas, a Teoria do Drive foi progressivamente abandonada (Lopes 2002).

2.8.2. Teoria da Facilitação Social

A Teoria da Facilitação Social, criada por Zajonc em 1965, diz que a presença de outros ajuda o atleta a atingir uma melhor performance no caso de serem habilidades simples ou bem aprendidas, ou prejudica a sua exibição, caso se trate de tarefas difíceis ou mal aprendidas (Weinberg & Gould, 1999).

Zajonc utilizou a Teoria do “Drive” para demonstrar que a presença de outros aumenta o *arousal* na performance e que este aumento (drive) promove a resposta dominante do atleta (forma mais provável de realizar uma habilidade). Quando os atletas realizam habilidades bem aprendidas ou simples, a resposta dominante é correcta - performance positiva - e o aumento do *arousal* facilita a performance. Quando realizam habilidades complexas ou por aprender, o facto de existir audiência, aumenta o *arousal* e causa uma resposta dominante, na maior parte das vezes incorrecta - performance pobre (Weinberg & Gould, 1999).

Assim, conclui-se que a presença de espectadores cria um “estado de activação” no atleta, que piora o seu rendimento em tarefas difíceis ou ainda não aprendidas, mas por outro lado ajuda na prestação em tarefas bem conhecidas (Weinberg & Gould, 1999).

Tendo em conta que, em tarefas simples esta teoria prevê uma relação linear entre activação e performance, não explica as razões pelas quais um atleta de elite tem mudanças de rendimento em situações de grande pressão (Weinberg & Gould, 1999).

2.8.3. Hipótese do U-Invertido

A hipótese do U-Invertido, baseada na Lei de Yerkes e Dobson (1908), representa uma perspectiva unidimensional, na qual a “activação” constitui a única dimensão básica. Esta hipótese, pretende demonstrar que a relação entre ansiedade e performance motora é traduzida graficamente por um U-invertido, em que o óptimo rendimento corresponde ao

nível óptimo de activação e o fraco rendimento corresponde a baixos ou excessivos níveis de activação.

Assim, é defendido que, à medida que a activação aumenta, o mesmo acontece com o rendimento, até ser atingido o ponto óptimo de activação, onde o rendimento é máximo. A partir desse ponto, níveis superiores de activação vão empobrecendo progressivamente a performance (Weinberg & Gould, 1999).

O nível óptimo de activação depende da complexidade da tarefa, em que o nível de activação óptimo para tarefas simples é mais elevado do que para as mais complexas (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

Apesar desta hipótese ter sido experimentada e verificada por vários treinadores e atletas, recentemente têm surgido algumas críticas, principalmente devido à forma da curva, ao facto do nível de activação óptimo se encontrar sempre no ponto médio do contínuo de activação, sendo também contestada a natureza da própria activação (Hardy 1990; Weinberg & Gould, 1999).

A validade conceptual e prática desta hipótese tem sido questionada devido a factores como: a utilização indiscriminada dos termos “stress”, “ansiedade” e “activação”; a falta de apoio empírico consistente; a incapacidade de explicação da relação quando a activação está acima ou abaixo do nível óptimo; e a subjectividade na interpretação dos mesmos estados fisiológicos (Gould & Krane 1992; Hardy, 1996; Krane, 1992; Raglin, 1992; Weinberg, 1989 citados por Lopes, 2002).

Por fim, o facto de assumir que a relação entre activação e performance é simétrica e sistemática compõe também uma das suas limitações. No contexto desportivo, os decréscimos de performance raramente ocorrem de maneira mensurável e, além disso, as diferentes situações de competição mostraram afectar de forma diferente o estado de ansiedade do indivíduo (Leça da Veiga, 1995).

2.8.4. Teoria das Zonas Individualizadas de Funcionamento Óptimo (ZIFO)

A teoria das Zonas Individualizadas de Funcionamento Óptimo (ZIFO) foi apresentada por Hanin (1980, 1986) e surgiu como alternativa à Hipótese do U-Invertido. Este autor, desenvolveu a sua teoria em vários estudos com os atletas de elite soviéticos,

observando que cada atleta tem uma zona óptima de ansiedade estado, na qual atinge performances máximas. Fora desta zona, a sua performance será mais pobre.

A Teoria “ZIFO” faz assim a sua abordagem assentando nas seguintes premissas:

a) A melhor performance é conseguida quando o nível de ansiedade corresponde à zona óptima;

b) A ansiedade “óptima” é um factor individual e pode ser alta, moderada ou baixa;

c) A performance deterioriza-se durante ou mesmo antes da prestação desportiva se a ansiedade cair fora da zona identificada como óptima (ZIFO);

d) A relação ansiedade - performance é individual para a mesma ou para diferentes tarefas (Leça da Veiga, 1995).

Desta forma, a presente hipótese difere da anterior (Hipótese do U-Invertido) em dois aspectos importantes:

1º O nível óptimo de ansiedade estado nem sempre se encontra no ponto médio do contínuo, variando assim de indivíduo para indivíduo;

2º O nível óptimo de ansiedade estado não é um ponto único, mas sim toda uma zona.

A teoria de Hanin foi ainda expandida para além da dimensão da ansiedade, na tentativa de demonstrar que as zonas de funcionamento óptimo implicam também uma grande variedade de emoções, tais como: determinação, satisfação, preguiça, angústia, desilusão, frustração e excitação. Concluiu-se então que, para se atingir a melhor performance, os atletas necessitam, não só de atingir a zona óptima do estado de ansiedade, mas também a zona óptima de uma variedade de outras emoções (Hackfort & Schwenkmenzger, 1993; Gould e Hurdy, 1994).

Assim, para o estudo da ansiedade, Hanin propõe uma abordagem multidimensional (forma, tempo e contexto). Este modelo, quanto à forma, inclui seis aspectos (cognitivo, afectivo, motivacional, somático, comportamento motor e performance), em três momentos diferentes - passado, presente e futuro; e em três vectores - individual, interpessoal e intra grupo (Leça da Veiga, 1995).

Turner e Raglin (1991) citados por Woodman e Hardy (2001), verificaram que, atletas que competiam com níveis de ansiedade dentro da sua zona individualizada de funcionamento óptimo estimada (ZIFO), tinham uma melhor prestação que aqueles que competiam com níveis fora da sua ZIFO.

Um estudo efectuado por Lopes e Melo, apresentado no II Congresso Luso-Espanhol de Psicologia do Desporto e Exercício (2000), analisou as implicações do estado de ansiedade no controlo motor e na prestação desportiva, nomeadamente quanto às possíveis diferenças entre uma situação de treino e uma situação de competição. O principal objectivo foi testar as predições do modelo das zonas individuais de óptimo funcionamento (ZIFO) sob três perspectivas: a) relação entre perfil emocional e comportamento psicofisiológico; b) relação perfil emocional e controlo motor; e c) relação perfil emocional e prestação. A amostra foi constituída por três arqueiros de elevado nível; especialistas na vertente de tiro de sala, onde as análises intra-individuais revelaram diferenças no comportamento psicofisiológico entre as duas situações experimentais, evidenciando que o estado de ansiedade, inerente a um perfil emocional disfuncional se encontra associado a alterações psicofisiológicas, podendo influenciar o controlo motor e a própria prestação. Paralelamente, o perfil emocional, composto por emoções positivas intensas e emoções negativas moderadas, imprime um efeito positivo sobre a prestação. Estes dados corroboram as predições do modelo ZIFO para a relação emoções-prestação.

2.8.5. Teoria da Ansiedade Multidimensional

A premissa fundamental da Teoria da Ansiedade Multidimensional é a distinção entre ansiedade somática e cognitiva, e a razão dessa distinção reside nas diferentes implicações que estas duas dimensões da ansiedade têm na performance. Gould, Petlichkoff e Weinberg (1984) defendem esta teoria e sugerem que a ansiedade somática é uma resposta condicionada às situações competitivas e que a ansiedade cognitiva será o reflexo das expectativas frustradas, facto esse que tem uma poderosa influência na performance (Leça da Veiga 1995).

Quando aplicada ao desporto esta teoria considera que os antecedentes de ansiedade somática ou cognitiva são diferentes e estão relacionados com o rendimento de uma forma distinta. Refere que a ansiedade cognitiva se relaciona de uma forma inversamente linear com a performance, uma vez que esta interfere na prestação desportiva, devido ao facto de a atenção do atleta ser desviada para fontes de estímulos não relevantes para a

tarifa. Consequentemente, quanto mais inquieto estiver o atleta, pior será a sua prestação. Quanto à ansiedade somática, esta apresenta uma relação quadrática (em forma de U - invertido) com a performance, esperando-se que o rendimento seja óptimo a níveis moderados de ansiedade somática (e.g. Woodman & Hardy 2001; Burton, 1988; Gould et al, 1987; Martens et al, 1990).

Um estudo efectuado por Tsorbatzoudis et al, foi apresentado em Lisboa (2003), tendo como objectivo principal examinar a relação entre a intensidade e a direcção da ansiedade usando um paradigma intra individual. Foram observadas 36 atletas femininas de basquetebol a competir nas divisões nacionais A1 e A2, com uma média de idades de 21,9 anos e desvio padrão de 3,7. As atletas realizaram o “Competitive Anxiety Inventory – 2” (CSAI-2), tendo sido modificado de forma a medir a direcção da ansiedade, e acrescentando a escala de interpretação de Jones e Swan (1992). Os resultados deste estudo indicam a existência de moderadas a altas correlações entre a intensidade e a direcção da ansiedade. As correlações encontradas entre as variáveis de intensidade vão na mesma direcção que aquelas reportadas por Martens, Vealey e Burton (1990). Estas, indicam que o aumento da autoconfiança está relacionado com baixos níveis de ansiedade cognitiva e somática. Analisando a performance, a intensidade da ansiedade cognitiva e a direcção da autoconfiança foram as únicas variáveis relacionadas significativamente com a performance. Estes resultados suportam assim a teoria da ansiedade multidimensional, que considera a ansiedade cognitiva a componente mais relacionada com a performance. Também o ponto desta teoria relativo ao facto da ansiedade cognitiva deteriorar a performance foi verificado neste estudo. Em conclusão, os resultados deste estudo sugerem que: a) a intensidade da ansiedade cognitiva é a componente mais relacionada com a performance; b) a autoconfiança pode prever a direcção da ansiedade somática e cognitiva e c) a direcção dos sintomas da ansiedade não se associa significativamente à previsão da performance.

Ao rever a literatura no domínio desta teoria, Krane (1992), citado por Lopes (2002), defende que os resultados têm sido erróneos e contraditórios e que as respectivas previsões não têm sido analisadas de uma forma metodologicamente correcta. Segundo o mesmo, devem ser empregues análises intra individuais da ansiedade e medidas

“standardizadas” da prestação. Cruz (1996) refere-se à escassez de estudos, testando o impacto da interacção da ansiedade cognitiva e somática sobre a prestação.

Assim, as limitações desta teoria são, sobretudo, a ausência de trabalhos de investigação que possam demonstrar que a ansiedade cognitiva influencia a performance pelo aspecto relativo à falta de atenção. Também as explicações de quando e como é que a ansiedade somática influencia a performance, devem ser investigadas (Leça da Veiga, 1995).

2.8.6. Modelo Catastrófico da Ansiedade

A Teoria ou Modelo Catastrófico, constitui uma adaptação ao contexto desportivo, tentando explicar a relação entre ansiedade cognitiva, activação fisiológica e prestação. A sua característica mais inovadora é a inclusão do conceito “activação fisiológica”, substituindo o termo “ansiedade somática” (Salgado, 1999 citado por Lopes, 2002).

O Modelo Catastrófico de Hardy (1990; 1996) considera que a performance depende da complexa interacção entre a activação e a ansiedade cognitiva e que, em baixos níveis de preocupação, o aumento da activação ou da ansiedade somática estão relacionados com a performance em U-invertido. Em níveis elevados de preocupação (ou ansiedade cognitiva), a performance melhora até um certo patamar de activação, a partir do qual a performance decresce rápida e dramaticamente (Weinberg & Gould, 1999).

Perante níveis elevados de ansiedade cognitiva, e dependendo da elevação exacta do nível de activação, esta teoria prevê consequências positivas ou negativas para a prestação desportiva. É postulado que a ansiedade cognitiva interage com a activação do organismo de forma tridimensional. Nessa perspectiva, quando a ansiedade cognitiva é baixa, presume-se uma relação uniforme da activação fisiológica com a prestação (i.e. U-invertido). Quando a ansiedade cognitiva é alta, os aumentos na activação fisiológica conduzem a melhores prestações até determinado ponto, após o qual se dá um rápido declínio ou catástrofe na prestação (Hardy, 1996 citado por Lopes, 2002).

Segundo o autor, o modelo prediz ainda que, depois de uma quebra catastrófica da performance, o atleta deve relaxar-se na totalidade, psicologicamente, reestruturar-se cognitivamente, controlando ou eliminando as suas preocupações, de maneira a reaver

confiança e controlo e posteriormente reactivar os níveis de activação até ao nível de funcionamento óptimo (Weinberg & Gould, 1999).

A grande complexidade e o rigor metodológico constituem as principais limitações deste modelo (Gould & Krane, 1992). Perante essas limitações, Krane (1992) sugere a análise da relação ansiedade - performance sob duas condições específicas:

- . níveis altos e baixos de ansiedade cognitiva:
- . subida da ansiedade cognitiva em direcção a níveis óptimos e decréscimos na ansiedade somática.

Contudo, as limitações residem sobretudo na sua complexidade e na necessidade de obter um grande número de resultados dos mesmos atletas num estudo longitudinal.

2.8.7. Teoria Reversiva da Ansiedade

A Teoria Reversiva da Ansiedade foi um modelo originalmente desenvolvido por Smith e Apter (1975), para explicar a personalidade, as motivações e as relações entre activação e efeitos emocionais, sendo posteriormente adaptada ao desporto por Kerr (1985). É assim, salientada a importância que a interpretação cognitiva do nível de activação assume em termos emocionais (Leça da Veiga 1995).

Os atletas alteram a forma como interpretam a sua activação a todo o momento, pelo que, num minuto a sua percepção pode ser positiva e no minuto seguinte já pode ser negativa. De acordo com esta teoria, para a obtenção da melhor performance, os atletas devem interpretar os seus níveis de activação como uma excitação agradável, em vez de desagradável (Martens, 1987; Weinberg & Gould, 1999).

A importância desta teoria, em primeiro lugar, centra-se no facto de não considerar apenas o nível de activação que cada um sente, mas enfatizar a interpretação dessa activação. Em segundo, considera os pressupostos de que os atletas podem alternar ou reverter as suas interpretações, positivas ou negativas, da activação a todo o momento (Weinberg & Gould, 1999).

Stavrou et al da Universidade de Atenas, num estudo apresentado na “Conferência Internacional de Stress e Ansiedade”, Lisboa (2003), analisaram o estado de ansiedade competitiva e a perspectiva reversiva a nível psicológico. Este estudo foi efectuado em

327 atletas (134 do sexo masculino e 193 do sexo feminino; 169 envolvidos em desportos colectivos e 158 em desportos individuais), com idades compreendidas entre os 19 e os 25 anos e experiência competitiva entre os 2 e os 15 anos. Foram utilizados dois questionários distintos: o CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2), para medir o estado de ansiedade competitiva e o FSS (Flow State Scale), para avaliar a magnitude das variações das experiências durante a competição.

Os resultados do presente estudo demonstraram que:

- Os atletas que sentiam “excitação” revelaram os níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática e os níveis mais elevados de autoconfiança. Estes atletas perceberam a ansiedade cognitiva e somática como mais facilitadora que os atletas nas outras três condições (“relaxamento”, “tensão” e “aborrecimento”).

- Os atletas na condição de “aborrecimento” obtiveram o nível mais baixo de autoconfiança e os vestígios mais elevados de ansiedade cognitiva e somática.

- Os atletas que perceberam “tensão” interpretaram a ansiedade como mais debilitadora para a sua performance que os atletas que sentiram “excitação”, “relaxamento” e “aborrecimento”.

- Os atletas na condição de “excitação” apresentaram os melhores resultados de variação, enquanto os atletas na condição de “aborrecimento” demonstraram os níveis mais baixos nas variáveis FSS.

- A condição “excitação” indicou níveis mais elevados nos factores FSS que as condições “relaxamento”, “tensão” e “aborrecimento”. Esta situação pode ser atribuída ao facto de a condição “excitação” partilhar características comuns com estados de variação tais como: concentração na tarefa, acção espontânea e experiência. Por outro lado, as condições de “relaxamento” e “tensão”, indicam valores mais elevados na escala do estado de variação.

Estas descobertas demonstram que a teoria reversiva pode ser útil e aplicada na interpretação do estado de ansiedade competitiva e variação da experiência.

2.9. Estudos Efectuados em várias modalidades

Jones, Swain e Hardy (1993) citados por Woodman e Hardy (2001), verificaram que não existiam diferenças significativas entre ginastas de alto e baixo rendimento (performance), em relação aos resultados obtidos de intensidade da ansiedade cognitiva, intensidade da ansiedade somática e direcção da ansiedade somática. No entanto, a ansiedade cognitiva dos ginastas de alto rendimento era mais facilitadora que a dos restantes atletas. Em concordância com este estudo, também Jones et al (1994), não encontraram diferenças significativas na intensidade da ansiedade entre nadadores de elite e não-elite. Os nadadores de elite revelaram uma ansiedade cognitiva e somática mais facilitativa que a dos não-elite.

Este resultado é ainda semelhante ao de Perry e Williams (1998), que aplicaram o CSAI-2 modificado, a praticantes de Ténis iniciados, intermédios e avançados. De acordo com os resultados de Jones et al (1994), os atletas mais avançados revelaram interpretações mais positivas da ansiedade cognitiva e somática, do que os intermédios e iniciados.

Ainda na tentativa de prever a performance no Basquetebol, Swain e Jones (1996) citados por Woodman e Hardy (2001), observaram que os dados relativos à direcção prevêm melhor a performance que os relativos à intensidade, em ambas as componentes da ansiedade (cognitiva e somática).

Seguindo esta temática, Fletcher e Hanton (2000), propuseram como objectivo, investigar os equívocos existentes na literatura referentes à relação entre a resposta à ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas. Foram avaliadas as dimensões intensidade e direcção do estado de ansiedade competitiva e auto-confiança em 114 nadadores de competição (de não elite), através da versão modificada do “*Competitive State Anxiety Inventory – 2*” (CSAI-2), antes da competição. Após o evento, os participantes completaram ainda o “*Test of Performance Strategies*” (Tops) que mede a utilização de habilidades psicológicas. De acordo com os dados obtidos neste teste, os nadadores foram divididos em grupos de maior ou menor utilização de estratégias para certas habilidades. Estes resultados, revelaram diferenças significativas no CSAI-2, entre os grupos de maior e menor utilização nas habilidades de relaxamento, auto-análise e

imagem mental. Conclui-se assim que, os nadadores de não elite, em contraste com investigações anteriores que examinaram atletas de elite (Hanton & Jones 1999), primeiramente utilizam o relaxamento para reduzir e interpretar os seus níveis de intensidade da ansiedade como facilitadores, contando minimamente com outras habilidades psicológicas.

Já Burton (1988) citado por Parfitt, Jones e Hardy (1990), havia também conduzido um estudo em nadadores, utilizando o CSAI-2 e o sistema de classificação de Landers e Boutcher (1986). Os resultados de Burton sugeriram que a ansiedade cognitiva estava mais relacionada com a performance que a ansiedade somática. Foi verificada uma relação em forma de U-Invertido entre o tempo de performance e a ansiedade somática, enquanto se observavam relações lineares positivas e negativas, entre o tempo de performance e a auto-confiança, e entre o tempo de performance e a ansiedade cognitiva, respectivamente. Por fim, foram ainda detectadas ligações mais fortes na ansiedade somática com pouca duração e alta ou baixa complexidade dos eventos, do que com longa duração ou complexidade moderada.

Leça da Veiga (1995), compilou vários estudos sobre a relação entre a ansiedade e a performance no contexto desportivo, dos quais se podem destacar:

Crocker, Alderman e Smith (1988), que estudaram 30 atletas finalistas de Voleibol, entre os 16-78 anos, de ambos os sexos, tendo concluído que, a relação ansiedade-performance confirma a hipótese do V-invertido;

Hanin (1980), centrou o seu estudo em vários atletas de elite, de desportos individuais (Remo - 28; Vel/Atle. - 10; S.p.água - 10; Ginástica - 8), detectando que as manifestações de ansiedade acompanham a proximidade do momento de competição, havendo uma correlação significativa entre traço e estado de ansiedade;

Também Lopez-Perez e Buceta (1987), observaram 47 basquetebolistas da elite de Madrid, entre os 16-20 anos, demonstrando a hipótese do U-invertido para o estado de ansiedade pré-competitivo e uma relação rectilínea para o traço de ansiedade;

Por fim, Martens, Vealey e Burton (1990), aplicando o CSAI-2 em 40 ginastas masculinos e femininos de equipas nacionais, e em 45 atletas masculinos de equipas nacionais de luta livre, concluíram haver uma independência do estado de ansiedade

cognitivo e somático. O primeiro mantém-se igual nos 3 dias que antecedem a competição e o somático aumenta no momento da competição.

Butt, Weinberg e Horn (2003), realizaram um estudo com dois alvos de investigação: 1) verificar as flutuações da ansiedade e auto-confiança durante a competição, medindo as variáveis antes, durante e após a mesma; 2) investigar a relação entre intensidade e interpretação direccional da ansiedade e a percepção da performance durante a competição. Foi aplicado o questionário “*Mental Readiness FormLikert*” modificado (MRF-2) a 66 jogadores de Hóquei, nos 30 min após a competição utilizando os métodos de retrospecção. Foram observadas flutuações significativas durante a competição em relação à intensidade e direcção da ansiedade cognitiva, intensidade da ansiedade somática e intensidade da auto-confiança. Foi também revelado em ambos os alvos que, a performance é prevista de uma melhor forma através da intensidade e direcção da auto-confiança e da direcção da ansiedade cognitiva.

Raposo e Lázaro (2000), num estudo relativo aos Níveis de Ansiedade Cognitiva, Somática e Auto-Confiança em saltadores e lançadores portugueses apontam que:

1. Há uma diminuição da auto-confiança se o atleta perde a confiança sem saber como a recuperar e se fica tenso e nervoso antes da competição;
2. Quando os atletas desta amostra ficam nervosos antes da competição, pensam durante a prova no quanto o esforço lhes irá custar, não suportam o *stress* a fase final da competição, não revêem o plano de prova no intervalo antes da competição e os níveis de ansiedade aumentam.

Neste estudo foram utilizados, o Questionário de Auto-Avaliação (CSAI-2) e o Questionário de Comportamentos Pré-Competitivos, com o intuito de caracterizar os comportamentos nos 147 atletas estudados.

Cruz (1997), ao analisar o Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas em atletas de elite e de alta competição, e a sua relação com o sucesso desportivo, concluiu que:

- a) Os atletas de elite nacionais parecem caracterizar-se e distinguir-se 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, e nomeadamente de cognições e pensamentos interferentes com a sua concentração em situações competitivas;

b) Independentemente do nível de sucesso desportivo, os atletas com elevadas competências de controlo da ansiedade e baixo traço de ansiedade competitiva, percebem níveis significativamente menores de ameaça na alta competição (além disso, os atletas de elite, comparativamente aos restantes atletas de alta competição, parecem experienciar significativamente menores níveis de stress e ansiedade pelo facto de poderem “falhar ou cometer erros em momentos decisivos” ou de “parecerem incompetentes face aos outros”);

c) Um número significativo de atletas de alta competição (entre 20 e 30%) parece perceber dificuldades e/ou problemas psicológicos, ao nível do controle da ansiedade competitiva, da auto-confiança, da concentração e/ou motivação (a prevalência de dificuldades ou “deficits” sérios de competências psicológicas parece ser também evidente, mesmo nos melhores atletas da elite: cerca de 10%);

d) O sexo e tipo de desporto parecem constituir importantes variáveis moderadoras na relação entre competências psicológicas, ansiedade competitiva e sucesso na alta competição e não devem ser menosprezadas na investigação das características e factores psicológicos, enquanto preditores do rendimento e do sucesso desportivo; e finalmente,

e) A compreensão total da natureza do stress e da ansiedade associados à alta competição desportiva, assim como o seu impacto no rendimento e sucesso desportivo, parece passar necessariamente pela clarificação das relações e interacções entre diversas variáveis e processos psicológicos inter-dependentes.

Este estudo contou com a participação de 246 atletas de alta competição do nosso país, de ambos os sexos (139 do sexo feminino e 107 do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos, que competiam no escalão máximo ou divisão principal das suas modalidades: Voleibol (N=84), Andebol (N=75), Atletismo (N=42) e Natação (N=45).

Chroni, S. num estudo apresentado numa conferência em Lisboa (2003), tentou perceber as ideias e percepções dos atletas de pólo, acerca da competitividade. Foram observados 6 atletas, tendo-se, os próprios, descrito como “competitivos”, “muito competitivos” e ainda “super competitivos”. Segundo os resultados obtidos, não existe uma forma única de competitividade nem um nível constante de competitividade. Este, é

um processo pessoal, um estado mental único que intensifica a sua preparação e jogo. Assim, a competitividade foi descrita como um processo de aquisição de um ponto de referência e um foco naquilo que o atleta necessita de fazer. Os atletas competitivos utilizam os seus objectivos, mais o espaço entre si e a concretização desses objectivos, para dirigir e intensificar as suas performances. Estes atletas, são motivados pelos seus objectivos, mas também se tornam conscientes da distância a percorrer para os concretizar. Por outro lado, os atletas não competitivos podem também ser motivados pelos seus objectivos, mas a distância a percorrer não atrai a sua atenção, não se torna uma fonte de energia da sua performance.

Olivares (2005), num estudo das características psicológicas (Área Personalística) das atletas de Futebol Feminino nos contextos Escolar e Federado e ao efectuar uma comparação entre estas duas realidades concluiu que:

- Em termos estatísticos, existem diferenças significativas entre as atletas de elite e as atletas de não elite, ao nível das dimensões ansiedade, concentração, motivação e coesão de grupo.

- Curiosamente, no que se refere às dimensões ansiedade e concentração, foram encontrados valores médios mais elevados nas atletas de não elite do que nas de elite. Estes valores de ansiedade podem estar associados a um menor controlo desta capacidade. Relativamente aos maiores níveis de concentração, talvez a sua explicação se encontre no facto destas atletas estarem preocupadas com a aprendizagem dos gestos técnicos, bem como no desenvolvimento das tarefas do professor.

Tendo como base este estudo, podemos constatar que, as atletas de não elite, apesar de terem um nível de ansiedade maior que as atletas de elite, o mesmo pode permitir-lhes controlar os comportamentos em situação de competição, e talvez com maior experiência as atletas de não elite diminuam os níveis de ansiedade. No entanto, o valor da concentração superior nas atletas de não elite surpreende-nos, pois consideram-se os níveis de concentração mais elevados como fundamentais para o sucesso de um atleta ou de uma equipa.

Este estudo foi efectuado em 177 atletas do género feminino, que praticam futebol de onze e futebol escolar, sendo que 75 atletas pertencem a selecções nacionais e 102 pertencem a escolas do conselho de Sesimbra. O instrumento utilizado foi o PSIS que

avaliou as atletas na ansiedade, concentração, confiança, motivação, coesão de grupo e preparação mental.

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

1. AMOSTRA

O presente estudo contou com a participação de 133 atletas federados, de entre os quais, 53 pertencentes a uma modalidade individual (Natação) e 80 representantes de desportos colectivos (Andebol - 32; Voleibol - 31; Basquetebol - 11; Pólo Aquático - 6). Os atletas de natação competiram no Campeonato Nacional 1ª Divisão Piscina Curta na época de 2004/2005. Os restantes atletas, encontram-se inscritos na 1ª e 2ª Divisões Nacionais, na presente época (2005/2006). Foi ainda efectuada uma distinção entre escalões, uma vez que esta amostra, compreendeu 107 atletas do escalão sénior e 26 do escalão júnior.

Todos os atletas foram utilizados na análise de ambos os estudos efectuados (Questionários de Experiências Atléticas e Reacções à Competição), apresentando idades compreendidas entre os 15 e os 35 anos e sendo 82 do sexo feminino e 51 do sexo masculino.

2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

A todos os sujeitos da amostra, foram aplicadas as versões traduzidas dos instrumentos, “Questionário de Experiências Atléticas” e “Reacções à Competição”.

Na primeira página foi feita uma breve explicação do estudo que se pretendia realizar e, no verso, incluiu-se uma ficha para recolha de dados demográficos e desportivos dos atletas.

“QUESTIONÁRIO DE EXPERIÊNCIAS ATLÉTICAS”

Este questionário, foi utilizado com o intuito de serem avaliadas as diferenças individuais das habilidades psicológicas dos atletas. O questionário de experiências atléticas, é constituído por 28 itens, distribuídos em igual número por 7 sub-escalas (4

itens cada), avaliando as seguintes habilidades psicológicas, cuja definição descreve os atletas com resultados mais elevados:

- **Confronto com a adversidade:** mesmo quando as coisas não correm bem, permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente perante os erros cometidos;
- **Treinabilidade:** está disponível e predisposto para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores;
- **Concentração:** dificilmente se distrai, consegue concentrar-se e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em competição;
- **Confiança e motivação para a realização:** demonstra-se confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível do treino, quer em competição;
- **Formulação de objectivos e preparação mental:** estabelece metas a atingir a curto prazo e trabalha no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição;
- **Rendimento máximo sob pressão:** nas situações de pressão competitiva, sente-se mais desafiado do que ameaçado, alcançando bons níveis de rendimento sob pressão competitiva;
- **Ausência de preocupações:** não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesmo ao preocupar-se com os erros ou falhas que possa cometer;

Cada item é respondido numa escala tipo Lickert, de 4 pontos (0= Quase nunca; 1= Algumas vezes; 2= Muitas vezes; 3= Quase sempre), dependendo da frequência de vezes que os atletas sentem a experiência em causa, ao praticarem o seu desporto.

O resultado de cada uma das 7 sub-escalas é obtido através da soma dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre o mínimo de 0 e o máximo de 12, em que os resultados mais elevados indicam maiores níveis de habilidades psicológicas no âmbito da competição desportiva. O resultado final deste questionário é alcançado pelo somatório dos resultados obtidos nas 7 sub-escalas, podendo 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 da atleta.

“REACÇÕES À COMPETIÇÃO”

O questionário “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 assinalam 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 sentem 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 aqueles que apresentam menores níveis de ansiedade-traço competitiva.

3. APRESENTAÇÃO DE VARIÁVEIS

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

As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são: idade, anos de experiência, número de sessões semanais de treino, tempo de treino, escalão, acompanhamento psicológico, sexo e tipo de modalidade (colectivo ou individual).

4. PROCEDIMENTOS

4.1. Procedimentos operacionais

Os instrumentos para recolha dos dados relativos às habilidades psicológicas (Questionário de Experiências Atléticas) e ao traço de ansiedade competitiva (Reacções à Competição) foram distribuídos e aplicados pelo investigador aos atletas, em momentos previamente acordados com os respectivos treinadores (normalmente no final do treino), tendo sido recolhidos logo após o seu preenchimento, pelo próprio investigador.

A finalidade do estudo, o modo de preenchimento de cada um dos instrumentos, o carácter opcional de participação, o anonimato e confidencialidade das informações recolhidas e a disponibilidade de envio dos dados individuais a cada atleta, foram inicialmente transmitidos ao técnico da equipa, durante a fase de acordo das datas de preenchimento dos questionários e posteriormente aos atletas, antes da distribuição dos instrumentos de medida.

4.2. Procedimentos estatísticos

Para o presente estudo, a análise e tratamento estatístico dos dados, foi realizada através do programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS for Windows” (versão 13.0).

Na caracterização da amostra, recorreu-se a medidas de tendência central, assim como, média, desvio padrão, percentagens e amplitude mínima e máxima. Relativamente, à caracterização das variáveis dependentes, foram apresentadas as mesmas medidas de tendência central supracitadas, com excepção da percentagem.

Posteriormente, correlacionou-se através do Coeficiente de “Pearson”, as dimensões das habilidades psicológicas de confronto e do traço da ansiedade competitiva. De igual modo, correlacionou-se estas dimensões com as variáveis independentes: idade, anos de experiência, número de sessões semanais de treino, tempo de treino, escalão, acompanhamento psicológico, sexo e tipo de modalidade (colectivo ou individual).

Com o intuito, de analisar mais detalhadamente estas variáveis, procedeu-se ao cálculo estatístico ANOVA e realizou-se o teste “Post-hoc” (Tukey HSD e Games Howell) para a análise multivariada dos grupos.

Em relação, ao Teste T (amostras independentes), foi utilizado para analisar as diferenças em função da idade, sexo, escalão, acompanhamento psicológico e tipo de modalidade.

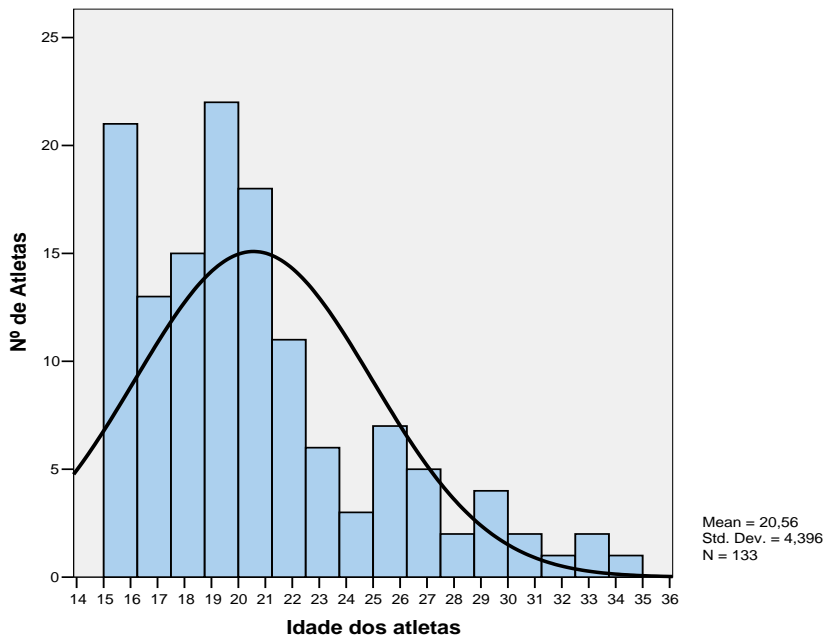
Por último, os problemas e/ou necessidades psicológicas dos atletas foi encontrado através da percentagem do valor cumulativo de cada dimensão.

CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para o tratamento dos dados, utilizámos diversos procedimentos e análises estatísticas, disponíveis no programa informático “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 13.0.

1. ANÁLISES DESCRITIVAS

Gráfico I - Frequências Relativas à Idade



Analisando os dados individuais dos atletas, recolhidos através da ficha demográfica, podemos verificar que estes apresentam idades compreendidas entre os 15 e os 35 anos, com uma média de idades de $20,56 \pm 4,40$, de acordo com a distribuição apresentada no Gráfico I.

Quadro 1 – Frequências por classes, relativas aos anos de idade

| IDADE | FREQUÊNCIA | MÉDIA | DP |
|--------------|------------|-------|------|
| 15 – 16 anos | 21 | 15,57 | 0,51 |
| 17 – 18 anos | 28 | 17,54 | 0,51 |
| 19 – 21 anos | 40 | 19,65 | 0,80 |
| 22 – 25 anos | 23 | 22,91 | 1,08 |
| 26 – 35 anos | 21 | 28,76 | 2,61 |

O quadro 1, apresenta a distribuição dos atletas por classes, de acordo com a idade. Assim, podemos observar que, a maior parte dos atletas se inclui na classe dos 19 aos 21 anos (N=40), seguidos dos atletas com idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos (N=28). As classes menos representadas são as mais distantes, ou seja, 15 aos 16 e dos 26 aos 35 anos com N=21 cada. No entanto, podemos verificar alguma homogeneidade relativamente à frequência por classe, relativa aos anos de idade.

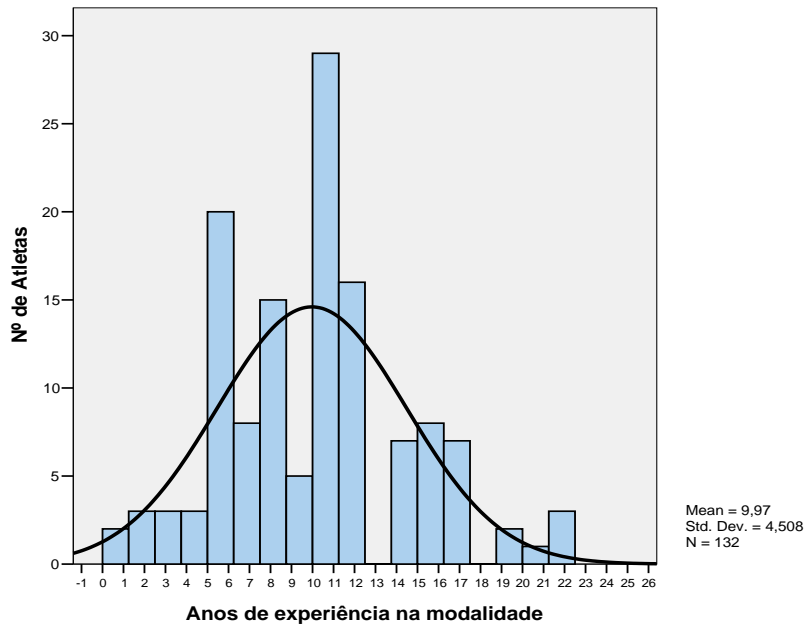
Quadro 2 - Médias e Desvios Padrão Relativos à Idade, por Modalidade

IDADE DOS ATLETAS

| MODALIDADE | MÉDIA | DP |
|---------------|-------|------|
| Natação | 17,58 | 2,52 |
| Voleibol | 21,42 | 3,03 |
| Andebol | 23,25 | 4,95 |
| Basquetebol | 24,09 | 4,87 |
| Polo Aquático | 21,67 | 4,03 |

No quadro 2, relativo às médias e desvios padrão, por modalidade, concluímos que, as modalidades colectivas apresentam valores médios de idade superiores, sendo os mais elevados no Basquetebol (Média=24,09 ± 4,87) e no Andebol (Média = 21,87 ± 4,36) e Voleibol (Média = 21,42 ± 3,03). A Natação, representativa das modalidades individuais, apresenta uma média de idades ligeiramente inferior na ordem dos 17,58 ± 2,51.

Gráfico II - Frequência Relativa aos Anos de Experiência



Relativamente aos anos de experiência, os atletas apresentam valores entre os 0 e os 22 anos, em que a média é de $9,97 \pm 4,51$. Analisando o gráfico II de distribuição de frequências, verificamos que a maioria dos atletas tem cerca de 10/11 anos de experiência na sua modalidade.

Quadro 3 – Frequência por classes, relativas aos anos de experiência

| ANOS DE EXPERIENCIA | FREQUÊNCIA | MÉDIA | DP |
|---------------------|------------|-------|------|
| 0 – 5 anos | 22 | 3,37 | 1,65 |
| 6 – 8 anos | 33 | 7,15 | 0,87 |
| 9 – 12 anos | 50 | 10,78 | 1,02 |
| 13 – 22 anos | 28 | 16,57 | 2,60 |

O quadro 3, demonstra a distribuição dos atletas de acordo com os anos de experiência, por classes. Deste modo, podemos comprovar que a maior parte dos atletas se encontra entre os 9 e os 12 anos de experiência (N=50), havendo também vários com 6 a 8 anos de prática da modalidade (N=33). A classe com menor representatividade é a dos 0 aos 5 anos de experiência (N=22).

Quadro 4 – Médias e Desvios Padrão relativos aos Anos de Experiência, por Modalidade

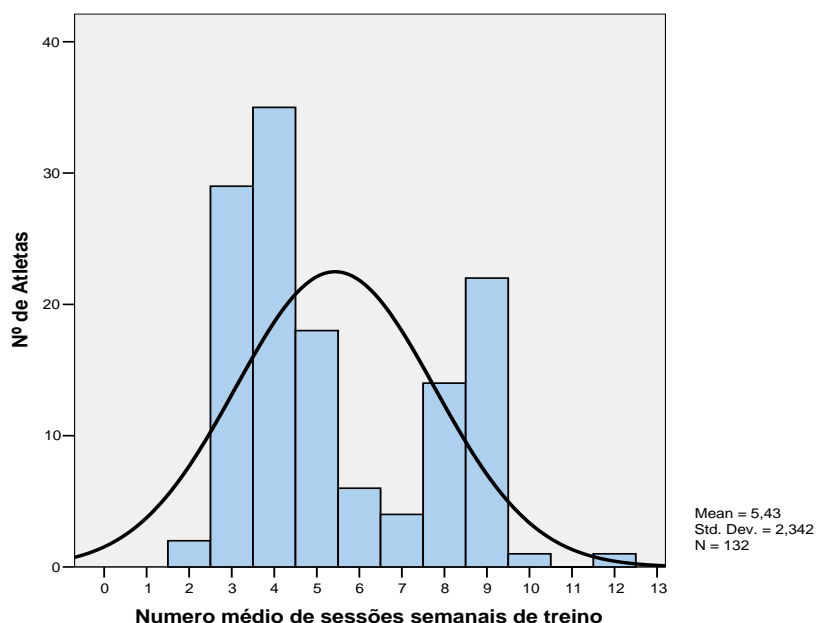
ANOS DE EXPERIÊNCIA

| MODALIDADE | MÉDIA | DP |
|-------------------|--------------|-----------|
| Natação | 9,94 | 2,94 |
| Voleibol | 7,87 | 3,43 |
| Andebol | 11,47 | 6,38 |
| Basquetebol | 12,82 | 4,42 |
| Polo Aquático | 7,83 | 4,18 |

De acordo, com as médias e desvios padrão relativos a cada modalidade, verifica-se que aquelas que contêm os atletas mais experientes são o Basquetebol (Média = 12,82 \pm 4,42) e o Andebol (Média = 11,74 \pm 6,38), logo seguidos da modalidade individual, a Natação, com uma média de 9,94 \pm 2,94. As modalidades em que os atletas apresentam menos anos de experiência são: o Voleibol (Média = 7,87 \pm 3,43) e o Pólo Aquático (Média = 7,83 \pm 4,18).

Ao compararmos estes valores com o quadro 2, já aqui apresentado (Médias e desvios padrão das idades por modalidade), podemos verificar que: os atletas individuais são mais novos e o seu valor de anos de experiência encontra-se entre os mais elevados, ao contrário dos atletas pertencentes às modalidades colectivas, que apresentam uma média de idades bastante superior. Podemos assim deduzir, que geralmente a prática das modalidades individuais é iniciada mais cedo.

Gráfico III – Frequência Relativa ao Número de Treinos por Semana



Relativamente ao número de treinos por semana, os atletas apresentam valores entre os 2 e os 12 treinos semanais, com uma média de $5,43 \pm 2,34$ sessões.

Ao analisarmos o gráfico III, observamos que a maioria dos atletas treinam 3/4 vezes por semana, seguidos de vários atletas que treinam 8/9 vezes por semana.

Quadro 5 – Frequência por classes, relativa ao nº de treinos por semana

| Nº DE TREINOS/SEMANA | FREQUÊNCIA | PERCENTAGEM |
|----------------------|------------|-------------|
| 2-4 | 67 | 50,4 |
| 5-7 | 28 | 21,1 |
| 8-12 | 38 | 28,6 |

Respectivamente ao quadro 5, das frequência relativas do número de treinos semanais, por classe, voltamos a constatar que a classe com maior percentagem de treinos semanais é a dos 2 aos 4 treinos/semana (50,4%), sendo a classe com menor valor a dos 5 a 7 treinos semanais (21,1%).

Quadro 6 – Frequência Relativa ao N° de Sessões Semanais por Modalidade

TREINOS POR SEMANA

| MODALIDADE | MÉDIA | DP |
|---------------|-------|------|
| Natação | 7,92 | 1,53 |
| Voleibol | 3,33 | 0,61 |
| Andebol | 3,91 | 0,86 |
| Basquetebol | 4 | 0 |
| Polo Aquático | 4,67 | 0,52 |

Em relação ao quadro 6, podemos constatar que os atletas de natação apresentam um número de treinos semanais bastante superior ($7,92 \pm 1,53$) ao dos atletas das modalidades colectivas. Deste modo, ao confrontarmos com as frequências relativas gerais, apresentadas no quadro 5, verificamos que a grande percentagem obtida na classe dos 8 aos 12 treinos semanais (28,6%), se deve, efectivamente, à presença dos atletas individuais, sendo a maior percentagem encontrada, no 2-4 treinos/semanais (50,4%), atribuída às modalidades colectivas.

Quadro 7 – Frequência Relativa ao N° de Sessões Semanais por Escalão

TREINOS POR SEMANA

| ESCALÃO | MÉDIA | DP |
|---------|-------|------|
| Junior | 7,35 | 2,46 |
| Senior | 4,96 | 0,77 |

Em relação às diferenças a nível do escalão dos atletas, podemos verificar que os atletas juniores apresentam uma média de treinos semanais muito superior à dos atletas seniores. (Juniões: $7,35 \pm 2,46$; Seniores: $4,96 \pm 0,77$).

Estes valores poderão ser facilmente explicáveis, uma vez que é nos escalões mais jovens que é feita a aprendizagem e desenvolvimento das capacidades dos atletas, requerendo por isso, um maior número e tempo de treino.

Quadro 8 – Frequência Relativa ao Tempo de Treino por Sessão

| TEMPO DE TREINO (min) | FREQUÊNCIA | PERCENTAGEM |
|----------------------------------|-------------------|--------------------|
| 90 | 52 | 39,1 |
| 90-120 | 8 | 6,0 |
| 120 | 54 | 40,6 |
| + 120 | 19 | 14,3 |

Ao analisarmos, o tempo de treino por sessão, dos atletas avaliados, verificamos que a maior parte (40,6%) treina cerca de 120 minutos por sessão (N=54), seguido de 52 atletas que treinam cerca de 90 minutos (39,1%). O menor valor encontrado foi relativo a treinos de 90 a 120 minutos, com apenas 8 atletas (6 %).

Quadro 9 - Estatística descritiva do questionário de experiências atléticas

| FACTOR | MÍNIMO | MÁXIMO | MÉDIA | DP |
|---|---------------|---------------|--------------|-----------|
| CONFRONTO DOM A ADVERSIDADE | 1 | 12 | 6,08 | 2,31 |
| TREINABILIDADE | 3 | 12 | 8,47 | 2,40 |
| CONCENTRAÇÃO | 2 | 12 | 6,93 | 2,37 |
| CONFIANÇA E MOTIVAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO | 2 | 12 | 7,13 | 2,13 |
| FORMULAÇÃO DE OBJECTIVOS E PREPARAÇÃO MENTAL | 0 | 12 | 6,03 | 2,60 |
| RENDIMENTO MÁXIMO SOB PRESSÃO | 0 | 12 | 6,68 | 3,13 |
| AUSÊNCIA DE PREOCUPAÇÕES | 0 | 12 | 5,99 | 2,54 |
| RECURSOS PESSOAIS DE CONFRONTO (TOTAL) | 28 | 73 | 47,31 | 9,22 |

No quadro 9, é apresentada a estatística descritiva das diferentes dimensões do questionário de experiência atléticas, do total dos atletas em estudo.

Pela análise deste quadro, podemos observar que, ao nível das habilidades psicológicas, os valores médios mais elevados são os relativos à treinabilidade (Média = $8,47 \pm 2,40$), isto é, à disponibilidade e predisposição para o atleta interiorizar o que lhe é transmitido, aceitando positivamente as críticas, seguida da confiança e motivação para a realização ($7,13 \pm 2,13$) e da concentração ($6,93 \pm 2,37$). Em relação aos valores médios mais baixos, estes observam-se ao nível da ausência de preocupações (Média = $5,99 \pm 2,54$), da formulação de objectivos e preparação mental (Média = $6,03 \pm 2,60$) e no confronto com a adversidade ($6,08 \pm 2,31$), ou seja, os atletas encontram-se preocupados, apresentando níveis baixos no estabelecimento de metas a atingir num curto prazo, no planeamento e preparação mental para a competição e na recuperação de forma positiva e calma após erros cometidos.

Os resultados aqui verificados, diferem um pouco dos resultados obtidos por Gould e Diffenbach (2002), num estudo efectuado em atletas olímpicos, sobretudo ao nível da ausência de preocupações que nos atletas olímpicos se verifica como uma das habilidades com níveis mais elevados (Média = $9,4 \pm 1,58$), ao contrário do nosso estudo onde é a habilidade psicológica com a média mais baixa. Relativamente às restantes habilidades psicológicas, estes autores verificaram que, tal como neste estudo: os resultados mais elevados se encontravam nas dimensões de confiança e motivação para a realização (Média = $9,9 \pm 1,66$), concentração (Média = $9,7 \pm 1,77$) e treinabilidade (Média = $9,3 \pm 1,89$); os resultados mais baixos, nas habilidades de confronto com a adversidade (Média = $8,2 \pm 1,23$), rendimento máximo sob pressão (Média = $8,8 \pm 2,35$) e formulação de objectivos e preparação mental (Média = $8,9 \pm 2,51$). Estes resultados estão efectivamente de acordo com o nosso estudo, embora os valores obtidos pelos atletas olímpicos sejam bastante superiores aqueles aqui demonstrados.

Quadro 10 - Estatística Descritiva do Questionário de Reacções à Competição

| SUB-ESCALAS | MÍNIMO | MÁXIMO | MÉDIA | DP |
|--------------------------------|--------|--------|-------|-------|
| ANDIEDADE SOMÁTICA | 9 | 36 | 16,82 | 6,01 |
| PREOCUPAÇÃO | 7 | 28 | 14,15 | 4,17 |
| PERTURBAÇÃO DA CONCENTRAÇÃO | 5 | 16 | 7,88 | 2,39 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | 21 | 80 | 38,85 | 12,57 |

Ao observarmos os dados do quadro 10 e, comparando novamente com o estudo efectuado por Gould e Diffenback (2002), podemos constatar que os valores obtidos nas várias sub-escalas, embora se encontrem de acordo com este estudo, estão todos eles acima dos valores obtidos por estes autores. Gould e Diffenback (2002), avaliaram os níveis de traço de ansiedade competitiva (Média = $34,9 \pm 8,57$) e as sub-escalas de ansiedade somática (Média = $16,7 \pm 4,52$), preocupação (Média = $11,2 \pm 3,43$) e perturbação da concentração (Média = $7,0 \pm 2,58$), em 10 atletas olímpicos, pelo que, as diferenças observadas, poderão estar associadas ao nível competitivo de cada amostra.

2. CORRELAÇÕES

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

2.1 Correlação entre as Habilidades Psicológicas e o Traço de Ansiedade Competitiva

Quadro 11 – Correlação entre as Dimensões das Habilidades Psicológicas e o Traço de Ansiedade Competitiva

| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | TRAÇO DE ANSIEDADE | | |
|--|--------------------|-------------|-----------------------------|
| | ANSIEDADE SOMÁTICA | PREOCUPAÇÃO | PERTURBAÇÃO DA CONCENTRAÇÃO |
| Confronto com a adversidade | -,318** | -,428** | ,307** |
| Treinabilidade | ,213* | ,080 | ,016 |
| Concentração | -,276** | -,399** | -,287** |
| Confiança. e motivação para a realização | -,134 | -,334** | -,249** |
| Formulação de objectivos e preparação mental | ,142 | ,135 | -,045 |
| Rendimento máximo sob pressão | -,305** | -,394** | -,259** |
| Ausência de preocupações | -,091 | -,221* | -,112 |
| Recursos pessoais de confronto | -,215* | -,423** | -,335** |

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

Analisando os resultados do quadro 11, podemos constatar que existem correlações negativas e significativas entre a maioria das dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva, à excepção da formulação de objectivos e preparação mental e da treinabilidade que não obtiveram qualquer resultado significativo. Também a correlação entre o confronto com a adversidade e a perturbação da concentração é muito significativa mas positiva.

Assim, de um modo mais pormenorizado, observa-se que, tanto a habilidade psicológica de concentração, como a do rendimento máximo sob pressão, se correlacionam de uma forma bastante significativa ($P < 0,01$), com todas as componentes

do traço de ansiedade (Ansiedade Somática, Preocupação e Perturbação da Concentração). Também os recursos pessoais de confronto apresentam correlações negativas com todas as sub-escalas do traço de ansiedade embora a correlação com a ansiedade somática seja de menor significância ($P < 0,05$). A habilidade psicológica de confronto com a adversidade apresenta também correlações muito significativas ($P < 0,01$) com todas as componentes do traço, no entanto, tal como já foi mencionado, a correlação com a perturbação da concentração é positiva, sendo negativa com as restantes componentes. Em relação à confiança e motivação para a realização, esta correlaciona-se negativamente com o traço de ansiedade, sendo estes valores muito significativos relativamente à preocupação e à perturbação da concentração. Por fim, também a ausência de preocupações se correlaciona de forma negativa com o traço de ansiedade competitiva, existindo apenas uma relação de alguma significância ($P < 0,05$) com a preocupação.

Na generalidade, os resultados obtidos indicam que os níveis mais elevados de habilidades psicológicas, tais como a concentração, a confiança e motivação para a realização, o rendimento máximo sob pressão, a ausência de preocupações e os recursos pessoais de confronto, estão significativamente associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade competitiva.

Estes resultados foram verificados por Cruz (1997), num estudo efectuado em 246 atletas de alta competição do nosso país de ambos os sexos (139 femininos e 107 masculinos), onde se verificou a existência de correlações significativas mas negativas, entre todas as dimensões das competências psicológicas e todas as dimensões do traço de ansiedade competitiva (correlações entre -, 15 e -, 69).

2.2. Correlação entre as Variáveis Psicológicas e a Idade

Quadro 12 – Correlação entre a Idade dos Atletas e as Variáveis Psicológicas

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | IDADE |
|--|---------|
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | |
| Confronto com a adversidade | ,359** |
| Treinabilidade | -,409** |
| Concentração | ,366** |
| Confiança e motivação para a realização | ,346** |
| Formulação de objectivos e preparação mental | -,056 |
| Rendimento máximo sob pressão | ,449** |
| Ausência de preocupações | ,099 |
| Recursos pessoais de confronto | ,321** |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | |
| Ansiedade somática | -,312** |
| Preocupação | -,329** |
| Perturbação da concentração | -,321** |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Em concordância com os dados do quadro 12, existem correlações bastante significativas entre a idade e a maioria das habilidades psicológicas aqui representadas, bem como, com todas as sub-escalas do traço de ansiedade. Estas são, tanto positivas, como negativas.

Assim, de uma forma mais específica, a idade correlaciona-se positiva e bastante significativamente com as habilidades psicológicas de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto; e de uma forma negativa, mas também muito significativa apenas com a treinabilidade.

Em relação às sub-escalas do traço de ansiedade competitiva, a idade correlaciona-se com todas elas de uma forma bastante significativa e negativa, concluindo-se assim que, quanto maior a idade, menores são os níveis de traço de ansiedade competitiva, devido à redução da ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração.

2.3. Correlação entre as Variáveis Psicológicas e os Anos de Experiência na Modalidade

Quadro 13 – Correlação entre os Anos de Experiência dos Atletas e as Variáveis Psicológicas

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | ANOS DE EXPERIÊNCIA |
|--|---------------------|
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | |
| Confronto com a adversidade | ,169 |
| Treinabilidade | -,303** |
| Concentração | ,307** |
| Confiança e motivação para a realização | ,324** |
| Formulação de objectivos e preparação mental | ,047 |
| Rendimento máximo sob pressão | ,264** |
| Ausência de preocupações | ,127 |
| Recursos pessoais de confronto | ,254** |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | |
| Ansiedade somática | -,174* |
| Preocupação | -,270** |
| Perturbação da concentração | -,156 |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

De acordo com a leitura dos dados do quadro 13, podemos detectar ao nível das habilidades psicológicas, tal como na variável anterior (idade), apenas uma correlação negativa, mas muito significativa ($P < 0,01$), entre os anos de experiência e a treinabilidade. Relativamente às restantes habilidades psicológicas, estas, apresentam correlações positivas, sendo bastante significativas ao nível da concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto.

Assim, podemos aferir que, tal como em relação à idade, quanto maior a experiência do atleta, maior a sua capacidade de utilização destas habilidades psicológicas e menor a sua treinabilidade.

Em relação ao traço de ansiedade competitiva, as correlações existentes são, mais uma vez, negativas, sendo significativas em relação à ansiedade somática ($P < 0,05$) e à preocupação ($P < 0,01$). Deste modo, os atletas com mais anos de prática da modalidade, tendem a demonstrar menores níveis de ansiedade somática e de preocupação.

Os resultados aqui demonstrados poderão ser devidos ao facto de os atletas com maior tempo de prática da modalidade, já terem vivido um maior número de situações de

ansiedade, tanto nos treinos como nas competições, que os ajudaram a desenvolver habilidades que lhes permitem enfrentar mais facilmente as situações inesperadas.

Estes resultados vão ainda ao encontro daqueles apurados por Jerome et al (1987) citado por Leça da Veiga (1995), no seu estudo efectuado em 77 ginastas masculinos de alta competição, com idades compreendidas entre os 7-17 anos, em que concluiu que os atletas mais experientes (6 anos de programa) possuem maior determinação, estabilidade emocional, competitividade, auto-estima, entusiasmo, independência e sociabilidade.

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

Quadro 14 – Correlação entre o Nº de Sessões Semanais e as Variáveis Psicológicas

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | SESSÕES SEMANAIS |
|--|------------------|
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | |
| Confronto com a adversidade | -,140 |
| Treinabilidade | ,259** |
| Concentração | -,043 |
| Confiança e motivação para a realização | ,069 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | ,300** |
| Rendimento máximo sob pressão | -,247** |
| Ausência de preocupações | ,112 |
| Recursos pessoais de confronto | ,069 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | |
| Ansiedade somática | ,286** |
| Preocupação | ,196* |
| Perturbação da concentração | ,202* |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Os dados de quadro 14, demonstram que apenas existem correlações positivas e bastante significativas ($P < 0,01$), entre o número de sessões semanais de treino e as habilidades psicológicas de treinabilidade e de formulação de objectivos e preparação mental, sendo que em relação ao rendimento máximo sob pressão, esta habilidade psicológica apresenta uma correlação negativa muito significativa com o número de sessões semanais.

Em relação ao traço de ansiedade, a correlação é positiva e significativa em todas as sub-escalas apresentadas, tendo um maior grau de significância ($P < 0,01$) em relação à ansiedade somática.

Deste modo, os resultados obtidos revelam que os atletas que treinam mais vezes, apresentam uma maior treinabilidade e capacidade de formulação de objectivos e preparação mental. No entanto, estes atletas revelam um maior rendimento máximo sob pressão, maiores níveis de ansiedade somática, preocupação e perturbações da concentração. Isto poderá dever-se ao número excessivo de sessões e/ou ao maior contacto com a modalidade.

2.5. Correlação entre as Variáveis Psicológicas e o Tempo de Treino

Quadro 15 – Correlação entre o Tempo de Treino e as Variáveis Psicológicas

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | TEMPO DE TREINO |
|--|-----------------|
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | |
| Confronto com a adversidade | -,224* |
| Treinabilidade | ,187* |
| Concentração | -,204* |
| Confiança e motivação para a realização | -,138 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | ,055 |
| Rendimento máximo sob pressão | -,184* |
| Ausência de preocupações | ,201* |
| Recursos pessoais de confronto | -,083 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | |
| Ansiedade somática | ,188* |
| Preocupação | ,158 |
| Perturbação da concentração | ,128 |

** $P < 0,01$ * $P < 0,05$

Ao consultarmos o quadro 15, deparamo-nos com a existência de correlações significativas e positivas ao nível da treinabilidade e da ausência de preocupações, e correlações negativas também com alguma significância ($P < 0,05$) ao nível do confronto com a adversidade, da concentração e do rendimento máximo sob pressão, ou seja, quanto maior o tempo de treino, menor é a capacidade de utilização destas habilidades, bem como menores são as preocupações e maior é a treinabilidade.

Relativamente ao traço, verificamos que existe uma correlação positiva com todas as suas componentes tendo alguma significância ($P < 0,05$) ao nível da ansiedade somática.

Estes resultados vêm mais uma vez comprovar os valores obtidos na variável anterior (nº de sessões de treino), o que leva a crer que estas correlações poderão ser devidas ao tempo excessivo de treino, bem como a um maior contacto com a modalidade.

3. DIFERENÇAS

3.1. Diferenças em função da Idade

Quadro 16 – Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função da Idade (Anova Oneway)

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | SIG. |
|--|--------|
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | |
| Confronto com a adversidade | ,001** |
| Treinabilidade | ,000** |
| Concentração | ,001** |
| Confiança e motivação para a realização | ,003** |
| Formulação de objectivos e preparação mental | ,268 |
| Rendimento máximo sob pressão | ,000** |
| Ausência de preocupações | ,176 |
| Recursos pessoais de confronto | ,013* |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | |
| Ansiedade somática | ,001** |
| Preocupação | ,000** |
| Perturbação da concentração | ,005** |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Através da análise deste quadro, podemos detectar diferenças estatisticamente muito significativas ($P < 0,01$) entre a idade e maioria das habilidades psicológicas (confronto com a adversidade; treinabilidade; concentração; confiança e motivação para a realização e rendimento máximo sob pressão) e ainda diferenças com alguma significância ($P < 0,05$), ao nível dos recursos pessoais de confronto.

Em relação ao traço de ansiedade, estão também evidenciadas neste quadro, diferenças muito significativas entre a idade e todas as suas sub-escalas (Ansiedade somática, Preocupação e Perturbação da Concentração).

Tendo em conta as significâncias encontradas, foi analisado em seguida o teste de homogeneidade da variância, que nos indicou quais os testes Post Hoc a consultar, para determinar entre que idades se verificaram realmente diferenças estatisticamente significativas. Os testes utilizados foram: o teste Post Hoc “Tukey HSD”, para valores de $P > 0,05$ e o teste Post Hoc “Games-Howell” para valores de $P < 0,05$.

Quadro 17 - Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função da Idade
Post Hoc Tukey HSD (a) e Games-Howell (b)

| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | IDADE | SIG. | POST HOC | | |
|---|--------------|--------------|----------|--------|---|
| Confronto com a adversidade | 26-35 | 15-16 | ,000** | a | |
| | | 17-18 | ,009** | a | |
| | | 19-21 | ,014* | a | |
| Treinabilidade | 22-25 | 15-16 | ,038* | b | |
| | | 26-35 | 15-16 | ,000** | b |
| | | | 17-18 | ,004** | b |
| Concentração | 22-25 | 19-21 | ,001** | b | |
| | | 15-16 | ,041* | a | |
| | | 26-35 | 15-16 | ,000** | a |
| 17-18 | ,028* | | a | | |
| Confiança e motivação para a realização | 26-35 | 19-21 | ,032* | a | |
| | | 15-16 | ,035* | a | |
| | | 17-18 | ,002** | a | |
| Rendimento máximo sob pressão | 22-25 | 19-21 | ,013* | a | |
| | | 15-16 | ,006** | a | |
| | 26-35 | 17-18 | ,012* | a | |
| | | 15-16 | ,000** | a | |
| | | 17-18 | ,000** | a | |
| Recursos pessoais de confronto | 26-35 | 19-21 | ,012* | a | |
| | | 15-16 | ,015* | a | |
| | | 17-18 | ,031* | a | |
| | | 19-21 | ,049* | a | |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | | | |
| Ansiedade Somática | 15-16 | 19-21 | ,014* | a | |
| | | 22-25 | ,012* | a | |
| | | 26-35 | ,002** | a | |
| Preocupação | 15-16 | 22-25 | ,001** | a | |
| | | 26-35 | ,001** | a | |
| | 26-35 | 15-16 | ,023* | a | |
| | | 17-18 | ,014* | a | |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Quadro 18 – Descrição das Idades e Dimensões onde se verificam Diferenças Significativas

| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | IDADE | MÉDIA | DP |
|---|--------------|--------------|-------|
| Confronto com a adversidade | 15-16 | 4,88 | 1,59 |
| | 17-18 | 5,71 | 2,58 |
| | 19-21 | 5,95 | 2,30 |
| | 22-25 | 6,24 | 1,82 |
| | 26-35 | 7,82 | 2,18 |
| Treinabilidade | 15-16 | 9,47 | 1,79 |
| | 17-18 | 9,07 | 2,43 |
| | 19-21 | 9,16 | 1,76 |
| | 22-25 | 7,52 | 2,54 |
| | 26-35 | 6,40 | 2,42 |
| Concentração | 15-16 | 5,52 | 1,63 |
| | 17-18 | 6,61 | 2,42 |
| | 19-21 | 6,76 | 2,41 |
| | 22-25 | 7,43 | 2,11 |
| | 26-35 | 8,52 | 2,23 |
| Confiança e motivação para a realização | 15-16 | 6,81 | 1,69 |
| | 17-18 | 6,38 | 2,41 |
| | 19-21 | 6,85 | 2,07 |
| | 22-25 | 7,48 | 1,95 |
| | 26-35 | 8,62 | 1,76 |
| Rendimento máximo sob pressão | 15-16 | 4,95 | 2,87 |
| | 17-18 | 5,32 | 3,12 |
| | 19-21 | 6,58 | 2,83 |
| | 22-25 | 7,91 | 2,63 |
| | 26-35 | 9,07 | 2,58 |
| Recursos pessoais de confronto | 15-16 | 44,31 | 6,73 |
| | 17-18 | 45,52 | 10,74 |
| | 19-21 | 46,44 | 9,50 |
| | 22-25 | 48,46 | 8,43 |
| | 26-35 | 53,11 | 7,31 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | |
| Ansiedade Somática | 15-16 | 21,00 | 6,60 |
| | 17-18 | 17,92 | 6,77 |
| | 19-21 | 16,05 | 5,03 |
| | 22-25 | 15,39 | 4,62 |
| | 26-35 | 14,19 | 5,42 |
| Preocupação | 15-16 | 17,10 | 4,75 |
| | 17-18 | 14,50 | 4,32 |
| | 19-21 | 14,40 | 3,35 |
| | 22-25 | 12,43 | 4,00 |
| | 26-35 | 12,14 | 3,24 |
| Perturbação de Concentração | 15-16 | 9,10 | 3,13 |
| | 17-18 | 8,54 | 2,44 |
| | 19-21 | 7,69 | 2,34 |
| | 22-25 | 7,43 | 1,81 |
| | 26-35 | 6,62 | 1,56 |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Interpretando os 2 quadros anteriores, podemos constatar que existem diferenças estatisticamente significativas no confronto com a adversidade, entre o grupo de atletas dos 26 aos 35 anos e os atletas mais novos (15-16 anos; 17-18 anos e 19-21 anos), sendo que, quanto mais novos maior a significância; ou seja, quanto mais velho é o atleta, maior é o seu confronto com a adversidade (26-35 anos: Média = $7,82 \pm 2,18$; 15-16 anos: Média = $4,88 \pm 1,59$).

Em relação à treinabilidade, verificam-se, uma vez mais, diferenças entre os atletas mais velhos e as classes mais jovens, sendo que, a classe dos 26-35 anos apresenta uma média bastante inferior às restantes (Média = $6,40 \pm 2,42$). Deste modo, podemos afirmar que quanto maior é a idade do atleta menor é a sua treinabilidade.

Relativamente à concentração e, observando os quadros, verificam-se novamente diferenças significativas entre os atletas mais velhos (26-35 anos: Média = $8,52 \pm 2,23$) e os mais novos (15-16 anos, 17-18 anos e 19-21 anos). Mais uma vez, quanto maior a diferença entre idades, maior a significância (15-16 anos: Média = $5,52 \pm 1,63$). Ou seja., quanto mais velho é o atleta maior é a sua capacidade de concentração.

Observando agora a confiança e motivação para a realização, detectamos que, se verificam o mesmo tipo de diferenças que na habilidade psicológica anterior, sendo que, a classe dos 26-35 anos apresenta uma média bastante superior às restantes classes. Assim, os atletas mais velhos, revelam maior confiança e motivação para a realização (Média = $8,62 \pm 1,76$), em comparação com os atletas mais jovens que situam as suas médias na ordem dos 6/7 valores. No entanto, e curiosamente, é a classe dos 17-18 anos que apresenta os valores mais baixos (Média = $6,38 \pm 2,41$), talvez por os atletas mais jovens (15-16 anos) estarem ainda no início da sua actividade física, tendo por isso uma maior motivação e passando depois por uma fase de estagnação, perdendo alguma da sua confiança. É ainda de salientar que as idades dos 17/18 anos, correspondem a uma fase da adolescência de grandes alterações e mudanças no jovem indivíduo.

Em relação ao rendimento máximo dos atletas sob pressão, verificamos que a classe que apresenta um valor médio mais elevado, logo maior rendimento, é a dos 26-35 anos (Média = $9,07 \pm 2,58$), existindo diferenças significativas ($P < 0,05$) entre esta classe e as três classes de atletas mais novos (15-16 anos, 17-18 anos e 19-21 anos). Também se

observa que a diferença de maior significância é em relação à classe dos 15-16 anos (Média = $4,95 \pm 2,87$).

Por fim, relativamente à última habilidade psicológica avaliada, os recursos pessoais de confronto, as diferenças encontradas são, tal como nas habilidades anteriores, verificadas entre a classe dos 26-35 anos e as restantes classes, onde os atletas mais velhos apresentam mais recursos pessoais de confronto (Média = $53,11 \pm 7,31$), comparativamente aos seus colegas mais jovens (15-16 anos: Média = $44,31 \pm 6,73$).

Depositando agora a nossa atenção sobre o traço de ansiedade competitiva, e tendo em conta os valores apresentados nestes quadros, podemos observar que: nas três componentes avaliadas (Ansiedade Somática, Preocupação e perturbação da Concentração), os atletas mais jovens (15-16 anos), apresentam valores bastante superiores aos restantes colegas.

Em relação à ansiedade somática a sua média é de $21,00 \pm 6,60$ e na preocupação é de $17,10 \pm 4,75$, o que difere em muito dos atletas dos 26-35 anos, onde as médias são de: na ansiedade somática, $M = 15,39 \pm 4,62$, e na preocupação, $M = 12,43 \pm 4,00$. Em relação à perturbação da concentração a média de valores dos atletas mais velhos é bastante inferior (Média = $6,62 \pm 1,56$) à dos restantes atletas (15-16 anos: Média = $9,10 \pm 3,13$).

De uma forma geral, podemos concluir que, quanto mais velho for o atleta, maior a sua capacidade de utilização das habilidades psicológicas e menor o seu traço de ansiedade.

3.2. Diferenças em função dos Anos de Experiência

Quadro 19 – Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função dos Anos de Experiência (Anova Oneway)

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | SIG. |
|--|--------|
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | |
| Confronto com a adversidade | ,048* |
| Treinabilidade | ,004** |
| Concentração | ,002** |
| Confiança e motivação para a realização | ,008** |
| Formulação de objectivos e preparação mental | ,086 |
| Rendimento máximo sob pressão | ,112 |
| Ausência de preocupações | ,490 |
| Recursos pessoais de confronto | ,068 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | |
| Ansiedade somática | ,007** |
| Preocupação | ,003** |
| Perturbação da concentração | ,214 |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

De acordo com os dados do quadro 19, observam-se diferenças estatisticamente muito significativas ($P < 0,01$) entre os anos de experiência e as habilidades psicológicas de treinabilidade, concentração e confiança e motivação para a realização e diferenças com alguma significância ($P < 0,05$) entre os anos de experiência e o confronto com a adversidade.

Em relação ao traço de ansiedade as diferenças encontradas são bastante significativas e verificam-se ao nível da ansiedade somática e da preocupação.

Quadro 20 - Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função dos Anos de Experiência

Post Hoc Tukey HSD (a) e Games-Howell (b)

| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | ANOS DE EXPERIÊNCIA | | SIG. | POST HOC |
|---|---------------------|-------|--------|----------|
| Confronto com a adversidade | 13-22 | 9-12 | ,032* | a |
| Treinabilidade | 13-22 | 6-8 | ,002** | a |
| Concentração | 13-22 | 9-12 | ,045* | a |
| | | 0-5 | ,014* | a |
| | | 6-8 | ,003** | a |
| Confiança e motivação para a realização | 13-22 | 9-12 | ,017* | a |
| | | 0-5 | ,010* | a |
| | | 9-12 | ,024* | a |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | | |
| Ansiedade Somática | 6-8 | 13-22 | ,003** | a |
| Preocupação | 13-22 | 0-5 | ,002** | b |
| | | 6-8 | ,016* | b |
| | | 9-12 | ,002** | b |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Quadro 21 – Descrição dos Anos de Experiência e Dimensões onde se verificam Diferenças Significativas

| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | ANOS DE EXPERIÊNCIA | MÉDIA | DP |
|---|---------------------|--------------|------|
| Confronto com a adversidade | 0-5 | 5,92 | 2,37 |
| | 6-8 | 5,93 | 2,73 |
| | 9-12 | 5,66 | 2,04 |
| | 13-22 | 7,15 | 1,97 |
| Treinabilidade | 0-5 | 8,38 | 2,42 |
| | 6-8 | 9,37 | 1,81 |
| | 9-12 | 8,60 | 2,39 |
| | 13-22 | 7,16 | 2,57 |
| Concentração | 0-5 | 6,38 | 1,86 |
| | 6-8 | 6,33 | 2,37 |
| | 9-12 | 6,78 | 2,38 |
| | 13-22 | 8,38 | 2,21 |
| Confiança e motivação para a realização | 0-5 | 6,41 | 1,69 |
| | 6-8 | 7,06 | 2,25 |
| | 9-12 | 6,90 | 1,98 |
| | 13-22 | 8,29 | 2,15 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | |
| Ansiedade Somática | 0-5 | 17,05 | 5,96 |
| | 6-8 | 19,36 | 6,73 |
| | 9-12 | 16,62 | 5,69 |
| | 13-22 | 14,11 | 4,67 |
| Preocupação | 0-5 | 15,86 | 4,14 |
| | 6-8 | 14,33 | 4,05 |
| | 9-12 | 14,68 | 4,50 |
| | 13-22 | 11,74 | 2,37 |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Os quadros 20 e 21, indicam-nos que as diferenças significativas existentes entre os anos de experiência e o confronto com a adversidade se encontram ao nível dos 13-22 anos (Média = $7,15 \pm 1,97$), em relação aos 9-12 anos de experiência (Média = $5,66 \pm 2,04$). Ou seja, os atletas mais experientes apresentam um maior confronto com a adversidade.

Em relação à treinabilidade, existem diferenças muito significativas entre a classe dos 13-22 anos e as classes dos 6-8 anos e dos 9-12 anos de experiência, em que os atletas mais experientes revelam uma menor treinabilidade (Média = $7,16 \pm 2,57$).

Relativamente à concentração, os valores apresentados permitem-nos detectar diferenças muito significativas entre os atletas com 13 a 22 anos de experiência e as

restantes classes (0-5 anos; 6-8 anos e 9-12 anos). Assim, são os atletas mais experientes que demonstram uma maior concentração (Média = $8,38 \pm 2,21$).

Na confiança e motivação para a realização, os quadros indicam que, as diferenças se situam entre os atletas mais experientes (13-22 anos) e as classes dos 0-5 anos e 9-12 anos de experiência. Os atletas mais experientes são aqueles que apresentam maior confiança e motivação para a realização (Média = $8,29 \pm 2,15$).

Observando agora o traço de ansiedade competitiva, podemos constatar que as diferenças significativas, em relação à ansiedade somática, se verificam entre os atletas mais experientes (13-21 anos) e os atletas entre os 6 e os 8 anos de experiência; e em relação à preocupação, entre os 13 e os 22 anos (mais experientes) e as restantes classes (menos experientes). Relativamente aos dados de ansiedade somática, os maiores valores médios encontrados são os dos atletas entre os 6 e os 8 anos, e não entre os 0 e 5 anos, talvez porque nos primeiros anos de experiência os atletas não tenham ainda acesso a um nível competitivo muito elevado. No entanto, apresentam o segundo maior valor.

Podemos assim concluir que quanto mais experiente é o atleta, menor é o seu traço de ansiedade competitiva e maior a sua capacidade de concentração. Esta é mais uma relação lógica, uma vez, que os atletas mais experientes já estiveram em contacto com um maior e mais variado número de experiências competitivas.

Estes dados são ainda confirmados no estudo efectuado por Herculano Dias (2002), em praticantes de Desporto Escolar do Algarve, onde o valor médio de traço de ansiedade competitiva mais baixo, surgiu nos indivíduos com muita experiência na modalidade.

3.3. Diferenças em função do N° de Sessões Semanais

Quadro 22 – Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função do N° de Sessões Semanais (Anova Oneway)

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | SIG. |
|--|--------|
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | |
| Confronto com a adversidade | ,047* |
| Treinabilidade | ,001** |
| Concentração | ,447 |
| Confiança e motivação para a realização | ,328 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | ,000** |
| Rendimento máximo sob pressão | ,024* |
| Ausência de preocupações | ,021* |
| Recursos pessoais de confronto | ,194 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | |
| Ansiedade somática | ,007** |
| Preocupação | ,068 |
| Perturbação da concentração | ,030* |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Através da análise do quadro 22, podem ser detectadas diferenças estatisticamente muito significativas ($P < 0,01$) entre o número de sessões semanais e as habilidades psicológicas de treinabilidade e formulação de objectivos e preparação mental e ainda, diferenças com alguma significância ($P < 0,05$) entre esta variável e o confronto com a adversidade, rendimento máximo sob pressão e ausência de preocupações.

Podem ainda observar-se diferenças significativas entre o número de sessões semanais de treino e o traço de ansiedade. Estas encontram-se ao nível da ansiedade somática e da perturbação da concentração, sendo a primeira de grande significância ($P < 0,01$).

**Quadro 23 - Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função do N° de Sessões Semanais
Post Hoc Tukey HSD (a) e Games-Howell (b)**

| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | N°SESSÕES | | SIG. | POST HOC |
|--|-------------|------|--------|----------|
| Treinabilidade | 8-12 | 2-4 | ,003** | b |
| | | 5-7 | ,008** | b |
| Formulação de Objectivos e Preparação Mental | 2-4 | 5-7 | ,001** | a |
| | | 8-12 | ,003** | a |
| Rendimento Máximo sob Pressão | 2-4 | 8-12 | ,019* | a |
| Ausência de Preocupações | 2-4 | 5-7 | ,026* | a |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | | |
| Ansiedade Somática | 8-12 | 2-4 | ,004** | a |
| Perturbação da Concentração | 8-12 | 5-7 | ,031* | a |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Quadro 24 – Descrição do N° de Sessões Semanais e Dimensões onde se verificam Diferenças Significativas

| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | N°SESSÕES | MÉDIA | DP |
|--|-------------|--------------|------|
| Treinabilidade | 2-4 | 8,22 | 2,11 |
| | 5-7 | 7,58 | 2,97 |
| Formulação de Objectivos e Preparação Mental | 8-12 | 9,63 | 2,01 |
| | 2-4 | 5,09 | 2,55 |
| Rendimento Máximo Sob Pressão | 5-7 | 7,14 | 2,14 |
| | 8-12 | 6,76 | 2,48 |
| Ausência de Preocupações | 2-4 | 7,26 | 2,80 |
| | 5-7 | 6,88 | 3,59 |
| Perturbação da Concentração | 8-12 | 5,53 | 3,15 |
| | 2-4 | 5,38 | 2,54 |
| | 5-7 | 6,87 | 2,49 |
| | 8-12 | 6,33 | 2,45 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | |
| Ansiedade Somática | 2-4 | 15,43 | 5,09 |
| | 5-7 | 16,71 | 6,60 |
| Perturbação da Concentração | 8-12 | 19,29 | 6,48 |
| | 2-4 | 7,73 | 2,11 |
| | 5-7 | 7,21 | 2,17 |
| | 8-12 | 8,71 | 2,83 |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Após a análise do teste de homogeneidade da variância, que nos indicou quais os testes Post Hoc a consultar, para determinar entre que classes se verificaram realmente diferenças estatisticamente significativas, estas não foram encontradas ao nível do confronto com a adversidade, pelo que os seus valores não constam dos quadros anteriormente apresentados.

No entanto, podemos retirar destes que, as diferenças significativas ao nível da treinabilidade se encontram nos atletas com 2 a 4 sessões semanais de treino (Média = $9,63 \pm 2,01$), com valores superiores comparativamente aos atletas com menos sessões semanais (2-4 e 5-7 sessões/semana).

Em relação à formulação de objectivos e preparação mental, as diferenças observam-se entre os atletas com 2 a 4 sessões semanais (Média = $5,09 \pm 2,55$) e os atletas com maior número de treinos (5-7 sessões: Média = $7,14 \pm 2,14$ e de 8-12 sessões: Média = $6,76 \pm 2,48$), sendo que, quanto maior o número de treinos, maior é a capacidade de formulação de objectivos e preparação mental.

De acordo com as diferenças apresentadas, relativas ao rendimento máximo, estas são estatisticamente significativas, entre os 2-4 treinos semanais e as 8-12 sessões. No quadro 24, podemos ver que o escalão com maior valor médio de rendimento sob pressão, é o de 2 a 4 sessões/semana (Média = $67,26 \pm 2,80$) e o menor das 8 às 12 sessões/semana (Média = $5,33 \pm 3,15$). Ou seja, quanto maior o número de treinos semanais menor o rendimento máximo sob pressão. Este facto, pode dever-se a um número de treinos excessivo.

Relativamente à ausência de preocupações, as diferenças existentes revelam-se entre os atletas com menos sessões de treino (2-4 sessões: Média = $5,38 \pm 2,54$) e os atletas com 5 a 7 sessões semanais (Média = $6,87 \pm 2,49$), sendo estes últimos, aqueles que apresentam uma maior ausência de preocupações.

Observando o traço de ansiedade, verificamos que o valor máximo se encontra na classe dos 8 aos 12 treinos semanais (Média $19,29 \pm 6,48$) e o valor mínimo dos 2 a 4 treinos (Média = $15,43 \pm 5,09$). Também na perturbação da concentração, a classe com maior número de sessões semanais (8-12), obteve os valores mais elevados (Média = $8,71 \pm 2,83$). Nesta componente foi a classes de 5-7 sessões/semana que obteve menores valores de perturbação de concentração (Média = $7,21 \pm 2,17$).

Estes valores, vem novamente comprovar os resultados obtidos nas correlações, em que um maior número de sessões semanais corresponde a valores mais elevados de traço de ansiedade competitiva, através do aumento da ansiedade somática. Esta poderá ainda estar associada ao rendimento máximo sob pressão que, tal como já verificamos, diminui com o aumento do número de sessões semanais de treino.

3.4. Diferenças em função do Tempo de Treino

Quadro 25 – Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função do Tempo de Treino (Anova Oneway)

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | SIG. |
|--|-------|
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | |
| Confronto com a adversidade | ,047* |
| Treinabilidade | ,167 |
| Concentração | ,033* |
| Confiança e motivação para a realização | ,352 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | ,815 |
| Rendimento máximo sob pressão | ,084 |
| Ausência de preocupações | ,110 |
| Recursos pessoais de confronto | ,444 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | |
| Ansiedade somática | ,039* |
| Preocupação | ,301 |
| Perturbação da concentração | ,402 |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Analisando o quadro 25, observam-se apenas diferenças significativas ($P < 0,05$) nas habilidades psicológicas de confronto com a adversidade e concentração, e no traço de ansiedade competitiva ao nível da ansiedade somática.

Quadro 26 - Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função do Tempo de Treino Post Hoc Tukey HSD (a) e Games-Howell (b)

| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | TEMPO DE TREINO | SIG. | POST HOC |
|-----------------------------|-----------------|-------|----------|
| Confronto com a adversidade | +120 min 90 min | ,043* | a |
| Concentração | +120 min 90 min | ,020* | a |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

Quadro 27 – Descrição do Tempo de Treino e Dimensões onde se verificam Diferenças Significativas

| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | TEMPO DE TREINO | MÉDIA | DP |
|-----------------------------|-----------------|-------------|------|
| Confronto com a adversidade | 90 | 6,71 | 2,39 |
| | 90-120 | 5,50 | 2,33 |
| | 120 | 5,96 | 2,13 |
| | + 120 | 5,08 | 2,34 |
| Concentração | 90 | 7,42 | 2,36 |
| | 90-120 | 6,50 | 2,56 |
| | 120 | 7,01 | 2,16 |
| | + 120 | 5,58 | 2,55 |

** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

De acordo com os quadros 26 e 27, podemos constatar que, quer na habilidade psicológica de confronto com a adversidade, quer na concentração, as diferenças significativas encontradas anteriormente se verificam entre o grupo de atletas com maior tempo de treino (+120min) e o de menor tempo de treino (90min). Verificamos então que o grupo com mais tempo de treino apresenta os valores mais baixos relativamente aos restantes. Ou seja, os atletas com maior tempo de treino, apresentam um menor confronto com a adversidade e uma menor concentração.

Estes resultados poderão dever-se ao facto de ao fim de algum tempo os atletas começarem a perder a sua concentração e dinâmica. O cansaço, perda de interesse apatia e diminuição do rendimento, poderão ser razões para este facto, uma vez que, o tempo de treino deverá ser adequado às capacidades dos atletas e especificidade da modalidade, de modo a ser compensatório.

Em relação à ansiedade somática e após a análise do teste de homogeneidade da variância, que nos indicou quais os testes Post Hoc a consultar, para determinar entre que classes se verificaram realmente diferenças estatisticamente significativas, estas não foram encontradas, pelo que os seus valores não constam dos quadros anteriormente apresentados.

3.5. Diferenças em função da Modalidade

Quadro 28 – Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função da Modalidade (Test T para amostras independentes)

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | COLECTIVO | | INDIVIDUAL | | SIG. |
|--|-----------|------|------------|-------|--------|
| | MÉDIA | DP | MÉDIA | DP | |
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | | | | | |
| Confronto com a adversidade | 6,42 | 2,35 | 5,56 | 2,17 | ,034* |
| Treinabilidade | 7,68 | 2,35 | 9,66 | 1,97 | ,000** |
| Concentração | 7,12 | 2,30 | 6,64 | 2,46 | ,249 |
| Confiança e motivação para a realização | 7,25 | 2,11 | 6,95 | 2,17 | ,431 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | 5,57 | 2,60 | 6,74 | 2,45 | ,011* |
| Rendimento máximo sob pressão | 7,66 | 2,76 | 5,21 | 3,10 | ,000** |
| Ausência de preocupações | 5,61 | 2,56 | 6,57 | 2,44 | ,032* |
| Recursos pessoais de confronto | 47,31 | 8,64 | 47,32 | 10,11 | ,996 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | | | |
| Ansiedade somática | 15,28 | 5,12 | 19,13 | 6,54 | ,000** |
| Preocupação | 13,55 | 3,84 | 15,06 | 4,51 | ,040* |
| Perturbação da concentração | 7,46 | 2,02 | 8,51 | 2,76 | ,020* |

* $P < 0,05$ ** $P < 0,01$

Consultando o quadro 28, podemos constatar várias diferenças significativas entre as modalidades colectivas e individuais, em relação às diferentes variáveis psicológicas.

Assim, nas dimensões das habilidades psicológicas, as diferenças mais significativas verificam-se na treinabilidade ($,000$) e no rendimento máximo sob pressão ($,000$), onde os atletas das modalidades individuais apresentam um nível médio superior de treinabilidade (Média = $9,66 \pm 1,97$), relativamente aos atletas dos desportos colectivos (Média = $7,68 \pm 2,35$). No entanto, são as modalidades colectivas que apresentam o maior rendimento máximo sob pressão (Colectivos: Média = $7,66 \pm 2,76$; Individuais: Média = $5,21 \pm 3,10$).

Existem ainda diferenças significativas ($P < 0,05$), no confronto com a adversidade ($,039$), formulação de objectivos e preparação mental ($,011$) e na ausência de preocupações ($,032$). Em relação ao confronto com a adversidade, são os atletas dos desportos colectivos que apresentam os valores mais elevados (Colectivo: Média = $6,42 \pm 2,35$; Individuais: Média = $5,56 \pm 2,17$). Nas outras duas habilidades psicológicas mencionadas, os atletas individuais obtiveram valores superiores aos atletas colectivos,

revelando assim uma maior formulação de objectivos e preparação mental e uma maior ausência de preocupações.

Em relação ao Traço de Ansiedade Competitiva, existem diferenças estatisticamente significativas entre todas as suas componentes, sendo que, os atletas individuais são aqueles que apresentam os valores mais elevados. Estas diferenças ganham ainda maior significância ($P < 0,01$) ao nível da ansiedade somática ($,004$).

Em geral, podemos concluir que os atletas individuais, têm um traço de ansiedade competitiva mais elevado, com maiores níveis de ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração. Em relação às dimensões das habilidades psicológicas, a treinabilidade nestes atletas é bastante superior à das modalidades colectivas, assim como a formulação de objectivos e preparação mental e a ausência de preocupações, apresentando contudo menores níveis de rendimento máximo sob pressão e de confronto com a adversidade. Estes poderão dever-se aos valores de traço de ansiedade, já aqui analisados.

Cruz (1997), ao analisar as diferenças em função do tipo de desporto nos atletas de elite, estas revelaram diferenças significativas em todas as sub-escalas e no “score” total, com os atletas de modalidades individuais a evidenciarem níveis significativamente mais elevados de preocupação ($F(1,24) = 13,36, p < ,0003$), de perturbação da concentração ($F(1,242) = 27,56, p < ,0000$), de ansiedade somática ($F(1,244) = 52,62, p < ,0000$) e do traço de ansiedade competitiva em geral ($F(1,239) = 41,26, p < ,0000$), comparativamente aos atletas de desportos colectivos. Mais concretamente, os atletas de modalidades individuais pareciam experienciar níveis significativamente mais elevados de ansiedade somática, do que os seus colegas de desportos colectivos.

Também num estudo efectuado por Herculano Dias (2002), sobre a orientação motivacional e níveis de ansiedade em praticantes de desporto escolar no Algarve, foram detectados valores mais elevados de traço de ansiedade competitiva nos atletas individuais. Este autor, adianta ainda como possível explicação, o facto de os valores de traço de ansiedade mais elevados surgirem nos desportos individuais devido a serem situações competitivas onde o potencial de avaliação é superior. Ou seja, a prestação individual, comparativamente às competições de grupo, em que as prestações tendem a ser avaliadas do ponto de vista colectivo, favorece o surgimento de níveis mais elevados

de traço de ansiedade competitiva. Os praticantes de desportos individuais não têm à sua disposição agentes de reforço, encorajamento e apoio social, preconizados pelos próprios companheiros de equipa nas modalidades colectivas, que procuram atingir os mesmos objectivos.

No entanto, a variabilidade de resultados aqui encontrados, pode ainda dar alguma credibilidade a Vealey (1988), que faz uma revisão de variadíssimos estudos sobre a personalidade e o desporto e conclui que: não está comprovada a existência de diferenças na predisposição da personalidade entre sub-grupos de atletas (modalidades colectivas vs individuais).

3.6. Diferenças em função do Sexo

Quadro 29 – Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Sexo (Test T para amostras independentes)

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | MASCULINO | | FEMININO | | SIG. |
|--|-----------|------|----------|------|--------|
| | MÉDIA | DP | MÉDIA | DP | |
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | | | | | |
| Confronto com a adversidade | 6,90 | 2,16 | 5,56 | 2,26 | ,001** |
| Treinabilidade | 7,22 | 2,67 | 9,25 | 1,85 | ,000** |
| Concentração | 7,55 | 2,25 | 6,54 | 2,37 | ,016* |
| Confiança e motivação para a realização | 8,38 | 1,93 | 6,36 | 1,87 | ,000** |
| Formulação de objectivos e preparação mental | 7,06 | 2,54 | 5,40 | 2,43 | ,000** |
| Rendimento máximo sob pressão | 7,88 | 2,78 | 5,93 | 3,12 | ,000** |
| Ausência de preocupações | 6,27 | 2,79 | 5,81 | 2,38 | ,310 |
| Recursos pessoais de confronto | 51,27 | 8,07 | 44,85 | 9,07 | ,000** |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | | | |
| Ansiedade somática | 15,47 | 5,67 | 17,66 | 6,10 | ,041* |
| Preocupação | 13,65 | 4,61 | 14,46 | 3,87 | ,275 |
| Perturbação da concentração | 7,84 | 2,58 | 7,90 | 2,28 | ,896 |

* $P < 0,05$ ** $P < 0,01$

Analisando o quadro 29, observa-se que existem diferenças bastante significativas ($P < 0,01$) na maioria das habilidades psicológicas: confronto com a adversidade, treinabilidade, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto, existindo ainda diferenças com alguma significância ($P < 0,05$) ao nível da concentração.

Podemos constatar que, à exceção da treinabilidade, onde as atletas femininas obtiveram valores mais elevados, em todas as restantes habilidades psicológicas, são os atletas do sexo masculino que revelam os valores superiores.

Relativamente ao traço de ansiedade, verificam-se apenas diferenças significativas na ansiedade somática, no entanto, em todas as suas componentes, são as atletas femininas que revelam os valores superiores, ou seja, um maior traço de ansiedade competitiva.

Assim, podemos concluir que, na generalidade, os atletas masculinos, apresentam uma maior capacidade de utilização das habilidades psicológicas, à exceção da treinabilidade, bem como um menor traço de ansiedade competitiva.

Cruz (1997), no seu estudo efectuado em atletas nacionais de alta competição, comprovou que, comparativamente aos colegas do sexo masculino, as atletas do sexo feminino, além de manifestarem níveis significativamente mais baixos de competências de controle da ansiedade, auto-confiança e concentração, exibiam níveis significativamente mais elevados no traço de ansiedade competitiva (na dimensão da perturbação da concentração) e na percepção de ameaças gerada pela competição desportiva. Com efeito, os atletas do sexo masculino parecem experienciar níveis significativamente menos elevados de preocupação e de ansiedade competitiva em geral, relativamente às atletas.

Ainda no estudo efectuado por Dias (2002), com um padrão convergente com o de outros estudos citados neste trabalho (Cruz, 1997; Cruz & Viana, 1997; Lopes & Ventura, 2000; Martens et al 1990), o autor tenta explicar os seus resultados, que se encontram de acordo com o nosso estudo, através da tendência dos indivíduos do género masculino para subestimarem e procurarem esconder os seus níveis de ansiedade.

3.7. Diferenças em função do Escalão

Quadro 30 – Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função do Escalão dos Atletas (Test T para amostras independentes)

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | SENIOR | | JUNIOR | | SIG. |
|--|--------|------|--------|------|--------|
| | MÉDIA | DP | MÉDIA | DP | |
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | | | | | |
| Confronto com a adversidade | 6,19 | 2,42 | 5,60 | 1,74 | ,239 |
| Treinabilidade | 8,34 | 2,51 | 9,00 | 1,88 | ,144 |
| Concentração | 7,24 | 2,41 | 5,65 | 1,67 | ,000** |
| Confiança e motivação para a realização | 7,29 | 2,17 | 6,48 | 1,86 | ,082 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | 5,95 | 2,66 | 6,38 | 2,32 | ,445 |
| Rendimento máximo sob pressão | 7,03 | 3,15 | 5,23 | 2,66 | ,008** |
| Ausência de preocupações | 5,96 | 2,64 | 6,12 | 2,16 | ,780 |
| Recursos pessoais de confronto | 48,01 | 9,66 | 44,46 | 6,52 | ,029* |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | | | |
| Ansiedade somática | 16,39 | 5,82 | 18,57 | 6,56 | ,098 |
| Preocupação | 13,66 | 3,85 | 16,16 | 4,87 | ,006** |
| Perturbação da concentração | 7,54 | 2,09 | 9,27 | 3,03 | ,010* |

* $P < 0,05$ ** $P < 0,01$

Relativamente às diferenças significativas entre atletas juniores e seniores, estas verificam-se apenas em três das habilidades psicológicas avaliadas: concentração, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto, sendo as duas primeiras bastante significativas ($P < 0,01$), e onde em todas elas, são os atletas seniores que revelam os valores mais elevados.

Quanto ao traço de ansiedade existem diferenças tanto nos níveis da preocupação como na perturbação da concentração, onde em ambas as sub-escalas, os atletas juniores apresentam os valores médios mais elevados.

Podemos então aferir que, os atletas seniores são dotados de uma maior capacidade de concentração, rendimento máximo sob pressão e da utilização dos recursos pessoais de confronto, apresentando ainda um traço de ansiedade competitiva menor, comparativamente aos atletas juniores, que são mais preocupados e apresentam uma maior perturbação da concentração. Estes factores devem-se essencialmente à idade mais avançada e geralmente ao maior número de anos de experiência, dos atletas seniores, em relação aos juniores.

Estes dados estão ainda de acordo com os resultados já verificados, quer nas correlações, quer nas diferenças em relação à idade e anos de experiência.

3.8. Diferenças em função dos atletas terem ou não frequentado um psicólogo

Quadro 31 – Diferenças nas Variáveis Psicológicas em Função dos Atletas terem ou não frequentado um psicólogo (Test T para amostras independentes)

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | FREQUENTOU UM PSICÓLOGO | | | | SIG. |
|--|-------------------------|------|-------|-------|--------|
| | NÃO | | SIM | | |
| | MÉDIA | DP | MÉDIA | DP | |
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | | | | | |
| Confronto com a adversidade | 6,12 | 2,31 | 5,95 | 2,36 | ,728 |
| Treinabilidade | 8,41 | 2,38 | 8,59 | 2,55 | ,732 |
| Concentração | 6,91 | 2,35 | 7,07 | 2,50 | ,749 |
| Confiança e motivação para a realização | 6,97 | 2,10 | 7,89 | 2,08 | ,044* |
| Formulação de objectivos e preparação mental | 5,76 | 2,53 | 7,26 | 2,46 | ,007** |
| Rendimento máximo sob pressão | 6,57 | 2,94 | 7,33 | 3,67 | ,321 |
| Ausência de preocupações | 5,98 | 2,49 | 5,96 | 2,82 | ,979 |
| Recursos pessoais de confronto | 46,71 | 8,73 | 50,06 | 10,59 | ,092 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | | | |
| Ansiedade somática | 16,96 | 6,35 | 16,41 | 4,63 | ,673 |
| Preocupação | 14,17 | 4,11 | 14,11 | 4,55 | ,948 |
| Perturbação da concentração | 8,10 | 2,52 | 7,04 | 1,65 | ,010* |

* $P < 0.05$ ** $P < 0,01$

Consultando o quadro 31, verificamos que, nas habilidades psicológicas, apenas existem diferenças significativas na confiança e motivação para a realização, e muito significativas, na formulação de objectivos e preparação mental, onde em ambas, os atletas que já frequentaram o psicólogo apresentam valores mais elevados que os seus colegas.

Em relação ao traço de ansiedade competitiva, as diferenças significativas, revelam-se na perturbação da concentração, onde os atletas que já frequentaram o psicólogo demonstram valores inferiores aos que nunca o fizeram.

Deste modo, podemos concluir que os atletas que já frequentaram o psicólogo, revelam uma maior capacidade e formulação de objectivos e preparação mental, e uma maior confiança e motivação para a realização, apresentando um menor traço de ansiedade competitiva, principalmente ao nível da perturbação da concentração.

CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

1. CONCLUSÕES

Após uma análise geral deste estudo, podemos retirar as seguintes conclusões:

Nas cinco modalidades avaliadas, as habilidades psicológicas em que os atletas apresentaram melhores resultados foram a treinabilidade, concentração e confiança e motivação para a realização. Quanto aos valores mais baixos, estes foram encontrados no confronto com a adversidade, ausência de preocupações e formulação de objectivos e preparação mental. No que se refere ao traço de ansiedade competitiva, verificou-se que os atletas se situam num valor médio, sendo os valores mais elevados ao nível da ansiedade somática (embora inferior ao valor máximo da sub-escala), enquanto que os mais baixos são demonstrados na perturbação da concentração.

Relativamente às hipóteses pré-estabelecidas podemos concluir o seguinte:

A hipótese um é parcialmente rejeitada, pois 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 e da treinabilidade (a correlação não é significativa), e ainda do confronto com a adversidade (apresenta uma correlação positiva com a perturbação da concentração).

A hipótese dois é quase totalmente rejeitada, uma vez que se verificam correlações bastante significativas entre a idade dos atletas, e a maioria das habilidades psicológicas (excepto a formulação de objectivos e preparação mental e ausência de preocupações), bem como entre a idade e o traço de ansiedade competitiva (correlações negativas).

Conclui-se assim que quanto mais velhos são os atletas, menor é o traço de ansiedade competitiva e maior a sua capacidade de utilização das habilidades psicológicas.

A terceira hipótese, é parcialmente rejeitada, visto que, foram encontradas correlações significativas e positivas entre os anos de experiência e as habilidades psicológicas de concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sob pressão e

recursos pessoais de confronto, e ainda uma correlação negativa ao nível da treinabilidade. Entre o traço de ansiedade competitiva e os anos de experiência podem também observar-se correlações significativas e negativas.

Deste modo, os atletas mais experientes apresentam maior capacidade de utilização da maioria das habilidades psicológicas e menor traço de ansiedade competitiva.

A hipótese quatro, é parcialmente aceite, porque existem apenas duas correlações significativas e positivas entre o número de sessões semanais de treino e a treinabilidade e a formulação de objectivos e preparação mental, e uma correlação negativa entre o rendimento máximo e o número de treinos semanais.

No traço de ansiedade competitiva, detectaram-se correlações significativas e também positivas entre o número de sessões semanais de treino e as sub-escalas analisadas.

A quinta hipótese, é parcialmente rejeitada, pois verificam-se correlações significativas e negativas entre o tempo de treino e o confronto com a adversidade, a concentração e o rendimento máximo sob pressão, e ainda uma correlação positiva entre esta variável e a treinabilidade. Em relação ao traço de ansiedade, apenas existe uma correlação positiva com alguma significância, entre a ansiedade somática e o tempo de treino.

A hipótese seis é parcialmente rejeitada em virtude de se detectarem diferenças significativas entre o tipo de modalidade e o confronto com a adversidade, a treinabilidade, a formulação de objectivos e preparação mental, o rendimento máximo sob pressão, e a ausência de preocupações.

Em relação ao traço de ansiedade competitiva, verificam-se diferenças significativas em todas as suas sub-escalas, sendo que, os atletas individuais revelam os valores mais elevados.

Nas dimensões das habilidades psicológicas, os atletas de modalidades colectivas apresentam um menor nível de formulação de objectivos e preparação mental, de treinabilidade e ausência de preocupações, tendo, contudo, um maior rendimento máximo sob pressão e confronto com a adversidade.

A hipótese sete, é quase totalmente rejeitada, observando-se diferenças significativas em todas as habilidades psicológicas, menos na ausência de preocupações. À excepção da treinabilidade onde as atletas femininas revelaram valores superiores, foram os atletas masculinos quem obteve os valores mais elevados nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas.

No traço de ansiedade competitiva, existem diferenças significativas apenas na ansiedade somática, no entanto, podemos observar que são as atletas femininas quem apresenta os valores mais elevados em todas as suas componentes.

A oitava hipótese é parcialmente aceite, uma vez que, em relação às dimensões das habilidades psicológicas apenas se verificam diferenças muito significativas ao nível da concentração, do rendimento máximo sob pressão e dos recursos pessoais de confronto, onde os atletas seniores apresentam os valores mais elevados.

Já no traço de ansiedade competitiva, as diferenças significativas encontram-se ao nível da preocupação e da perturbação da concentração, onde os atletas juniores (mais novos), são aqueles com maiores níveis de traço de ansiedade.

Finalmente, a hipótese nove, é quase totalmente aceite, uma vez que apenas se verificam diferenças significativas em duas das habilidades psicológicas avaliadas: confiança e motivação para a realização e formulação de objectivos e preparação mental. Em ambas as dimensões, são os atletas que já frequentaram o psicólogo que apresentam os valores mais elevados.

Em relação ao traço de ansiedade competitiva, as diferenças significativas observam-se ao nível da perturbação da concentração onde os atletas que nunca frequentaram um psicólogo apresentam valores superiores aos que já o fizeram.

2. LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES:

A primeira limitação encontrada na realização deste estudo, foi a insuficiência de outros já efectuados, que pudessem servir de termo de comparação.

Por outro lado, a recolha de dados não foi fácil, pois nem sempre os atletas se disponibilizaram para responder aos questionários, ou às perguntas com a seriedade que lhes era solicitada. Várias foram também as vezes em que esbarramos na atitude de alguns treinadores, que não estavam minimamente dispostos a prestar qualquer colaboração.

Ainda assim, recomenda-se que se realizem outros estudos nesta área envolvendo outras modalidades individuais e colectivas, de modo que os resultados obtidos possam ser comparados e utilizados para melhor compreender os mecanismos psicológicos que movem os atletas.

CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA

- Annesi, J. (1998). Applications of The Individual Zones of Optimal Functioning Model for the Multimodal Treatment of Precompetitive Anxiety. *The Sport Psychologist*, vol.12, nº3, 300-316.
- Botequim, J.; Xavier, L.; Moreira, M.; Araújo, P.; Passos, P.; Sidónio, S. (1994). As Variáveis Concentração e Ansiedade em Desportos Gímnicos. *Psicologia Ludens*, vol.14, nº2, 33-37.
- Butt, J.; Weinberg, R.; Horn, T. (2003). The Intensity and Directional Interpretation of Anxiety: Fluctuations Throughout Competition and Relationship to Performance. *The Sport Psychologist*, vol.17, nº1, 35-54.
- Chroni, S. (2003). Professional Polo Players' Understanding of Competitiveness. *Stress and Anxiety: book of abstracts/ org. Américo Baptista*. International Conference of Stress and Anxiety (pp. 264-266). Lisboa
- Cox, R. (1994). Psychological Skills Training of Sport. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. Columbia, Brown & Benchmark Publishers: 197-208.
- Corcoran, B. & Corcoran, M. (1999). Mental Training. Disponível em: www.runquick.com/corcon/mental.htm
- Cruz, J. (1996). A relação entre ansiedade e rendimento no Desporto: teorias e hipóteses explicativas. In J.Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 215-255). Braga: SHO - Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1997). Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com o Sucesso Desportivo. *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção* (pp. 111-138). Braga : Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Cruz, J.; Viana, M. (1997). Escala de Ansiedade no Desporto: Características e Validade da Adaptação Portuguesa. *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção* (pp. 349-358). Braga : Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Dias, H. (2002). Estudo da Orientação Motivacional e Níveis de Ansiedade em Praticantes de Desporto Escolar no Algarve. *Dissertação apresentada com vista à*

- obtenção do grau de Mestre em Psicologia do Desporto*. Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- D'Urso, V.; Petrosso, A.; Robazza, C. (2002). Emotions, Perceived Qualities and Performance of Rugby Players. *The Sport Psychologist*, vol.16, nº2, 176-199.
- Edwards, F.; Kingston, K.; Hardy, L.; Gould, D. (2002). A Qualitative Analysis of Catastrophic Performances and the Associated Thoughts, Feelings and Emotions. *The Sport Psychologist*, vol.16, nº1, 1-19.
- Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, 21-28.
- Fletcher D. e Hanton, S. (2000). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, vol.2, 89-101.
- Gomes, A.; Cruz, J. (2001). A Preparação Mental e Psicológica dos Atletas e os Factores Psicológicos Associados ao Rendimento Desportivo. *Treino Desportivo*, vol.16, 194-217.
- Gould, D., e Diefenbach, K. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, vol.14, 172-204.
- Gould, D.; Guinan, D.; Greenleaf, C.; Chung, Y. (2002). A Survey of U.S. Olympic Coaches: Variables Perceived to Have Influenced Athlete Performances and Coach Effectiveness. *The Sport Psychologist*, vol.16, nº3, 229-250.
- Gould, D.; Guinan, D.; Greenleaf, C.; Medbery, R. e Peterson, K. (1999). Factors Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes and Coaches from More and Less Successful Teams. *The Sport Psychologist*, vol.13, 371-394.
- Gould, D., e Petlichkoff, L. (1990). Evaluating the Effectiveness of a Psychological Skills Educational Workshop. *The Sport Psychologist*, vol. 4, 249-260.
- Gould, D., e Udry, E. (1994). Psychological Skills for Enhancing Performance: Arousal Regulation Strategies. *Medecine and Science in Sports and Exercise*, vol.26, 478-485.
- Hackfort, D., e Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. N. Singer, M. Murphey & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 331-347). New York: Macmillan.

- Hall, H. K.; Kerr, A. W.; Mathews, J. (1998). Precompetitive Anxiety in Sport: The Contribution of Achievement Goals and Perfectionism. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, vol. 20, 194-217.
- Hanin, Y. (2002). Emotions in Sport. Human Kinetics.
- Holt, N.; Hogg, J. (2002). Perceptions of Stress and Coping During Preparations for the 1999 Women's Soccer World Cup Finals. *The Sport Psychologist*, vol.16, nº 3, 251-271.
- Howe, B. (1993). Psychological Skills and Coaching. *Sport Science Review*, 2(2), 30-47.
- Leça da Veiga, Ana Maria (1995). Níveis de Atenção e de Ansiedade - Estudo da Relação dos Factores Atenção e Ansiedade com a Prestação Desportiva. *Tese de Doutoramento*. Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- Leça da Veiga, Ana Maria (1999). Ansiedade e Prestação Desportiva. *Ludens* vol.16, nº1, pp.19-21.
- Lopes, P.; Melo, F. (2000). Relação entre Estado de Ansiedade e Perfil Emocional (ISOF): Implicações no Controlo Motor de uma Tarefa de Tiro com Arco. *II Congresso Luso-Espanhol de Psicologia do Desporto e Exercício - Livro de Actas* pp. 42-43.
- Lopes, Pedro (2002). Relação entre Estado de Ansiedade e Controlo Motor: Aplicação do Modelo das Zonas Individuais de Óptimo Funcionamento numa tarefa de Tiro com Arco. *Tese de Mestrado em Psicologia do Desporto*. Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- Lowther, J.; Lane, A. e Lane, H. (2002). Self-Efficacy and Psychological Skills During The Amputee Soccer World Cup. *Athletic Insight: The online Journal of Sport Psychology*. Disponível em: www.athleticinsight.com
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R.; Vealey, R.; Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mellalieu, S.; Hanton, S.; Jones, G. (2005). Emocional Labeling and Competitive Anxiety in Preparation and Competition. *The Sport Psychologist*, vol.17, 157-174.

- Murphy, S., e Tammen, V. (1998). In Search of Psychological Skills. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Nayler, S.; Burton, D.; Crocker, P. (2002). Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychological Foundations of Sport*, 7, 132-151.
- Olivares, J. (2005). Estudo das Características Psicológicas (Área Personalística) das Atletas de Futebol Feminino nos contextos Escolar e Federado. *Tese de Mestrado*. Universidade Técnica de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana.
- Page, S.; Sime, W. e Nordell, K. (1999). The Effects of Imagery on Female college Swimmers Perceptions of Anxiety. *The Sport Psychologist*, vol.13, nº4, 458-469.
- Parfitt, C.; Jones, G. e Hardy, L. (1990). Multidimensional Anxiety and Performance. *Stress and Performance in Sport*, 3, 43-75.
- Perry, J.; Williams, J. (1998). Relationship of Intensity and Direction of Competitive Trait Anxiety to Skill Level and Gender in Tennis. *The Sport Psychologist*, vol.12, nº2, 169-179.
- Raposo, V.; Lázaro, P. (2000). Níveis de Ansiedade Cognitiva, Somática e Autoconfiança dos Jovens Saltadores e Lançadores Portugueses. *II Congresso Luso-Espanhol de Psicologia do Desporto e Exercício - Livro de Actas* pp. 52.
- Robson, R. (2003). Managing Anxiety Through Motivational Style: A case study. Disponível em: mentalskills.co.uk
- Rolo, C. (2001). Treino Psicologico - Estudo da Influência do Treino Mental no Rendimento competitivo de Tenistas de Alta Competição. *Psicologia do Desporto*. INUAF - Instituto Superior D. Afonso III
- Samulky, D. (2002). *Psicologia do Esporte*. pp. 165-170. Manole
- Sanchez, X. e Lesyk, J. (2001). *Mental Skills Training using the "Nine Mental Skills of Successful Athletes" Model*. Ohio Center for Sport Psychology, World Center of Sport Psychology, Skiathos, Greece.
- Serpa, S. (1989). *O Psicólogo e o processo de treino em desporto*. In C. d. P. Portugueses (Ed.).

- Silva, C. (1995). Processos Psicológicos em Ginástica de Competição. *Revista Crítica de Desporto e Educação Física*. AGON nº1. Curso de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Sinclair, G. D., & Sinclair, D. A. (1994). Developing Reflective Performers by Integrating Mental Management Skills With the Learning Process. *The Sport Psychologist*, vol.8, 13-27.
- Smith, R. E., (1999). Generalization Effects in Coping Skills Training. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 189-204.
- Stavrou, N.; Zervas, Y.; Kakkos, V.; Psychoudaki, M. (2003). Competitive Anxiety and Flow State from the Psychological Reversals Perspective. *Stress and Anxiety: book of abstracts/ org. Américo Baptista*. Internacional Conference of Stress and Anxiety (pp. 187-189). Lisboa
- Thomas, O.; Maynard, I.; Hanton, S. (2004). Temporal Aspects of Competitive Anxiety and Self-Confidence as a Function of Anxiety Perceptions. *The Sport Psychologist*, vol.18, nº2, 172-187.
- Tsorbatzoudis, H.; Barkoukis, V.; Daroglou, G. (2003). An Examination of the Relationship between the Intensity and Direction of Anxiety and Performance. *Stress and Anxiety: book of abstracts/ org. Américo Baptista*. Internacional Conference of Stress and Anxiety (pp. 253-255). Lisboa
- Vealey, R. S. (1988). Future Directions in Psychological Skills Training. *The Sport Psychologist*, vol.2, 318-336.
- Waples, S. (2003). Psychological Characteristics of Elite and Non-Elite Level Gymnasts. *Tese de Doutoramento*. Office of Graduate Studies of Texas A&M University.
- Weinberg, & Gould. (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology: Human Kinetic*.
- Weinberg, & Gould. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Second Edition): Copyright.
- Williams, J.M. (1991). Características Psicológicas del Alto Rendimiento. *Psicología Aplicada al Deporte*. Madrid, Biblioteca Nova: 195-207.
- Woodman, & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In R. Singer & H. A. Hausenblas (Eds.), *Handbook of Research Psychology*: John Wiley & Sons, Inc., 290-312

ANEXOS

ANEXO A

Médias e desvios padrão relativos às todas as variáveis analisadas

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | MÉDIA | DESVIO PADRÃO | N |
|--|-------|---------------|-----|
| VARIÁVEIS INDEPENDENTES | | | |
| Idade dos atletas | 20,56 | 4,396 | 133 |
| Anos de experiência na modalidade | 9,97 | 4,508 | 132 |
| Número médio de sessões semanais de treino | 5,43 | 2,342 | 132 |
| Tempo de treino | 2,32 | 1,132 | 131 |
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | | | |
| Confronto com a adversidade | 6,08 | 2,307 | 133 |
| Treinabilidade | 8,47 | 2,404 | 133 |
| Concentração | 6,93 | 2,366 | 133 |
| Confiança e motivação para a realização | 7,13 | 2,128 | 133 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | 6,03 | 2,595 | 133 |
| Rendimento máximo sob pressão | 6,68 | 3,130 | 133 |
| Ausência de preocupações | 5,99 | 2,543 | 133 |
| Recursos pessoais de confronto | 47,31 | 9,217 | 133 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | |
| Escala de ansiedade somática | 16,82 | 6,011 | 133 |
| Preocupação | 14,15 | 4,170 | 133 |
| Perturbação da concentração | 7,88 | 2,392 | 133 |
| Recursos pessoais de confronto m | 6,76 | 1,317 | 133 |

ANEXO B

Quadro resumo da amplitude, médias e desvios padrão relativamente às várias dimensões psicológicas e nível de traço de ansiedade

| VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS | N | MÍNIMO | MAXIMO | SUM | MÉDIA | DP |
|--|-----|--------|--------|------|-------|-------|
| HABILIDADES PSICOLÓGICAS | | | | | | |
| Confronto com a adversidade | 133 | 1 | 12 | 808 | 6,08 | 2,307 |
| Treinabilidade | 133 | 3 | 12 | 1126 | 8,47 | 2,404 |
| Concentração | 133 | 2 | 12 | 921 | 6,93 | 2,366 |
| Confiança e motivação para a realização | 133 | 2 | 12 | 949 | 7,13 | 2,128 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | 133 | 0 | 12 | 803 | 6,03 | 2,595 |
| Rendimento máximo sobre pressão | 133 | 0 | 12 | 888 | 6,68 | 3,130 |
| Ausência de preocupações | 133 | 0 | 12 | 797 | 5,99 | 2,543 |
| Recursos pessoais de confronto | 133 | 28 | 73 | 6293 | 47,31 | 9,217 |
| TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA | | | | | | |
| Escala de ansiedade somática | 133 | 9 | 36 | 2237 | 16,82 | 6,011 |
| Preocupação | 133 | 7 | 28 | 1882 | 14,15 | 4,170 |
| Perturbação da concentração | 133 | 5 | 16 | 1048 | 7,88 | 2,392 |
| Recursos pessoais de confronto m | 133 | 4 | 10 | 899 | 6,76 | 1,317 |
| Valid N (listwise) | 129 | | | | | |