

AGRADECIMENTOS

“O esforço é grande e o Homem é pequeno...”

Porque somos pequenos, nem sempre o nosso esforço é suficiente para que a obra, ainda que imperfeita, se possa concluir. Por isso, necessitamos sempre de alguém que nos guie, nos ajude e nos apoie, ao longo da vida e quando o esforço se torna demasiado para a nossa pequenez humana. Juntando esforços é mais leve a tarefa e mais curto o caminho que nos levaria ao destino. Assim, gostaria de agradecer:

Ao Professor Doutor José Pedro Ferreira pela exemplar coordenação.

Ao Mestre Pedro Gaspar, pelo acompanhamento e compreensão, pela partilha de conhecimentos e pelo bom humor nos momentos mais difíceis.

A todos os atletas e treinadores pela valiosa cooperação, disponibilidade e interesse demonstrados, sem esta colaboração este trabalho não seria possível.

À FDCDEF-UC por me ter proporcionado todos os grandes momentos de aprendizagem, descoberta, estimulação e por estes quatro anos que foram os mais valiosos da minha vida.

Ao grupo de monografia em geral pelo espírito de inter ajuda, e em particular à Catarina Dias, pela amizade, companheirismo, paciência e até pela casa que sempre teve de portas abertas para mim.

Aos amigos de curso, que partilharam comigo todas estas vivências, tal como uma grande família, e em particular à minha companheira de casa, de gargalhadas, de histórias e historinhas, de Erasmus e de sempre, Luísa Mota, que esteve comigo em todos os momentos mais importantes ao longo deste período.

Ao grupo de Estágio, a todos os colegas e funcionários da Escola Secundária com 3º Ciclo EB de Esmoriz por terem estado presentes e disponíveis sempre que necessário, prontos a amenizar e ajudar neste último ano em que as dificuldades e barreiras a ultrapassar foram imensas.

Aos meus colegas Erasmus e a todos os amigos, espalhados por todo o mundo, que fiz através desse ano que foi sem dúvida o melhor. Foi o meu ano de eleição e obrigado a todos aqueles que fizeram parte dele.

Em especial, à Inês Moreira, por evidenciar este mesmo espírito, pela paciência e disponibilidade que teve comigo, sempre que precisei e pela força de vontade demonstrada em todos os momentos. Foste tu que deste o primeiro passo e não eu.

A todos os meus amigos que se chegaram à frente quando todos os outros se afastaram. Obrigado por me terem dado a força necessária e me terem “obrigado” a terminar mais esta etapa.

Em especial ao Miguel Lamy, pelas horas passadas a tentar resolver os problemas do meu computador, pela amizade e disponibilidade sempre que foi necessário.

Por fim, à minha família, por ter estado sempre lá, e me ter proporcionado todos estes momentos e tudo aquilo que sempre precisei. Por terem estado a meu lado, pelo voto de confiança e pelo carinho e apoio demonstrado.

E em especial, a ti MÃE, obrigada por tudo...

RESUMO

O objectivo deste estudo foi avaliar as habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva em atletas de cinco modalidades distintas, individuais (natação) e colectivas (voleibol, andebol, basquetebol e pólo aquático). Procurou-se também analisar a influência das variáveis independentes idade, anos de experiência, número de sessões semanais de treino, tempo de treino, escalão, acompanhamento psicológico, sexo e tipo de modalidade, sobre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e sobre o traço de ansiedade competitiva.

A amostra foi constituída por 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 Atléticoas 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.

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

Avaliando os resultados obtidos, verifica-se que: treinabilidade, concentração e confiança e motivação para a realização são as habilidades psicológicas com os valores mais elevados. Pelo contrário, os atletas apresentam valores mais baixos no confronto com a adversidade, ausência de preocupações e formulação de objectivos e preparação mental.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, o nível de ansiedade somática apresenta valores mais altos, sendo os mais baixos encontrados na perturbação de concentração.

Este estudo permite-nos também observar que existe uma correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade competitiva e a maioria das habilidades

psicológicas. Encontram-se, além disso, correlações positivas entre grande parte das habilidades psicológicas e as variáveis idade, anos de experiência, número de treinos semanais e tempo de treino.

A diferença entre modalidades individuais e colectivas exerce alguma influência nos atletas. Nas modalidades individuais, são mais elevados os valores relativos a algumas habilidades psicológicas (formulação de objectivos e preparação mental, treinabilidade e ausência de preocupações), enquanto os níveis de rendimento máximo sob pressão e de confronto com a adversidade são maiores nas modalidades colectivas. Em relação ao traço de ansiedade competitiva, os atletas individuais são quem apresenta valores superiores de ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração.

Observa-se também que, os atletas masculinos apresentam valores mais elevados em todas as habilidades psicológicas, à excepção da treinabilidade, enquanto as atletas femininas demonstram maiores níveis de ansiedade somática.

Também os atletas seniores têm maior nível de concentração, de rendimento máximo sob pressão e de recursos pessoais de confronto, que os juniores. São estes últimos que mostram ter maiores índices de preocupação e perturbação da concentração.

Por fim, constatou-se que os atletas que já frequentaram um psicólogo, revelam uma maior capacidade de formulação de objectivos e preparação mental e uma maior confiança e motivação para a realização. São ainda, estes atletas, que apresentam os níveis mais baixos de perturbação da concentração.

ÍNDICE GERAL

CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....	1
1. Objectivos do estudo.....	3
2. Formulação de Hipóteses.....	4
3. Estrutura do trabalho.....	6
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA.....	7
1. Habilidades Psicológicas.....	7
1.1. Definição de Habilidades Psicológicas.....	8
1.2. Treino das Habilidades Psicológicas.....	9
1.3. Habilidades Psicológicas e Performance.....	11
2. Ansiedade.....	14
2.1. Definição de Ansiedade	14
2.2. Fontes de Ansiedade.....	15
2.3. Traço de Ansiedade	16
2.4. Estado de Ansiedade.....	17
2.5. Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática.....	17
2.6. Ansiedade Traço Vs Ansiedade Estado.....	18
2.7. Ansiedade Vs Performance.....	19
2.8. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre ansiedade e performance.....	20
2.8.1. Teoria do “Drive”.....	20
2.8.2. Teoria da Facilitação Social.....	22
2.8.3. Hipótese do U-Invertido.....	22
2.8.4. Teoria das Zonas Individualizadas de Funcionamento Óptimo (ZIFO).....	23
2.8.5. Teoria da Ansiedade Multidimensional.....	25
2.8.6. Modelo Catastrófico da Ansiedade.....	27
2.8.7. Teoria Reversiva da Ansiedade.....	28
2.9. Estudos Efectuados em Várias Modalidades.....	30

1. Amostra..... 36

CAPÍTULO III – METODOLOGIA..... 36

2. Instrumentos de Medida.....	36
3. Apresentação de Variáveis.....	38
4. Procedimentos.....	39
4.1 Procedimentos operacionais.....	39
4.2 Procedimentos estatísticos.....	39
CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	41
1. Análises Descritivas.....	41
2. Correlações.....	50
2.1 Correlação entre as habilidades psicológicas e o traço de ansiedade....	50
2.2 Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade.....	52
2.3. Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na modalidade.....	53
2.4. Correlação entre as variáveis psicológicas e o nº de sessões semanais de treino	54
2.5. Correlação entre as variáveis psicológicas e o tempo de treino.....	55
3. Diferenças.....	57
3.1. Diferenças em função da idade.....	57
3.2. Diferenças em função dos anos de experiência.....	62
3.3. Diferenças em função do nº de sessões semanais.....	66
3.4. Diferenças em função do tempo de treino.....	69
3.5. Diferenças em função da modalidade.....	71
3.6. Diferenças em função do sexo.....	73
3.7. Diferenças em função do escalão.....	75
3.8. Diferenças em função dos atletas terem ou não frequentado um psicólogo.....	76
CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....	77

1. Conclusões.....	77
2. Limitações e Recomendações.....	80
CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA.....	81
ANEXOS.....	86

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO I – Frequências relativas à idade.....	41
Gráfico II – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade.....	43
Gráfico III – Frequências relativas ao nº de treinos por semana.....	45

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Frequências por classes, relativas aos anos de idade	42
Quadro 2 – Médias e desvios padrão relativos à idade por modalidade.....	42
Quadro 3 – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência.....	43
Quadro 4 – Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência por modalidade.....	44
Quadro 5 – Frequências por classes, relativas ao nº de treinos por semana.....	45
Quadro 6 – Frequências relativas ao nº de sessões semanais por modalidade.....	46
Quadro 7 – Frequências relativas ao nº de sessões semanais por escalão.....	46
Quadro 8 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão.....	47
Quadro 9 – Estatística descritiva do Questionário de Experiências Atléticas.....	47
Quadro 10 – Estatística descritiva do Questionário de Reações à Competição...	49
Quadro 11 – Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas	50
Quadro 12 – Correlação entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas.....	52
Quadro 13 – Correlação entre os anos de experiência na modalidade e as variáveis psicológicas.....	53
Quadro 14 – Correlação entre nº de sessões semanais de treino e as variáveis psicológicas.....	54
Quadro 15 – Correlação entre o tempo de treino e as variáveis psicológicas.....	55
Quadro 16 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Anova Oneway).....	57
Quadro 17 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Post Hoc Tukey HSD e Post Hoc Games-Howell).....	58
Quadro 18 - Descrição das idades e dimensões onde se verificam diferenças significativas	59
Quadro 19 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (Anova Oneway).....	62
Quadro 20 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (Post Hoc Tukey HSD e Post Hoc Games-Howell).....	63
Quadro 21 – Descrição dos anos de experiência e dimensões onde se verificam	64

diferenças significativas	
Quadro 22 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nº de sessões semanais (Anova Oneway)	66
Quadro 23 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do nº de sessões semanais (Post Hoc Tukey HSD e Post Hoc Games-Howell).....	67
Quadro 24 - Descrição do nº de sessões semanais e dimensões onde se verificam diferenças significativas	67
Quadro 25 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo de treino (Anova Oneway).....	69
Quadro 26 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo de treino (Post Hoc Tukey HSD e Post Hoc Games-Howell).....	69
Quadro 27 – Descrição do tempo de treino e dimensões onde se verificam as diferenças significativas.....	70
Quadro 28 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da modalidade (Teste T para amostras independentes).....	71
Quadro 29 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo (Teste T para amostras independentes).....	73
Quadro 30 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão (Teste T para amostras independentes).....	75
Quadro 31 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos atletas terem ou não frequentado um psicólogo (Teste T para amostras independentes).....	76