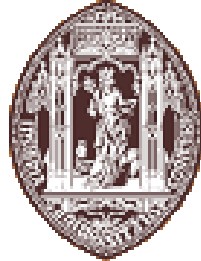


**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA**



**PERFIL PSICOLÓGICO DE RENDIMENTO, HABILIDADES PSICOLÓGICAS E  
ANSIEDADE**

**ANSIEDADE E HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS DE RUGBY**

**CATARINA PEREIRA DIAS  
2004/2005**

Investigação realizada no âmbito do seminário “Perfil Psicológico de Rendimento, Habilidades Psicológicas e Ansiedade”, do ano lectivo 2004/2005, com vista à obtenção da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física.

**Coordenadora:** Prof. Dr. Pedro Ferreira

**Orientador:** Mestre Pedro Gaspar

## AGRADECIMENTOS

Com este trabalho concluo mais uma etapa da minha vida académica. Este foi fruto de muito esforço e dedicação da minha parte, mas ainda do trabalho de bastidores onde tive encenadores, figurantes, produtores e colaboradores sem os quais não poderia pôr a “peça” em palco. Foi assim para esta “peça” e tem sido assim para o teatro da minha vida. Este é então o momento e o local ideal para prestar os meus sinceros agradecimentos a estes ilustres que estiveram sempre presentes e me ajudaram a seguir este caminho.

Gostaria então de agradecer:

Ao Professor Doutor Pedro Ferreira pela exemplar coordenação.

Ao Mestre Pedro Gaspar, pelo acompanhamento e compreensão, pela partilha de conhecimentos, pelo bom humor nos momentos mais difíceis e por me fazer acreditar na possibilidade de subir ao Everest, ainda que com uma altura idealizada por mim.

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

Ao grupo de monografia em geral e em particular ao Pedro Dias pela força, companhia, inter-ajuda, bom humor e pela incrível paciência que teve comigo ao longo da execução deste trabalho.

À minha família, em especial aos meus pais por todo o afecto, apoio, compreensão e paciência demonstrados ao longo de todos estes anos.

Ao mítico 4º D com vista sobre o rio e suas ilustres hóspedes (Elsa e Ana) e visitantes (Jo e Nexita) pela grande paciência que tiveram para me aturar durante estes anos...não é fácil!!!Obrigado pela amizade e por todos os momentos felizes que me fizeram passar...

Aos bons amigos *italianni*, Betta, Fra, Alessia, Mary, Gigi, Carlini... que aturaram as *portugas* durante um ano académico e com os quais vivi experiências que me enriqueceram bastante como pessoa, marcando uma etapa muito importante e que jamais esquecerei, *Grazie di cuore*.

Ao meu treinador, João Alberty pelo apoio e pelos *connects* cedidos, e à equipa em geral das “Agrárias”, por me darem a conhecer a alma do jogador de rugby.

A todos os “miguitos” do coração pelos bons momentos que me fizeram passar, pelo ombro amigo nos momentos complicados, pela paciência perante as minhas “crises”, pelas jantaradas inigualáveis, enfim, por me terem presenteado com a vossa amizade.

## RESUMO

O objectivo deste estudo seria o de examinar as relações e as diferenças individuais das diferentes habilidades psicológicas, das dimensões somática e cognitiva do traço de ansiedade cognitiva, das componentes cognitiva e somática do estado de ansiedade competitivo e a auto-estima, relacionando-as com variáveis independentes como idade, anos de experiência, número de sessões de treino, titularidade, posição em campo, internacionalização, clubes e classificação. A amostra foi constituída por atletas da modalidade de rugby ( $N=117$ ) inscritos em 6 diferentes equipas (4 equipas do Grupo A e 2 do Grupo B) que competem na 1ª Divisão Nacional. Os seguintes instrumentos de medida foram aplicados após uma sessão treino e uma hora antes da competição, respectivamente: “Questionário de Experiências Atléticas”, questionário de “Reacções à Competição” e “Competitive State Anxiety Inventory - 2”.

Para a análise e tratamento estatísticos dos dados recorreremos ao programa “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 12.0.

Os principais resultados encontrados neste estudo foram os seguintes: a treinabilidade e o rendimento máximo sobre pressão surgiram como as habilidades psicológicas dos atletas com valores mais elevados; a ansiedade somática é a sub-escala de traço de ansiedade que obteve valores mais elevados; a auto-confiança apresentou os valores mais elevados da escala de estado de ansiedade; foi encontrada uma relação muito significativa entre o traço e o estado de ansiedade; surgiram relações significativas entre parte das habilidades psicológicas e traço de ansiedade, e as variáveis independentes, idade, anos de experiência na modalidade e anos de experiência na 1ª Divisão; não foram encontradas relações significativas entre o estado de ansiedade e as variáveis independentes estudadas; verificámos que os atletas com idades superiores aos 30 anos apresentam os valores mais elevados para todas as habilidades psicológicas, sendo as diferenças mais significativas a nível das dimensões confronto com a adversidade, concentração, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, além de apresentar os valores mais baixos de traço e estado de ansiedade, ainda que não sejam significativos; os atletas de selecção não apresentam diferenças estatisticamente significativas relativamente aos que não o são para cada uma das variáveis dependentes em estudo, no entanto esses atletas apresentam valores médios mais elevados na a maioria das habilidades

psicológicas o estado de ansiedade e inferiores no traço de ansiedade; foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os atletas que são titulares a maior parte dos jogos e os que não o são relativamente a habilidades como confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, os valores de traço e estado foram inferiores nestes atletas, ainda que não significativos; não se encontraram diferenças entre os atletas avançados e os das linhas atrasadas, no entanto os valores de traço e estado de ansiedade foram superiores para os avançados; no que concerne aos clubes concluiu-se que o CDUL apresenta os valores mais elevados de recursos pessoais de confronto, o Lousã apresenta o valor mais elevado de traço de ansiedade e o Agronomia apresenta os valores mais elevados de estado de ansiedade; finalmente, relativamente às diferentes classificações, concluiu-se que as únicas diferenças estatisticamente significativas surgem para a dimensão concentração e rendimento máximo sobre pressão que se associam respectivamente ao 1º lugar e aos 5º e 7º lugar da 1ª Divisão.

## ÍNDICE GERAL

<b>CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>1. Objectivos do estudo.....</b>	<b>2</b>
<b>2. Pertinência do Estudo.....</b>	<b>2</b>
<b>3. Formulação de Hipóteses.....</b>	<b>3</b>
<b>4. Estrutura do trabalho.....</b>	<b>4</b>
<b>CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Habilidades Psicológicas.....</b>	<b>6</b>
1.1. Definição de Habilidades Psicológicas.....	7
1.2. Estudo das Habilidades Psicológicas.....	8
1.3. Treino das Habilidades Psicológicas.....	8
1.4. Habilidades Psicológicas e Performance.....	10
1.5. Habilidades Psicológicas e Rugby.....	14
<b>2. Ansiedade.....</b>	<b>15</b>
2.1. Definição e Fontes de Ansiedade .....	15
2.2. Traço de Ansiedade .....	16
2.3. Estado de Ansiedade .....	16
2.4. Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática.....	17
2.5. Ansiedade Traço Vs Ansiedade Estado.....	17
2.6. Ansiedade e Activação Vs <i>Performance</i> .....	18
2.7. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre ansiedade e performance.....	19
2.7.1. Teoria do “Drive”.....	19
2.7.2. Teoria da Facilitação Social.....	20
2.7.3. Teoria da Hipótese de U-invertido.....	20
2.7.4. Teoria das Zonas Individualizadas de Funcionamento Óptimo (ZIFO).....	21
2.7.5. Teoria da Ansiedade Multidimensional.....	21
2.7.6. Modelo Catastrófico da Ansiedade.....	22
2.7.7. Teoria reversiva da Ansiedade.....	23
<b>CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....</b>	<b>24</b>

<b>1. Amostra.....</b>	<b>24</b>
<b>2. Instrumentos de Medida.....</b>	<b>24</b>
<b>3. Apresentação de Variáveis.....</b>	<b>26</b>
<b>4. Procedimentos.....</b>	<b>27</b>
4.1 Procedimentos operacionais.....	27
4.2 Procedimentos estatísticos.....	27
<b>CAPÍTULO IV - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>29</b>
<b>1. Análises descritivas.....</b>	<b>29</b>
<b>2. Correlações.....</b>	<b>35</b>
2.1 Correlação entre as habilidades psicológicas e o traço e estado de ansiedade.....	35
2.2 Correlação entre traço e estado de ansiedade.....	36
2.3 Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade.....	37
2.4. Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na modalidade.....	38
2.5. Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na 1ª Divisão.....	39
2.6. Correlação entre as variáveis psicológicas e o número de sessões semanais de treino.....	40
<b>3. Diferenças.....</b>	<b>41</b>
3.1. Diferenças em função da idade.....	41
3.2. Diferenças em função da participação na Selecção Nacional.....	43
3.3. Diferenças em função da titularidade.....	44
3.4. Diferenças em função da posição em campo.....	45
3.4. Diferenças em função dos clubes.....	46
3.5. Diferenças em função da classificação.....	49
<b>CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>51</b>
1. Conclusões.....	51
2. Limitações e Recomendações.....	54
<b>CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>56</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>59</b>



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO I</b> – Frequências relativas à idade	<b>29</b>
<b>Gráfico II</b> – Frequências relativas aos anos de experiência na modalidade	<b>30</b>
<b>Gráfico III</b> – Frequências relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão	<b>31</b>

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>Quadro 1</b> – Frequências por classes, relativas aos anos de idade .....	<b>29</b>
<b>Quadro 2</b> – Médias e desvios padrão relativos à idade, por equipa.....	<b>30</b>
<b>Quadro 3</b> – Médias e desvios padrão relativos à idade, por posição em campo....	<b>30</b>
<b>Quadro 4</b> – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência.....	<b>31</b>
<b>Quadro 5</b> – Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência na modalidade, por equipa.....	<b>31</b>
<b>Quadro 6</b> – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão.....	<b>32</b>
<b>Quadro 7</b> – Frequências relativas à posição dos jogadores em campo.....	<b>32</b>
<b>Quadro 8</b> – Frequência de treinos por semana.....	<b>32</b>
<b>Quadro 9</b> – Estatística descritiva do Questionário de Experiências Atléticas.....	<b>33</b>
<b>Quadro 10</b> – Estatística descritiva do questionário Reacções à Competição.....	<b>34</b>
<b>Quadro 11</b> – Estatística descritiva do questionário “CSAI-2”.....	<b>34</b>
<b>Quadro 12</b> – Correlação entre o traço e estado de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas .....	<b>35</b>
<b>Quadro 13</b> – Correlação entre o traço e estado de ansiedade competitiva .....	<b>36</b>
<b>Quadro 14</b> – Correlação entre a idade dos atletas e as variáveis psicológicas.....	<b>37</b>
<b>Quadro 15</b> – Correlação entre os anos de experiência na modalidade e as variáveis psicológicas.....	<b>38</b>
<b>Quadro 16</b> – Correlação entre os anos de experiência na 1ª Divisão e as variáveis psicológicas.....	<b>39</b>
<b>Quadro 17</b> – Correlação entre o nº de sessões semanais de treino e as variáveis psicológicas.....	<b>40</b>
<b>Quadro18</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Anova oneway).....	<b>41</b>
<b>Quadro 19</b> - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (post hoc Tukey HSD).....	<b>41</b>
<b>Quadro 20</b> - Descrição das idades e dimensões onde se verificam diferenças significativas .....	<b>42</b>
<b>Quadro 21</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da participação na Selecção Nacional (Test T para amostras independentes).....	<b>43</b>

<b>Quadro 22</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas consoante alinhe ou não em 50% dos jogos (Test T para amostras independentes).....	<b>44</b>
<b>Quadro 23</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas consoante jogue nas linhas avançadas ou atrasadas (Test T para amostras independentes).....	<b>45</b>
<b>Quadro 24</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas entre os clubes (Anova oneway).....	<b>46</b>
<b>Quadro 25</b> - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do clube (post hoc Tukey HSD).....	<b>47</b>
<b>Quadro 26</b> - Descrição dos clubes e dimensões de habilidades psicológicas onde se verificam diferenças significativas .....	<b>47</b>
<b>Quadro 27</b> - Descrição dos clubes e sub-escalas de traço de ansiedade onde se verificam.....	<b>48</b>
<b>Quadro 28</b> - Descrição dos clubes e sub-escalas de estado de ansiedade onde se verificam diferenças .....	<b>48</b>
<b>Quadro 29</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas entre a classificação das equipas no campeonato (Anova oneway).....	<b>49</b>
<b>Quadro 30</b> - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da classificação (post hoc Tukey HSD).....	<b>50</b>
<b>Quadro 31</b> - Descrição das classificações e dimensões onde se verificam diferenças significativas .....	<b>50</b>





## CAPITULO I – INTRODUÇÃO

A psicologia do desporto é, cada vez mais, um trunfo para treinadores e atletas que pretendem reduzir a influência de factores externos (público, preocupações familiares e laborais, pressão competitiva, etc.) no rendimento individual do atleta. Estudar as habilidades psicológicas e o modo como estas podem ajudar na redução da ansiedade competitiva é apenas um dos meios para atingir esse fim.

Vealey (1988), considera incrível que certos atletas tenham uma melhor prestação relativamente a outros mais dotados fisicamente. Torna-se frustrante que alguns atletas mostrem um nível quase perfeito durante os treinos e depois tenham uma prestação muito fraca durante a competição.

A noção de que corpo e mente são duas identidades indissociáveis na procura do sucesso desportivo é um dado adquirido. O desporto, na sua prática, é pelo menos 50% mental, em que o sucesso do atleta é a consequência da combinação das habilidades físicas com as psicológicas (Weinberg & Gould, 1999). As habilidades psicológicas permitem ao atleta a aproximação a uma situação competitiva com confiança e conhecimento, de modo a que o corpo e a mente estejam preparados para uma óptima performance (Cox, 1994).

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).

Esta é assim uma temática em desenvolvimento em Portugal, mas com poucos estudos realizados no campo e nenhum realizado especificamente no Rugby. O presente estudo pretende assim, de alguma forma, contribuir para a literatura existente da psicologia do desporto, nomeadamente a que se reporta ao estudo das habilidades psicológicas em relação com a ansiedade.

## **1 – OBJECTIVOS DO ESTUDO**

De um modo geral, ao realizarmos este estudo propomo-nos a realizar uma caracterização psicológica dos atletas praticantes da modalidade de Rugby, inscritos no Campeonato Nacional da I Divisão Masculino na época 2004/2005.

Através de cada um dos questionários utilizados para a realização da caracterização psicológica dos atletas, iremos mais especificamente avaliar: as diferenças individuais de diferentes habilidades psicológicas (Questionário de Experiências Atléticas); as dimensões somática e cognitiva do traço de ansiedade cognitiva (Reacções à competição); as componentes cognitiva e somática do estado de ansiedade competitivo e a auto-estima, relacionando-as com o rendimento desportivo em competição (CSAI-2).

Desejamos assim estudar e relacionar as diversas variáveis descritas, de forma a compreender a realidade, pouco conhecida, desta modalidade assim como, indirectamente, a de outras modalidades.

Passamos então a citar os objectivos específicos da nossa investigação:

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelos atletas, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas, em cada um dos momentos de avaliação;
- Investigar a relação existente entre as habilidades psicológicas, o traço e o estado de ansiedade nos atletas do Campeonato Nacional da I Divisão de Rugby Masculino;
- Analisar a relação entre as habilidades psicológicas e ansiedade competitiva e as seguintes variáveis: anos de experiência na modalidade, anos de experiência na 1ª Divisão do Campeonato Nacional, titularidade, classificação no campeonato, posição em campo (linha avançada ou atrasada), experiência internacional e número de lesões na presente época.

## **2 - PERTINÊNCIA DO ESTUDO**

Dado o crescente reconhecimento do factor psicológico como crucial ao aumento do sucesso desportivo, pareceu-nos ser de todo o interesse desenvolver uma investigação que alargasse os nossos conhecimentos nesta área, mais precisamente no campo das habilidades psicológicas e ansiedade. A escolha da modalidade a

estudar não foi de todo ao acaso, já que o Rugby é um desporto com pouca projecção na sociedade, e conseqüentemente o interesse à sua volta é pouco e as investigações realizadas neste campo ainda menos. Deste modo treinadores, técnicos ou outros agentes desportivos dispõem de pouca informação que lhes permita desenvolver um programa de treino psicológico e conseqüentemente melhorar o rendimento desportivo da sua equipa. É neste sentido que iremos desenvolver a nossa investigação, tentando determinar as variáveis que podem afectar o efeito dos processos psicológicos no rendimento e sucesso desportivo desses.

### **3. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES**

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

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

H02 – Não existem relações significativas entre os níveis de estado e traço de ansiedade.

H03 – Não existem relações significativas entre a idade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.

H04 – Não existem relações significativas entre os anos de experiência na modalidade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.

H05 – Não existem relações significativas entre os anos de experiência na 1ª Divisão e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.

H06 – Não existem relações significativas entre o número de sessões semanais de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.



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

H08 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre a experiência internacional e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.

H09 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre a titularidade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de estado e traço de ansiedade.

H10 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os atletas das linhas avançadas e atrasadas nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e níveis de estado e traço de ansiedade.

H11 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre as equipas nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas, no nível de estado de ansiedade e no nível de traço de ansiedade

H12 – Não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre a classificação e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, no nível de estado de ansiedade e no nível de traço de ansiedade

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

O nosso estudo foi estruturado de forma a facilitar a sua consulta e análise. Dividimo-lo assim em duas partes distintas: uma primeira parte, constituída pelos capítulos I e II, onde se engloba a fundamentação teórica relativa ao tema e uma segunda, incluindo os capítulos III, IV e V, onde é abordado o estudo experimental por nós realizado.

No capítulo I é feita uma introdução ao estudo através de uma abordagem geral ao tema, posteriormente são apresentados os objectivos e hipóteses do estudo, bem como a pertinência da sua realização.

O capítulo II, Revisão da Literatura, consiste no enquadramento teórico e a revisão de investigações anteriores que se insiram na temática do presente estudo. Serão ainda abordados alguns conceitos de habilidades psicológicas e de ansiedade competitiva.

O capítulo III consiste na caracterização da amostra e dos instrumentos de medida utilizados; da descrição das variáveis em estudo e dos procedimentos operacionais e estatísticos para a elaboração do estudo.

No capítulo IV é feita a apresentação e discussão dos resultados. Esta inclui a descrição dos resultados obtidos pela estatística descritiva e inferencial assim como a discussão e comparação dos mesmos com resultados obtidos em investigações anteriores, referidas na revisão da literatura.

No capítulo V são enunciadas as principais conclusões retiradas do nosso estudo, tendo como base os objectivos estabelecidos e as hipóteses por nós formuladas no início do mesmo. São também enunciadas as limitações que sentimos na realização do presente estudo e sugeridas propostas de estudos futuros a realizar no âmbito das habilidades psicológicas.

Finalmente, no capítulo VI apresentaremos a bibliografia utilizada no presente estudo. Após este seguem os anexos onde apresentamos os quadros de valores médios de cada variável independente em estudo.

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

### **1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

A noção de que corpo e mente são duas identidades indissociáveis na procura do sucesso desportivo é um dado adquirido. O desporto, na sua prática, é pelo menos 50% mental, em que o sucesso do atleta é a consequência da combinação das habilidades físicas com as psicológicas (Weinberg & Gould, 1999).

Os atletas sempre estiveram cientes da diferença entre ter grandes habilidades físicas e ter a capacidade de demonstrá-las em situações de competição. Quando um atleta possui uma grande habilidade física, a justificação dos maus resultados obtidos em competição remetem-se à falta de habilidades psicológicas que permitam gerir o desenrolar da mesma (Murphy & Tammen, 1998).

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)

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).

O factor psicológico do processo de treino desportivo deverá, portanto, ser treinado e otimizado a par com os restantes, visando, tal como refere Zaichkowsky (1983) citado por Serpa (1989), o controlo emocional, o rápido processamento da informação, o aumento da concentração, o controlo da atenção, da activação, do stress e ansiedade e da tensão muscular, bem como o reforço da auto-confiança.

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 mente estão preparados para uma performance óptima (Cox, 1994).

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, que dizem respeito 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

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.

## **1.2. Estudo das Habilidades Psicológicas**

A avaliação da força mental de um atleta, especialmente um de elite, representa a primeira fase no desenvolvimento e melhoramento das habilidades psicológicas deste. (Buttler & Hardy, 1992)

As primeiras investigações levadas a cabo na área das habilidades psicológicas, como Loehr (1983) e Garfield (1984) citados por Murphy e Tammen (1999), estavam longe da realidade, mas nos anos oitenta os investigadores começaram a examinar os auto-relatos dos atletas de alta competição de uma forma mais sistemática.

O grande despertar para esta área deu-se com o estudo feito por Orlick e Partington (1988; 1988). Estes investigadores seguiram 160 atletas Canadianos após os jogos Olímpicos de Verão e de Inverno e entrevistaram outros 75 competidores de forma a determinar elementos de sucesso comuns. Uma das conclusões mais importantes foi a consistência de certos elementos de sucesso para todos os atletas de maior nível. Estes atletas demonstravam um grande compromisso na perseguição da excelência, comportamento que não era observado pelos atletas com menos sucesso. Do programa de Treino de Habilidades Psicológicas criado para este estudo, faziam parte elementos como a qualidade do treino, objectivos diários bem definidos, treino da imaginação, treino de simulação e preparação mental para a competição.

Este tipo de estudos proporcionou um grande crescimento do conhecimento, não só dos tipos de processos mentais usados no processo competitivo pelos atletas de elite, como também do modo como estas estratégias mentais são aprendidas, desenvolvidas e aplicadas (Murphy & Tammen, 1999).

## **1.3. Treino das Habilidades Psicológicas**

O treino de habilidades psicológicas, é entendido como a prática sistemática e consistente de destrezas mentais ou psicológicas, como a atenção, activação, motivação, entre outras já referidas anteriormente (Weinberg & Gould, 1999). Este treino pretende preparar o atleta para alcançar a realização de uma situação com confiança e consciência de que o corpo e a mente estão preparados para uma performance óptima (Cox, 1994). No entanto, Martens (1987) afirma que este tipo de treino não é fixo e mágico, do qual se obtêm resultados instantâneos, mas antes

programas educacionais sistemáticos desenvolvidos no sentido do atleta adquirir e praticar as habilidades psicológicas, úteis para o aumento da performance e do gosto de praticar a modalidade.

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 daquele 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. Smith & Johnson (1990) reforçam esta ideia, referindo ser impossível obter qualquer resultado visível, quando se dedica ao treino mental apenas uma sessão de treino ou sessões ocasionais do mesmo.

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. Os métodos utilizados pelos atletas e pelos psicólogos do desporto para aumentar o nível dessas habilidades é a aplicação programas de treino de habilidades psicológicas como criação de objectivos, auto consciência, auto-estima e controlo do pensamento. Vealey por seu lado, ocupou-se de ensinar aos atletas os métodos para desenvolver as habilidades psicológicas, em vez de ensinar directamente essas mesmas. Assim a autora ensinava aos atletas como usar a “imaginação”, como relaxar fisicamente e como traçar metas de performance. No entanto, esta chegou à conclusão 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 assim necessário trabalhar também o desenvolvimento pessoal de forma a facilitar a aplicação do treino das habilidades psicológicas.

Segundo a teoria da aprendizagem social, com a qual se aprendem as habilidades auto-reguladoras, assume-se que os atletas podem aprender a reduzir a ansiedade, a aumentar a motivação e a confiança se tiverem um treino apropriado. Como tal muitos dos métodos de treino descritos na crescente literatura do Treino das Habilidades Psicológicas, foram desenhados a partir de intervenções

desenvolvidas dentro da terapia comportamental cognitiva, que por sua vez tem base nas teorias de aprendizagem cognitiva e social (Murphy & Tammen, 1999).

Num estudo levado a cabo por Gould & Petlichkoff (1990), estes autores investigaram as respostas de atletas a um programa de treino psicológico, desenvolvido ao longo de um período de três meses. Foram utilizadas duas amostras sobre as quais se avaliaram as mudanças causadas pelos programas no conhecimento, importância percebida e uso de quatro técnicas de habilidades psicológicas (relaxamento, visualização, estabelecimento de objectivos e preparação mental). O programa de treino psicológico teve a duração de uma semana em ambas as amostras e os atletas constituintes relataram o impacto do mesmo imediatamente após o seu término e três meses depois. Os resultados foram coincidentes e sugeriram que o programa foi efectivo, na medida em que os atletas adquiriram mais conhecimentos acerca das habilidades psicológicas, atribuíram-lhes maior importância e aprenderam a planear e usar as técnicas psicológicas.

Uma das considerações a ter na procura da origem dos problemas de performance é a possibilidade de esta ser de ordem pessoal, sendo necessária por parte dos que aplicam o treino das habilidades psicológicas a capacidade de reconhecer problemas clínicos para poderem reflectir se devem ou não intervir junto do atleta nesta situação (Smith & Johnson, 1990).

#### **1.4. Habilidades Psicológicas e Performance**

As Habilidades Psicológicas são vistas como comportamentos aprendidos, usados pelos atletas para regular a sua performance atlética. Se estas habilidades podem ser aprendidas, é de esperar a existência de diferenças entre as medidas do nível de desenvolvimento das habilidades observados em atletas experientes e novatos (Murphy & Tammen, 1999).

Um estudo desenvolvido com esta ideia, foi levado a cabo por Mahoney e Avenier (1977) citados por Murphy e Tammen (1999), que examinaram as diferenças entre 6 ginastas masculinos que se qualificaram para a equipa Olímpica Americana de 1976 e outros seis ginastas finalistas que não se qualificaram. Os resultados demonstraram que os membros da equipa eram mais auto-confiantes, tinham mais ambições relativamente à ginástica, pensavam mais em ginástica nas situações do dia-a-dia e usavam mais o método de conversar consigo em treino e competição do

que os ginastas não pertencentes à equipa. A este seguiram-se muitos outros estudos (Gould, Weiss & Weinberg, 1981; Highlen & Bennet, 1979; Meyers, Cooke, Cullen, & Liles, 1979; and Rotella, Gansneder, Ojala, & Billing, 1980; citados por Murphy e Tammen, 1999), todos eles encontrando correlações significativas entre abordagens psicológicas específicas e o nível de performance. No entanto, este tipo de pesquisa foi muito criticada, por exemplo, por Heyman (1987), citado por Murphy e Tammen (1999), em que o autor sugere que uma experiência à *prior* pode ser responsável pelos padrões psicológicos e as cognições observadas, e não que os estados psicológicos sejam a causa do sucesso da performance.

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

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 sobre 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.



Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), realizaram um estudo a 713 atletas americanos, de 23 desportos/126 atletas de elite; 141 jovens atletas pré-elite; 446 atletas Universitários.

O estudo tinha como objectivos: 1- identificar as habilidades psicológicas que diferenciam os atletas de elite dos restantes; e 2- comparar os perfis de habilidades psicológicas evidenciados pelos atletas de elite, com o perfil do atleta ideal, “imaginado” por um grupo de psicólogos desportivos. Foi utilizado um inventário (PSIS), destinado a avaliar as habilidades psicológicas gerais (controle da ansiedade, concentração, motivação, auto-confiança, preparação mental e espírito de equipa. Deste estudo retiraram-se as seguintes conclusões:

- a) Comparando os atletas de elite com os restantes, verificou-se que os atletas de elite experienciavam menos problemas de ansiedade, têm capacidade de evidenciar maior concentração, são mais auto-confiantes, recorrem à preparação mental, centram-se mais no seu próprio rendimento do que no da equipa e estão mais motivados para o sucesso;
- b) Comparando os atletas de elite com o atleta “ideal”, os psicólogos desportivos imaginaram o atleta “ideal” com menos problemas de concentração e ansiedade, mais auto-confiantes e motivados, mais centrados na equipa e usando preparações mentais mais referenciadas internamente;
- c) Fazendo a comparação entre géneros, verificou-se que os atletas de género feminino são menos confiantes e tendem a ter mais problemas ao nível da ansiedade;
- d) Relativamente à diferenciação entre atletas de desportos individuais e colectivos, ficou patente que os primeiros relatam mais frequentemente problemas ao nível da ansiedade, confiança e concentração, enquanto que os segundos, evidenciam um maior envolvimento com o sucesso/fracasso da sua equipa;
- e) Por último, foi possível identificar, de forma preliminar, o perfil dos atletas de elite, comparativamente aos atletas Universitários. Assim, os atletas de elite são mais moderados na experiência de preocupação e ansiedade de rendimento, são capazes de desenvolver mais eficazmente a sua concentração antes e durante a competição, são mais auto-confiantes, são capazes de recorrer mais à imaginação quinestésica e focalizada

internamente e investem maior motivação e significado pessoal no facto de fazerem as coisas bem feitas no seu desporto.

No seguimento deste estudo, muitos outros que se têm realizado tentaram determinar os parâmetros que melhor distinguem os atletas de elite dos restantes. Desta forma, os factores que reúnem maior consenso, segundo Raposo e Aranha (2000), são os níveis de auto-confiança elevados, os índices de concentração que tendem a ser superiores nos atletas de elite, estes mesmos, durante o período competitivo não dão tanta importância aos resultados, mas sim às suas melhorias pessoais, tendem a ter uma maior identificação e envolvimento com a modalidade que praticam, os seus níveis de ansiedade conseguem ser inferiores e apresentam uma maior capacidade para recuperar e tirar proveito dos seus próprios erros, uma vez que estes são entendidos como uma forma de melhorar ou aprender.

Vealey (1992), 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 – 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.

Até aos dias de hoje não se pode comprovar então, que as diferenças existentes entre os atletas de elite e os restantes sejam ao nível da personalidade. Desta forma, os investigadores orientam os seus estudos noutra direcção. Assim, avaliar e compreender o modo como os atletas percebem e avaliam do ponto de vista cognitivo as competições e saber como é que cada um deles reage perante situações de grande pressão desportiva, passou a ser alvo de intensas investigações. Gomes e Cruz (2001), apresentaram já um conjunto de características que sistematicamente

aparecem associadas a óptimos rendimentos desportivos. 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 estes, 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.

### **1.5. Habilidades Psicológicas e Rugby**

Segundo Esteves, Fernandes e Moreira (2002), é possível delimitar três ideias chave acerca desta modalidade: a) diversidade de acções técnico-táticas; b) variedade de posições específicas no jogo de Rugby e c) transição das tarefas individuais para um plano colectivo. Perante a complexidade técnico-táctica desta modalidade pode-se concluir que também a nível mental os processos se dificultem pois são muitos os factores externos a considerar.

O Rugby é um desporto de equipa que requer dos atletas importantes habilidades individuais e colectivas. Além da grande capacidade física exigida são necessárias habilidades psicológicas como a concentração, a força mental, assim como flexibilidade e rapidez nas tomadas de decisão. Pode-se ainda enunciar factores como o companheirismo a colaboração e a comunicação como características essenciais a esta modalidade. O actual atleta de rugby tende a ser cada vez mais forte e mais rápido tanto a nível físico como mental, o que requer muita preparação física assim como psicológica (Flores, 2003).

Treinadores e psicólogos conceituados da Nova Zelândia elaboraram um manual de treino de habilidades psicológicas do rugby no qual enunciam habilidades chave como a atenção, a concentração, a auto-confiança e uma forte atitude positiva (Aldous, 1998)

Pizarro (2004), psicóloga do rugby chileno, afirma numa entrevista que “o rugby é um desporto diferente de todos os outros a nível psicológico, principalmente

porque a equipa só consegue trabalhar como uma unidade, e por isso todos devem estar muito compenetrados. É de uma força, de um coração e de um respeito que não vi noutras modalidades. Pressupõe bastante contacto e necessita de muita cabeça”. Segundo esta psicóloga, o factor psicológico tem uma influência de cerca de 80% no rendimento, contra apenas 20% do factor físico, e acrescenta que “este desporto depende muito do estado de ânimo e dos níveis de activação dos atletas”.

Diferentes posições em campo, implicam diferentes responsabilidades e consequentemente uma maior ou menor necessidade de habilidades psicológicas. Deste modo deve ser feito um trabalho individualizado, como desenvolve por vezes a psicóloga Pizarro, no qual é trabalhada a auto-confiança em atletas com posições mais determinantes no desenvolvimento das acções do jogo. Esta especialista distingue os atletas do grupo dos  $\frac{3}{4}$  do grupo dos avançados, referindo que os primeiros são mais individualistas, mais introvertidos sendo mais fácil estes concentrarem-se, já os avançados são mais extrovertidos e necessitam de uma maior activação para funcionarem sempre como uma unidade.

## **2. ANSIEDADE**

### **2.1. Definição e Fontes de Ansiedade**

Ansiedade é um estado emocional negativo ao qual se associam sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão, associados à activação ou estimulação do corpo. Esta tem uma componente pensada, chamada a ansiedade cognitiva e uma componente de ansiedade somática que se refere ao grau de activação física (Weinberg, 1988).

Os seguintes factores são considerados “*stressores*” típicos do desporto, logo são factores que geralmente fazem aumentar o grau de ansiedade dos atletas (Hackfort & Schwenkmezger, 1993):

- Reacções dos espectadores;
- O facto de ser uma modalidade de alto risco (escalada, para-quedismo, rallys);
- O risco de lesões;

- Alterações de clima, de alimentação e de fuso horário em provas fora de “casa”;
- Conflitos com o treinador;
- Conflitos com os membros da equipa;
- Conflitos na escola / família derivados do stress da pratica desportiva;
- Conflitos com a tomada de decisões no decorrer de acções desportivas complexas.

## **2.2. Traço de Ansiedade**

O traço de ansiedade é definido como uma disposição comportamental adquirida, independente do tempo, fazendo com que o sujeito pressinta um vasto leque de circunstancias objectivas não muito perigosas como ameaçadoras (Cattel & Scheier, 1961; Spielberger, 1966, 1972, 1983, citados por Hackfort e Schwenkmezger, 1993).

Endler (1978), citado por Hackfort e Schwenkmezger (1993), é da opinião que o traço de ansiedade pode ser dividido pelo menos em quatro dimensões;

- 1 – ameaça ao ego no campo social;
- 2 – ansiedade devida ao perigo físico;
- 3 – ansiedade devida a situações complexas e incalculáveis;
- 4 – ansiedade devida às situações do dia-a-dia.

Na literatura da psicologia do desporto (Hackfort & Scwenkmezger, 1985; Scwenkmezger, 1985<sup>a</sup>; Vormbrock, 1983, citados por Hackfort & Scwenkmezger, 1993) podem ainda ser distinguidas as seguintes dimensões relacionadas com o traço de ansiedade desportiva:

- Ansiedade da lesão física;
- Ansiedade da falha;
- Ansiedade da competição;
- Ansiedade da desonra;
- E Ansiedade do desconhecido

## **2.3. Estado de Ansiedade**

O estado de ansiedade é descrito como um sentimento subjectivo e consciente de inadequação e tensão acompanhados por um aumento da agitação no sistema nervoso autónomo. O estado de ansiedade varia em intensidade e duração, dependendo de factores como: o número de estímulos stressores que afectam o individuo e a duração da ameaça subjectiva causada por tais estímulos (Cattel & Scheier, 1961; Spielberger, 1966, 1972, 1983, citados por Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

Indivíduos muito ansiosos têm tendência a responder a situações ameaçadoras com um grande aumento de estado de ansiedade. Ficando, no entanto, por esclarecer o modo como ocorre este aumento (Spielberger, 1972; citado por Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

#### **2.4. Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática**

O estado de ansiedade pode ser dividido em duas componentes:

1 – uma componente cognitiva, que num grau elevado de estado de ansiedade leva os indivíduos a preocuparem-se com considerações irrelevantes à solução do seu problema em vez de se concentrarem na solução do mesmo.

2 – uma componente emocional que inclui a experiência de excitação subjectiva quando o ego é ameaçado.

Weinberg e Gould (1999) fazem esta mesma divisão mas definem a componente cognitiva como sendo o grau de preocupação ou de pensamentos negativos de um indivíduo, e a componente somática (emocional) como as mudanças na activação fisiológica perceptível.

#### **2.5. Ansiedade Traço Vs Ansiedade Estado**

Existe uma relação directa entre o Traço e o Estado de Ansiedade. Pesquisas demonstram com alguma consistência que um individuo que tenha valores de traço de ansiedade mais elevados experiencia mais estado de ansiedade em situações avaliativas altamente competitivas. No entanto esta relação não é perfeita, na medida em que um atleta com traço de ansiedade elevado pode ter uma grande experiência numa situação particular e por isso pode não sentir ameaça e o correspondente estado de ansiedade, assim como indivíduos com elevado traço de ansiedade aprende

habilidades de coping para os ajudar a reduzir o estado de ansiedade que estes sentem em situações avaliativas. De qualquer modo, generalizando, conhecendo o nível de traço de ansiedade de um indivíduo normalmente, ajuda na previsão de como este vai reagir à competição, avaliação e condições de ameaça (Weinberg & Gould, 1999). Já Spielberger (1972), citado por Hackfort e Schwenkmezger (1993), teria referido que um alto traço de ansiedade faz com que o indivíduo tenha a tendência para interpretar várias situações como “ameaçadoras” e assim responder com estado de ansiedade.

Por fim Hackfort e Schwenkmezger, (1993) consideram que a ansiedade deve ser vista como uma estrutura relacional. O estado de ansiedade depende da “constelação” da situação objectiva (pessoa, tarefa, ambiente) e da interpretação subjectiva dessa constelação, que por sua vez é influenciada por factores pessoais como o traço de ansiedade e os recursos para gerir o stress ou controlar a ansiedade. Os componentes da ansiedade não são atribuídos só à pessoa ou só ao ambiente, mas sim aos dois como agentes que interagem entre si.

Hanton, Mellalieu e Hall (2002) num estudo que envolveu jogadores de futebol ( $N=102$ ), onde foram utilizados os mesmos instrumentos do presente estudo (SAS e CSAI-2), comprovaram a grande relação existente entre traço e estado de ansiedade. Assim os atletas que apresentavam elevados valores de traço de ansiedade, iriam também obter elevados valores de estado de ansiedade. Os autores concluíram ainda que existe uma grande relação entre o traço de preocupação e o estado de ansiedade cognitivo, assim como entre o traço e estado somático de ansiedade. Foram ainda encontradas relações significativas entre as componentes, cognitivas e somática, do estado de ansiedade. Já para a componente concentração do traço de ansiedade e todas as componentes do estado de ansiedade (cognitiva, somática e Auto-confiança) foram encontradas poucas relações.

## **2.6. Ansiedade e Activação Vs Performance**

Martens (1977) traduziu o modelo de traço-estado de ansiedade de Spielberger (1972) para a psicologia do desporto, mais especificamente para a situação de competição. Segundo esta adaptação, ao longo do historial das aprendizagens desportivas, um indivíduo pode desenvolver uma tendência para reagir com diferentes níveis de ansiedade em situações de competição desportiva.

Atletas com um grande nível de ansiedade competitiva estão mais propensos a considerar estímulos como ameaças e, comparativamente àqueles com o baixo nível de ansiedade competitiva, reagem com um aumento significativo do estado de ansiedade. Consequências desta reacção incluem danos no bem-estar subjectivo, reacções fisiológicas à ansiedade e mudanças ao nível comportamental (ex: baixa de rendimento) (Hackfort e Schwenkmezger, 1993).

Quanto à influência dos aumentos do “estado de activação” e do estado de ansiedade, sobre o rendimento desportivo durante a competição, existem pelo menos duas explicações:

- a) aumento da tensão muscular e dificuldades coordenativas;
- b) alterações nos níveis de atenção ou concentração.

O “estado de activação” e o estado de ansiedade obscurecem o campo da atenção, diminuem a exploração do espaço e causam um deslocamento para um estilo de atenção dominante e alusões inapropriadas.

## **2.7. Teorias e Modelos Explicativos da relação entre ansiedade e performance**

### 2.7.1. Teoria do “Drive”

Esta teoria de análise experimental foi elaborada com base na teoria comportamental de Hull (1952) da qual resultou a seguinte equação:  $B = j(D \times H)$ . ou seja, a força de um comportamento específico (B), é uma função do estado de *drive* efectivo (D) que está intimamente relacionado com a força do habito (H). O estado de *drive* é visto como uma construção hipotética e é definida como a soma de todos os componentes energéticos que afectam um indivíduo durante um comportamento (Taylor, 1951, 1956; Spence & Spence, 1966; citados por (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

De acordo com Spence e Spence, (1966) a relação entre o estado de activação e a *performance* é considerada directa e linear. O que significa que à medida que aumenta o estado de ansiedade ou de activação de um atleta também aumenta o seu rendimento, ou seja, quanto mais “activado” se encontra um atleta, melhor será a sua prestação (Weinberg & Gould, 1995). Actualmente são poucos os autores que apoiam esta teoria pois sabe-se por experiência que qualquer atleta já fez más



exibições como consequência de um estado de ansiedade e activação muito elevado (Martens, Vealey, & Burton, 1990; citados por Weinberg & Gould, 1995).

### 2.7.2. Teoria da Facilitação Social

Esta teoria, segundo Zajonc (1965), prevê que a presença de outros ajude a melhorar o rendimento na execução das habilidades bem aprendidas ou mais simples e iniba ou diminua o rendimento daquelas complexas ou “não aprendidas”. Este facto pode explicar o porquê de os atletas umas vezes realizarem uma boa exibição perante espectadores e outras vezes não. Podemos assim concluir 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, 1995). Tal consideração faz com que se queira evitar ao máximo a presença de assistência e de avaliações em situações de aprendizagem de modo a criar um ambiente livre de “elementos de activação”. Caso as habilidades sejam bem aprendidas ou simples será preferível ter um ambiente que aumente o “estado de activação”, ou seja, será bom ter uma boa assistência. Atendendo a esta teoria, à medida que aumenta o “estado de activação” aumenta proporcionalmente o rendimento. Se assim fosse, seria de esperar que atletas com grandes habilidades técnicas realizassem sempre provas excepcionais em situações de alta pressão (Weinberg & Gould, 1999).

### 2.7.3. Teoria da Hipótese de U-invertido

Quando se discute a relação entre ansiedade e rendimento motor, surge frequentemente uma forma de U invertido como na lei de Yerkes e Dodson (1908) (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

Segundo Landers e Boutcher (1998) propõem esta teoria que refere que num nível de activação baixo o rendimento será também baixo pois o atleta não se encontra mentalmente activado. À medida que essa activação aumenta, também

aumenta o rendimento até um ponto ótimo no qual a prestação será melhor. No entanto, caso a activação aumente a partir desse ponto o rendimento irá decrescer. Daí resulta o U-invertido em que o ótimo rendimento corresponde ao nível ótimo de activação e o fraco rendimento corresponde a baixos ou excessivos níveis de activação.

De acordo com Weinberg (1990), é possível que o estado de activação seja o efeito da percepção de um baixo rendimento ao invés de ser a sua causa, o que vai em desacordo com a ideia anterior (Hackfort & Schwenkmezger, 1993). Outra crítica surgiu por parte de Hardy (1990) que questiona o formato da curva, pois esta sugere que o estado de activação ótimo ocorra sempre no ponto central do *continuum* da activação, e critica ainda a natureza da própria activação. Estas questões e as de outros autores levaram ao desenvolvimento de outras teorias (Weinberg & Gould, 1995).

#### 2.7.4. Teoria das Zonas Individualizadas de Funcionamento Ótimo (ZIFO)

Yuri Hanin (1970s, 1980, 1986) citado por Weinberg e Gould, (1995), apresentou uma alternativa à teoria do U- invertido, segundo a qual, cada atleta tem uma zona ótima de estado de ansiedade na qual o rendimento é superior. Fora desta zona, o rendimento será mais pobre. Esta teoria difere da anterior em dois aspectos:

- 1) o nível ótimo de estado de ansiedade nem sempre ocorre no ponto mediano da curva mas sim varia de indivíduo para indivíduo;
- 2) o nível ótimo de estado de ansiedade não é um único ponto da extensão.

Gould e Hurdy (1994) expandiram esta teoria para além da dimensão da ansiedade na tentativa de demonstrar que as zonas de funcionamento ótimo implicam também uma grande variedade de emoções (angústia, desilusão, frustração, excitação, alegria, etc). Deste estudo conclui-se que para se atingir o melhor rendimento, os atletas necessitariam, não só, de atingir a zona ótima de estado de ansiedade, mas também a zona ótima de uma variedade de outras emoções.

Turner e Raglin (1991), citados por Woodman e Hardy (2001), descobriram que atletas de campo e pista que competiam com níveis de ansiedade dentro do IZOF estimado para estes atletas tinham melhor prestação do que aqueles que competiam com níveis de ansiedade fora do IZOF.

### 2.7.5. Teoria da Ansiedade Multidimensional

Esta teoria expõe como hipótese que os antecedentes de ansiedade somática ou cognitiva são diferentes e que estes componentes estão diversamente relacionados com o rendimento. Mais especificamente a ansiedade cognitiva que pensa-se que tenha uma relação linear negativa com o rendimento. Esta ideia apoia-se na ideia de que os recursos cognitivos sejam dominados por pensamentos de inquietação, deixando assim de estarem disponíveis para a realização da tarefa. consequentemente, quanto mais inquieto esteja o atleta, pior será a sua prestação.

Quanto à ansiedade somática, crê-se que tenha uma relação quadrática (forma de U-invertido) com o rendimento, sendo assim espera-se que o rendimento seja óptimo a níveis moderados de ansiedade somática (Woodman & Hardy, 2001).

Deste modo considera-se que o estado de ansiedade seja multidimensional, pois os seus dois componentes têm influências diferentes sobre o rendimento (Weinberg & Gould, 1995). Apesar de alguns estudos terem mostrado que estas duas componentes de ansiedade prevejam o rendimento de forma diferenciada, essas previsões não foram consistentemente suportadas (Gould, Greenleaf, & Krane, 1992; Hardy, Jones, & Gould, citados por Weinberg & Gould, 1995). A teoria multidimensional da ansiedade é então, pouco suportada e serve pouco a aplicação prática.

### 2.7.6. Modelo Catastrófico da Ansiedade

Hardy com este modelo cria mais uma peça do puzzle. Segundo esta ideia catastrófica da ansiedade, o rendimento depende na complexa interacção entre o estado de activação e a ansiedade cognitiva. Este modelo prevê que o estado de activação fisiológica está relacionado com o rendimento na forma de U-invertido, mas só quando o atleta não está preocupado ou tem um baixo estado de ansiedade cognitivo. Se este estado é elevado, o aumento da activação num certo momento atinge um ponto inicial, apenas tenha passado o ponto óptimo de nível de activação e antes do rápido declínio no rendimento - ocorre assim a “catástrofe”. Assim o estado de activação fisiológica (ansiedade somática) pode ter nitidamente dois diferentes efeitos no rendimento, dependendo na quantidade de ansiedade cognitiva que um

experimente. Sabe-se assim que assim que ocorre a hiperactivação e a “catástrofe”, o rendimento decai de forma substancial. Para que um atleta consiga refazer-se deste estado terá que a) relaxar completamente fisicamente, b) reestruturar-se cognitivamente através do controlo ou eliminação das preocupações e ganhar novamente a confiança e controlo, e c) reactivar-se a si próprio de uma forma controlada para voltar a alcançar o nível óptimo de funcionamento. Tudo isto não é tarefa fácil, compreende-se assim que seja muito complicado recuperar de uma queda catastrófica no rendimento (Weinberg & Gould, 1999).

Apesar deste modelo ter algum apoio científico, é complicado testá-lo (Hardy, 1996; Hardy, Jones, & Gould, 1996). Pode-se no entanto retirar deste modelo uma mensagem importante para a prática, nomeadamente, que para atingir um rendimento óptimo não basta um estado de activação fisiológico ideal, é também necessário gerir ou controlar o estado de ansiedade cognitivo (preocupações) (Weinberg & Gould, 1999).

#### 2.7.7. Teoria reversiva da Ansiedade

A teoria reversiva de Kerr (1985) considera que a forma como o estado de activação afecta rendimento depende basicamente da interpretação que um individuo faz do seu nível de estado de activação. Um indivíduo pode considerar o seu alto estado de activação como uma excitação agradável enquanto que outro pode interpretar essa sensação como perturbadora. Considera-se ainda que os atletas mudem (revertam) frequentemente a sua interpretação do estado de activação, o que faz com que um atleta percepcione o seu estado de activação como positivo num momento e no minuto a seguir reverta a sua interpretação a negativa.

Martens (1987) sugere que considerar o estado de activação como sendo um estado agradável ou desconfortável é fundamental para a compreensão da sua relação com a prestação atlética. Deste modo, se uma pessoa interpreta o estado de activação positivamente (a chamada energia psíquica positiva), isso vai afectar o seu rendimento positivamente e vice-versa. Esta sua ideia apoia-se principalmente no seu trabalho de campo com atletas e não em investigação tendo assim grandes suporte prático.

## **CAPÍTULO III – METODOLOGIA**

### **5. AMOSTRA**

Os dados deste estudo foram obtidos de 117 atletas federados na modalidade de rugby masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos, com uma média de  $24,13 \pm 4,28$ , inscritos no Campeonato Nacional da I Divisão, na época de 2004/2005. Após análise dos dados procedeu-se à remoção dos atletas com resultados inválidos, ficando a amostra com a seguinte configuração:  $N=80$  para o estudo das habilidades psicológicas e traço de ansiedade;  $N=88$  para o estudo do estado de ansiedade;  $N=63$  para o estudo comparativo das três variáveis psicológicas referidas.

Os atletas representavam 6 clubes, 4 do Grupo A e 2 do Grupo B do campeonato acima referido, mais precisamente: A.E. do Inst. Sup. de Agronomia ( $N=25$ ); Sport Lisboa e Benfica ( $N=17$ ); Centro Desportivo Universitário de Lisboa ( $N=20$ ); Centro Desportivo Universitário do Porto ( $N=28$ ); Rugby Clube da Lousã ( $N=15$ ); Clube de Rugby de Arcos de Valdevez ( $N=11$ ).

### **6. INSTRUMENTOS DE MEDIDA**

A todos os sujeitos da amostra, foram aplicadas as versões traduzidas dos questionários, “Questionário de Experiências Atléticas”, “Reacções à Competição” e “Competitive State Anxiety Inventory - 2” (CSAI-2).

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 das atletas.

#### ***“QUESTIONÁRIO DE EXPERIÊNCIAS ATLÉTICAS”***

O questionário de experiências atléticas, foi utilizado com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais de habilidades psicológicas dos atletas. Este questionário é constituído por 28 itens, distribuídos em igual número por 7 sub-escalas (4 itens em cada), avaliando as seguintes habilidades psicológicas, cuja definição descreve as 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 sobre pressão:** nas situações de pressão competitiva, sente-se mais desafiado do que ameaçado, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva;
- **Ausência de preocupações:** não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesmo ao preocupar-se com os erros ou falhas que possa cometer;

Cada item é respondido numa escala tipo Lickert, de 4 pontos (0= Quase nunca; 1= Algumas vezes; 2= Muitas vezes; 3= Quase sempre), dependendo da frequência de vezes que as 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. As atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1= Quase nunca; 2= Algumas vezes; 3= Muitas vezes; 4= Quase sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição.

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

### ***“COMPETITIVE STATE ANXIETY INVENTORY – 2” – CSAI – 2***

O CSAI-2 é um questionário de auto-relato composto por 27 itens, elaborados para medir três estados competitivos relativamente independentes: estado de ansiedade cognitivo (9 itens), estado de ansiedade somático (9 itens) e confiança (9 itens). Os atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1= Quase nunca; 2= Algumas vezes; 3= Muitas vezes; 4= Quase sempre). Um exemplo de um item de estado de ansiedade cognitivo é “Estou preocupado pelo facto de poder perder”. Um exemplo de um item de estado de ansiedade somática é “Eu sinto-me agitado”. Um exemplo de um item do estado de auto-confiança é “Eu sinto-me seguro”.

O resultado de cada subescala pode variar entre o valor mais baixo de 9 e mais alto de 36.

### **3. APRESENTAÇÃO DE VARIÁVEIS**

As variáveis dependentes do presente estudo são: as 7 escalas ou dimensões de habilidades psicológicas e os recursos pessoais de confronto, o traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração), e a percepção do rendimento individual e da equipa no treino e na competição.

As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são: idade, anos de experiência, jogador de selecção, nº de sessões semanais de treino, titularidade, posição em campo, equipa, grupo da 1ª Divisão e classificação no campeonato.

### **4. PROCEDIMENTOS**

#### **4.1. Procedimentos operacionais**

Os instrumentos para recolha dos dados relativos às habilidades psicológicas (Questionário de experiências atléticas) e o traço de ansiedade competitiva (Reacções à Competição) foram distribuídos e aplicados pelo investigador aos atletas, em momentos previamente acordados com os respectivos treinadores: os inquéritos de traço foram aplicados depois do treino e os inquéritos de estado, uma hora antes da competição, tendo sido recolhidos logo após o seu preenchimento, pelo próprio investigador. Os momentos de avaliação decorreram ao longo da final four que determina os vencedores de cada grupo da 1ª Divisão Nacional 2004/2005.

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 12.0).

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, jogador de selecção, nº de sessões semanais de treino, titularidade, posição em campo, equipa, grupo da 1ª Divisão e classificação no campeonato. Com o intuito, de analisar mais detalhadamente estas variáveis, procedeu-se ao cálculo estatístico ANOVA e realizou 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 do sexo, nível competitivo e acompanhamento ou não de psicólogo desportivo.

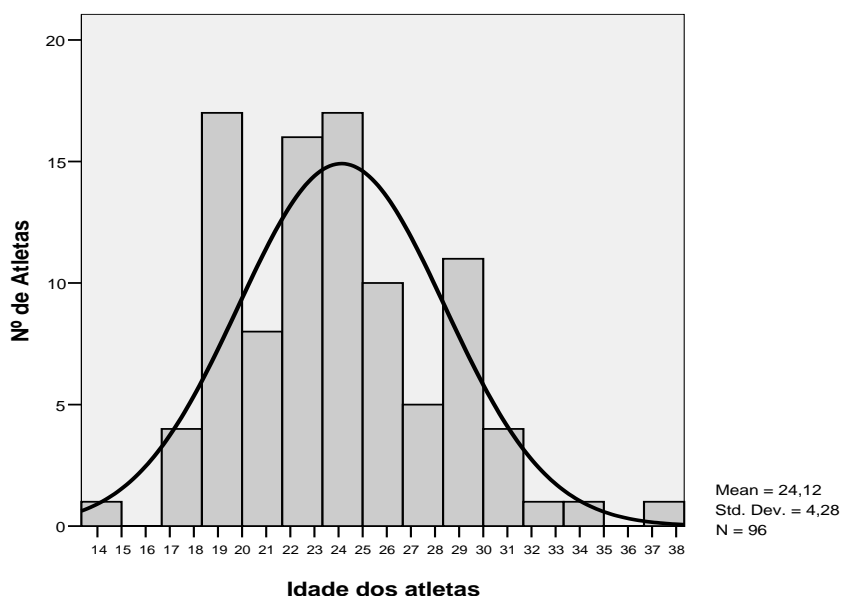
Por último, os problemas e/ou necessidades psicológicas dos atletas foi encontrado através da percentagem do valor cumulativo de cada dimensão.

## 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 12.0.

### 1. ANÁLISES DESCRITIVAS

Gráfico I – Frequências relativas à idade



Analisando os dados individuais dos atletas, recolhidos através da ficha demográfica, podemos verificar que estes têm idades compreendidas entre os 18 e os 38 anos, com uma média de idades de  $24,12 \pm 4,28$  anos, de acordo com a distribuição apresentada no gráfico I.

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

IDADE	Frequência	MÉDIA	Dp
14 – 20 anos	21	18,90	1,33
21 – 25 anos	33	23,27	1,51
26 – 29 anos	15	26,80	1,08
30 ou mais anos	11	31,73	2,53

O quadro 1 apresenta a distribuição dos atletas de acordo com a idade, por classes. Verificamos assim, que a maior parte dos atletas se inclui na classe dos 21

aos 33 anos ( $N=33$ ), seguidos dos atletas com idades compreendidas entre os 14 e os 20 anos ( $N=21$ ). A classe de idades dos 30 ou mais anos é a menos representada, com apenas 11 atletas.

**Quadro 2 – Médias e desvios padrão relativos à idade, por equipa**

IDADE		
EQUIPA	MÉDIA	Dp
Agronomia	24,54	5,17
S.L. Benfica	27,08	4,03
CDUL	23,00	3,30
CDUP	23,15	3,61
Lousã	22,91	5,79

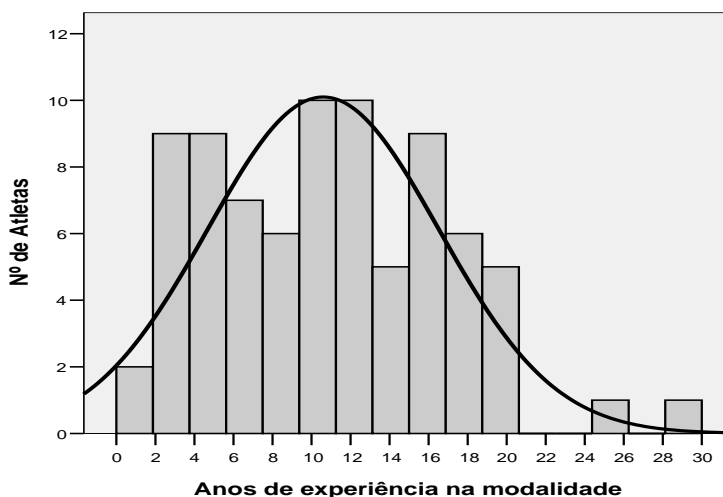
Através da leitura do quadro 2, relativo às médias e desvios padrão da idade dos atletas por equipa, concluímos que a equipa com média de idade mais alta é a do Benfica (Média= $27,08 \pm 4,03$ ), quanto à equipa com média mais baixa é a da Lousã com uma média de idades de  $22,91 \pm 5,79$  anos.

**Quadro 3 – Médias e desvios padrão relativos à idade, por posição em campo**

IDADE		
EQUIPA	MÉDIA	dp
Avançados	24,29	4,99
Linhas atrasadas	23,70	3,63

No quadro 3 podemos encontrar as médias de idades relativas à posição em campo ocupada. Observamos que os atletas das linhas atrasadas são, em média ( $24,29 \pm 4,99$ ) mais jovens que os avançados (Média= $23,70 \pm 3,63$ ).

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



Os anos de experiência dos atletas vão desde apenas 1 ano, até aos 30 anos (Média=10,60 ± 5,93). Analisando o gráfico II de distribuição de frequências, verificamos que um número elevado de atletas tem entre 10 e 16 anos de experiência.

**Quadro 4 – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência**

ANOS DE EXPERIÊNCIA	FREQUÊNCIA	MÉDIA	dp
1 – 5 anos	20	3,25	1,21
6 – 9 anos	13	7,46	1,13
10 – 15 anos	33	12,55	1,95
16 ou mais anos	14	19,43	3,76

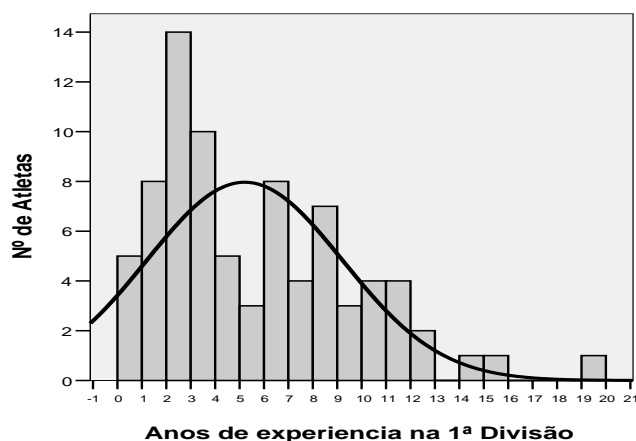
Observando o quadro 3, no qual se agrupam os anos de experiência dos atletas por classes, confirmamos que a maioria dos atletas se encontram no intervalo de anos de experiência dos 10 aos 15 anos.

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

ANOS DE EXPERIÊNCIA		
CLUBE	MÉDIA	dp
Agronomia	9,92	8,6
Benfica	14,92	2,6
CDUL	11,00	3,0
CDUP	8,35	2,8
Lousã	11,00	2,7

Quanto à média e desvios padrão dos anos de experiência dos atletas de cada equipa, podemos observar que a equipa mais experiente é a do Benfica, como menos experiente, apresenta-se a equipa do CDUP com uma média de anos de experiência de 8,35 ± 2,8.

**Gráfico III – Frequências relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão**



Os anos de experiência dos atletas no presente campeonato vão desde 1 ano, até aos 20 anos (Média=5,21 ± 4,00). Analisando o gráfico III de distribuição de frequências, verificamos que um número elevado de atletas tem 2, 3 e 4 anos de experiência e que são poucos os atletas com mais de 12 anos de experiência na 1ª Divisão.

**Quadro 6 – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência na 1ª Divisão**

ANOS DE EXPERIÊNCIA	FREQUÊNCIA	MÉDIA	dp
0 – 2	27	1,36	,76
3 – 6	26	4,35	1,29
7 – 9	14	7,93	,73
+10	13	12,00	2,61

Através da leitura do quadro podemos assim confirmar que o maior número de atletas se encontra nas classes de 0 a 2 anos e 3 a 6 anos de experiência na 1ª Divisão.

**Quadro 7 – Frequências relativas à posição dos jogadores em campo**

Posição em campo	FREQUÊNCIA	PERCENTAGEM
Avançados	42	51,2
Linhas Atrasadas	37	45,1

Observamos, no quadro 5, que 42 atletas jogam nas linhas avançadas (1ª 2ª e 3ªs linhas) e 37 jogam nas linhas mais atrasadas (Médios, 3/4s e Arrière).

**Quadro 8 – Frequência de treinos por semana**

Nº de treinos/semana	FREQUÊNCIA	PERCENTAGEM
2-3	40	50,0
4-5	41	38,8
+6	6	11,3

Relativamente à frequência de treinos semanais os atletas referiram uma frequência de 2 a 8 treinos. Através da leitura do quadro vemos que grande parte dos atletas tem de 2 a 3 sessões de treino semanais (50%). No entanto, analisando os dados individualmente, concluímos que maioria dos atletas tem 3 (40,2%) ou 4 (31,3%) treinos semanais.

**Quadro 9 – Estatística descritiva do Questionário de Experiências Atléticas**

<b>Factor</b>	<b>AMPLITUDE</b>	<b>MÉDIA</b>	<b>dp</b>
Confronto com a adversidade	2 – 12	6,93	2,24
Treinabilidade	4 – 12	9,11	2,18
Concentração	4 – 12	7,39	1,69
Confiança e motivação para a realização	3 – 12	7,24	1,86
Formulação de objectivos e preparação mental	1 – 12	6,55	2,39
Rendimento máximo sobre pressão	4 – 12	8,33	2,35
Ausência de preocupações	0 – 11	5,64	2,49
Recursos pessoais de confronto (total)	33 – 74	51,18	8,50

Apresentamos no quadro 8 a estatística descritiva das diferentes dimensões do Questionário de Experiências Atléticas, do total dos atletas do estudo, em ambos os momentos de avaliação.

Analisando o quadro 8, observa-se que, os valores médios mais elevados ao nível das habilidades psicológicas dos atletas são os relativos à treinabilidade (Média=9,11 ± 2,18). Esta habilidade pressupõe a disponibilidade e predisposição para a atleta interiorizar o que lhe é transmitido, aceitando positivamente as críticas. Já o factor de ausência de preocupações obteve o valor mais baixo (MÉDIA=5,64 ± 2,49) o que nos faz prever que os atletas tenham menor habilidade para não se preocupar com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento. Estes resultados não estão completamente de acordo os obtidos por Gould e Diffenbach (2002), num estudo realizado com atletas olímpicos, pois, nesse, os valores mais elevados foram verificados nas dimensões de confiança e motivação para a realização, concentração, ausência de preocupações e treinabilidade. Os valores obtidos no presente estudo apenas correspondem no factor treinabilidade, pelo contrário, os valores de ausência de preocupações foram os mais baixos. Relativamente às dimensões confronto com a adversidade, rendimento máximo sobre pressão e formulação de objectivos e preparação mental, obtiveram nesse estudo os valores mais baixos, o que se verifica também neste estudo à excepção da dimensão rendimento máximo sobre pressão, que obteve um dos valores mais elevados. É no entanto, de referir, que os resultados obtidos pelos atletas olímpicos são muito superiores aos demonstrados pelos atletas em estudo.

**Quadro 10 – Estatística descritiva do questionário Reacções à Competição**

Sub-escalas	AMPLITUDE	MÉDIA	dp
Ansiedade somática	9 – 30	15,69	5,53
Preocupação	7 – 22	13,02	3,72
Perturbação da concentração	5 – 16	7,67	2,79
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	21 – 68	40,61	10,31

Observando os dados do quadro 9, podemos verificar que os resultados das várias sub-escalas do questionário Reacções à Competição são superiores aos alcançados por Gould e Diffenbach (2002), que avaliaram os níveis traço de ansiedade competitiva (MÉDIA=34,9 ± 8,57) e as sub-escalas de ansiedade somática (MÉDIA=16,7 ± 4,52), preocupação (MÉDIA=11,2 ± 3,43) e perturbação da concentração (MÉDIA=7,0 ± 2,58), em 10 atletas campeões olímpicos o que poderá estar associado ao nível competitivo de cada amostra. Será de esperar que um atleta olímpico siga programas específicos de treino mental e controlo emocional que o ajudarão a reduzir os seus níveis de traço de ansiedade, o que torna as diferenças entre os resultados dos dois estudos compreensíveis, pois os atletas em estudo não seguem qualquer tipo de programa de treino mental.

**Quadro 11 – Estatística descritiva do questionário “CSAI-2”**

ESTADO DE ANSIEDADE	AMPLITUDE	MÉDIA	dp
<b>Sub-escalas</b>			
Ansiedade cognitiva	10 – 32	18,73	4,93
Ansiedade somática	9 – 27	16,13	4,46
Auto-confiança	13 – 32	24,41	3,91

Através da leitura do quadro, percebemos que os valores mais altos das três sub-escalas foram os de Auto-confiança (Média=24,41 ± 3,91), tendo a ansiedade somática atingido os valores mais baixos dos 3, estando muito longe do valor máximo para esta sub-escala. O desenvolvimento da auto-confiança é um dos métodos de Pizarro (2002) para levar os atletas de rugby a obter uma melhor performance, assim, o facto destes atletas terem um bom índice de confiança em si próprios poderá então fazer-nos prever um bom rendimento em competição.

## 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 e estado de ansiedade

Quadro 12 – Correlação entre o traço e estado de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	TRAÇO DE ANSIEDADE			ESTADO DE ANSIEDADE		
	ANSIEDADE SOMÁTICA	PREOCUPAÇÃO	PERTURBAÇÃO DA CONCENTRAÇÃO	ANSIEDADE COGNITIVA	ANSIEDADE SOMÁTICA	AUTO-CONFIANÇA
Confronto com a adversidade	-,30*	-,36**	-,26	-,12	-,31*	,27*
Treinabilidade	,12	-,34*	-,36**	-,30*	-,22	,33*
Concentração	,07	-,32*	-,29	-,09	,05	,36**
Conf. e motivação para a realização	,06	-,21	-,31*	-,09	,005	,39**
Form. de obj. e prep. mental	,00	,02	-,09	,13	,05	,26
Rendimento máximo sobre pressão	-,10	-,23	-,20	-,06	-,02	,27*
Ausência de preocupações	-,09	-,51**	-,27*	-,47**	-,18	,09
Recursos pessoais de confronto	-,15	,52**	-,46**	-,28*	-,18	,49**

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

Através da análise dos resultados do quadro 10, verificamos que existem correlações negativas e significativas entre todas as dimensões das habilidades psicológicas, o traço e o estado de ansiedade competitiva, à excepção da dimensão de rendimento máximo sobre pressão que não obteve qualquer resultado significativo na correlação com os diferentes factores de traço e estado de ansiedade.

A habilidade psicológica de confronto com a adversidade correlaciona-se negativamente e de forma muito significativa ( $P < 0,01$ ) com a preocupação, à semelhança da ausência de preocupações. Esta última tem ainda uma correlação bastante evidente e negativa com a ansiedade cognitiva ( $P < 0,001$ ).

O factor treinabilidade tem correlação negativa e muito significativa ( $P < 0,01$ ) com a perturbação da concentração.

A auto-confiança obteve valores de correlação muito significativos com todas as habilidades psicológicas, à excepção das dimensões da confiança e motivação para a realização e da ausência de preocupações

Na generalidade, os resultados obtidos apontam que níveis mais elevados de habilidades psicológicas, respeitante às dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade, confiança e motivação para a realização e ausência de preocupações, estão significativamente associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade



competitiva. Já habilidades como, confronto com a adversidade, treinabilidade, confiança e motivação para a realização e ausência de preocupações

## 2.2 Correlação entre traço e estado de ansiedade

Quadro 13 – Correlação entre o traço e estado de ansiedade competitiva

TRAÇO	ESTADO		
	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Auto-Confiança
Ansiedade Somática	,38**	,71**	-,051
Preocupação	,61**	,37**	-,40**
Perturbação da Concentração	,53**	,50**	-,47**

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

Através da interpretação do quadro 11, concluímos que existe uma correlação muito significativa entre o estado e o traço de ansiedade o que está de acordo com vários estudos realizados nesta área. No entanto existe uma relação negativa e pouco significativa entre a escala de ansiedade somática e a auto-confiança.

Tais valores estão de acordo com as conclusões de Hanton, Mellalieu e Hall (2002), num estudo levado a cabo em atletas de futebol ( $N=102$ ), no qual foram encontradas grandes relações entre traço e estado de ansiedade. Relativamente a cada uma das sub-escalas, estes autores encontraram correlações significativas entre preocupação e estado de ansiedade cognitivo ( $r=0,74$ ;  $P < 0,05$ ), assim como entre o traço e estado somático de ansiedade ( $r=0,78$ ;  $P < 0,05$ ) à semelhança do nosso estudo. Por fim os autores concluíram não haverem relações significativas entre a sub-escala perturbação da concentração e todas as sub-escalas do estado de ansiedade o que é completamente contrário aos resultados revelados no presente estudo que são todos muito significativos ( $P < 0,01$ ).

## 2.3 Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade

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

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	IDADE
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>	
Confronto com a adversidade	,20
Treinabilidade	,18
Concentração	,17
Confiança e motivação para a realização	,15
Formulação de objectivos e preparação mental	,18
Rendimento máximo sobre pressão	,38**
Ausência de preocupações	,16
Recursos pessoais de confronto	,37**
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	
Ansiedade somática	-,10
Preocupação	-,28*
Perturbação da concentração	-,34*
<b>ESTADO DE ANSIEDADE</b>	
Ansiedade Cognitiva	,01
Ansiedade Somática	,13
Auto-Confiança	,26

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

De acordo com os dados do quadro 12, existem resultados de correlação positiva e significativa entre a idade e habilidades psicológicas como o rendimento máximo sobre pressão e os recursos pessoais de confronto. Existem ainda correlações negativas e significativas entre a idade e as escalas da preocupação e perturbação da concentração do traço de ansiedade, o que significa que, com o aumento da idade, os atletas tendem a diminuir a sua preocupação perante as situações de competição e a manter o pensamento focado nessa. Posso ainda referir que a sub-escala autoconfiança apresenta um valor que se encontra muito próximo da significância, tal dado faz-nos deduzir que à medida que os atletas envelhecem, tornam-se mais auto-confiantes.

## 2.4. Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na modalidade

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

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	ANOS DE EXPERIÊNCIA
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>	
Confronto com a adversidade	,18
Treinabilidade	,17
Concentração	,32*
Confiança e motivação para a realização	,13
Formulação de objectivos e preparação mental	-,01
Rendimento máximo sobre pressão	,28*
Ausência de preocupações	,20
Recursos pessoais de confronto	,32*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	
Ansiedade somática	-,05
Preocupação	-,28*
Perturbação da concentração	-,33*
<b>ESTADO DE ANSIEDADE</b>	
Ansiedade Cognitiva	,01
Ansiedade Somática	,07
Auto-Confiança	,05

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

Através da leitura dos dados do quadro 13, podemos observar uma correlação positiva entre os anos de prática e as dimensões das habilidades psicológicas de concentração, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. Tais resultados fazem-nos prever que, quanto mais experiência a atleta tiver, maior será a sua capacidade de utilização das habilidades psicológicas, através da concentração que o ajudará a aumentar o seu rendimento sobre pressão e a manter-se confiante e positivamente motivado para a competição. Existem ainda correlações negativas e significativas entre os anos de experiência na modalidade e o traço de ansiedade. O que nos permite concluir que à medida que aumentam os anos de experiência, diminuem os factores de ansiedade.

Se analisarmos a correlação das diferentes sub-escalas do traço de ansiedade competitiva e os anos de experiência, podemos observar que a perturbação da concentração é a que apresenta valores superiores e com resultados de correlação significativa e negativa com os anos de experiência, o que significa que os atletas mais experientes tendem a apresentar uma menor frequência de experiências de perturbação da concentração durante a competição.

## 2.5. Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência na 1ª Divisão

Quadro 16 – Correlação entre os anos de experiência na 1ª Divisão e as variáveis psicológicas

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	ANOS DE EXPERIÊNCIA NA 1ª DIVISÃO
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>	
Confronto com a adversidade	,20
Treinabilidade	,11
Concentração	,32*
Confiança e motivação para a realização	,16
Formulação de objectivos e preparação mental	,08
Rendimento máximo sobre pressão	,36*
Ausência de preocupações	,13
Recursos pessoais de confronto	,33*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	
Ansiedade somática	,00
Preocupação	-,23
Perturbação da concentração	-,28*
<b>ESTADO DE ANSIEDADE</b>	
Ansiedade Cognitiva	,15
Ansiedade Somática	-,04
Auto-Confiança	,17

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

Ao observarmos os resultados do quadro 14 é possível identificar alguma correlação entre as habilidades psicológicas, o traço de ansiedade e os anos de experiência na 1ª Divisão. No caso das habilidades psicológicas a correlação é sempre positiva, sendo significativa para as dimensões de concentração, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. Tal facto faz-nos subentender que à medida que aumentam os anos de experiência na 1ª divisão, aumenta também a capacidade de concentração dos atletas que poderá aumentar o seu rendimento máximo sobre pressão. Relativamente à correlação com o traço de ansiedade esta é negativa para duas sub-escalas (Preocupação e Perturbação da concentração) e neutra para a da Ansiedade somática. A correlação significativa verifica-se entre os anos de experiência na 1ª Divisão e a Perturbação de concentração. Tais dados fazem-nos pressupor que à medida que aumenta a experiência aumenta a capacidade de manter-se concentrado, sem que factores externos o perturbem.

## 2.6. Correlação entre as variáveis psicológicas e o número de sessões semanais de treino.

Quadro 17 – Correlação entre o nº de sessões semanais de treino e as variáveis psicológicas

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SESSÕES SEMANAIS DE TREINO
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>	
Confronto com a adversidade	,12
Treinabilidade	-,10
Concentração	,19
Confiança e motivação para a realização	,21
Formulação de objectivos e preparação mental	,17
Rendimento máximo sobre pressão	,43**
Ausência de preocupações	,16
Recursos pessoais de confronto	,29*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	
Ansiedade somática	,11
Preocupação	-,07
Perturbação da concentração	-,07
<b>ESTADO DE ANSIEDADE</b>	
Ansiedade Cognitiva	-,19
Ansiedade Somática	,08
Auto-Confiança	,19

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

Ao analisarmos os dados do quadro 15, podemos observar que é pouca a correlação entre as sessões semanais de treino e as habilidades psicológicas, traço e estado de ansiedade. Existe no entanto uma correlação positiva muito significativa entre a dimensão de rendimento máximo sobre pressão e o número de sessões de treino o que nos faz pensar que quanto mais treine um atleta, maior será a sua *performance* em situações de pressão. A dimensão de recursos pessoais de confronto tem assim uma correlação positiva e significativa.

Podemos ainda referir a correlação negativa entre o factor treinabilidade e as sessões semanais de treino ( $r=-10$ ). Segundo este resultado, quanto mais sessões de treino tem o atleta, menor é a predisposição do mesmo a interiorizar o que lhe é transmitido nessas sessões ou de aceitar críticas dos treinadores e directores.

### 3. DIFERENÇAS

#### 3.1. Diferenças em função da idade

Quadro18 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Anova oneway)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>	
Confronto com a adversidade	,01**
Treinabilidade	,73
Concentração	,06
Confiança e motivação para a realização	,16
Formulação de objectivos e preparação mental	,23
Rendimento máximo sobre pressão	,01**
Ausência de preocupações	,16
Recursos pessoais de confronto	,004**
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	
Ansiedade somática	,40
Preocupação	,18
Perturbação da concentração	,17
<b>ESTADO DE ANSIEDADE</b>	
Ansiedade Cognitiva	,30
Ansiedade Somática	,33
Auto-Confiança	,06

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

Pela análise dos dados do quadro anterior podemos verificar que se existem diferenças estatisticamente muito significativas entre a idade e algumas dimensões das habilidades psicológicas. São elas a do confronto com a adversidade, a do rendimento máximo sobre pressão e a dos recursos pessoais de confronto. Os resultados indicam existirem diferenças quase significativas nas dimensões concentração e na sub-escala da Auto-confiança no estado de ansiedade.

Para determinar entre que idades se notaram diferenças estatisticamente significativas foi realizado o teste *post hoc* “Tukey HSD”.

Quadro 19 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (post hoc Tukey HSD).

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	IDADE	SIG.
<b>Confronto com a adversidade</b>	+ 30 21 – 25	,01**
	26 – 29	,03*
<b>Rendimento máximo sob pressão</b>	14 – 20 26 – 29	,04*
	+ 30	,02*
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	+ 30 14 – 20	,003**
	21 – 25	,007**

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

**Quadro 20 - Descrição das idades e dimensões onde se verificam diferenças significativas**

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	IDADE	MÉDIA	dp
<b>Confronto com a adversidade</b>	14 – 20	7,05	2,25
	21 – 25	<b>6,44</b>	2,15
	26 – 29	<b>6,47</b>	2,13
	+ 30	<b>8,82</b>	1,72
<b>Rendimento máximo sob pressão</b>	<b>14 – 20</b>	7,00	2,30
	21 – 25	8,44	2,18
	26 – 29	<b>9,07</b>	1,99
	+ 30	<b>9,45</b>	2,33
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	14 – 20	<b>48,29</b>	7,37
	21 – 25	<b>49,90</b>	8,36
	26 – 29	52,13	8,19
	+ 30	<b>59,00</b>	6,86

Através da interpretação do quadro 17, realizamos que existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões confronto com a adversidade, entre o grupo de atletas com mais de 30 anos os grupos com idades compreendidas entre 21 e 25 anos (muito significativa,  $P < 0,01$ ) e os 26 e 29 anos. Observando o quadro 18, é possível compreender que o grupo de atletas com idade superior a 30 anos apresenta o valor médio mais elevado para a dimensão referida ( $MÉDIA = 8,82 \pm 1,72$ ). Foram também encontradas diferenças significativas entre os atletas com idades compreendidas entre os 14 e os 20 anos e os atletas mais velhos (mais de 26 anos), na dimensão rendimento máximo sobre pressão, na qual o grupo de atletas com idade superior a 30 anos volta a atingir o valor médio mais elevado ( $MÉDIA = 9,45 \pm 2,33$ ). Por fim, foram encontradas diferenças estatisticamente muito significativas ( $P < 0,01$ ) entre o grupo de atletas mais velhos e os dois grupos mais jovens para a dimensão dos recursos pessoais de confronto, tendo o grupo mais velho o valor médio mais elevado ( $MÉDIA = 59,00 \pm 2,33$ ), segundo o quadro 18.

### 3.2. Diferenças em função da participação na Selecção Nacional

Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da participação na Selecção Nacional (Test T para amostras independentes)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	Jogador Selecção				SIG
	Sim		Não		
	MÉDIA	Dp	MÉDIA	dp	
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>					
Confronto com a adversidade	7,09	2,09	6,86	2,31	,67
Treinabilidade	9,45	1,95	8,98	2,26	,36
Concentração	7,73	1,24	7,26	1,82	,19
Confiança e motivação para a realização	7,73	2,05	7,05	1,77	,18
Formulação de objectivos e preparação mental	7,14	1,83	6,33	2,54	,17
Rendimento máximo sobre pressão	8,00	2,31	8,45	2,38	,45
Ausência de preocupações	5,41	2,72	5,72	2,41	,64
Recursos pessoais de confronto	52,55	7,84	50,66	8,75	,36
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>					
Ausência de preocupações	15,55	5,67	16,40	5,50	,55
Preocupação	13,55	3,83	13,48	3,71	,95
Perturbação da concentração	7,41	2,65	7,97	2,85	,42
<b>ESTADO DE ANSIEDADE</b>					
Ansiedade Cognitiva	19,50	5,54	19,43	5,29	,97
Ansiedade Somática	17,64	4,89	16,27	4,70	,38
Auto-Confiança	25,00	4,06	24,14	3,55	,49

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

É possível constatar, através da leitura do quadro 19, que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as diferentes variáveis psicológicas e o facto do atleta ser jogador da selecção. Tais resultados poderão estar associados ao facto da amostra de jogadores de selecção ser pequena. Podemos no entanto fazer referência às diferenças existentes entre os valores médios dos atletas que jogam ou não, na Selecção Nacional. Sendo assim, podemos concluir que os valores médios de cada uma das variáveis psicológicas para os jogadores da selecção são todos superiores aos dos que não o são, à excepção das variáveis: Rendimento máximo sobre pressão, Ausência de preocupações e Perturbação da concentração. Estes dados contradizem alguns estudos na literatura da psicologia dos desporto. Por exemplo Mahoney, Gabriel e Perkins (1987) concluíram, no seu estudo com 713 atletas, dos quais 126 de elite, que os atletas de elite são mais moderados na experiência de preocupação e ansiedade de rendimento, assim como têm capacidade de evidenciar maior concentração. Temos no entanto a noção de que a Selecção Nacional de Rugby poderá estar fora dos padrões de atleta de elite do referido estudo, no entanto em termos comparativos, aproxima-se da sua realidade. Outro estudo apresentado por Gould e Dieffenbach (2002), os autores referem que os 10 atletas olímpicos que constituíam a amostra apresentavam valores superiores de



concentração e ausência de preocupações, variáveis que no presente estudo apresentam valores inferiores relativamente às restantes. No entanto na variável de confronto com a adversidade os resultados foram inferiores, à semelhança do nosso estudo.

### 3.3. Diferenças em função da titularidade

**Quadro 22 – Diferenças nas variáveis psicológicas consoante alinhe ou não em 50% dos jogos (Test T para amostras independentes)**

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	Alinha		Não Alinha		SIG
	MÉDIA	dp	MÉDIA	Dp	
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>					
Confronto com a adversidade	7,04	2,40	6,65	1,82	,49
Treinabilidade	8,95	2,18	9,53	2,15	,29
Concentração	7,58	1,74	6,91	1,47	,11
Confiança e motivação para a realização	7,56	1,88	6,43	1,59	,01*
Formulação de objectivos e preparação mental	6,95	2,47	5,57	1,85	,02*
Rendimento máximo sobre pressão	8,70	2,37	7,39	2,08	,02*
Ausência de preocupações	5,60	2,60	5,74	2,22	,82
Recursos pessoais de confronto	52,37	8,80	48,22	7,05	,05*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>					
Ansiedade somática	16,12	5,72	16,26	5,14	,92
Preocupação	13,26	3,59	14,09	4,04	,37
Perturbação da concentração	7,72	2,62	8,04	3,23	,64
<b>ESTADO DE ANSIEDADE</b>					
Ansiedade Cognitiva	19,93	5,52	17,22	3,56	,17
Ansiedade Somática	17,00	4,90	15,00	3,71	,26
Auto-Confiança	24,50	3,80	23,78	3,15	,56

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

Os resultados apresentados no quadro 20, indicam-nos que existem diferenças estatisticamente significativas entre algumas das variáveis psicológicas, consoante o atleta alinhe ou não em mais de 50% dos jogos da época. Essas diferenças surgem nas dimensões das habilidades psicológicas de Confiança e motivação para a realização, Formulação de objectivos e preparação mental, Rendimento máximo sobre pressão, Ausência de preocupações e Recursos pessoais de confronto.

Podemos então concluir que os atletas que não jogam a maior parte dos jogos apresentam valores médios de confiança inferiores, têm menor capacidade de formulação de objectivos e preparação mental, quando competem sobre pressão o seu rendimento diminui, são menos os factores que o preocupam e têm menos recursos pessoais de confronto, já que a competição é um dos factores que mais contribui para o desenvolvimento desta e das habilidades referidas. O traço de

ansiedade é inferior nos atletas que alinham na maior parte dos jogos e o estado de ansiedade é inferior nos que não alinham em mais de 50% dos jogos.

### 3.4. Diferenças em função da posição em campo

**Quadro 23 – Diferenças nas variáveis psicológicas consoante jogue nas linhas avançadas ou atrasadas (Test T para amostras independentes)**

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	Linhas Avançadas		Linhas Atrasadas		SIG
	MÉDIA	dp	MÉDIA	Dp	
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>					
Confronto com a adversidade	6,98	2,25	6,97	2,21	,99
Treinabilidade	9,00	2,34	9,19	2,01	,70
Concentração	7,14	1,74	7,68	1,62	,17
Confiança e motivação para a realização	7,36	1,99	7,14	1,75	,60
Formulação de objectivos e preparação mental	6,98	2,49	6,11	2,22	,11
Rendimento máximo sobre pressão	8,71	2,22	7,97	2,43	,16
Ausência de preocupações	5,24	2,74	6,11	2,15	,12
Recursos pessoais de confronto	51,40	8,85	51,16	8,19	,55
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>					
Ansiedade somática	16,67	5,45	15,76	5,62	,47
Preocupação	13,52	4,16	13,54	3,23	,98
Perturbação da concentração	7,95	3,02	7,73	2,54	,73
<b>ESTADO DE ANSIEDADE</b>					
Ansiedade Cognitiva	19,77	5,51	18,30	4,75	,25
Ansiedade Somática	16,62	4,81	16,03	4,56	,61
Auto-Confiança	24,74	3,54	24,03	4,02	,44

Consultando o quadro 21, deparamo-nos com a ausência de diferenças estatisticamente significativas nas variáveis psicológicas, consoante o atleta pertença às linhas avançadas ou atrasadas da equipa. Podemos no entanto relacionar os valores médios obtidos para cada uma das variáveis, na tentativa de retirar alguma informação que nos permita distinguir os dois grupos. Através da leitura dos valores médios observamos que existe uma maior diferença entre os dois grupos para as variáveis: Confiança e motivação para a realização, Formulação de objectivos e preparação mental, Rendimento máximo sobre pressão (superiores nas linhas avançadas), Concentração e Ausência de preocupações (superiores nas linhas atrasadas). O traço de ansiedade competitiva é ligeiramente superior nos avançados e os valores médios das escalas do estado de ansiedade são todas superiores também nos avançados. Resta-nos concluir, que apesar das diferenças não serem estatisticamente significativas (talvez devido ao facto da amostra ser reduzida), elas

existem e fazem-nos pressupor que os avançados estão sobre maior pressão, tendo por isso desenvolvido as respectivas habilidades psicológicas, que no entanto não os isentam de experimentar um maior nível de ansiedade.

### 3.4. Diferenças em função dos clubes

O seguinte quadro indica-nos a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões das habilidades psicológicas e do traço e estado de ansiedade competitiva e suas sub-escalas, entre as várias equipas envolvidas no estudo.

**Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas entre os clubes (Anova oneway)**

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>	
Confronto com a adversidade	,03*
Treinabilidade	,96
Concentração	,02*
Confiança e motivação para a realização	,24
Formulação de objectivos e preparação mental	,003**
Rendimento máximo sobre pressão	,004**
Ausência de preocupações	,10
Recursos pessoais de confronto	,02*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	
Ansiedade somática	,17
Preocupação	,35
Perturbação da concentração	,70
<b>ESTADO DE ANSIEDADE</b>	
Ansiedade Cognitiva	,23
Ansiedade Somática	,09
Auto-Confiança	,91

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

Os dados do quadro 22 indicam-nos que existem diferenças estatisticamente significativas entre todas as habilidades psicológicas e as equipas, à excepção das dimensões de Confiança e motivação para a realização e Ausência de preocupações. Os valores para as dimensões Formulação de objectivos e preparação mental e Rendimento máximo sobre pressão são muito significativos ( $P < 0,01$ ). Entre as escalas de traço e estado de ansiedade e as equipas não surgem diferenças estatisticamente significativas, no entanto, mais à frente, iremos fazer uma referência aos valores médios das equipas e compará-los entre si.

**Quadro 25 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função do clube (post hoc Tukey HSD)**

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	CLUBE		SIG.
Formulação de objectivos	CDUP	Agronomia	,04*
		CDUL	,004**
Rendimento máximo sob pressão	Lousã	Benfica	,009**
		CDUL	,005**

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

**Quadro 26 - Descrição dos clubes e dimensões de habilidades psicológicas onde se verificam diferenças significativas**

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	CLUBE	MÉDIA	dp
Formulação de Objectivos	Agronomia	7,57	1,60
	Benfica	6,00	1,83
	CDUL	8,00	2,32
	CDUP	5,46	2,30
	Lousã	6,36	2,73
Rendimento máximo sobre pressão	Agronomia	8,57	2,07
	Benfica	9,31	1,89
	CDUL	9,29	1,86
	CDUP	7,92	2,48
	Lousã	6,27	2,24

Através da leitura dos dados, podemos concluir que as diferenças estatisticamente significativas surgem entre o CDUP, Agronomia ( $P=0,04$ ) e CDUL ( $P=0,004$ ) na dimensão Formulação de objectivos. Tais valores podem ser comprovados através da leitura dos valores médios no quadro 24, assim o CDUP obteve os valores mais baixos para a dimensão referida (Média=5,46  $\pm$  2,3), já o Agronomia e o CDUL obtiveram os valores mais elevados.

Relativamente à dimensão máximo sobre pressão, as diferenças estatisticamente muito significativas referem-se às equipas Lousã, Benfica ( $P=0,009$ ) e CDUL ( $P=0,005$ ). Observando os valores médios obtidos pelas equipas concluímos que é a Lousã que apresenta valores mais baixos (Média=6,27  $\pm$  2,24), sendo o Benfica e o CDUL a apresentarem os valores mais elevados (Média=9,31  $\pm$  1,89, Média=9,29  $\pm$  2,48 respectivamente) para a dimensão referida. Tais resultados poderão estar associados ao nível competitivo do Grupo B que é mais baixo do que no Grupo A, assim a Lousã que compete no grupo B poderá estar habituada a uma menor pressão, pressão essa que quando surge poderá afectar o rendimento dos atletas, pois estes não lidam com a essa habitualmente.

**Quadro 27 - Descrição dos clubes e sub-escalas de traço de ansiedade onde se verificam diferenças**

ESTADO DE ANSIEDADE	CLUBE	MÉDIA	dp
<b>Ansiedade Somática</b>	Agronomia	17,36	5,97
	Benfica	16,92	6,02
	CDUL	14,06	4,79
	CDUP	15,23	5,16
	CRAV	18,73	5,47
	Lousã	16,10	5,52
<b>Preocupação</b>	Agronomia	14,07	4,36
	Benfica	12,38	4,27
	CDUL	12,41	4,00
	CDUP	13,88	3,01
	CRAV	14,73	2,90
	Lousã	13,48	3,70

Na tentativa de analisar os dados relativos ao traço de ansiedade das equipas, ainda que não tenham sido reveladas diferenças estatisticamente significativas, elaborámos o seguinte quadro que apresenta os valores médios das duas equipas para as dimensões com maiores diferenças.

Atendendo aos dados do quadro 25 de valores médios das sub-escalas do traço de ansiedade que apresentaram diferenças não significativas, podemos depreender que relativamente à sub-escala ansiedade somática, é o CRAV a equipa que apresenta valores médios mais elevados (Média=18,73 ± 5,47), sendo que o CDUL apresenta os valores mais baixos para a sub-escala referida. Quanto à preocupação, as equipas com maior diferença entre si são o Benfica (Média=12,38 ± 4,27) e o CRAV (Média=14,73 ± 2,90). O facto do CRAV apresentar valores médios superiores poderá estar associado ao facto desta equipa competir no grupo B da 1ª Divisão que apresenta um nível competitivo mais baixo, tornando-se num ambiente desportivo pouco propício ao desenvolvimento das habilidades psicológicas que permitem a gestão da ansiedade.

**Quadro 28 - Descrição dos clubes e sub-escalas de estado de ansiedade onde se verificam diferenças**

ESTADO DE ANSIEDADE	CLUBE	MÉDIA	dp
<b>Ansiedade Cognitiva</b>	Agronomia	19,65	5,64
	Benfica	18,38	4,16
	CDUL	18,33	4,83
	CDUP	18,62	4,43
	CRAV	<b>15,82</b>	3,66
	Lousã	<b>20,76</b>	5,69
<b>Ansiedade Somática</b>	Agronomia	17,35	4,75
	Benfica	<b>18,06</b>	4,73
	CDUL	15,93	4,54
	CDUP	14,15	3,36
	CRAV	<b>14,09</b>	3,18
	Lousã	15,77	4,62

Ao analisarmos os dados do quadro 26 podemos deduzir que as equipas que apresentam maiores diferenças entre si para a sub-escala Ansiedade Cognitiva são o Lousã (Média=20,76 ± 5,69) e o CRAV (15,82 ± 3,66). Estes resultados poderão associar-se ao facto de, no momento da aplicação dos questionários, o Lousã estar a disputar o 1º lugar do grupo B, ao contrário do CRAV que já não tinha hipóteses de conseguir um bom lugar na classificação desse mesmo. No grupo A não existem grandes diferenças, estando os valores médios todos muito próximos.

Na Sub-escala Ansiedade somática, as diferenças entre as equipas, surgem de forma mais explícita entre o CRAV (Média=14,09 ± 3,18) e o Benfica (Média=18,06 ± 4,73).

### 3.5. Diferenças em função da classificação

**Quadro 29 – Diferenças nas variáveis psicológicas entre a classificação das equipas no campeonato (Anova oneway)**

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>	
Confronto com a adversidade	,06
Treinabilidade	,70
Concentração	,02*
Confiança e motivação para a realização	,98
Formulação de objectivos e preparação mental	,21
Rendimento máximo sobre pressão	,001**
Ausência de preocupações	,08
Recursos pessoais de confronto	,10
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	
Ansiedade somática	,48
Preocupação	,31
Perturbação da concentração	,17
<b>ESTADO DE ANSIEDADE</b>	
Ansiedade Cognitiva	,22
Ansiedade Somática	,19
Auto-Confiança	,98

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

No que respeita ao factor classificação, existem diferenças estatisticamente significativas para as dimensões concentração ( $P=0,02$ ) e rendimento máximo sobre pressão, que se apresenta como muito significativa ( $P=,001$ ). A dimensão confronto com a adversidade apresenta valores próximos dos significativos.

Para uma análise mais aprofundada da origem da significância das diferenças entre as classificações, procedemos à elaboração dos seguintes quadros, onde

referimos entre que classificações se verificam as diferenças e os valores médios para cada uma das classificações em estudo.

**Quadro 30 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da classificação (post hoc Tukey HSD).**

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	CLASSIFICAÇÃO		SIG.
<b>Concentração</b>	<b>1</b>	5	,08*
	<b>Rendimento máximo sob pressão</b>	<b>1B</b>	2
		5	,03*
		7	,001**

**Quadro 31 - Descrição das classificações e dimensões onde se verificam diferenças significativas**

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	CLASSIFICAÇÃO	MÉDIA	dp
<b>Concentração</b>	1º – Agronomia	8,84	1,66
	2º – Benfica	7,50	1,38
	5º – CDUP	6,30	1,34
	7º – CDUL	7,92	1,88
	1º B - Lousã	7,33	1,41
<b>Rendimento máximo sob pressão</b>	1º – Agronomia	8,33	1,87
	2º – Benfica	9,58	1,68
	5º – CDUP	9,00	1,49
	7º – CDUL	9,92	1,73
	1º B - Lousã	6,44	2,35

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

Analisando os resultados do *post hoc* Tukey HSD, podemos concluir que as diferenças estatisticamente significativas para o factor Concentração se observam entre o 1º e 5º classificados do grupo A ( $P=0,08$ ). Observando os valores médios de cada classificação, podemos concluir que é a equipa classificada em 5º lugar que apresenta valores mais baixos (Média=6,30 ± 1,34), comparativamente ao 1º lugar (Média=8,84 ± 1,66). Na dimensão rendimento máximo sobre pressão as diferenças são entre o 1º classificado do grupo B e os 2º, 5º e 7º classificados (dois dos quais com valores muito significativos). Tal é facilmente comprovado através da análise dos valores médios, pois o 1º classificado do grupo B apresenta o valor médio mais baixo das 5 classificações para a dimensão referida. Esta ideia apoia-se no argumento atrás referido, ou seja, pertencendo ao grupo B a equipa estará num ambiente pouco propício ao desenvolvimento das habilidades psicológicas, pois quanto maior a competitividade maior a necessidade de recorrer aos “meios psicológicos” para tentar superar os adversários durante a competição conseguindo absorver a pressão como factor positivo. Em situações de menor competitividade acontece o inverso e a pressão apresenta-se sempre como factor negativo e limitador do rendimento desportivo.

## CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

### 3. CONCLUSÕES

Como principais conclusões retiradas do nosso estudo, apresentamos:

As habilidades psicológicas com melhores resultados nos atletas de rugby da 1ª Divisão Nacional são a Treinabilidade e o Rendimento máximo sobre pressão. Ao contrário da Ausência de preocupações, Formulação de objectivos e preparação mental e Confronto com a adversidade, onde os valores obtidos são os mais baixos.

Relativamente ao Traço de ansiedade competitiva, podemos dizer que os atletas se encontram no valor médio do traço e ansiedade, obtendo valores mais elevados a nível da Ansiedade somática (ainda assim bastante inferiores ao valor máximo da sub-escala) que contrastam com os baixos valores de Perturbação da concentração.

O Estado de ansiedade competitiva apresentou o seu valor mais elevado ao nível da Auto-confiança, estando relativamente próximo do máximo possível para essa escala. O valor mais baixo associa-se à Ansiedade somática, à semelhança da mesma escala no Traço de ansiedade.

No que respeita às conclusões a retirar do estudo, relativamente às hipóteses pré-estabelecidas, podemos referir o seguinte:

A hipótese um é parcialmente rejeitada, pois existe uma correlação significativa entre o traço e estado de ansiedade competitiva e as dimensões das habilidades psicológicas, à excepção da formulação de objectivos.

A segunda hipótese é aceite quase na sua totalidade, na medida em que apenas umas das sub-escalas não apresentam correlações significativas. As restantes sub-escalas do Traço e Estado de ansiedade apresentam, na sua maioria, correlações muito significativas o que comprova a eficácia do nosso instrumento e está de acordo com a literatura da psicologia do desporto.

A terceira hipótese é também incompletamente rejeitada, na medida em que se verificam correlações positivas entre as habilidades Rendimento máximo sobre pressão, Recursos pessoais de confronto (relações muito significativas) e a idade dos atletas, concluindo-se os mais velhos tendem a obter valores mais elevados nessas dimensões. Ainda nesta mesma hipótese, verificam-se correlações negativas e



significativas entre a idade e o Traço de ansiedade (com excepção da ansiedade somática), concluindo-se que à medida que a idade dos atletas aumenta, o traço de ansiedade diminui. O Estado de ansiedade não apresentou qualquer correlação mais significativa, no entanto os níveis de Auto-confiança aproximam-se dos significativos.

A quarta hipótese é parcialmente rejeitada, visto serem apresentadas correlações positivas e significativas entre as habilidades psicológicas de Concentração, de Rendimento máximo sobre pressão, Recursos pessoais de confronto e os anos de experiência. Desta forma prevê-se que quanto maior for a experiência dos atletas, maiores serão as suas capacidades relativas às dimensões das habilidades psicológicas referidas anteriormente. Foi ainda identificada uma correlação negativa e significativa entre o Traço de ansiedade competitiva e os anos de experiência (com excepção da ansiedade somática), de tal modo que com o aumento da experiência, o traço de ansiedade competitiva diminui. O Estado de ansiedade não apresenta qualquer correlação significativa.

A quinta hipótese é parcialmente aceite já que foram encontradas correlações positivas significativas entre os anos de experiência na 1ª Divisão e as dimensões Concentração, Rendimento máximo sobre pressão e Recursos pessoais de confronto. Assim, como acontece com a idade, é de prever que a qualidade das habilidades psicológicas melhore à medida que aumentam os anos de experiência na 1ª divisão. O Traço de ansiedade correlaciona-se de forma negativa e significativa com os anos de experiência na 1ª Divisão apenas na Perturbação da concentração, o que nos faz pensar que com o passar dos anos os atletas sejam cada vez menos susceptíveis a sentirem a sua concentração perturbada por factores externos.

A sexta hipótese é refutada quase na sua totalidade pois relativamente às sessões semanais de treino existem correlações significativas apenas para as dimensões rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, sendo a primeira muito significativa. Podemos apenas concluir que quantas mais sessões de treino tem o atleta, melhor será o seu rendimento debaixo de pressão.

A hipótese sete é parcialmente aceite, pois observámos diferenças estatisticamente significativas relativamente à idade, entre as dimensões Confronto com a adversidade, Rendimento máximo sobre pressão e Recursos pessoais de confronto, pelo que a hipótese é rejeitada quase na sua totalidade. Deste modo, concluímos que os atletas com idades superiores a 30 anos tendem a manter maiores

capacidades de confronto com a adversidade, rendimento máximo sobre pressão e a ter maiores capacidades psicológicas em geral (com diferenças muito significativas), comparativamente aos atletas mais novos (entre os 14 e os 25 anos).

A oitava hipótese é totalmente rejeitada pelos resultados obtidos, pois não se verificaram diferenças estatisticamente significativas para as diferentes variáveis psicológicas entre os jogadores de selecção e os que não o são. Podemos, mesmo assim concluir, através dos valores médios de cada uma das variáveis psicológicas, que os jogadores da selecção apresentam médias superiores aos valores dos que não o são, à excepção das variáveis: Rendimento máximo sobre pressão, Ausência de preocupações e Perturbação da concentração.

A nona hipótese é parcialmente rejeitada, sendo identificadas diferenças estatisticamente significativas nas dimensões Confiança e motivação para a realização, Formulação de objectivos e preparação mental, Rendimento máximo sobre pressão e Recursos pessoais de confronto, conforme alinhe ou não em 50% dos jogos da época. Podemos então concluir que os atletas que não jogam a maior parte dos jogos, apresentam valores médios de confiança inferiores, têm menor capacidade de formulação de objectivos e preparação mental, quando competem sobre pressão o seu rendimento diminui, são menos os factores que o preocupam e têm menos recursos pessoais de confronto, sendo que a competição é um dos factores que mais contribui para o desenvolvimento desta e das habilidades referidas.

A décima hipótese é rejeitada na sua totalidade, já que se não se verificam diferenças estatisticamente significativas entre os jogadores das linhas atrasadas e os das linhas avançadas para cada uma das variáveis estudadas. No entanto, atendendo aos valores médios observamos que existe uma diferença mais expressiva relativamente às variáveis: Confiança e motivação para a realização, Formulação de objectivos e preparação mental, Rendimento máximo sobre pressão (superiores nas linhas avançadas), Concentração e Ausência de preocupações (superiores nas linhas atrasadas). O Traço de ansiedade competitiva é ligeiramente superior nos avançados e os valores médios das escalas do Estado de ansiedade são todas superiores também nos avançados.

A décima primeira hipótese é parcialmente aceite, não se verificando diferenças estatisticamente significativas entre as equipas nas dimensões de Treinabilidade, Confiança e motivação para a realização e Ausência de preocupações. As restantes eram significativas ou muito significativas (formulação

de objectivos e preparação mental e rendimento máximo sobre pressão). Ao analisarmos os dados mais pormenorizadamente verificamos que as diferenças estatisticamente significativas relativamente à dimensão Formulação de objectivos ocorrem entre o CDUP, a Agronomia e o CDUL, sendo que a primeira obteve os valores médios mais baixos e a última obteve os valores mais elevados para a dimensão descrita. Para a dimensão Rendimento sobre pressão surgiram diferenças muito significativas entre as equipas Lousã, Benfica e CDUL, tendo a primeira obtido o valores médios mais baixos enquanto que as duas últimas obtiveram os valores mais elevados.

Por fim, a décima segunda e última hipótese foi parcialmente rejeitada, na medida em que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as classificações para as dimensões Concentração e Rendimento máximo sobre pressão (esta última muito significativa). Encontrámos ainda valores marginais que podemos considerar estatisticamente significativos (dado o reduzido número de indivíduos que compõe a amostra), entre as classificações para a dimensão Confronto com a adversidade. As classificações que apresentaram diferenças estatisticamente muito significativas para a dimensão rendimento sobre pressão foram as equipas classificadas em 1º lugar do Grupo B (Lousã), 2º (Benfica) e 7º (CDUL) lugares do grupo A. Das classificações referidas é o 1º lugar do Grupo B a que apresenta valores médios mais baixos para a dimensão referida.

#### **4. LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES:**

Perante a escassez de estudos nesta área, foi impossível comparar os resultados obtidos com aqueles de outras investigações. Desta forma a principal forma de discussão dos resultados foi a comparação entre grupos da amostra (idade, posição em campo, equipa, etc) o que representa uma das limitações. Outro factor que limitou a nossa investigação foi a dificuldade de recolha de dados, especialmente porque os atletas que preenchiam um dos questionários nem sempre estavam presentes no momento da recolha do segundo questionário e vice-versa. Deste modo o  $N$  para o tratamento dos dados da amostra inicial ficou reduzido a quase metade.

À parte as limitações, parece-nos importante continuar a trabalhar nesta área, especialmente nesta modalidade tão pouco estudada. Mais especificamente, penso que seria de todo o interesse tentar relacionar os factores psicológicos com o facto de

ser uma modalidade com muito contacto físico e muito propensa ao aparecimento de lesões.

Por outro lado é ainda uma modalidade que pressupõe, por parte dos atletas, muita garra e dedicação, factores que dependem muito da personalidade dos atletas. Assim poderia ser interessante estudar essa personalidade “característica” do jogador de rugby.

Por fim uma recomendação para qualquer investigação feita em qualquer uma das modalidades: tentem viver ao máximo as experiências que a vossa amostra vive, tentem compreender os mecanismos psicológicos e as afectividades dos atletas, deste modo poderão compreender melhor os resultados que irão obter da vossa investigação.

## CAPÍTULO VI – BIBLIOGRAFIA

- Aldous, M. (1998). *A coaches view of psychology for rugby league*, from <http://www.ais.org.au/>
- Brígido, S. (2003). *Habilidades Psicológicas e Ansiedade Traço no Andebol: Estudo exploratório realizado com atletas da 1ª divisão de andebol feminino*.  
Dissertação de Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física.  
Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Buttler, R. J., & Hardy, L. (1992). The Performance profile: theory and application. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 253-264.
- Chartrand, J., Jowdy, D., & Danish, S. (1992). The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric Characteristics and Applied Implications. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14, 405-413.
- Cox, R. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 197-208.
- 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.
- Esteves, A., Fernandes, H., & Moreira, M. (2002). *Análise das componentes técnico-táticas em Rugby*
- Florea, A. (2003). *Entrenamiento Mentale*, from [www.elrugbier.com](http://www.elrugbier.com)
- Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, 21-28.
- Gould, D., & Diefenbach, K. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., & Petlichkoff, L. (1990). Evaluating the Effectiveness of a Psychological Skills Educational Workshop. *The Sport Psychologist*, 4, 249-260.
- Gould, D., & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 478-485.
- Hackfort, D., & 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.

- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the Competitive Trait Anxiety Response. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(2), 167-184.
- Hanton, S., Mellalieu, S., & Hall, R. (2002). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Personality and Individual Differences*, 33, 1125-1136.
- Holm, J., Beckwith, B., Ehde, D., & Tinius, T. (1996). Cognitive-Behavioral Interventions for Improving Performance in Competitive Athletes: a Controlled Treatment Outcome Study. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 463-475.
- Howe, B. (1993). Psychological Skills and Coaching. *Sport Science Review*, 2(2), 30-47.
- Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Murphy, S., & Tammen, V. (1998). In Search of Psychological Skills. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Pizarro, P. (2004). *Pilar Pizarro, psicóloga del rugby chileno*, from [www.uru.org.uy](http://www.uru.org.uy)
- Raposo, J., & Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o Treino Mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos: FCDEF-UP*.
- Serpa, S. (1989). O Psicólogo e o processo de treino em desporto. In C. d. P. Portugueses (Ed.).
- Sinclair, G. D., & Sinclair, D. A. (1994). Developing Reflective Performers by Integrating Mental Management Skills With the Learning Process. *The Sport Psychologist*, 8, 13-27.
- Smith, R. E., & Johnson, J. (1990). An Organizational Empowerment Approach to Consultation in Professional Baseball. *The Sport Psychologist*, 4, 347-357.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2, 318-336.
- Weinberg. (1988). How Anxiety can Affect Performance. In L. Press (Ed.), *The Mental Advantage* (pp. 23 - 55). Illinois: Leisure Press.

Weinberg, & Gould. (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology: Human Kinetic*.

Weinberg, & Gould. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (Second Edition ed.): Copyright.

Woodman, & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In R. Singer & H. A. Hausenblas (Eds.), *Handbook of Research Psychology*: John Wiley & Sons, Inc.

## **ANEXOS**

### **ANEXO A**



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

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	IDADE							
	14 – 20 ANOS		21 – 25 ANOS		26 – 29 ANOS		30 OU + ANOS	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Confronto com a adversidade	7,05	2,27	6,44	2,15	6,47	2,13	8,82	1,72
Treinabilidade	8,81	2,06	9,09	2,02	9,00	2,73	9,73	2,20
Concentração	7,44	1,39	6,93	1,59	8,00	1,77	8,27	2,05
Conf. e mot. para a realização	6,90	2,00	7,03	1,99	7,27	1,44	8,36	1,36
Form. de obj. e prep. mental	6,19	1,66	6,71	2,85	5,93	2,25	7,73	1,85
Rend. máximo sobre pressão	7,00	2,30	8,44	2,18	9,07	2,34	9,45	1,97
Ausência de preocupações	5,00	1,92	5,26	2,42	6,40	2,59	6,64	3,30
Recursos pessoais de confronto	48,29	737	49,90	8,36	52,13	8,19	59,00	8,46
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMP.</b>								
Ansiedade somática	16,71	5,34	15,09	5,33	17,87	6,27	15,64	5,39
Preocupação	14,57	3,43	13,74	4,05	12,47	3,25	12,00	3,23
Perturbação da concentração	8,71	3,27	7,97	2,85	7,20	1,78	6,64	2,34
<b>ESTADO DE ANSIEDADE COMP.</b>								
Ansiedade Cognitiva	19,50	5,20	18,86	4,81	19,94	6,12	18,36	5,73
Ansiedade Somática	17,67	4,03	16,57	5,05	16,38	4,63	15,36	4,46
Auto-Confiança	23,83	3,43	23,57	3,48	24,56	4,43	24,56	4,43

## ANEXO B

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

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	ANOS DE EXPERIÊNCIA							
	1 – 5 ANOS		6 – 9 ANOS		10 – 15 ANOS		16 OU + ANOS	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Confronto com a adversidade	6,75	2,13	6,69	1,78	6,85	2,21	7,57	2,68
Treinabilidade	8,80	2,07	8,62	2,18	9,52	2,12	9,07	2,50
Concentração	7,10	1,17	6,54	1,90	7,45	1,48	8,43	2,14
Conf. e mot. para a realização	7,00	1,92	6,46	2,18	7,33	1,58	8,07	1,94
Form. de obj. e prep. mental	6,90	1,89	5,92	2,10	6,27	2,75	7,29	2,30
Rend. máximo sobre pressão	8,05	2,16	7,23	2,24	8,55	2,33	9,21	2,55
Ausência de preocupações	4,65	2,13	5,92	1,66	6,24	2,66	5,36	2,90
Recursos pessoais de confronto	49,25	7,30	47,38	6,95	52,21	8,02	55,00	10,95
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMP.</b>								
Ansiedade somática	17,40	5,39	15,15	5,79	15,39	5,33	17,14	6,02
Preocupação	14,65	3,73	14,30	3,94	12,67	3,52	13,00	3,72
Perturbação da concentração	8,25	3,34	9,08	3,23	7,42	2,50	6,93	1,69
<b>ESTADO DE ANSIEDADE COMP.</b>								
Ansiedade Cognitiva	22,33	5,83	18,83	4,47	17,91	4,26	21,00	6,32
Ansiedade Somática	18,78	4,41	16,00	4,82	15,65	4,41	16,90	5,43
Auto-Confiança	23,78	4,15	24,50	3,03	24,74	3,22	24,60	5,25

## ANEXO C

Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência na 1ª divisão para as diferentes variáveis psicológicas

ANOS DE EXPERIÊNCIA NA 1ª DIVISÃO								
HABILIDADES PSICOLÓGICAS	0 – 2 ANOS		3 – 6 ANOS		7 – 9 ANOS		10 OU + ANOS	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Confronto com a adversidade	7,15	2,16	6,62	1,75	6,07	2,09	8,00	3,08
Treinabilidade	9,07	1,96	9,23	2,37	8,79	2,08	9,31	2,50
Concentração	7,22	1,37	7,00	1,65	7,50	1,02	8,38	2,53
Conf. e mot. para a realização	6,78	1,90	7,46	1,60	7,29	2,02	7,69	2,10
Form. de obj. e prep. mental	6,11	2,28	7,23	2,44	5,79	2,23	6,92	2,50
Rend. máximo sobre pressão	7,07	2,40	9,38	1,60	8,43	2,47	8,69	2,43
Ausência de preocupações	5,30	1,79	5,69	2,75	6,00	2,88	5,85	2,91
Recursos pessoais de confronto	48,70	7,62	52,62	7,02	49,86	7,20	54,85	12,52
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMP.</b>								
Ansiedade somática	16,70	5,14	15,19	5,24	17,00	6,79	16,08	5,75
Preocupação	14,26	3,38	13,23	4,20	12,71	3,45	13,31	3,79
Perturbação da concentração	8,33	3,41	8,12	2,88	7,14	1,99	6,85	1,46
<b>ESTADO DE ANSIEDADE COMP.</b>								
Ansiedade Cognitiva	19,00	4,88	18,95	5,28	19,63	4,74	21,00	6,65
Ansiedade Somática	17,90	4,31	16,18	4,72	16,55	4,57	16,44	5,73
Auto-Confiança	23,60	3,34	23,68	3,17	25,27	3,6	25,67	4,87

## ANEXO D

Médias e desvios padrão relativos aos clubes para as diferentes variáveis psicológicas

CLUBE										
HABILIDADES PSICOLÓGICAS	AGRONOMIA		BENFICA		CDUL		CDUP		LOUSÁ	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Confronto com a adversidade	8,07	1,77	6,46	2,44	7,82	2,16	6,19	2,15	6,36	2,06
Treinabilidade	8,86	2,32	9,38	2,66	9,00	2,45	9,00	2,04	9,36	1,43
Concentração	8,40	1,58	7,31	1,49	7,94	1,89	6,69	1,54	7,18	1,47
Conf. e mot. para a realização	7,57	1,87	7,38	1,33	7,82	1,85	6,58	1,84	7,18	2,72
Form. de obj. e prep. mental	7,57	1,60	6,00	1,83	8,00	2,32	5,46	2,30	6,36	2,73
Rend. máximo sobre pressão	8,57	2,07	9,31	1,89	9,29	1,86	7,92	2,48	6,27	2,24
Ausência de preocupações	4,64	2,56	6,85	2,38	5,29	2,47	6,04	2,39	4,73	2,45
Recursos pessoais de confronto	53,68	8,58	52,69	9,16	55,18	8,85	47,88	7,10	47,45	7,94
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMP.</b>										
Ansiedade somática	17,36	5,97	16,92	6,02	14,06	4,70	15,23	5,16	18,73	5,57
Preocupação	14,07	4,36	12,38	4,27	12,41	4,00	13,88	3,01	14,73	2,90
Perturbação da concentração	8,64	3,57	7,08	2,02	7,65	2,85	7,85	2,54	8,00	3,10
<b>ESTADO DE ANSIEDADE COMP.</b>										
Ansiedade Cognitiva	22,11	5,13	17,92	4,74	18,08	5,38	19,00	4,14	21,67	6,48
Ansiedade Somática	19,00	4,64	17,83	5,27	16,75	4,63	14,00	3,09	16,11	5,18
Auto-Confiança	24,78	4,68	24,17	3,69	24,25	3,93	24,40	2,88	23,56	4,33

# ANEXO E

## Médias e desvios padrão relativos à classificação das equipas para as diferentes variáveis psicológicas

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	CLASSIFICAÇÃO									
	1º GRUPO B - LOUSÃ		1º - AGRONOMIA		2º - BENFICA		5º - CDUP		7º - CDUL	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Confronto com a adversidade	6,36	2,06	8,15	1,82	6,46	2,44	6,19	2,15	7,82	2,16
Treinabilidade	9,39	1,43	9,00	2,35	9,38	2,66	9,00	2,04	9,00	2,45
Concentração	7,18	1,47	8,31	1,60	7,31	1,49	6,69	1,54	7,94	1,89
Conf. e mot. para a realização	7,18	2,27	7,69	1,89	7,38	1,33	6,58	1,84	7,82	1,85
Form. de obj. e prep. mental	6,36	2,73	7,54	1,66	6,00	1,83	5,46	2,30	8,00	2,14
Rend. máximo sobre pressão	6,27	2,24	8,62	2,14	9,31	1,89	7,92	2,48	9,29	1,86
Ausência de preocupações	4,73	2,45	4,85	2,54	6,85	2,38	6,04	2,39	5,29	2,47
Recursos pessoais de confronto	47,45	7,94	54,15	8,74	52,69	8,16	47,88	7,10	55,18	8,86
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMP.</b>										
Ansiedade somática	18,73	5,57	17,85	5,91	16,92	6,02	15,23	5,16	14,06	4,79
Preocupação	14,73	2,90	14,23	4,49	12,38	4,27	13,88	3,01	12,41	4,00
Perturbação da concentração	8,00	3,10	8,54	3,69	7,08	2,02	7,85	2,54	7,65	2,85
<b>ESTADO DE ANSIEDADE COMP.</b>										
Ansiedade Cognitiva	21,88	5,44	17,92	4,74	19,00	4,14	18,08	5,38	21,67	6,48
Ansiedade Somática	18,63	4,81	17,83	5,27	14,00	3,09	16,75	4,63	16,11	5,18
Auto-Confiança	25,75	3,92	24,17	3,69	24,40	2,88	24,25	3,93	23,56	4,33