

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



HABILIDADES PSICOLÓGICAS E TRAÇO DE ANSIEDADE  
COMPETITIVA EM ATLETAS DE BASQUETEBOL

---

CARLOS BAETAS MACHADO

Coimbra, 2004

Monografia realizada no âmbito do seminário  
“Habilidades Psicológicas e Traço de  
Ansiedade Competitiva em atletas de Basquetebol”,  
do ano lectivo 2003/2004, com vista à  
obtenção da Licenciatura em Ciências do  
Desporto e Educação Física.

**Coordenadora:** Prof. Dra. Ana Teixeira

**Orientador:** Mestre Pedro Gaspar

## AGRADECIMENTOS

Na minha ainda curta vida tive várias dificuldades, que consegui ultrapassar graças à ajuda de várias pessoas. Por isso quero aproveitar esta oportunidade não só para agradecer quem me auxiliou na realização deste trabalho mas também quem me auxiliou ao longo da minha vida.

Deste modo, gostaria de agradecer:

À Professora Doutora Ana Teixeira pelo rigor de coordenação.

Ao Mestre Pedro Gaspar, pelo rigor, acompanhamento, disponibilidade, compreensão e sobretudo pelo apoio dado na orientação deste trabalho.

A todas as atletas e treinadores pela preciosa cooperação e disponibilidade demonstradas na recolha de dados, sem os quais este trabalho não seria possível.

A todos os colegas de seminário pela inter-ajuda na realização deste trabalho.

Aos meus pais e familiares, por estarem sempre dispostos a me auxiliarem em tudo o que fosse preciso.

A todos os meus amigos, especialmente aqueles que considero como irmãos, pelo apoio dado de diversas formas por estarem sempre comigo nos bons e maus momentos, principalmente pelo carinho, compreensão, confiança e incentivo sempre demonstrado ao longo destes anos.

## RESUMO

Este estudo teve como objectivo avaliar as habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva em atletas femininas de basquetebol, em dois momentos distintos, e de verificar a existência de diferenças entre os resultados das duas avaliações. Procurou também discriminar a influência da idade, dos anos de experiência, da percepção de rendimento individual e da equipa, em competição e no treino, da posição em campo, da conquista de títulos, se alinham de início em mais de 50% dos jogos, do número de sessões de treino semanais, tempo das sessões de treino e da conquista de títulos, sobre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e sobre o traço de ansiedade competitiva e respectivas sub-escalas de ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração. A amostra foi constituída por 45 atletas do género feminino, com idades compreendidas entre os 16 e os 38 anos, com uma média de idades de  $22,4 \pm 5,246$  anos, que representavam cinco clubes de Basquetebol da I Divisão Feminina da Federação Portuguesa de Basquetebol.

Para a avaliação das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva foram utilizados, respectivamente, os instrumentos de medida “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI-28) e “Sport Anxiety Scale” (SAS).

Para a análise e tratamento estatístico dos dados foi utilizado o programa “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 11,5.

Pelos resultados obtidos do estudo podemos constatar que a treinabilidade, a concentração, são as habilidades que apresentam valores superiores em ambos os momentos de avaliação. Ao invés das dimensões rendimento máximo sobre pressão e formulação de objectivos e preparação mental, onde os valores obtidos são os mais baixos em ambas as avaliações.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, os resultados demonstram que as atletas têm uma certa disposição para se apresentarem ansiosas em competição, sendo esta predominantemente de preocupação.

Os resultados do estudo evidenciaram a existência de correlações negativas e significativas entre o traço de ansiedade competitiva e quase todas as dimensões das habilidades psicológicas. Também observámos correlações positivas entre algumas habilidades psicológicas e as variáveis idade, anos de experiência, percepção de rendimento individual em treino. Por outro lado, verificamos correlações negativas e significativas entre este as variáveis idade e anos de experiência, não sendo visíveis correlações significativas com a percepção de rendimento.

Os resultados também indicaram a inexistência de diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação, relativos às variáveis psicológicas, com exceção da dimensão treinabilidade das habilidades psicológicas.

Verificamos ainda que as atletas mais velhas em comparação com as atletas mais jovens (16 a 19 anos de idade), apresentam índices superiores nas dimensões das habilidades psicológicas e índices mais baixos no traço de ansiedade competitiva e suas sub-escalas.

Podemos concluir ainda que quanto maior for a experiência das atletas, maiores são as suas capacidades de concentração, confiança e motivação para a realização e dos recursos pessoais de confronto e menores são os níveis traço de ansiedade competitiva.

No que concerne à posição em campo não se verificaram quaisquer diferenças significativas.

Registraram-se ainda diferenças significativas ao nível do número de sessões de treino semanais, no qual se verificou que as atletas que têm 4 sessões apresentam índices mais baixos de ausência de preocupações em comparação com os atletas que têm entre 5 e 6 sessões. Quanto ao traço de ansiedade e sua sub-escala de ansiedade somática, verificou-se que quem tem 4 sessões de treino semanais apresenta índices mais elevados do que quem tem 3 ou entre 5 e 6 sessões semanais.

Verificaram-se também diferenças significativas ao nível do tempo das sessões de treino, tendo-se concluído que quanto mais elevado for o tempo das sessões de treino mais reduzido são os índices de ansiedade somática.

Verificou-se que as atletas que alinham de início em mais de 50% dos jogos, apresentam-se mais confiantes e motivadas para a realização, a render mais sobre pressão e com índices mais elevados de recursos pessoais de confronto em comparação com o grupo de atletas que não alinham de início em mais de 50% dos jogos.

Os resultados obtidos indicam ainda que quem não tem nenhum título conquistado apresenta índices mais elevados ao nível da concentração e dos recursos pessoais de confronto e níveis mais baixos da sub-escala de ansiedade somática, em comparação com o grupo de atletas que tem algum título conquistado.

Verificou-se ainda que as equipas que ocupavam os primeiros lugares classificativos em comparação com as equipas que ocupavam os últimos lugares classificativos, apresentavam índices mais baixos do traço de ansiedade competitiva e índices mais elevados de habilidades psicológica.

## INDICE GERAL

<b>CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
1. Estrutura do trabalho .....	2
2. Objectivos do estudo .....	2
3. Formulação de Hipóteses .....	3
<b>CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Habilidades psicológicas .....</b>	<b>5</b>
1.1. Definição de habilidades Psicológicas .....	5
1.2. Habilidades Psicológicas e o rendimento desportivo.....	6
1.3. Habilidades Psicológicas e o sucesso desportivo .....	10
1.4. Avaliação de Habilidades Psicológicas no contexto desportivo .....	13
1.5. O estudo das Habilidades Psicológicas em desportos colectivos.....	14
<b>2. Ansiedade .....</b>	<b>18</b>
2.1. Definição e fontes de Ansiedade .....	18
2.1.1. Ansiedade estado e Ansiedade Traço.....	21
2.1.2. Ansiedade cognitiva e Ansiedade somática .....	21
2.2. Ansiedade e o rendimento desportivo.....	22
2.3. Teorias e modelos explicativos da Ansiedade .....	24
2.3.1. Teoria do drive.....	24
2.3.2. Teoria da hipótese do U- invertido.....	25
2.3.3. Teoria da zona óptima de funcionamento individual (ZOF).....	25
2.3.4. Teoria multidimensional da ansiedade competitiva.....	26
2.3.5. Modelo cognitivo, motivacional e relacional da ansiedade do rendimento desportivo.....	26
2.4. A avaliação da Ansiedade traço no contexto desportivo .....	27
2.5. O estudo da Ansiedade no contexto desportivo .....	28
2.6. O estudo da Ansiedade no basquetebol.....	31
<b>CAPÍTULO III – METODOLOGIA.....</b>	<b>35</b>
<b>1. Amostra .....</b>	<b>35</b>
<b>2. Instrumentos de Medida .....</b>	<b>35</b>
2.1. “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ASCI – 28).....	35

2.2. “Sport Anxiety Scale” – SAS .....	36
<b>3. Apresentação das Variáveis.....</b>	<b>37</b>
<b>4. Procedimentos.....</b>	<b>38</b>
4.1. Procedimentos operacionais .....	38
4.2. Procedimentos estatísticos .....	38
<b>CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>40</b>
1. Análises descritivas.....	40
2. Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva.....	55
3. Correlação entre a percepção de rendimento e as variáveis psicológicas.....	57
4. Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade .....	59
5. Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência.....	60
6. Diferenças entre os dois momentos de avaliação .....	62
7. . Diferenças em função da idade .....	63
8. Diferenças em função dos anos de experiência.....	66
9. Diferenças em função da posição em campo.....	67
10. Diferenças em função do número de sessões de treino .....	70
11. Diferenças em função do tempo das sessões de treino.....	72
12. Diferenças em função de se alinha de inicio em mais de 50% dos jogos.....	73
13. Diferenças em função da conquista de títulos.....	75
14. Diferenças entre as equipas.....	77
<b>CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>81</b>
1. Conclusões .....	81
2. Recomendações:.....	85
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>86</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>93</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico I</b> – Frequências relativas à idade .....	40
<b>Gráfico II</b> – Frequências relativas aos anos de experiência .....	42
<b>Gráfico III</b> – Frequências relativas ao número de jogos por ano.....	44
<b>Gráfico IV</b> – Frequência relativa ao tempo médio de jogo .....	45
<b>Gráfico V</b> - Frequências relativas ao número de sessões de treino por semana.....	45

## ÍNDICE DE QUADROS

<b>QUADRO 1</b> – Frequências por classes, relativas aos anos de idade .....	41
<b>QUADRO 2</b> – Médias e desvios padrão e frequências relativos à idade, por equipa .....	41
<b>QUADRO 3</b> – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência .....	42
<b>QUADRO 4</b> – Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência na modalidade, por equipa .....	43
<b>QUADRO 5</b> – Frequências relativas à posição das jogadoras em campo .....	43
<b>QUADRO 6</b> – Frequências por classes relativas ao número de jogos por ano.....	44
<b>QUADRO 7</b> – Médias e desvios padrão relativos ao número de sessões de treino semanais por equipa .....	46
<b>QUADRO 8</b> – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão.....	46
<b>QUADRO 9</b> – Frequência e percentagens de alinhar na equipa inicial em mais de 50% dos jogos.....	47
<b>QUADRO 10</b> – Frequência de conquista de títulos .....	47
<b>QUADRO 11</b> – Classificação final das equipas na época 2003/2004.....	48
<b>QUADRO 12</b> – Estatística descritiva do ACSI-28 em comparação com outros estudos.....	48
<b>QUADRO 13</b> – Valores médios mais elevados dos itens do ACSI-28.....	50
<b>QUADRO 14</b> – Valores médios mais baixos dos itens do ACSI-28 .....	51
<b>QUADRO 15</b> – Estatística descritiva do SAS em comparação com outro estudo.....	52
<b>QUADRO 16</b> – Valores médios mais elevados dos itens do SAS.....	53
<b>QUADRO 17</b> – Valores médios mais baixos dos itens SAS.....	53
<b>QUADRO 18</b> – Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas .....	55
<b>QUADRO 19</b> – Correlação entre as variáveis psicológicas e a percepção de rendimento .....	57
<b>QUADRO 20</b> – Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade das atletas.....	59
<b>QUADRO 21</b> – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência.....	60
<b>QUADRO 22</b> – Diferenças na percepção de rendimento, habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva nos dois momentos de avaliação (teste T emparelhado).....	62
<b>QUADRO 23</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (Anova Oneway)..	63
<b>QUADRO 24</b> – Grupo de atletas onde se verificaram diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função da idade das atletas (Post Hoc Tukey HSD).....	64

<b>QUADRO 25</b> – Diferenças das variáveis psicológicas em função dos anos de experiência (Anova Oneway).....	66
<b>QUADRO 26</b> –Grupo de atletas onde se verificaram diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função dos anos de experiência na modalidade (Post Hoc Tukey HSD).....	67
<b>Quadro 27</b> – Diferenças entre as variáveis psicológicas em função da posição em campo (Anova Oneway).....	69
<b>Quadro 28</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de sessões de treino (Anova Oneway) .....	70
<b>QUADRO 29</b> –Número de sessões de treino que apresentam diferenças estatisticamente significativas (Post Hoc Tukey HSD) .....	71
<b>Quadro 30</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo das sessões de treino (Anova Oneway).....	72
<b>Quadro 31</b> – Tempo de sessões de treino que apresentam diferenças estatisticamente significativas (Post Hoc Tukey HSD) .....	73
<b>Quadro 32</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função de alinhar de início em mais de 50% dos jogos (teste T).....	73
<b>Quadro 33</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da conquista de títulos (teste T).....	75
<b>Quadro 34</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas entre as equipas (Anova Oneway).....	77
<b>Quadro 35</b> –Equipas onde se verificam diferenças significativas em função das variáveis psicológicas (Post Hoc Tukey HSD).....	78

## **CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO**

As ciências de fisiologia e de biomecânica dão um grande contributo para otimizar a performance desportiva ou para predizer o sucesso atlético. Contudo, aqueles que estudam os factores determinantes do sucesso desportivo têm de lidar com o facto de os atletas que assumem o primeiro lugar nos aspectos físicos e táticos não se classificam nos primeiros lugares. Muitos investigadores assumem que essas diferenças se devem a factores psicológicos (Murphy e Tammen, 1998)

Uma das questões que treinadores, pais, dirigentes e jornalistas colocam frequentemente aos profissionais de Psicologia do Desporto refere-se ao facto de determinados atletas apresentarem, quase sistematicamente, excelente rendimento nas competições, enquanto outros, apesar de possuírem boas competências e potencialidades do ponto de vista físico e técnico falharem e terem rendimentos desportivos abaixo do esperado, principalmente em situações de maior pressão competitiva. (Gomes e Cruz, 2001).

Identificar as características psicológicas associadas ao sucesso atlético, tem sido o tópico de considerável interesse nos anos recentes, e muito se tem aprendido acerca das características psicológicas em atletas de elite. (Gould et al., 1993).

Desta forma, é fundamental conseguir compreender de que forma os atletas enfrentam psicologicamente a competição e conhecer quais os factores psicológicos que influenciam o rendimento desportivo.

### **1. ESTRUTURA DO TRABALHO**

No sentido de tornar este estudo num trabalho de fácil consulta de uma análise eficaz, este encontra-se estruturado em duas partes distintas: uma primeira parte, constituída pelos capítulos I e II, onde se engloba a fundamentação teórica relativa ao tema e uma segunda, que inclui os capítulos III, IV e V, onde é abordado o estudo experimental por nós realizado.

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

O capítulo II – Revisão da literatura – envolve o enquadramento teórico e a revisão de investigações anteriores realizadas no âmbito do estudo efectuado por nós.

Neste capítulo são também abordados alguns conceitos de habilidades psicológicas e de traço de ansiedade competitiva, sendo também feita a apresentação de algumas teorias de ansiedade.

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

O capítulo IV, onde é feita a apresentação e discussão dos resultados, inclui a descrição dos resultados obtidos pela estatística descritiva e inferencial, visando alcançar os objectivos previamente estabelecidos. Os resultados obtidos no nosso estudo são aqui comparados com os obtidos em investigações anteriores, expostos na revisão da literatura.

Finalmente no capítulo V são descritas as principais conclusões obtidas no nosso estudo, tendo como base os objectivos estabelecidos e as hipóteses por nós formuladas no início do mesmo. São também oferecidas propostas de estudos futuros a realizar no âmbito das habilidades psicológicas.

## **2. OBJECTIVOS DO ESTUDO**

Com a realização deste estudo pretendemos realizar uma caracterização psicológica das atletas praticantes da modalidade de Basquetebol, na I Divisão da Federação portuguesa de Basquetebol.

Através do questionário ASCI-28, pretendemos então, mais especificamente, avaliar as seguintes competências psicológicas: confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. O nível de ansiedade traço das atletas (incluindo as sub escalas: ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração) também foi tido em consideração, tendo sido utilizado o questionário SAS, para esta avaliação.

Sendo assim, os objectivos da nossa investigação são:

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelas atletas e equipas, para cada uma das variáveis psicológicas estudadas, em cada um dos momentos de avaliação.

- Determinar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação nas variáveis psicológicas.

- Analisar a influência da idade, dos anos de experiência, da percepção de rendimento individual e da equipa, em competição e no treino, da posição em campo, da conquista de títulos, se alinham de início em mais de 50% dos jogos, do número de sessões de treino semanais, tempo das sessões de treino e da conquista de títulos, sobre as variáveis psicológicas.

### **3. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES**

De acordo com os objectivos do estudo, estabeleceram-se as seguintes hipóteses:

H0<sub>1</sub> – Não existem correlações significativas entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>2</sub> – Não existem correlações e significativas entre a percepção de rendimento e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>3</sub> – Não existem correlações significativas entre a idade das atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>4</sub> – Não existem correlações significativas entre os anos de experiência das atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>5</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>6</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as idades, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H07 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H08 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a posição das atletas em campo, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H09 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o número de sessões de treino semanais, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H010 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre o tempo das sessões de treino, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H011 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as atletas que alinham e não alinham de início em mais de 50% dos jogos, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H012 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as atletas que têm ou não algum título conquistado, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H013 – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

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

### **1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

Começa a ser do conhecimento comum que a prestação máxima é a consequência de um conjunto de factores de foro psíquico e físico. Os campeões são aqueles atletas que emergem do grupo tendo como elemento diferenciador os factores psicológicos, havendo quem argumente que entre 40% a 90% do sucesso se deve a factores de ordem psicológica (Raposo e Aranha, 2000).

Os atletas sempre tiveram noção da discrepância existente entre o nível das habilidades psicológicas e a capacidade de demonstrar essas habilidades em situação de competição. Os treinadores conhecem bem a frustração de trabalhar com atletas que são excelentes nos treinos mas falham esses níveis durante a competição, e por outro lado, atletas que apresentam baixos níveis de habilidades desportivas mas que são excelentes em situações de competição. Como as habilidades físicas não conseguem dar explicação a essas discrepâncias, só se pode concluir que as habilidades psicológicas são as responsáveis (Murphy e Tammen, 1998).

Os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de resultados desportivos, principalmente quando os resultados ficam abaixo do esperado. Por isso, a preparação mental e psicológica no âmbito desportivo tem vindo a ser progressivamente aceite e aplicada no processo de treino do atleta, embora a sua importância ainda se encontre muito abaixo do que seria necessário e desejável (Gomes e Cruz, 2001).

Desta forma, um número elevado de psicólogos desportivos e de especialistas na matéria, têm vindo, nos últimos anos, a proceder ao estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo e nomeadamente, à investigação sobre as características psicológicas dos atletas (Cruz, 1992c).

## **1.1. DEFINIÇÃO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

No desporto de alta competição, em que os atletas apresentam diferenças mínimas ao nível de execução pura, os chamados factores psicológicos assumem um papel preponderante, podendo determinar uma vitória ou uma derrota (Roales – Nieto, 1994). Assim, tal como as habilidades físicas, as habilidades psicológicas como a concentração, auto-controlo, relaxação, auto-confiança e motivação também precisam de ser treinadas de uma forma sistemática (Weinberg e Gould, 1995).

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

## **1.2. HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O RENDIMENTO DESPORTIVO**

O estudo das características, factores e competências psicológicas relevantes para o rendimento na alta competição são um dos principais temas de investigação no domínio da psicologia do desporto, sendo claramente aceite a importância de tais factores na diferenciação entre os atletas bem e mal sucedidos, por cientistas do desporto, treinadores e atletas (Gomes e Cruz, 2001).

Segundo Raposo e Aranha (2000), os estudos na área do rendimento desportivo, nomeadamente no que se refere à procura por um melhor entendimento sobre como preparar os atletas para a competição, podem ser agrupados em vários tipos:

1. Recolha de informações junto de atletas e treinadores de elite sobre as suas percepções e recordações do que haviam pensado, sentido e realizado antes, durante e depois dos eventos competitivos em que se haviam excedido como atletas.
2. Estudos comparativos das características psicológicas dos atletas de elite, comparando aqueles que participaram em, por exemplo, jogos olímpicos e campeonatos de mundo com resultados de *podium*, com os que não foram assim tão bem sucedidos.
3. Identificação das técnicas de treino mental que se tenham demonstrado eficazes na maximização do rendimento desportivo.

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

Smith e Christensen (1995), citados por Crocker et al. (1998), num estudo realizado com atletas profissionais de Basebol, demonstraram que tanto as habilidades físicas como as psicológicas estão significativamente relacionadas com a performance dos atletas.

Assim, num estudo realizado por Mahoney e Avener (1977), citados por Raposo e Aranha (2000), em que participaram atletas masculinos que tinham participado nos Jogos Olímpicos de Montreal, também se concluiu que os atletas que foram mais bem sucedidos, entre outras coisas, foram os que apresentaram uma maior eficácia a lidar com os erros que cometeram durante a competição, um maior controlo da ansiedade, maiores índices de auto-confiança, uma maior incidência de pensamentos positivos, assim como um diálogo interno mais positivo que os outros.

Após diversos estudos realizados por Botterill e Nideffer (1986, 1981), citados por Savoy (1997), estes sugerem que a combinação de relaxamento, imagética, auto-focalização, activação e focalização pode melhorar a performance.

Brewer e Shillinglaw (1992), num estudo com 49 atletas masculinos de Hóquei em Campo, procuraram avaliar os efeitos do treino de um pacote de habilidades psicológicas ao longo de um período de duas semanas, tendo-se verificado ganhos significativos ao nível do uso do estabelecimento de objectivos, relaxamento, imagética e reestruturação cognitiva, assim como ao nível do conhecimento e importância atribuída às mesmas.

Num estudo semelhante realizado por Gould et al. (1997) com lutadores olímpicos, também se verificou que a aplicação de um programa de treino de habilidades psicológicas, durante um período de três meses, produziu mudanças significativas ao nível dos conhecimentos acerca das habilidades psicológicas, a importância atribuída às mesmas, assim como ao nível do seu planeamento de aplicação dessas mesmas técnicas de treino das habilidades psicológicas.

Num outro estudo realizado por Thelme e Greenlees (2001), comprovou-se existir uma correlação entre a aplicação de um pacote de habilidades psicológicas e a performance.

Neste estudo participaram 5 atletas de triatlo e de ginásio, que competiam ocasionalmente, e o pacote utilizado incluía as seguintes habilidades: definição de objectivos, relaxamento, imaginação e o monólogo positivo.

Segundo Vealey (1998), citado por Murphy e Tammen (1998), o treino de habilidades psicológicas define-se como a descrição de técnica e estratégias designadas à aprendizagem ou ao aperfeiçoamento de habilidades mentais, que facilitam a performance e uma abordagem positiva ao desporto de competição.

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

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

De facto, a relação entre a aplicação de programas de treino psicológico e o rendimento dos atletas, parece ter efeitos perfeitamente visíveis através da análise dos dados estatísticos de jogo.

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

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

Um outro estudo foi realizado por Kendall et al. (1990), no qual procuraram avaliar os efeitos do treino de um pacote de habilidades psicológicas, que incluía a utilização de técnicas como o relaxamento e a prática de monólogos positivos e visualização, ao nível da performance numa habilidade defensiva específica do basquetebol em situação de competição. Neste estudo, participaram 4 jogadoras de basquetebol universitárias, com idades compreendidas entre os 18 e os 22 anos de idade, que jogavam sempre de início ou que apresentavam mais tempo de jogo e que nunca tinham tido nenhuma experiência ao nível do treino mental. Todos os jogos foram filmados e analisados, no sentido de avaliar a variável em questão, denominada de “cortar a entrada para o cesto”, devendo ser realizada pela defesa na zona defensiva quando o atacante tenta driblar para o cesto. Recorrendo a treinadores de basquetebol de equipas de alta competição e já com uma grande experiência, identificaram-se seis comportamentos defensivos possíveis, sendo três incorrectos e três correctos. Os resultados obtidos indicam existir uma correlação significativa entre o pacote de treino de habilidades psicológicas utilizado e a performance numa determinada habilidade psicológica em situação de competição, uma vez, que todas as atletas demonstraram melhorias significativas entre os resultados obtidos antes e depois da aplicação do pacote de treino de habilidades psicológicas. Não foi realizada nenhuma tentativa para controlar o efeito da variável do nível de habilidades da equipa contrária, que variava de jogo para jogo, embora os resultados obtidos sejam suficientes fortes, de forma a ultrapassar o efeito dessa variável.

Um estudo semelhante foi realizado por Lerner et al. (1996), no qual se procurou verificar o efeito da aplicação de três programas de treino, na realização do lançamento livre em jogadoras de basquetebol. Nesse estudo participaram 12 atletas de 12 equipas femininas da terceira e segunda divisão, com uma média de 19,3 anos de idade e com uma média de 9,5 anos de experiência competitiva. Em cada um dos três diferentes programas de treino, participaram 4 jogadoras. Um dos programas incluía apenas a imaginação, um outro apenas definição de objectivos, enquanto que o terceiro incluía ambas as modalidades. Através dos resultados obtidos, verificou-se que três das jogadoras que participaram no treino de definição de objectivos e uma das que participou no programa com ambas as habilidades, apresentaram melhorias na performance do lance livre. Enquanto que no programa de treino da imaginação, verificou-se um decréscimo da performance em três jogadoras. Verificou-se ainda existir uma forte correlação entre a performance e as metas definidas pelos atletas.

### **1.3.HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O SUCESSO DESPORTIVO**

Diversos estudos têm sido realizados no sentido analisar quais as características e competências psicológicas que diferenciam os atletas bem sucedidos e com bons rendimentos desportivos daqueles que apresentam piores “performances” competitivas. Uma das primeiras questões a que se tentou responder, era saber se estas diferenças entre atletas se deviam a diferenças individuais em termos da sua personalidade. Os resultados não foram muito animadores, não se tendo até hoje conseguido encontrar “perfis” na “maneira de ser” que justifiquem as diferenças de rendimento entre eles (Gomes e Cruz, 2001).

Também Morgan (1980), citado por White (1993), refere que diversas tentativas para determinar a “personalidade atlética ideal” têm sido apenas parcialmente bem sucedidas.

Contudo, refira-se um estudo realizado por White (1993 em que se pretendia identificar as características psicológicas de esquiadores de elite em função dos anos de experiência, tempo de prática e do sexo, no qual participaram 128 atletas, dos quais 74 eram do sexo masculino e 54 do sexo feminino. Através dos resultados obtidos, apenas se verificou que as atletas do sexo feminino em comparação com os do sexo masculinos davam mais importância aos aspectos sociais e afiliados de pertencerem à equipa.

Segundo Vealey (1992), o sucesso no desporto parece antes ser facilitado por uma saúde mental, uma auto-percepção positiva e por melhores competências cognitivas e comportamentais, não se encontrando comprovada a existência de qualquer “personalidade atlética” (padrão de personalidade distinto entre atletas e não atletas), assim como, a existência de diferenças na predisposição da personalidade entre subgrupos de atletas (modalidades individuais *versus* colectivas; desportos de contacto *versus* não contacto).

Desta forma, a diferença entre atletas bem sucedidos e mal sucedidos, passou a ser vista em termos de habilidades psicológicas adquiridas e utilizadas pelos atletas. Contudo, não se pode ignorar os efeitos de variáveis moderadoras, como o sexo, idade, experiência ou nível competitivo, pois podem vir a desempenhar um papel importante na configuração das características e competências psicológicas dos melhores e mais bem sucedidos atletas (Cruz, 1996b).

Nesse sentido, Mahoney e Avenier (1977), citados por Raposo e Aranha (2000), realizaram um estudo com atletas que tinham participado nos Jogos Olímpicos de Montreal (1976), tendo verificado que os que foram mais bem sucedidos, entre outros aspectos, foram mais eficazes a lidar com os erros que cometeram durante a competição, demonstraram

exercer um maior controlo sobre a ansiedade, evidenciaram maiores índices de auto-confiança, maior incidência de pensamentos positivos, assim como um monólogo mais positivo que os outros e nos seus sonhos predominavam os que se relacionavam com a sua modalidade desportiva.

Num estudo realizado por Rodrigues e Cruz (1997), com objectivo de analisar as relações entre as percepções de auto-eficácia e auto-confiança, a ansiedade competitiva e o rendimento dos melhores nadadores nacionais, concluiu-se que os atletas com melhores competências psicológicas evidenciam níveis mais elevados de auto-confiança e de expectativas de auto-eficácia, atingindo níveis de rendimento mais altos.

Cox e Liu (1993) realizaram um estudo com atletas Chineses e Americanos de ambos os sexos, praticantes de atletismo, basquetebol, voleibol e natação. Os resultados obtidos evidenciaram que os atletas do sexo masculino em relação aos atletas do sexo feminino exibem habilidades psicológicas superiores, sendo o atletismo a única modalidade onde não se verificaram essas diferenças. Verificou-se ainda, que os atletas de voleibol apresentam níveis mais elevados de habilidades psicológicas em comparação com os atletas de outras modalidades.

No intuito de estudar a relevância das habilidades psicológicas para o sucesso na performance atléticas, Mahoney et al. (1987), realizaram um estudo com 713 atletas masculinos e femininos de vinte e três desportos, sendo 126 atletas de elite, 141 atletas de pré-elite e 446 atletas universitários. Nesse estudo, concluiu-se que os atletas de elite em relação aos atletas universitários, apresentavam níveis superiores de controlo da ansiedade e de concentração, eram mais auto-confiantes, recorriam mais à preparação mental quinestésica e internamente referenciada, centravam-se mais na sua própria performance do que na da sua equipa e estavam mais motivados para o sucesso. Tendo-se considerado a concentração, o controlo da ansiedade, a auto-confiança e a motivação, como dos aspectos mais relevantes na diferenciação de diferentes níveis de aprendizagem. Nesse mesmo estudo, verificou-se ainda a existência de diferenças significativas em função do sexo e do tipo de desporto (colectivo ou individual). Pelo que, os atletas universitários do sexo feminino revelaram níveis mais baixos de auto-confiança, assim como mais problemas de ansiedade e elevados níveis de tensão, do que os atletas masculinos. Relativamente a diferenças associadas ao tipo de desporto, os atletas de desportos individuais apresentaram maiores problemas de ansiedade, auto-confianças e concentração, enquanto os atletas de desportos colectivos apresentaram um maior envolvimento com o sucesso e fracasso da sua equipa. De referir, que nos atletas de elite essas diferenças em função do sexo e do tipo desporto não se revelaram significativas. Já

relativamente à análise das diferenças entre atletas de desportos abertos<sup>1</sup> e desportos fechados<sup>2</sup>, verificaram-se diferenças significativas não só entre atletas universitários como também entre atletas de elite. Uma vez, que os atletas de desportos fechados apresentaram maior frequência de problemas de confiança, controlo da ansiedade e de concentração.

No passado, diversos estudos foram realizados no sentido de examinar a relação existente entre os factores físicos e ambientais e a predisposição para lesões. Contudo, em recentes investigações, o estudo da relação existente entre os factores psicológicos, incluindo o stresse diário, e as lesões adquiridas em contexto desportivo tem vindo a receber cada vez mais atenção (Hanson et al.,1992).

Como resultado desses estudos, Andersen e Williams (1998), citados por Hanson, McCullagh e Tonymon (1992), propuseram um modelo explicativo da relação existente entre os factores psicológicos e as lesões, denominado de Modelo de Stresse e Lesão. Segundo este modelo, existem várias variáveis que predizem a lesão atlética, que se podem agrupar em três categorias. Assim, a primeira categoria refere-se a certas características da personalidade, como a coragem/ robustez, locus de controlo, ansiedade-traço, motivação e procura de sensações, que influenciam como um indivíduo reage ao stresse. A segunda categoria, refere-se ao historial de lesões do indivíduo, que inclui os maiores e menores eventos diários e lesões passadas, considerando-se que estas variáveis influenciam directamente a resposta ao stresse, aumentando o risco de lesão. Quanto à terceira categoria, esta refere-se a estratégias de lidar com o stresse e suporte social, que têm demonstrado exercer um efeito moderador do stresse nos resultados físicos e psicológicos.

Desta forma, Hanson et al. (1992) realizaram um estudo com 181 atletas de atletismo de ambos os sexos, no qual pretendiam verificar o efeitos de determinadas variáveis, como o traço de personalidade (ansiedade traço, locus de controlo), historial de lesões e estratégias de lidar com o stresse, na gravidade e frequência de lesões, pretendendo determinar quais as que mais se relacionavam com as lesões atléticas. Os resultados obtidos indicam existir uma relação linear entre stresse diário negativo e a severidade das lesões, quanto mais elevado o stresse diário negativo, maior é a severidade das lesões. Uma relação linear idêntica foi encontrada entre stresse diário negativo e a frequência de lesões. Verificou-se ainda existir uma relação entre a ansiedade traço competitiva e a severidade das lesões, embora os resultados obtidos sejam pouco significativos. Relativamente ao locus de controlo, não foi

---

<sup>1</sup> Desportos nos quais o desafio se mantêm fixo e necessariamente inter-pessoal, assentando numa estabilidade relativa, existindo referências externas como o tempo, distância, força e forma (Mahoney et. al., 1987).

<sup>2</sup> Desportos nos quais o desafio é aberto e dinâmico, envolvendo *sempre* exigências desconhecidas de um opositor/ competidor humano individual ou colectivo (Mahoney et. al., 1987).

encontrada nenhuma relação entre esta variável da personalidade e a frequência e severidade das lesões.

Foi realizado um estudo por Gould e Dieffenbach (2002), no qual participaram 10 atletas olímpicos, 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 o seu desenvolvimento. Com os dados obtidos da aplicação do ACSI-28, verificou-se que os atletas olímpicos apresentam maiores resultados nas dimensões de confiança e motivação para a realização, concentração, ausência de preocupações e treinabilidade e os mais baixos nas dimensões lidar com a adversidade e rendimento máximo sobre pressão.

Através dos estudos realizados, actualmente, é possível distinguir, ao nível das competências psicológicas, um conjunto de características que sistematicamente aparecem associados a rendimentos desportivos óptimos: a) altos níveis de motivação e comprometimento com o desporto; b) valorização e interesse principal com o seu rendimento individual; c) formulação de objectivos claros e específicos para as competições e para definir “bons” resultados desportivos; d) níveis elevados de autoconfiança; e) grande capacidade de concentração; f) frequente utilização da imaginação e da visualização mental; g) boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação; h) desenvolvimento e utilização de planos e rotinas mentais competitivas; i) capacidade para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados e/ ou distrações (Gomes e Cruz, 2001).

#### **1.4.AVALIAÇÃO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS NO CONTEXTO DESPORTIVO**

Um dos mais importantes conceitos da Psicologia do Desporto, é a de que as habilidades psicológicas são determinantes na performance desportiva, pelo que se têm dado grande ênfase na tentativa de identificar as habilidades mais relevantes (Smith et al., 1995).

Para Anshel (1987), os instrumentos de medida psicológicos servem uma função vital na pesquisa dos comportamentos, sendo usados para testar teorias, para definir e ajudar a perceber os atletas, comunicar os seus sentimentos e atitudes, de forma a relacionar os processos cognitivos (não observáveis) com os comportamentos externos (observáveis).

Neste sentido, Smith (1980), citado por Smith et al. (1995), afirma que as habilidades psicológicas são variáveis muito importantes em programas de intervenção de aperfeiçoamento da performance, pelo que também é importante conseguir determinar as

mudanças nessas habilidades, como forma de avaliar a eficácia desses mesmos programas de intervenção.

Chartrand et al. (1992), referem que embora o campo de investigação da psicologia do desporto tenha crescido substancialmente nas duas últimas décadas, o desenvolvimento de instrumentos de medição específicos/adaptados ao desporto tem sido limitado.

Contudo existem alguns instrumentos de avaliação, específicos do campo da psicologia do desporto, que foram desenvolvidos ao longo dos tempos, como por exemplo: “Athletic Motivation Inventory” (AMI); Psychological Skills Inventory for Sport” (PSIS R-5); “The Sport-Related Psychological Skills Questionnaire” (SPSQ); “Ottawa Mental Skills Assesment Toll (OMSAT-3); “The Golf Performance Survey”; e o “Athletic Coping Skills Inventory-28” (ACSI-28).

## **1.5. O ESTUDO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM DESPORTOS COLECTIVOS**

Segundo Cruz (1996b) existem algumas variáveis que parecem moderar e/ ou mediar o impacto dos factores e processos psicológicos no rendimento como a idade, nível e escalão competitivo, experiência competitiva, sexo e tipo de modalidade (individual *versus* colectiva; competências abertas *versus* fechadas; contacto *versus* não contacto).

Uma vez que o tipo de desporto apresenta-se como uma das variáveis que pode influenciar o efeito dos factores psicológicos no rendimento desportivo, passa-se apresentar em seguida, alguns dos estudos que analisam as competências psicológicas de atletas em diferentes modalidades colectivas.

Num outro estudo realizado por Kioumourtzoglou et al. (1997), realizado com atletas de voleibol, basquetebol e pólo-aquático, procurou-se identificar as diferenças entre atletas de elite e atletas de não elite ao nível das habilidades psicológicas, através da aplicação do ACSI-28. Tendo os resultados indicado, que os atletas de elites apresentavam melhores resultados em variáveis como lidar com adversidade, definição de objectivos e preparação mental. Nesse mesmo estudo, comprovou-se que os atletas juniores de basquetebol apresentavam melhores resultados em lidar com situações de stresse, enquanto que os atletas seniores da mesma modalidade apresentavam menor despreocupação e maior auto-eficácia.

Cruz e Caseiro (1997) realizaram um estudo destinado a avaliar as características psicológicas dos atletas de voleibol de elite e/ ou de alta competição, no qual participaram 83 atletas juniores e seniores de ambos os sexos. Os resultados obtidos evidenciaram que este grupo de atletas revela maiores dificuldades ao nível do controle da preparação mental, da ansiedade e da motivação, sendo estas dificuldades mais evidentes nos atletas do sexo feminino em comparação com os atletas do sexo masculino. Aliás, os dados obtidos sugerem que os atletas do sexo masculino evidenciam, de um modo geral, melhores competências psicológicas relativamente aos atletas do sexo feminino. Através dos resultados obtidos verificou-se ainda, que os atletas seniores em comparação com os atletas juniores apresentam níveis mais elevados no controle de ansiedade competitiva e na preparação mental. Analisando as diferenças existentes entre os atletas nacionais e os atletas estrangeiros, verificou-se que estes últimos revelam níveis mais elevados nas competências de controlo da ansiedade e na auto-confiança. De referir, que não foi encontrada qualquer diferença ao nível das características e competências psicológicas em função do posto específico que ocupam geralmente nas suas equipas. Verificou-se ainda que certas e determinadas características, como a auto-confiança, a motivação e o traço de ansiedade competitiva, parecem constituir variáveis importantes na distinção entre os atletas de voleibol bem sucedidos e mal sucedidos na competição desportiva, visto que os bem sucedidos mostraram ser mais auto-confiantes, motivados e experienciam níveis mais baixos de ansiedade competitiva.

Um importante tópico de estudo que não tem sido devidamente investigado, é a relação entre a posição que um jogador ocupa numa equipa e as suas características psicológicas. Esta parece ser uma importante área de pesquisa, uma vez que as exigências que se fazem aos atletas diferem conforme a função da posição a que jogam, por exemplo, em desportos como basquetebol, voleibol e futebol americano, o base, o passador e o “quarterback”, respectivamente, têm um papel fundamental e altamente visível (Cox, 1987; Cox e McManama, 1988; citados por Cox e Yoo, 1995).

Nesse sentido, Cox e Yoo (1995) realizaram um estudo com 43 jogadores de futebol americano da primeira divisão, no qual pretendiam analisar a relação existente entre determinadas habilidades psicológicas e a posição que desempenham na equipa. Os resultados evidenciaram a existência de uma diferença significativa entre os jogadores “linesman” e os “backfield”, independentemente de ocuparem uma função defensiva ou ofensiva. Os jogadores de “backfield” apresentam níveis maiores de controlo de ansiedade, concentração, confiança e motivação, que segundo o autor pode ser parcialmente explicada pelo facto de um erro do “linesman” não significar uma grande perda ou ganho, como é no

caso do “backfield”. Relativamente a diferenças encontradas entre os jogadores de ataque e de defesa, apenas se verificou que estes últimos apresentam níveis mais elevados de controlo de ansiedade, devendo-se isto, ao facto de os jogadores de ataque terem tarefas específicas a desempenhar, para as quais o controlo da ansiedade e a preocupação é fundamental.

Num outro estudo realizado por Dinis et al. (2004), com o objectivo de analisar as habilidades psicológicas e ansiedade traço em jogadores profissionais de futebol masculinos, tendo participado no estudo 56 jogadores de futebol da primeira liga e 67 jogadores da segunda divisão. Os resultados obtidos, não evidenciaram diferenças significativas entre atletas que jogam a diferentes posições, assim como, entre atleta com e sem internacionalizações. Contudo, verificou-se que à medida que o número de anos de experiência dos atletas aumenta também as habilidades psicológicas aumentam. Os resultados evidenciaram ainda que quanto mais elevado o nível de ansiedade traço dos atletas, mais reduzidas são as suas habilidades psicológicas. Os dados obtidos sugerem ainda, que os atletas profissionais de futebol masculinos, se podem caracterizar como atletas com níveis elevados de preocupação e de confiança.

Tendo em atenção à amostra do presente estudo, refira-se Antonelli et. al. (sd), citado por Fernandes (1988), segundo o qual, os jogadores de basquetebol devem possuir uma inteligência versátil e criativa, na medida em que o basquetebol surge como uma modalidade que exige performances “psíquicas” adequadas às exigências duma decisão rápida e correcta, passando pela adaptação de modelos de acção a situações constantemente novas.

Num estudo realizado por Goudas (1998), no qual participaram 126 jogadores de basquetebol utilizando o ACSI-28, verificou-se que os atletas com mais anos de experiência apresentam um perfil psicológico mais positivo, demonstrando mais confiança nas suas habilidades, uma concentração elevada e maior utilização de formulação de objectivos.

Um outro estudo foi realizado por Barbosa e Cruz (1997), no qual participaram 143 atletas de basquetebol pertencentes a diferentes níveis de rendimento e sucesso desportivo, tendo-se verificado que os atletas de elite apresentavam níveis significativamente mais elevados de competências psicológicas, de capacidades de controlo emocional, disponibilidade e motivação para a aprendizagem nos treinos.

Yaaron et al.(1997) realizaram um estudo em que pretendiam a analisar a relação existente entre a idade e o nível competitivo e a tomada de decisões no basquetebol, no qual participaram 87 jogadores de basquetebol do sexo masculino, que foram classificados pelos seus treinadores como atletas com baixo e alto nível de habilidades técnicas e físicas. Os atletas que participaram no estudo foram ainda agrupados em função da faixa etária em que

se encontravam, pelo que, dos 87 atletas que participaram no estudo, 27 atletas apresentavam entre 7 a 9 anos de idade com uma média de 1,2 anos de experiência, 30 atletas apresentavam entre 12 a 15 anos de idade com uma média de 5,2 anos de experiência e os restantes 30 encontravam-se entre os 20 a 30 anos de idade com uma média de 13.6 anos de experiência. Através de vídeos, diversas cenas de jogadas de basquetebol eram exibidas aos atletas, parando em determinados momentos a imagem, sendo em seguida solicitado que indicassem qual a melhor decisão que um determinado jogador podia tomar. De referir, que a decisão mais apropriada para cada uma das cenas foram estabelecidas por três treinadores experientes. Desta forma, os resultados obtidos revelam existirem diferenças significativas entre os atletas com baixo e alto nível de habilidades dos 3 escalões etários. Os resultados evidenciam ainda que à medida que aumenta a idade e os anos de experiência, a qualidade das tomadas de decisão diminuem significativamente entre diferentes níveis de habilidade.

No sentido de avaliar psicologicamente os atletas de Basquetebol, Fernandes (1988), realizou um estudo com um grupo de jogadores que poderiam integrar a Seleção Nacional de Seniores Masculinos de Basquetebol. Através dos resultados obtidos, concluiu-se que os atletas eram mais motivados para a prática por aspectos intrínsecos, apresentavam sobretudo sintomas de inquietação e tensão antes dos jogos e no que se refere aos factores de coesão, atribuíam mais valor ao espírito de camaradagem e apresentavam um grau de satisfação associado às tarefas específicas de grupo.

## **2. ANSIEDADE**

### **2.1. DEFINIÇÃO E FONTES DE ANSIEDADE**

Os dados de diversos estudos evidenciam a elevada incidência de stresse e ansiedade em contextos desportivos, experimentada por muitos atletas, independentemente da idade e do nível competitivo (Cruz, 1996)

Segundo Viana (1989), a ansiedade surge quando o atleta antevê, espera ou percebe que não será capaz de responder com êxito às exigências da competição, tendo esta relevância para si mesmo, embora estas expectativas sejam normalmente irrealistas.

Assim, a ansiedade pode ser definida como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associada a uma activação do corpo (Weinberg e Gould, 1995)

Existem inúmeras fontes específicas de stresse que são determinadas tanto pela própria situação como pela personalidade, nas quais se incluem a preocupação com a performance, os custos financeiros, tempo para treinar, dúvidas acerca seu próprio talento, experiências extra-desportivas traumáticas e o medo de lesões (Weinberg e Gould, 1995).

Para Smith (1980), citado por Barbosa e Cruz (1997), parece ser óbvio que a prática desportiva cria elevados níveis de stress em muitos atletas, quer no desporto de iniciação, quer na alta competição. Se por um lado pode ser uma actividade agradável e desafiadora, por outro pode constituir uma situação ameaçadora e aversiva.

Passer (1983) elaborou um estudo no qual tentou avaliar a ansiedade traço competitiva de 316 jovens praticantes de futebol antes do início de um campeonato, ao nível de expectativas de performance, reacções afectivas antecipadas ao sucesso e fracasso, expectativas relativamente a críticas pelo fracasso, performance e avaliação relativa à preocupação, competência percebida e auto-estima. Os resultados indicaram que os jogadores com um nível mais elevado de ansiedade em comparação com aqueles com um nível mais baixo de ansiedade, preocupavam-se mais frequentemente em não jogarem bem, perderem, assim como, serem avaliados pelos pais, treinador e colegas de equipa. Os resultados também indicaram que o medo de falhar e de ser avaliado, são as mais significativas fontes de ameaça na ansiedade traço competitiva.

Um outro estudo semelhante ao anterior foi realizado por Brustad (1988), no qual participaram 100 jovens do sexo feminino e 107 do sexo masculino que pertenciam a uma

liga de basquetebol, em que se pretendeu examinar uma potencial correlação entre os resultados afectivos positivos e negativos através dos níveis de ansiedade traço competitiva e das percepções interpessoais dos atletas. Os resultados obtidos não confirmaram a hipótese de que as crianças com níveis mais altos de competência de basquetebol percebida, apresentam níveis mais altos de divertimento de participação na competição e níveis mais baixos de ansiedade traço competitiva. Embora tenha sido encontrada uma correlação significativa, quer nos rapazes como nas raparigas, entre os níveis de autoconfiança e os níveis de ansiedade traço competitiva, isto é, as crianças com níveis baixos de autoconfiança apresentam altos níveis de ansiedade traço. Também se verificou, que elevados níveis de divertimento de participação na competição, se encontram associados níveis altos de motivação intrínseca e níveis baixos percepção de pressão dos pais. Apesar disso, não foi possível associar altos níveis de motivação intrínseca a baixos níveis de ansiedade traço competitiva e altos níveis de percepção de pressão dos pais a altos níveis de ansiedade traço competitiva. Os resultados também evidenciaram que níveis elevados de ansiedade traço competitiva se encontram associados a uma maior frequência de preocupações relacionadas com a performance e a avaliação que outros fazem de si. Outro resultado interessante deste estudo, é o de que os resultados da equipa (número de vitórias e derrotas e classificação da equipa) e o nível de habilidades e capacidades físicas, realizada com base nos dados fornecidos por cada treinador, quer nos rapazes como nas raparigas, não se encontram associados a resultados afectivos favoráveis.

Contudo, o stresse e a ansiedade não são só experienciados por atletas jovens ou com baixos níveis de rendimento, mas também por atletas de alto nível, habituados a obterem níveis máximos de rendimento sobre pressão, factor que tem efeitos nefastos e prejudiciais (Cruz, 1996a).

Nesse sentido, Gould et al. (1993) realizaram diversos estudos com 17 atletas seniores de elite de patinagem artística, tendo identificado as seguintes principais fontes de ansiedade e stresse: as exigências ambientais e psicológicas; as exigências físicas nos recursos dos atletas; as expectativas e pressão pelo rendimento; e os aspectos de relacionamento inter pessoal e preocupações com a carreira e vida futura.

Desta forma, confirmam-se os resultados obtidos por Endler (1978), citado por Cox (1994), que identifica cinco factores associados à ansiedade que podem ocorrer de forma isolada ou em simultâneo, activando ou inibindo o estado psíquico do indivíduo. Sendo eles, a ameaça à auto-estima como resultado de uma falha (“interpessoal ego – threat”), perigo físico (ameaça de dano pessoal), ambiguidade (imprevisibilidade e medo do desconhecido),

ruptura das rotinas diárias (medo das rupturas com os hábitos diários) e a avaliação social (medo de ser avaliado negativamente pelos outros).

Num estudo realizado por Dunn e Nielsen (1993), citados por Barbosa e Cruz (1997), destinado a examinar de forma detalhada as percepções de ameaça em quinze situações específicas e concretas de jogo, no qual participaram 71 atletas de futebol e hóquei no gelo. Os resultados obtidos demonstraram que para ambas modalidades, foram encontradas três dimensões subjacentes às percepções de ameaça: situações de incerteza/ certeza num resultado ou consequência negativa, situações de ameaça pessoal e situações de ausência de controlo. Uma análise mais detalhada da estrutura psicológica subjacente às diferentes situações, revelou situações percebidas como ameaçadoras nos atletas de ambas as modalidades: perigo físico, ameaça dos treinadores, certeza ou incerteza num resultado negativo, medo de falhar e consequências desconhecidas dos erros cometidos. Além disso, dentro da mesma modalidade, os atletas baseavam as suas percepções de ameaça em dimensões cognitivas semelhantes, para além de que os atletas de ambas as modalidades partilhavam semelhantes percepções de ameaça em algumas situações paralelas específicas de cada modalidade (ex: marcação de grandes penalidades).

Segundo Leary (1992), citado por Martin e Mack (1996), os atletas precisam de sentir que causaram nos outros uma imagem positiva deles mesmo, mas sempre que competem, eles correm o risco de criarem imagens negativas deles mesmos e serem avaliados de forma negativa. Desta forma, tal como a ansiedade social, ansiedade competitiva pode surgir quando os indivíduos duvidam das suas capacidades para criarem uma imagem positiva e como subsequentemente receiam avaliações negativas de outros.

Nesse intuito, Martin e Mack (1996) realizaram um estudo com 146 universitários (93 atletas do sexo feminino e 53 do sexo masculino) que possuíam um historial desportivo e se encontravam no momento a praticar pelo menos duas modalidades desportivas, verificando que as atletas do sexo feminino apresentavam índices mais elevados de ansiedade relativamente à competição desportiva. Nesse mesmo estudo, verificou-se ainda que as atletas com baixa confiança na sua aparência física apresentam maiores índices de ansiedade traço.

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

parecem existir algumas fontes de stress específicas e características dessas modalidades ou níveis competitivos (Cruz, 1996a).

### **2.1.1. ANSIEDADE ESTADO E ANSIEDADE TRAÇO**

Às vezes, referimo-nos à ansiedade para discutir uma componente estável da personalidade, e outras vezes para descrever uma mudança de estado de espírito (Weinberg e Gould, 1995).

Spielberger (1966), citado por Weinberg e Gould (1995), faz a distinção entre ansiedade estado e ansiedade traço, definindo a primeira como um estado emocional caracterizado por sentimentos subjectivos e conscientes de apreensão e tensão, acompanhados ou associados a uma activação do sistema nervoso autónomo. Ao contrário da ansiedade estado, a ansiedade traço é definida como fazendo parte da personalidade, uma tendência comportamental adquirida ou disposição que influencia o comportamento, predispondo um indivíduo a perceber como ameaçador um conjunto vasto de circunstâncias, que de uma forma objectiva, pelo menos naquele momento, não se podem considerar como tal tanto em termos físicos como psicológicos.

A partir da definição de ansiedade traço, Martens (1997), citado por Lewthwaite (1990), definiu ansiedade traço competitiva como a tendência para experimentar situações de alta ansiedade estado, que ocorrem quando transições em situações competitivas são percebidas como ameaçadoras.

Várias investigações indicam que existe uma relação directa entre os níveis pessoais de ansiedade traço e ansiedade estado, pois os indivíduos com resultados mais elevados de ansiedade traço, normalmente apresentam maiores índices de ansiedade estado quando avaliados em situações extremamente competitivas (Weinberg e Gould, 1995).

### **2.1.2. ANSIEDADE COGNITIVA E ANSIEDADE SOMÁTICA**

Recentes concepções da ansiedade, entendem esta como um construto multidimensional, distinguindo-a nas suas componentes cognitivas e somáticas. A ansiedade cognitiva é caracterizada por elevados níveis de preocupação e pensamentos negativos, enquanto que a ansiedade somática reflecte-se em alterações ao nível da activação do sistema

nervoso autónomo traduzindo-se num aumento da frequência cardíaca, falta de ar, mãos suadas e tensão muscular (Smith, Smoll e Wiechman, 1998).

## **2.2. ANSIEDADE E O RENDIMENTO DESPORTIVO**

A experiência de stress e ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, directa ou indirectamente, se encontram envolvidos no desporto (Cruz, 1996a).

Holm et al. (1996) realizou um estudo com 26 jogadores de futebol americano do sexo masculino e 36 atletas de natação de ambos os sexos, no qual pretendia avaliar o efeito de um pacote de treino cognitivo e comportamental para lidar com o stress. Nesse sentido, um grupo de atletas, o grupo experimental, foi sujeito ao já referido pacote de treino mental, enquanto que outro grupo de atletas, o grupo de controlo, não foi sujeito a esse pacote de treino mental. Assim, os resultados do grupo experimental em comparação com os do grupo de controlo, revelaram um maior decréscimo na ansiedade, melhorias na performance académica e nas habilidades psicológicas. Verificou-se ainda que as melhorias que se deram ao nível das habilidades psicológicas, tais como o decréscimo da ansiedade, o aumento da concentração e da auto-confiança, se encontram directamente associadas às melhorias que se verificaram ao nível das performances atléticas.

Num estudo desenvolvido por Weinberg (1978), citado por Martens et al. (1990), verificou-se existir uma correlação significativa entre a ansiedade traço-competitiva e o fornecimento de feedbacks para a realização da performance. A performance era medida individualmente antes e depois do fornecimento de um feedback positivo ou negativo. Desta forma, verificou-se que os atletas com níveis baixos de ansiedade traço competitiva tinham uma performance melhor depois de receberem um feedback negativo, enquanto que os atletas com níveis elevados de ansiedade traço competitiva tinham uma melhor performance depois de receberem um feedback positivo. O autor supracitado, realizou um estudo semelhante no qual demonstrou novamente que os atletas com níveis baixos de ansiedade traço apresentam melhores performances do que os atletas com níveis elevados de ansiedade traço competitiva, depois de receberem um feedback negativo.

Segundo Cruz (1996b), os indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade traço de ansiedade, experienciam um maior número de situações como ameaçadoras e respondem as

ameaças pessoais como níveis de ansiedade-estado desproporcionalmente mais elevados, que os indivíduos com baixa ansiedade-traço.

Tendo como objectivo analisar a relação entre a percepção de ameaça e a ansiedade traço competitiva, Lethwaite (1990) realizou um estudo com 102 jogadores de futebol do sexo masculino cujas idades variavam entre os 9 e os 15 anos de idade. Tendo verificado a existência de uma correlação significativa, ainda que fraca, entre a percepção de ameaça para determinados objectivos e a frequência de sintomas somáticos e cognitivos da ansiedade traço competitiva. Verificou-se ainda, uma correlação mais forte entre as ameaças e a intensidade da ansiedade traço competitiva. Os resultados revelaram ainda, que os sujeitos com maiores índices de ansiedade traço reportaram uma maior percepção de ameaça para a mestria e o alcançar de objectivos.

Segundo Fisher e Zwart (1982), a ansiedade tem um grande efeito nas respostas dos atletas na competição, existindo no entanto outros factores intrapersonais associados à natureza da ansiedade, que por sua vez interferem no rendimento dos atletas.

Nesse sentido, Rodrigues e Cruz (1997) realizaram um estudo no qual participaram 44 nadadores portugueses de alta competição, de ambos os sexos e de diferentes escalões competitivos, com o objectivo de analisar as relações existentes entre as percepções de auto-eficácia e auto-confiança, a ansiedade competitiva e o rendimento dos melhores nadadores em duas competições distintas: Campeonatos Regionais e Nacionais. Os resultados evidenciaram, de um modo geral, que os atletas com melhores competências psicológicas evidenciaram, no estado pré-competitivo, níveis mais elevados de auto-confiança e de expectativas de auto-eficácia. Os níveis mais consistentes e estáveis de competências de auto-confiança parecem ser predictores poderosos dos estados mais transitórios de auto-confiança, ansiedade cognitiva e percepção de auto-eficácia antes do início das competições. Também as diferentes dimensões do traço de ansiedade competitiva (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração) se evidenciaram como bons predictores das diferentes (e correspondentes) dimensões dos estados de ansiedade pré-competitivos. Os dados obtidos sugerem ainda, que os níveis de rendimento mais elevados parecem estar associados a melhores competências de controlo de auto-confiança, assim como a níveis mais baixos no traço de ansiedade competitiva e na percepção de ameaça na competição desportiva.

Um outro estudo foi realizado por Cruz (1994), citado por Cruz (1996a), no qual participaram 246 atletas de alta competição e de elite do nosso país, praticantes das modalidades de andebol, voleibol, atletismo e natação. Através dos resultados obtidos, verificou-se que os atletas de elite que atingiram níveis superiores de sucesso desportivo

diferenciavam-se dos restantes atletas, entre outras competências psicológicas, pelo facto de serem mais auto-confiantes e experienciarem menores níveis de ansiedade competitiva em ambas as dimensões da componente cognitiva do traço de ansiedade (menos preocupação e menor perturbação da concentração). Verificou-se ainda que os atletas de sucesso na alta competição percepcionavam significativamente menores níveis de ameaça na competição pelo facto de “falharem ou cometerem erros em momentos decisivos” e pelo facto de “parecerem incompetentes face aos outros”.

Tradicionalmente, o stresse e ansiedade no desporto tem sido vistos como factores desadaptativos e perturbadores que, invariavelmente, prejudicam o rendimento dos atletas. Contudo, investigação recentes tem evidenciado que a ansiedade e o stresse parecem antes ter, umas vezes, efeitos facilitativos do rendimento e, outras vezes, efeitos debilitativos no rendimento, visto que alguns factores motivacionais fazem com que um atleta se “ultrapasse” a si próprio e atinja níveis máximos de rendimento em competições de máxima importância, enquanto que um outro atleta na mesma situação competitiva, falha ou evidencia uma “quebra” de rendimento aparentemente inexplicável.

### **2.3. TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DA ANSIEDADE**

Têm sido avançadas várias teorias e hipóteses explicativas para examinar e explicar a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo. Inicialmente, essas teorias tinham subjacente uma natureza unidimensional da ansiedade, enquanto que nas teorias mais recentes, já existe um reconhecimento e evidência da sua natureza multidimensional (Cruz, 1996b).

Seguidamente, apresentam-se sucintamente algumas dessas abordagens e modelos teóricos e explicativos da relação entre ansiedade e rendimento em contextos desportivos e competitivos.

#### **2.3.1. TEORIA DO DRIVE**

A teoria do “Drive”, desenvolvida por Hull (1952), citado por Cruz (1996b), constitui uma das primeiras teorias explicativas da relação entre a activação e o rendimento. Posteriormente, Spence e Spence (1966), citados por Weinberg e Gould (1995), numa versão

modificada desta teoria, propuseram que, o rendimento é uma função multiplicativa da força do hábito e do “Drive” ( $R = H \times D$ ). Entendendo-se o “Drive” como sinónimo de activação fisiológica, enquanto que a força de hábito refere-se à ordem hierárquica ou dominância de respostas correctas e incorrectas numa determinada tarefa.

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

Contudo, a principal crítica à teoria do “drive”, está relacionada com facto desta apresentar problemas de aplicação ao nível de comportamentos motores e competências motoras complexas, fundamentalmente no que se refere à especificação clara das hierarquias do hábito (Martens, 1974; Vealey, 1990; Weinberg, 1989, 1990, citados por Cruz, 1996b).

### **2.3.2. TEORIA DA HIPÓTESE DO U-INVERTIDO**

A insatisfação gerada pelos resultados equívocos e ambíguos da investigação no âmbito da teoria do “drive”, conduziu à emergência e aceitabilidade da teoria da hipótese do U-Invertido para explicar a relação entre ansiedade e rendimento.

Segundo esta teoria, que se baseia na lei de Yerkes e Dobson (1908), à medida que aumenta a activação do indivíduo, assiste-se a um aumento no rendimento até um ponto óptimo, a partir do qual, aumentos posteriores geram decréscimos do rendimento (Cruz, 1996b).

### **2.3.3. TEORIA DA ZONA ÓPTIMA DE FUNCIONAMENTO INDIVIDUAL (ZOF)**

Num estudo realizado Hanin (1980, 1986), citado por Weinberg e Gould (1995), verificou-se que os atletas de topo apresentavam um nível particular de ansiedade no qual ocorria a sua melhor performance. A partir deste estudo quem formulou uma visão alternativa à teoria da hipótese do U-Invertido, a que denominou de teoria da “Zona Óptima de Funcionamento” (ZOF), que difere dessa nos seguintes aspectos: primeiro, o nível óptimo de ansiedade nem sempre ocorre em determinado ponto, mas sim, varia dependendo do

indivíduo em questão; segundo, o nível óptimo de ansiedade não se encontra num ponto específico mas numa zona.

Contudo, a literatura mais recente tem vindo a colocar em causa a validade da teoria da ZOF, na medida em que esta apresenta alguns aspectos pouco claros a nível conceptual e metodológico (Cruz, 1996b).

#### **2.3.4. TEORIA MULTIDIMENSIONAL DA ANSIEDADE COMPETITIVA**

Assumindo uma perspectiva multidimensional no estudo da relação entre o rendimento e a ansiedade, a Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva, distingue esta nas suas componentes: a ansiedade cognitiva, somática e auto-confiança. A ansiedade cognitiva corresponde à preocupação, engloba as expectativas negativas e preocupações cognitivas que o indivíduo faz acerca de si próprio, da situação e de potenciais consequências (exemplo: medo de falhar). A ansiedade somática refere-se à emocionalidade, que integra as percepções pessoais dos elementos fisiológicos da experiência da ansiedade, ou seja, às indicações de activação fisiológica, como: aumento do ritmo cardíaco, respiração curta, mão húmidas, músculos tensos entre outros (Cruz, 1996b).

Assim, segundo esta teoria, a ansiedade cognitiva (preocupação) está negativamente relacionada com o rendimento, isto é, o aumento da ansiedade cognitiva gera um decréscimo na performance. Enquanto que a ansiedade somática (fisicamente manifestada), está relacionada com o rendimento na forma de U-invertido, na medida em que, um aumento da ansiedade facilita o rendimento até um ponto optimal, ponto a partir do qual o rendimento diminui, com estados adicionais de ansiedade (Weinberg e Gould, 1995).

#### **2.3.5. MODELO COGNITIVO, MOTIVACIONAL E RELACIONAL DA ANSIEDADE DO RENDIMENTO DESPORTIVO**

No âmbito do estudo da relação entre ansiedade e rendimento, Cruz (1994) citado por Cruz (1996b), avançou um dos modelos explicativos mais recentes, denominado de Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional, da Ansiedade do Rendimento Desportivo. Segundo este modelo, as emoções negativas, como a ansiedade, nem sempre prejudicam ou diminuem o rendimento, podendo pelo contrário facilitá-lo e até melhorá-lo, ou pelo menos não afectar

positiva ou negativamente. Contudo, apenas estudos futuros, poderão clarificar a relação entre as diferentes componentes da ansiedade no rendimento desportivo, os seus antecedentes e causas e as suas consequências e efeitos no rendimento (Cruz, 1996b).

## **2.4. AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE TRAÇO NO CONTEXTO DESPORTIVO**

O avanço da investigação no domínio da Psicologia do Desporto conduziu ao desenvolvimento e utilização de um crescente número de instrumentos específicos para contextos desportivos, não só para a avaliação ao nível do traço, mas também ao nível dos estados de ansiedade. Desta forma, principalmente em contextos aplicados, os chamados “testes” ou inventários psicológicos, tornaram-se a medida mais popular do stresse e da ansiedade devido à rapidez, validade e facilidade da sua administração (Cruz, 1996a).

De acordo com o âmbito do presente estudo, passa-se a apresentar em seguida, alguns dos instrumentos mais utilizados na avaliação do traço da personalidade, em contextos desportivos.

O “State-Trait Anxiety Inventory” (STAI) desenvolvido por Spielberger et al. (1966), citado por Cruz (1996b), é um dos instrumentos de medida mais utilizados em diversos estudos, embora não seja específico do contexto desportivo. O STAI inclui duas escalas, cada uma delas com 20 itens, sendo uma para a avaliação do traço de ansiedade e outra para a avaliação do estado de ansiedade. Na escala do traço de ansiedade os sujeitos deverão, assinalando numa escala do tipo Likert de 4 pontos que varia de “quase nunca” (1) a “quase sempre” (4), indicar a frequência com que sentem geralmente cada um dos 20 sintomas de ansiedade. Na escala de ansiedade estado, os sujeitos deverão indicar como se sentem nesse momento relativamente a cada um dos itens, também através de uma escala tipo Likert de 4 pontos que varia de “não” (1) a “muito” (4).

A necessidade de testes específicos à situação desportiva, levou Martens (1977), citado por Cruz (1996b), a desenvolver o “Sport Competition Anxiety Test” (SCAT), um teste unidimensional da ansiedade competitiva no desporto, destinado a medir esta como traço ou característica da personalidade unidimensional. Este é constituído por 15 itens adaptados à competição desportiva, que devem ser respondidos numa escala do tipo Likert de 3 pontos (“quase nunca”; “às vezes”; e “muitas vezes”). Desses 15 itens, apenas 10 é que são cotados, pois são relativos às diferenças individuais de ansiedade competitiva, enquanto que

os outros 5 itens servem para reduzir possíveis respostas pré-concebidas, podendo os resultados totais variar entre um mínimo de 10 e um máximo de 30, que correspondendo directamente a uma baixa e alta ansiedade traço competitiva (Martens, 1990).

Perante a necessidade de ter um instrumento de avaliação que tivesse em conta, a cada vez mais evidente natureza multidimensional da ansiedade traço, Smith et al. (1990), citado por Ostrow (1996), desenvolveram o “Sport Anxiety Scale” (SAS). Desta forma, o SAS tem por objectivo avaliar as diferenças individuais no traço da ansiedade somática e em duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva: a preocupação; e a perturbação da concentração. Este instrumento é constituído por 21 itens, distribuídos por 3 sub-escalas: ansiedade somática; preocupação; e perturbação da concentração. Em cada item, os sujeitos podem responder numa escala tipo Likert de 4 pontos, que varia entre “Nunca” (1) e “Muito” (4).

O “Cognitive Competitive Trait Anxiety Inventory” (CCTAI), é um instrumento desenvolvido por Ping (1993), citado por Ostrow (1996), que tem como objectivo verificar as diferenças individuais em termos competitivos da ansiedade competitiva. Encontra-se constituído por 50 itens agrupados em sub-escalas, que os sujeitos devem responder optando por umas hipóteses apresentadas numa escala tipo Likert de 4 pontos, em que o 1 corresponde a “discordo completamente” e o 4 corresponde a “concordo completamente”.

## **2.5. O ESTUDO DA ANSIEDADE NO CONTEXTO DESPORTIVO**

Segundo Barbosa e Cruz (1997), o impacto da ansiedade no rendimento e no sucesso desportivo dos atletas depende de inúmeros factores, que actuando simultaneamente conduzem os desportistas a utilizarem diferentes estratégias para enfrentarem ou lidarem com a ansiedade competitiva, é o caso, por exemplo, da experiência competitiva do atleta (anos de experiência, internacionalizações, horas de treinos por semana, número de competições por ano).

Dunn e Dunn (2001), utilizando o SAS e o SCAT, no qual participaram 178 jogadores de hóquei no gelo do sexo masculino. Os resultados evidenciam a existência de uma correlação positiva entre a preocupação e a avaliação social negativa com a ansiedade traço competitiva. Verificou-se ainda, que os atletas com níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva podem-se caracterizar como sendo mais susceptíveis de experimentar uma maior

variedade de preocupações pré-competitivas (relacionadas com diferentes preocupações situacionais) em comparação com os atletas com níveis reduzidos de ansiedade traço competitiva.

Giacobbi e Weinberg (2000), num estudo realizado com 273 atletas universitários de ambos os sexos, no qual utilizaram o SAS, concluíram que os atletas com alta ansiedade traço em relação aos atletas com baixa ansiedade traço, respondem a situações de stresse adoptando mais determinados comportamentos de desembaraço como a auto culpabilização, humor, negação e pensamentos ansiosos. Segundo os mesmos autores, tanto teoricamente como na prática estes resultados são importantes, na medida em que explica que os efeitos do excesso de ansiedade em performances negativas, podem pelo menos ser parcialmente explicadas más adaptações de estratégias de lidar com o stresse. Por exemplo, um atleta que experimente dificuldades ao nível da performance como frustração e ansiedade tem de recorrer a estratégias activas de lidar, com o stresse, aumentando o esforço e o planeamento em vez de pensamentos ansiosos, humor e negativos.

Num outro estudo realizado por Rose e Vasconcellos (1994), através da aplicação do SCAT a 96 atletas com idades entre os 12 e os 14 anos, dos quais 57 eram jogadores de basquetebol, 4 praticantes de atletismo e 35 de judo, verificou a existência de diferenças significativas entre os diversos tipos de modalidades. Os atletas de atletismo e de judo apresentavam níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva em comparação com os jogadores de basquetebol.

Um outro estudo destinado a avaliar e a comparar os níveis de ansiedade traço competitiva de atletas de modalidades colectivas e individuais, foi realizado De Rose e Vasconcellos (1994), tendo-se utilizado o SCAT. Todos atletas que participaram no estudo apresentavam entre 12 a 14 anos de idade e competiam em eventos oficiais, dos quais 4 atletas praticavam atletismo, 35 judo e 57 basquetebol. Os resultados obtidos indicam que os atletas de modalidades individuais apresentam níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva em comparação com os atletas de basquetebol. Os resultados obtidos, evidenciam existirem diferenças significativas entre os atletas de atletismo e os atletas de judo, assim como, entre os atletas de judo e os atletas de basquetebol, sendo esta a diferença mais marcante.

Contudo Rose et al. (1992) realizou um estudo com 11 atletas de voleibol e 18 de natação sincronizada do sexo feminino, com média de idades de 14 e 13 anos respectivamente, no qual pretendia verificar se existiam diferenças entre os níveis de ansiedade traço competitiva das modalidades colectivas e as individuais. Os resultados

obtidos não evidenciam a existência de diferenças significativas entre os dois tipos de modalidades.

Um dos estudos destinados a avaliar os níveis de ansiedade-traço competitiva e estabelecer comparações entre o sexo feminino e masculino, de acordo com diferentes faixas etárias, no qual se utilizou o SCAT, foi realizado por Monteiro et al. (1994). Neste estudo participaram 164 atletas de atletismo, 83 do sexo masculino e 81 do sexo feminino, cuja idade varia entre os 12 e os 16 anos. Os resultados indicam que, à exceção dos escalões mais jovens, as raparigas em relação aos rapazes apresentam índices mais elevados de ansiedade e que essas diferenças aumentam com o aumento da faixa etária.

Um estudo semelhante ao anterior, foi realizado por Ramos et al. (1994), no qual também se utilizou o SCAT e participaram 95 atletas de atletismo do sexo masculino com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, com o objectivo de avaliar os níveis de ansiedade-traço competitiva de atletas de atletismo e verificar se existiam diferenças entre os atletas de diferentes faixas etárias. Contudo, os resultados obtidos não indicaram existirem diferenças significativas entre os atletas de diferentes escalões etários.

Resultados semelhantes foram obtidos por Pereira et al. (1994), num estudo realizado com 90 atletas de atletismo do sexo feminino, cuja idade varia entre os 12 e os 16 anos, sendo o SCAT o instrumento utilizado. Os resultados obtidos indicam ainda que as atletas apresentam níveis elevados de ansiedade.

Num estudo realizado por White e Zellner (1996) com 251 atletas de diferentes modalidades, através da aplicação do *Sport Anxiety Scale* (SAS), verificou que os atletas do sexo feminino em relação aos do sexo masculino apresentavam níveis mais elevados de ansiedade somática e preocupação cognitiva antes e durante a competição.

Num outro estudo realizado por Gould e Diffenbach (2002) com atletas olímpicos, verificou-se que em comparação com um estudo realizado por Smith et al. envolvendo atletas de futebol colegiais, apresentavam valores inferiores de traço de ansiedade competitiva, nas suas três sub-escalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração).

Brígido et al. (2004) realizou um estudo com 110 atletas do sexo feminino de andebol do I Liga Portuguesa, no qual se utilizou o ACSI-28 e o SCAT, com o objectivo de avaliar as competências psicológicas e os níveis de ansiedade traço, relacionando-as com a classificação da equipa, anos de experiência, nível de competição, número de treinos semanais e tempo de duração dos treinos. Os resultados evidenciam que as atletas de andebol apresentam índices elevados de concentração e motivação, e por outro lado, baixos índices de preparação mental. Verificou-se ainda a existência de uma correlação significativa entre

algumas habilidades psicológicas e os níveis de ansiedade traço, nas seguintes variáveis: anos de experiência, nível de competição, posição em campo, equipas e respectivas classificações. A correlação mais forte verificou-se entre os anos de experiência e a capacidade de concentração, confronto com adversidade, rendimento máximo sob pressão, confiança e motivação, enquanto que os níveis de ansiedade têm a tendência a diminuir. Relativamente à posição em campo, os resultados demonstram existir diferenças significativas entre esta variável e os níveis de ansiedade, nas dimensões de lidar com a adversidade, concentração, rendimento máximo sob pressão e recursos pessoais de confronto. Quanto ao nível competitivo, verificou-se que as atletas com experiência internacional em comparação com as atletas que apenas possuem experiência competitiva nacional apresentam níveis mais elevados nas dimensões de rendimento máximo sob pressão e ausência de medo, assim como níveis mais baixos de ansiedade traço.

## **2.6. O ESTUDO DA ANSIEDADE NO BASQUETEBOL**

Segundo Vasconcellos e Rose (1991), o desporto de alta competição exige dos atletas comportamentos característicos da modalidade que praticam, como no caso de basquetebol, que apresenta as seguintes características: alto espírito competitivo, pressão de tempo, capacidade de decidir rapidamente e exigência de sucesso.

Tsorbatzoudis et al. (1999) realizaram um estudo com 36 atletas de basquetebol da primeira e da segunda divisão, destinado a avaliar relação existente entre a intensidade e a direcção da ansiedade. Por essa razão, o CSAI-2 foi alterado para uma escala que variava entre +3 (muito positivo) e -3 (muito negativo), de forma a ser possível medir a direcção da ansiedade. Os resultados obtidos indicam que níveis elevados autoconfiança estão associados a baixos níveis de ansiedade cognitiva e somática. Já relativamente à performance, apenas a intensidade da ansiedade cognitiva e a direcção da ansiedade somática é que se apresentaram significativamente relacionadas com a performance. Para os autores, estes resultados comprovam a teoria multidimensional da ansiedade, segundo a qual a ansiedade cognitiva é a componente da ansiedade mais fortemente relacionada com a performance. Ainda segundo os autores, estes resultados também sugerem que um aumento da autoconfiança leva os atletas a perceberem os seus sintomas cognitivos e somáticos como elementos facilitadores da sua performance.

Um outro estudo foi realizado por Rose et. al (1991), com 24 atletas de basquetebol de alto nível, cujo o objectivo era analisar as diferenças existentes entre o sexo masculino e o sexo feminino ao nível da ansiedade traço competitiva e hiper-reatividade. Tendo-se verificado não existirem diferenças significativas entre os grupos, ao nível do aspecto de hiper-reatividade, enquanto que em relação à ansiedade traço competitiva o sexo feminino apresentou resultados significativamente maiores do que o género masculino.

O objectivo de qualquer treinador é levar a sua equipa à vitória. Infelizmente, os treinadores não têm total atenção ao seu comportamento e muito menos o efeito que esses comportamentos têm nos atletas (Smith, Smoll e Curtis, 1978, citados por Kenow e Williams, 1992).

Nesse sentido, Kenow e Williams (1992) realizaram um estudo, no qual participaram 11 atletas universitários de basquetebol do sexo feminino, em que pretendiam avaliar a influência que ansiedade traço e a autoconfiança têm na forma como os atletas avaliam e percebem o comportamento do treinador. Para a realização deste estudo, utilizou-se o SCAT, o CSAI-2 e o um questionário denominado de “coaching behavior questionnaire” (CBQ), destinado especificamente a avaliar a forma como os atletas percebem o comportamento dos seus treinadores. Desta forma, os resultados obtidos indicam que os atletas que apresentam baixos níveis de autoconfiança estado e altos níveis de ansiedade traço e ansiedade estado cognitiva, percebem o comportamento do seu treinador de uma forma mais negativa.

Conforme já referido anteriormente, investigações indicam que, os atletas que obtêm resultados mais elevados de ansiedade traço, experienciam índices mais elevados de ansiedade estado, quando avaliados em situações extremamente competitivas (Weinberg e Gould, 1995). Segundo Martens et al. (1990), isto deve-se ao facto de os indivíduos com níveis elevados de ansiedade traço poderem perceber mais situações como ameaçadoras ou responder a situações ameaçadoras com maiores níveis de ansiedade estado.

Desta forma, Lopez-Peres e Buceta (1987a) realizaram um estudo destinado a analisar a relação entre ansiedade traço e ansiedade estado nos jogadores de basquetebol de elite do escalão júnior. Os resultados obtidos, não lhes permitiu confirmar a existência dessa correlação, embora tenham verificado que os atletas com níveis médios de ansiedade tinham melhores performances que os atletas com baixos ou altos níveis de ansiedade.

No entanto, noutro estudo semelhante realizado pelos autores supracitados (1987b), pode-se verificar a existência de uma correlação positiva entre a ansiedade traço e ansiedade

estado, para além de que, os atletas do género feminino em comparação com os atletas do género masculino apresentam níveis de ansiedade superiores.

Ainda no mesmo âmbito, Fisher e Zwart (1982) realizaram um estudo com 40 jogadores de basquetebol do sexo masculino, no qual foi utilizado o SCAT, o *Personal Assessment Questionnaire*, destinado a avaliar as auto-percepção de sucesso e de habilidade dos atletas, assim como, o Inventário S-R de ansiedade no basquetebol, um questionário destinado a aceder às auto-percepções e respostas de ansiedade a situações específicas do basquetebol. Os resultados obtidos indicam que de 18 situações desportivas específicas do basquetebol, aquelas em que se obteve respostas mais elevadas, foram as seguintes: “acabas de cometer uma falta para lance livre com o resultado empatado e restando apenas 2 segundos para o jogo terminar” ; “acabas de realizar uma má jogada e o teu treinador critica-te”; e “o público está muito barulhento e dirigindo grande parte dos seus comentários para ti”. Enquanto que as situações com em que se verificaram respostas de ansiedade mais baixas, foram as seguintes: “estás à espera da tua apresentação para o público antes do jogo começar”; “trata-se do último jogo de uma época sem derrotas até à data, e tu encontras-te no balneário a ouvir as instruções de último minuto do treinador, antes de entrar em campo para realizar este jogo tão importante”; e “foi pedido um desconto de tempo a poucos segundos de um jogo que se encontra empatado terminar, e tu encontras-te junto ao treinador que se encontra a dar as instruções ofensivas finais”. Através dos resultados obtidos, conclui-se ainda que as respostas de ansiedade a situações específicas da modalidade desportiva praticada, podem ser parcialmente calculadas através do conhecimento que temos da forma como os atletas percebem essas situações. Ou seja, através da ansiedade traço competitiva poder-se-á avaliar a predisposição dos basquetebolistas para revelarem ansiedade em determinadas situações competitivas próprias da modalidade de basquetebol.

Sonstroem e Bernardo (1982), realizaram um estudo no qual agruparam 30 jogadoras de basquetebol, em três grupos consoante o nível de ansiedade traço que poderia ser baixo, moderado ou elevado, assim como, em três categorias de níveis de ansiedade estado que também poderia ser baixo, moderado ou elevado. Desta forma, pretendiam analisar a relação existente entre a ansiedade estado, a ansiedade traço e a performance individual, sendo esta última calculada através da combinação de vários dados estatísticos (pontos marcados, assistências, “roubos” de bola, percentagem de lançamentos, faltas pessoais e “perdas” de bola). Apesar dos efeitos da ansiedade traço competitiva não ser significativa (no caso da ansiedade estado competitiva já emergiram diferenças significativas), os resultados obtidos suportam a teoria do U-invertido, sendo isso especialmente pronunciado no grupo de atletas

de nível elevado de ansiedade traço. O grupo com um nível baixo de ansiedade traço teve variações menores da performance ao longo das três categorias de ansiedade estado, revelando performances individuais superiores quando sujeitos a situações muito ansiogénicas em comparação com os grupos de baixa e elevada ansiedade traço. O grupo de elevada ansiedade traço em comparação com os outros dois grupos apresentou performances individuais superiores em situações de baixa e moderada ansiedade estado, enquanto que sob condições de alta ansiedade estado revelou o decréscimo mais acentuado. Desta forma, poder-se-á afirmar que em situações de alta ansiedade estado, as jogadoras com elevado nível de ansiedade traço parecem ter uma performance individual muito abaixo da sua performance habitual e em relação à performance habitual de jogadoras com níveis baixo e moderados de ansiedade traço.

Num estudo realizado por Rolo et al. (2004), que tinha por objectivo caracterizar os jogadores de basquetebol ao nível das habilidades psicológicas e ansiedade traço, utilizando o ACSI-28 e o SCAT, no qual participaram 80 jogadores de basquetebol masculinos de alto nível. Os resultados demonstram que as características que melhor descreviam a amostra eram as seguintes: confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação, rendimento máximo sobre pressão e treinabilidade. Os resultados também evidenciam que os atletas mais experientes apresentam níveis mais elevados de ausência de preocupação, confiança e motivação. Verificou-se ainda, que os atletas já tenham participado a um nível internacional apresentam índices mais elevados de recursos pessoais de confronto. Contudo, não foram encontradas diferenças significativas relativamente à posição em campo e número de treinos por semana, embora se tenha verificado que quanto maior o número de treinos por semana maiores os índices de definição de objectivos e preparação mental. Em relação aos níveis de ansiedade traço, os resultados evidenciam uma correlação negativa significativa entre esta e os anos de experiência.

## **CAPITULO III – METODOLOGIA**

### **1. AMOSTRA**

Participaram neste estudo 45 atletas de nacionalidade portuguesa, do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 16 e os 38 anos (Md= 21,74, Dp= 5,22), praticantes federados na modalidade de basquetebol.

As atletas que participaram neste estudo representavam cinco clubes de basquetebol feminino, que disputaram o Campeonato Nacional da 1ª Divisão (Época 2003/2004): Associação Desportiva de Vagos (n=10); Sporting Clube Coimbrões (n=10); Clube Juventude de Palmela (n=8); Clube Alves Redol (n=9); e Clube União Micaelense (n=8).

### **2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA**

Foram aplicados a todos os sujeitos da amostra versões traduzidas dos questionários, “Athletic Coping Skills Inventory- 28- ACSI-28 (Smith e tal, 1995a), e “Sport Competition Anxiety Test” – SCAT (Martens, 1977 citado por Ostrow, 1996), os quais são apresentados em seguida.

Numa primeira página, foi incluída uma ficha destinada à recolha de dados demográficos e desportivos da atleta, assim como uma breve explicação do estudo (Anexo A).

#### **2.1. “Athletic Coping Skills Inventory– 28” (ACSI-28)**

Para a avaliação de diferenças individuais ao nível das habilidades psicológicas, foi utilizado o questionário de experiências atléticas, Athletic Coping Skills Inventory- 28 (anexo B). Este questionário é composto por 28 itens que se encontram distribuídos em 7 sub escalas (com 4 itens cada), avaliando cada uma delas as seguintes habilidades psicológicas, cujo o significado apresentado é para atletas com resultados mais elevados.

**- Rendimento máximo sobre pressão:** sente-se mais desafiado que ameaçado nas situações de pressão competitiva e atinge bons níveis de rendimento sobre pressão;

- **Ausência de preocupações:** não se pressiona a si próprio, preocupando-se com maus rendimentos ou erros que possa cometer, nem sempre se preocupa com o que os outros possam pensar se errar ou falhar;
- **Confronto com adversidade:** mesmo quando as coisas não correm bem permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente de erros e falhas;
- **Concentração:** dificilmente se distrai e mesmo em situações difíceis ou inesperadas é capaz de focalizar a sua atenção e de se concentrar nas tarefas desportivas, quer nos treinos, quer nas competições;
- **Formulação de objectivos e preparação mental:** formula objectivos a curto prazo e trabalha para atingir objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para os jogos;
- **Confiança e motivação para a realização:** é confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre para melhorar e dando 100% de esforço em situações de treino ou competição;
- **Treinabilidade:** aberto e disponível para aprender a partir daquilo que lhe é ensinado no treino, aceitando de uma forma positiva e construtiva as críticas dos treinadores ou directores.

O resultado de cada uma destas sub-escalas é obtida adicionando o valor dos respectivos itens. Assim, o resultado de cada uma pode variar entre, um mínimo de 0 e um máximo de 12, significando resultados mais elevados, maiores níveis de habilidades psicológicas, de confronto com a competição desportiva. O ACSIS-28 permite ainda determinar um resultado total, através do somatório dos resultados das sete sub-escalas, que constitui uma medida de recursos pessoais de confronto com a competição desportiva, e que reflecte uma estimativa multifacetada das habilidades psicológicas do atleta.

As atletas devem responder cada item numa escala do tipo Likert, de 4 pontos (de 0=Quase nunca a 3= Quase sempre) relativamente à frequência de vezes que vivem essa experiência ao praticar desporto, à excepção da escala de resposta dos itens 3, 7, 10, 12, 19 e 23 que devem ser entendidos de forma inversa.

## 2.2. “Sport Anxiety Scale” (SAS)

Para a avaliação da ansiedade traço no contexto desportivo, foi aplicado o questionário competitivo multidimensional, o “Sport Anxiety Scale” (anexo B). Este

questionário pretende medir diferenças individuais na ansiedade traço competitiva: preocupação e perturbação da concentração. Este instrumento engloba um total de 21 itens distribuídos por 3 sub-escalas: a) ansiedade somática (9itens); b) preocupação (7 itens) e c) perturbação da concentração (5 itens).

As atletas devem responder cada item numa escala do tipo Likert, de 4 pontos (de 1=Quase nunca a 4= Quase sempre)indicando o nível de ansiedade que experimentam antes e depois da competição. O resultado de cada uma das sub-escalas é obtido adicionando o valor dos respectivos itens, sendo ainda possível obter também um valor total do traço de ansiedade competitiva, resultante do somatório dos scores das 3 sub-escalas (Rodrigues e Cruz, 1997).

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 ansiedadesomática, 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 deansiedade competitiva variar entre 0 e 84, resultante do somatório dos resultados dastrês sub-escalas, em que as atletas com menores valores são as que apresentammenores níveis de ansiedade traço competitiva.

### **3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS**

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

Relativamente às variáveis independentes, estas centram-se em 4: conquista de títulos; número de jogos por ano, número de sessões de treino semanais, tempo médio das sessões de treino, a idade e anos de experiência na modalidade, equipas e respectiva classificação.

Como variáveis dependentes tem-se o traço de ansiedade competitiva agrupadas em 3 sub-escalas já apresentadas anteriormente e os recursos pessoais de confronto m, assim como as habilidades psicológicas agrupadas em 7 sub-escalas também já apresentadas anteriormente, bem como os recursos pessoais de confronto.

## **4. PROCEDIMENTOS**

### **4.1.Procedimentos Operacionais**

Os instrumentos utilizados na avaliação das habilidades psicológicas (AC SIS-28) e da ansiedade traço (SAS), foram distribuídos junto dos atletas momentos de avaliação acordados com os respectivos técnicos (antes, durante ou após o treino), durante a primeira fase do campeonato do 2003/2004. A aplicação dos instrumentos teve lugar em dois momentos distintos, um na primeira fase do campeonato, mais propriamente entre a 5ª e a 7ª jornada, ou seja de 28 de Novembro a 12 de Dezembro de 2003, enquanto que a segunda aplicação teve lugar na segunda fase do campeonato, mais propriamente entre a 13ª e a 16ª jornada, isto é de 2 a 21 de Março de 2004.

A distribuição, aplicação e recolha dos questionários foi realizada pessoalmente pelo investigador ou por correio, no caso do Clube União Micaelense, assim como para as atletas a quem foram aplicados os questionários na primeira aplicação, mas que faltaram ao treino onde decorreu o segundo momento de aplicação dos mesmos.

Foi explicado aos técnicos e às atletas, o objectivo do trabalho, a forma de preenchimento de cada um dos instrumentos, o carácter voluntário de participação, o anonimato e a confidencialidade das informações recolhidas.

### **4.2.Procedimentos Estatísticos**

A análise e tratamento estatístico dos dados obtidos foi efectuada no programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS”, versão 11.5 para o Windows.

No sentido caracterizar a amostra de uma forma mais pormenorizada, recorreu-se à estatística descritiva utilizando medidas de tendência central, tais como a média e desvio padrão, bem como frequências, percentagens e valores máximos e mínimos.

Ao realizar uma caracterização geral das variáveis dependentes estudadas, isto é, das dimensões das habilidades psicológicas e do traço da ansiedade competitiva, bem como as suas subescalas, além das medidas de tendência central, utilizou-se também a amplitude dos valores obtidos, assim como os valores máximos e mínimos e os valores mais altos e mais baixos dos itens de cada questionário.

Após a descrição da amostra e da caracterização das variáveis dependentes, procedemos às correlações entre as variáveis psicológicas, ou seja entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva e suas sub-escalas, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Este cálculo também foi utilizado para realizarmos a correlação entre as variáveis psicológicas e a idade, os anos de experiência, a percepção de rendimento individual e da equipa, no treino e na competição e os golos marcados e sofridos pelas equipas.

Seguidamente, utilizámos a técnica de estatística inferencial teste T para amostras emparelhadas, para compararmos as diferenças das variáveis dependentes entre os dois momentos, tendo sido utilizado a Anova Oneway para comparar os valores médios entre as variáveis independentes: idade, anos de experiência na modalidade, posição em campo, golos marcados e equipas, com o objectivo de verificarmos a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas.

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

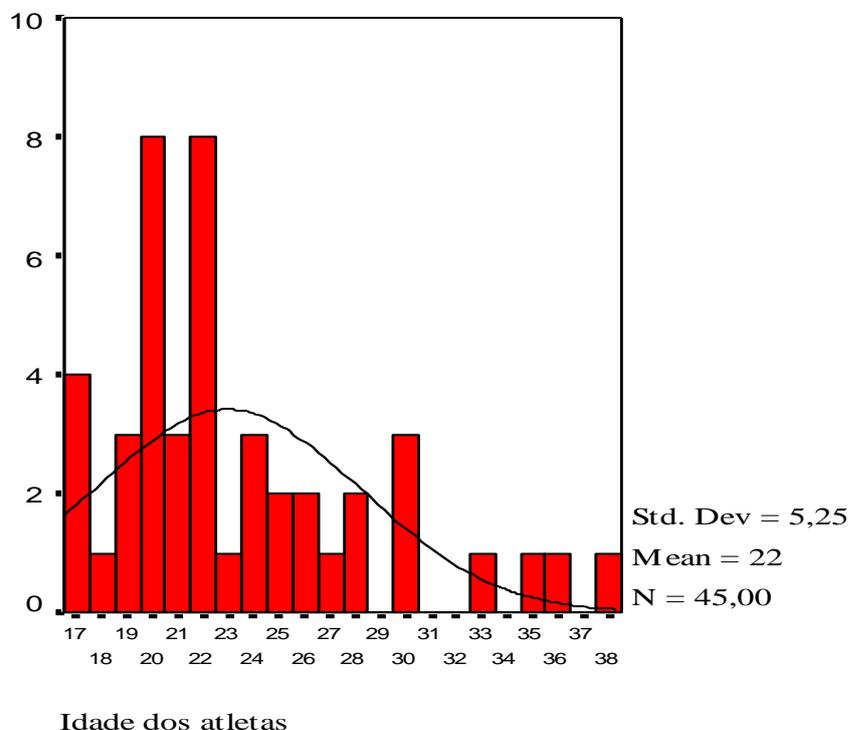
## CAPITULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados, foram utilizados diversos procedimentos e análises, que seguidamente se referem, disponíveis no programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS- Wondow” (versão 11.5). Após essa análise, passar-se-á a apresentar e a discutir os resultados obtidos através da análise inferencial a que submeteremos os dados obtidos.

### 1. ANÁLISES DESCRITIVAS

Pela análise dos dados individuais das atletas, recolhidos através da ficha demográfica, podemos verificar que as atletas têm idades compreendidas entre os 16 e os 38 anos, com uma média de idades de  $22,44 \pm 5,246$  anos, de acordo com a distribuição apresentada no gráfico I.

Gráfico I – Frequências relativas à idade



O quadro 1 apresenta a distribuição das atletas de acordo com a idade, por classes. Desta forma, verificamos a maior parte das atletas se inclui na classe dos 20 a 24 anos,

seguidas das atletas compreendidas entre os 16 e os 19 anos. A classe menos representada, com apenas 4 atletas, é das atletas com 31 a 38 anos de idade.

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

<b>Idade</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
16 a 19 anos	16	35,6
20 a 24 anos	17	37,8
25 a 30 anos	8	17,8
31 a 38 anos	4	8,9

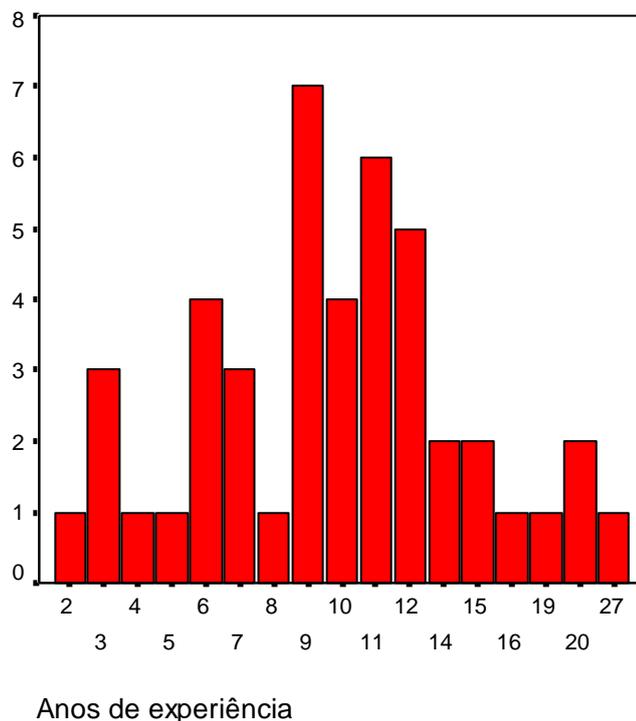
O quadro 2, relativo às médias, desvios padrão e número de atletas por equipas, indica-nos que a equipa com média de idade mais alta é a da Associação Desportiva de Vagos (M= 25,70; Dp= 7,464) logo seguido do Clube União Micaelense (M= 25,50; Dp= 7,464), enquanto que a equipa com média mais baixa é a equipa do Sporting Clube Coimbrões (M=19,40; Dp= 3.406).

**Quadro 2 – Médias, desvios padrão e frequências relativas à idade, por equipa.**

<b>Idade</b>			
<b>Equipa</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Frequência</b>
Associação Desportiva de Vagos	25,70	5,774	10
Sporting Clube Coimbrões	19,40	3,406	10
Clube Juventude de Palmela	20,63	2,387	8
Clube Alves Redol	21,11	2,759	9
Clube União Micaelense	25,50	7,464	8
Total	22,44	5,246	45

Quanto aos anos de experiência as atletas distribuem-se entre 2 a 27 anos, em que a média é de 10,27 (Dp= 4,965). Analisando o gráfico II de distribuição de frequências, verificamos que a maioria das atletas tem entre 9 e 12 anos de experiência, destacando-se uma frequência bastante elevada de atletas com 9 anos de experiência (N= 7).

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



Conforme se pode verificar pelo quadro 3, a maioria das atletas tem 6 a 10 anos de experiência, logo seguida pelo agrupamento de atletas que tem 11 a 15 anos de experiência. O grupo de atletas mais experientes na modalidade (entre 16 a 27 anos) é o menos representado, com apenas 5 atletas.

**Quadro 3 – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência**

Anos de Experiência	Frequência	Porcentagem
2 a 5 anos	6	13,3
6 a 10 anos	19	42,2
11 a 15 anos	15	33,3
16 a 27 anos	5	11,1

Quanto à média e desvios padrão dos anos de experiência das atletas de cada equipa, podemos observar que a equipa mais experiente é a do Clube União Micaelense, com uma média de 14,25 (Dp= 7,630), ao invés da equipa de Sporting Clube Coimbrões que é a mais inexperiente, com uma média de 7,40 (Dp= 7,630).

**Quadro 4– Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência na modalidade, por equipa**

<b>Anos de Experiência</b>		
<b>Equipa</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>
Associação Desportiva de Vagos	11,80	4,131
Sporting Clube Coimbrões	7,40	3,062
Clube Juventude de Palmela	9,38	3,114
Clube Alves Redol	9,00	3,841
Clube União Micaelense	14,25	7,630
Total	10,27	4,965

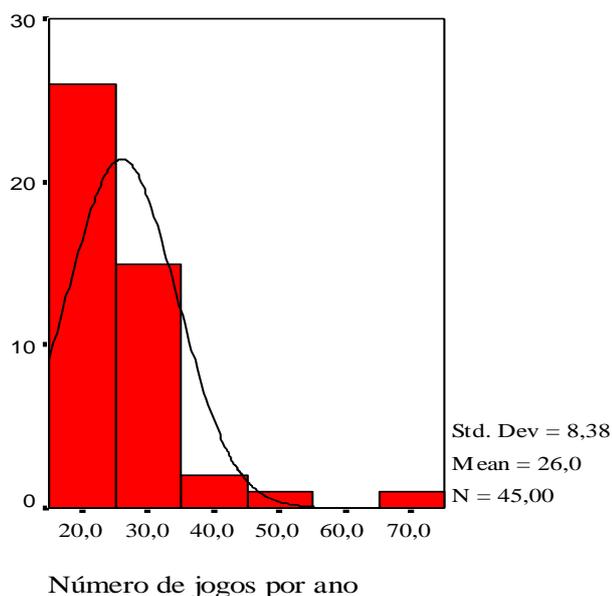
Através da análise dos dados do quadro 5, podemos verificar que a maioria das atletas ocupa as posições de poste e extremo, 15 e 11 atletas respectivamente, enquanto que a posição de base é a menos ocupada, com 4 atletas.

**Quadro 5– Frequências relativas à posição das jogadoras em campo**

<b>Posição em campo</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
base	4	8,9
extremo	9	20,0
poste	15	33,3
base/extremo	6	13,3
extremo/poste	11	24,4

O gráfico III indica-nos que as atletas se distribuem entre um número de 20 a 70 jogos por ano, nos quais a grande maioria tem 20 a 30 jogos por ano.

**Gráfico III–** Frequências relativas ao número de jogos por ano



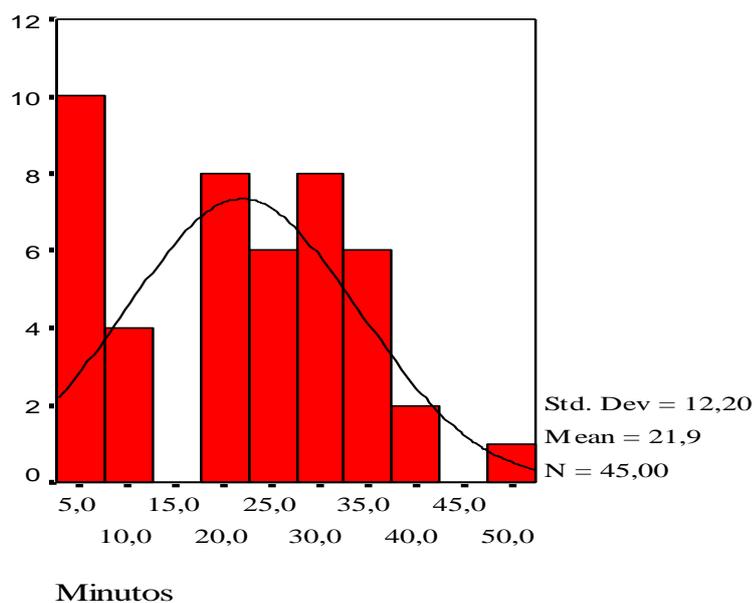
Como podemos verificar através do quadro 6, verificamos que a maioria das atletas realiza 21 a 24 jogos por ano.

**Quadro 6–** Frequências por classes, relativas ao número de jogos por ano

Número de jogos por ano	Frequência	Porcentagem
18 a 20	12	26,7
21 a 24	14	31,1
25 a 28	9	20,0
+ 29	10	22,2

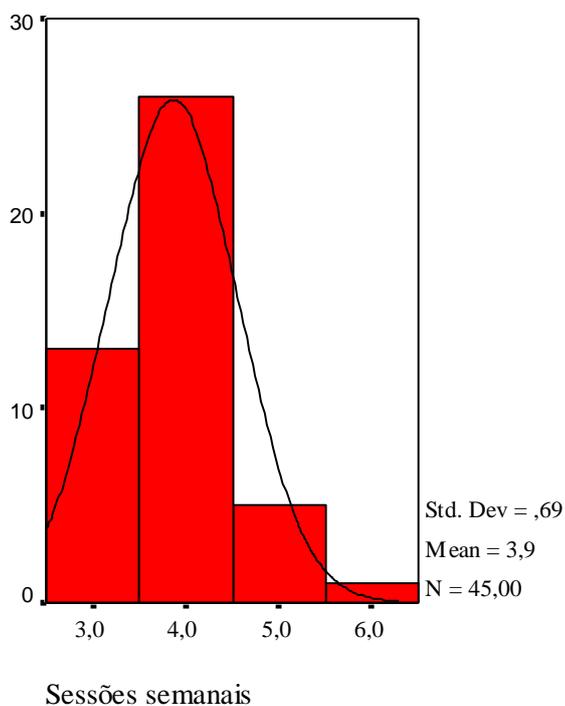
Através do gráfico IV podemos verificar que as atletas se distribuem entre um tempo médio de jogo de 5 a 50 minutos, em que a grande maioria joga 5 minutos e entre 20 e 35 minutos.

Gráfico IV– Frequências relativas ao tempo médio de jogo



Analisando o gráfico V podemos verificar que as atletas se distribuíam entre 3 a 6 sessões semanais. A grande maioria das atletas tem 4 sessões de treino semanais e um número reduzido de atletas tem 6 treinos por semana.

Gráfico V– Frequências relativas ao número sessões de treino por semana



Analisando o quadro 7 podemos verificar que o Sporting Clube Coimbrões é o clube cujas atletas têm o número mais elevado de treinos semanais, enquanto que Clube Alves Redol ocupa a última posição do mesmo.

**Quadro 7 – Médias e desvios padrão relativos ao número de sessões de treino semanais por equipa**

<b>Numero de sessões semanais de treino</b>		
<b>Equipa</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>
Associação Desportiva de Vagos	3,80	,632
Sporting Clube Coimbrões	4,00	,000
Clube Juventude de Palmela	4,38	,744
Clube Alves Redol	3,00	,000
Clube União Micaelense	4,25	,707
Total	3,87	,694

Analisando o quadro 8 podemos verificar que para a grande maioria das atletas uma sessão de treino dura cerca de 90 minutos. Por outro lado, são poucas as atletas cuja sessão de treino dure mais de 120 minutos.

**Quadro 8 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão**

<b>Tempo de treino por sessão</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
90 min	24	53,3
90 a 120 min	6	13,3
120 min	12	26,7
+ 120	3	6,7
Total	45	100,0

No que respeita ao facto de as atletas alinharem na equipa inicial em mais de 50% dos jogos, podemos verificar através do quadro 9 que a maioria das atletas alinha na equipa inicial em mais de 50% dos jogos.

**Quadro 9 – Frequência e percentagens de alinhar na equipa inicial em mais de 50% dos jogos**

<b>Alinham em mais de 50% dos jogos</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
sim	26	57,8
não	19	42,2
Total	45	100,0

Quanto à conquista de títulos, através do quadro 10 podemos verificar que cerca de 23 atletas nunca conquistaram um título enquanto que 22 atletas já conquistaram.

**Quadro 10 – Frequência de conquista de títulos**

<b>Conquista de títulos</b>	<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
sim	22	48,9
Nenhum	23	51,1
Total	45	100,0

O quadro 11 indica-nos dados de rendimento das equipas na época competitiva (2003/2004), onde das equipas que fazem parte da amostra, a mais bem classificada foi A.D. de Vagos e a pior classificada foi a S.C. Coimbrões.

**Quadro 11– Classificação final das equipas na época 2003/ 2004**

<b>Equipa</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>D</b>	<b>FC</b>	<b>PM</b>	<b>PS</b>	<b>Dif</b>	<b>Pontos</b>
CAR Jamor	18	17	1	0	1335	887	448	35
Algés	18	17	1	0	1229	953	276	35
Pombal D. João V	18	12	6	0	1063	983	80	30
AD Vagos	18	11	7	0	1080	1052	28	29
União Micaelense	18	10	8	0	980	990	-10	28
Escola da Amadora	18	9	9	0	1028	985	43	27
Alves Redol	18	6	12	0	1038	1133	-95	24
Juv. Palmela	18	3	15	0	839	1074	-235	21
SC Coimbrões	18	3	15	0	956	1154	-198	21
Olival Basto Acoril	18	2	15	1	847	1184	-337	19

**Quadro 12 – Estatística Descritiva do ACSI-28 em comparação com outros estudos**

**Momento de Avaliação A**

<b>Factor</b>	Jogadores					
	Amostra Presente (Momento A)		Profissionais de Basquetebol Kioumourtzoglo (1997)		Atletas Olímpicos Gould et al. (2002)	
	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>
Confronto com adversidade	6,18	2,114	4,51	0,16	8,2	1,23
Treinabilidade	9,93	1,814	3,71	0,48	9,3	2,16
Concentração	6,51	2,492	4,40	0,60	9,7	1,77
Confiança e motivação para a realização	6,51	2,212	4,80	0,62	9,9	1,66
Formulação de objectivos e preparação mental	5,00	2,384	3,59	0,90	8,9	2,51
Rendimento máximo sobre pressão	5,69	2,503	4,50	0,80	8,8	2,35
Ausência de preocupações	5,98	2,718	4,28	0,68	9,4	1,58
Recursos pessoais de confronto (Total)	45,80	10,139	29,79	4,24	64,2	13,26

**Momento de Avaliação B**

Factor	Jogadores					
	Amostra Presente (Momento B)		Profissionais de Basquetebol Kioumourtzoglo (1997)		Atletas Olímpicos Gould et al. (2002)	
	M	Dp	M	Dp	M	Dp
Confronto com a adversidade b	6,27	2,071	4,51	0,16	8,2	1,23
Treinabilidade b	8,89	1,735	3,71	0,48	9,3	2,16
Concentração b	6,40	1,935	4,40	0,60	9,7	1,77
Confiança e motivação para a realização b	6,13	1,866	4,80	0,62	9,9	1,66
Formulação de objectivos e preparação mental b	4,64	2,656	3,59	0,90	8,9	2,51
Rendimento máximo sobre pressão b	5,56	2,370	4,50	0,80	8,8	2,35
Ausência de preocupações b	6,42	2,426	4,28	0,68	9,4	1,58
Recursos pessoais de confronto b (Total)	44,31	8,193	29,79	4,24	64,2	13,26

Pela análise do quadro 12, podemos observar que em ambos os momentos de avaliação, ao nível das habilidades psicológicas, os valores médios mais elevados das atletas são os relativos à treinabilidade ( $M_a = 9,93$ ;  $M_b = 8,89$ ), ou seja à disponibilidade e predisposição para a atleta interiorizar o que lhe é transmitido aceitando positivamente as críticas. Relativamente aos índices médios mais baixos, estes são verificados também nos dois momentos de avaliação ( $M_a = 5$ ;  $M_b = 4,64$ ), ao nível da formulação de objectivos e preparação mental, ou seja, no estabelecimento de metas a atingir num curto prazo e no planeamento e preparação mental para a competição.

Comparativamente a outros estudos, os valores obtidos neste estudo se por um lado se revelam serem mais altos do que aqueles obtidos por Kioumourtzoglo num estudo levado a cabo com jogadores profissionais de basquetebol, por outro lado revelam-se inferiores aqueles obtidos por Gould et al. desenvolvido com atletas olímpicos.

Os dados obtidos, não confirma os resultados obtidos por Rolo et al. segundo o qual, as características que melhor descreviam os jogadores de basquetebol do sexo masculino de alta competição, eram: o confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação, rendimento máximo sobre pressão e treinabilidade. Apenas o último item faz parte das características que melhor descrevem a presente amostra e a concentração e confiança e motivação no momento A de avaliação.

**Quadro 13 – Valores médios mais elevados dos itens do ACSI-28**

**Momento de Avaliação A**

<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>Factor</b>
3. Quando um treinador ou director me dizem como fazer ou corrigir um erro que eu cometi, tenho tendência para considerar isso uma “critica” pessoal e para me sentir perturbado.	2,84	0,424	Treinabilidade
10. Quando um treinador ou director me critica, eu fico mais perturbado do que agradecido.	2,71	0,458	Treinabilidade
27. Eu melhora as minhas competências e capacidades escutando cuidadosamente os conselhos e instruções dos treinadores e directores.	2,29	0,895	Treinabilidade

**Momento de Avaliação B**

<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>Factor</b>
10. Quando um treinador ou director me critica, eu fico mais perturbado do que agradecido.	2,67	0,522	Treinabilidade
3. Quando um treinador ou director me dizem como fazer ou corrigir um erro que eu cometi, tenho tendência para considerar isso uma “critica” pessoal e para me sentir perturbado.	2,60	0,688	Treinabilidade
26. Quando não consigo atingir os meus objectivos, isso faz com que eu ainda tente e me esforce ainda mais.	2,00	0,674	Confiança e motivação para a realização

Através da análise do quadro 13, podemos observar algumas diferenças entre os momentos de avaliação, embora o factor treinabilidade seja o principal de um para o outro, apenas alterando-se a sua ordem. Do momento A para o momento B, surge um item relativo ao factor confiança e motivação para a realização.

**Quadro 14 – Valores médios mais baixos dos itens do ACSI-28**

**Momento de Avaliação A**

<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>Factor</b>
19. Quando estou a competir, eu preocupo-me com erros ou falhanços que possa cometer.	0,89	0,775	Ausência de preocupações
16. Na minha modalidade, eu lido muito bem com situações inesperadas.	1,00	0,739	Concentração
20. Muito antes do jogo começar, eu tenho bem claro na minha cabeça o meu próprio plano de jogo.	1,07	0,915	Formulação de objectivos e preparação mental

**Momento de Avaliação B**

<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>Factor</b>
13. Eu estabeleço ou formulo os meus próprios objectivos de rendimento para cada treino.	0,87	0,842	Rendimento máximo sobre pressão
20. Muito antes do jogo começar, eu tenho bem claro na minha cabeça o meu próprio plano de jogo.	1,09	0,821	Formulação de objectivos e preparação mental
19. Quando estou a competir, eu preocupo-me com erros ou falhanços que possa cometer.	1,11	0,745	Ausência de preocupações

Através do quadro 14 pode-se verificar que os itens com valores médios mais baixos do momento A se repartem pelo factor de ausência de preocupações, concentração e formulação de objectivos e preparação mental. Já no momento B, um dos factores passou a ser o rendimento máximo sobre pressão em detrimento da concentração.

**Quadro 15 – Estatística Descritiva do SAS em comparação com outro estudo**

**Momento de Avaliação A**

Sub-escalas	Estudo Presente (momento A)		Atletas Olímpicos Gould e Diffenbach (2002)	
	M	Dp	M	Dp
Escala de ansiedade somática	15,42	5,272	16,7	4,52
Preocupação	16,00	4,815	11,2	3,43
Perturbação da concentração	8,51	2,719	7	2,58
Ansiedade total	39,93	11,013	34,9	8,57

**Momento de Avaliação B**

Sub-escalas	Estudo Presente (momento B)		Atletas Olímpicos Gould e Diffenbach (2002)	
	M	Dp	M	Dp
Escala de ansiedade somática	15,71	5,459	16,7	4,52
Preocupação	15,96	4,562	11,2	3,43
Perturbação da concentração	8,51	2,483	7	2,58
Ansiedade total	40,18	10,603	34,9	8,57

De acordo com os dados do quadro 15, podemos verificar que os resultados das várias sub-escalas do SAS se mantêm relativamente estáveis do primeiro para o segundo momento de aplicação, sendo que os valores médios de traço de ansiedade competitiva se situam nos 39,93 no momento A e nos 40,18 nos momentos B.

Comparando os resultados obtidos na presente investigação com os alcançados por Gould e Diffenbach (2002), que avaliaram os níveis de traço de ansiedade competitiva e as suas respectivas sub-escalas em 10 atletas olímpicos, verificamos que as atletas do nosso estudo apresentam valores superiores de traço de ansiedade competitiva em todas as sub-escalas à excepção da escala de ansiedade somática.

**Quadro 16 – Valores médios mais elevados dos itens do SAS**

**Momento de Avaliação A**

<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>Factor</b>
5. Estou preocupado(a) com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia.	2,53	0,815	Preocupação
18. Estou preocupado(a) por algumas pessoas poderem ficar desapontadas com o meu rendimento.	2,42	0,783	Preocupação
16. Estou preocupado(a) com o facto de não poder atingir os meus objectivos.	2,38	0,777	Preocupação

**Momento de Avaliação B**

<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>Factor</b>
5. Estou preocupado(a) com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia.	2,38	0,777	Preocupação
18. Estou preocupado(a) por algumas pessoas poderem ficar desapontadas com o meu rendimento.	2,36	0,773	Preocupação
10. Estou preocupado(a) com o facto de poder falhar sob a pressão da competição.	2,31	0,793	Preocupação
16. Estou preocupado(a) com o facto de não poder atingir os meus objectivos.	2,31	0,848	Preocupação

Pela análise do quadro 14, podemos aferir que os itens com valores médios mais elevados do momento A para o momento B mantêm-se, incluindo-se apenas mais o item 16 (preocupação) no momento B.

**Quadro 17 – Valores médios mais baixos dos itens do SAS**

**Momento de Avaliação A**

<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>Factor</b>
6. A minha mente “divaga” ou “fica no ar” durante a competição.	1,40	0,580	Perturbação da Concentração
12. Sinto o meu estômago “as voltas”.	1,53	0,757	Ansiedade somática
17. Sinto o meu corpo rígido (tenso).	1,53	0,726	Ansiedade somática

**Momento de Avaliação B**

<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>Factor</b>
19. O meu estômago fica “perturbado” ou em “mau estado” antes ou durante a competição.	1,49	0,757	Ansiedade somática
12. Sinto o meu estômago “as voltas”.	1,53	0,694	Ansiedade somática
6. A minha mente “divaga” ou “fica no ar” durante a competição.	1,56	0,659	Perturbação da Concentração

Já relativamente aos valores médios mais baixos para os itens dos SAS (quadro 17), temos o 6 (perturbação da concentração), o 12 e o 17 (ansiedade somática) no momento A; enquanto que, no momento B são os 19, 12 (ansiedade somática) e o 6 (perturbação da concentração), respectivamente.

## 2. CORRELAÇÃO ENTRE AS DIMENSÕES DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA

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

**Quadro 18 – Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas**

<b>Habilidades Psicológicas</b>	<b>Ansiedade Somática</b>	<b>Preocupação</b>	<b>Perturbação da Concentração</b>	<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>
<b>Momento de avaliação A</b>				
Confronto com adversidade	-,282	-,306*	-,075	-,287
Treinabilidade	-,372*	-,278	-,458**	-,413**
Concentração	-,446**	-,511**	-,563**	-,576**
Confiança e motivação para a realização	-,270	-,369*	-,358*	-,379*
Formulação de objectivos e preparação mental	-,103	-,277	-,302*	-,245
Rendimento máximo sobre pressão	-,162	-,447**	-,257	-,336*
Ausência de preocupações	-,418**	-,662**	-,478**	-,608**
Recursos pessoais de confronto (Total)	-,470**	-,673**	-,577**	-,662**
<b>Momento de avaliação B</b>				
Confronto com a adversidade b	-,244	-,166	,068	-,173
Treinabilidade b	-,293	-,226	-,176	-,282
Concentração b	-,220	-,232	-,225	-,262
Confiança e motivação para a realização b	-,087	-,299**	-,238	-,231
Formulação de objectivos e preparação mental b	-,007	-,044	-,191	-,070
Rendimento máximo sobre pressão b	-,137	-,223	-,077	-,182
Ausência de preocupações b	-,562**	-,607**	-,616**	-,686**
Recursos pessoais de confronto b (Total)	-,404**	-,471**	-,394**	-,496**

\*p <0.05

\*\*p<0.01

Através da análise do quadro 18 podemos verificar a existência de correlações negativas embora nem todas significativas, entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva.

Do momento de avaliação A para o momento de avaliação B existem algumas alterações relativamente à existência de correlações significativas, na medida em que muitas dessas correlações deixam de ser significativas, nomeadamente ao nível da treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização e rendimento máximo sobre pressão.

De uma forma generalizada, os resultados obtidos apontam que níveis mais elevados de habilidades psicológicas, mais respeitante à dimensão ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto, estão significativamente associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade competitiva.

Os resultados obtidos, confirmam de forma parcial aqueles obtidos por Brustad (1988) num estudo realizado com 207 jovens basquetebolistas, no qual se verificou que as crianças com níveis baixos de auto-confiança apresentam altos níveis de ansiedade traço, para além de que, estes se encontram associados a uma maior frequência de preocupações relacionadas com a performance e a avaliação que os outros fazem de si.

Segundo Leary (1992), citado por Martin e Mack (1996), sugerem ainda que ansiedade competitiva pode surgir quando os indivíduos duvidam das suas capacidades para criarem uma imagem positiva e como subsequentemente receiam avaliações negativas de outros.

3. CORRELAÇÃO ENTRE A PERCEPÇÃO DE RENDIMENTO E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

Quadro 19 – Correlação entre as variáveis psicológicas e a percepção de rendimento

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	RIC	REC	RIT	RET
<b>Momento de avaliação A</b>				
Confronto com adversidade	-,105	-,011	,163	-,153
Treinabilidade	,076	,220	,438*	,049
Concentração	,136	,134	,180	-,108
Confiança e motivação para a realização	,067	,049	,433*	-,122
Formulação de objectivos e preparação mental	,148	,059	,131	,066
Rendimento máximo sobre pressão	-,126	,079	,000	,001
Ausência de preocupações	,120	,212	-,048	,130
Recursos pessoais de confronto (Total)	,075	,171	,269	-,026
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	<b>-,056</b>	<b>-,190</b>	<b>-,008</b>	<b>,082</b>
Ansiedade somática	,024	-,214	-,026	,169
Preocupação	-,118	-,106	,029	-,039
Perturbação da concentração	-,065	-,169	-,033	,073
<b>Momento de avaliação B</b>				
Confronto com a adversidade b	,088	,024	,133	-,203
Treinabilidade b	,049	,274	,029	-,064
Concentração b	,120	,023	,228	-,246
Confiança e motivação para a realização b	,085	,165	,104	,139
Formulação de objectivos e preparação mental b	,177	,242	,146	,125
Rendimento máximo sobre pressão b	-,075	-,070	,109	-,240
Ausência de preocupações b	-,094	,073	-,149	-,032
Recursos pessoais de confronto b (Total)	,088	,187	,152	-,130
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	<b>,046</b>	<b>-,141</b>	<b>,008</b>	<b>,040</b>
Ansiedade somática b	,135	-,059	-,018	-,125
Preocupação b	-,065	-,145	,079	-,126
Perturbação da concentração b	,016	-,207	-,070	,130

\*p <0.05

\*\*p<0.01

R.I.C. – Rendimento individual em competição

R.E.C. – Rendimento da equipa em competição

R.I.T. – Rendimento individual em treino

R.E.T. – Rendimento da equipa em treino

Após a análise do quadro 19, podemos dizer que existe uma correlação positiva e significativa entre a percepção de rendimento da equipa em competição e as seguintes dimensões das habilidades psicológicas: treinabilidade e confiança e motivação para a realização. O que significa que as atletas que apresentem valores superiores de percepção do seu rendimento na competição, tendem a permanecer mais confiantes e motivadas assim como mais abertas e disponíveis a aprender a partir daquilo que lhes é ensinado nos treinos.

Relativamente às restantes percepções de rendimento não foram encontradas quaisquer correlações significativas entre as mesmas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas.

O facto de não se verificar a existência de correlações entre o traço de ansiedade competitiva e a percepção de rendimento confirma Passer (1983), segundo o qual o elevado traço de ansiedade competitiva nas crianças não deriva directamente da falta de competências ou habilidades motoras percebidas.

A não existência de correlações entre o traço de ansiedade competitiva e a percepção de rendimento é totalmente apoiada por Passer (1983).

#### 4. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE

Quadro 20 – Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade das atletas

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	Idade	
	Momento A	Momento B
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com adversidade	,301(*)	,213
Treinabilidade	,251	,294
Concentração	,244	,154
Confiança e motivação para a realização	,438(**)	,282
Formulação de objetivos e preparação mental	,037	-,128
Rendimento máximo sobre pressão	,352(*)	,166
Ausência de preocupações	,235	,154
recursos pessoais de confronto	,422(**)	,269
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>		
Escala de ansiedade somática	-,305(*)	-,125
Preocupação	-,415(**)	-,271
Perturbação da concentração	-,175	-,233

\*p <0.05

\*\*p <0.01

De acordo com os dados do quadro 20, apesar de existirem correlações entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e a idade das atletas, estas não se mantêm nos dois momentos de avaliação, na medida em que não se verifica a existência de qualquer correlação no momento de aplicação B. Desta forma, no momento A verifica-se a existência de correlações significativas e positivas entre a idade e as seguintes dimensões das habilidades psicológicas: confronto com a adversidade, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. Sendo a sub-escala confiança e motivação para a realização a que apresenta valores mais elevados de correlação positiva, pelo que com o aumento da idade as atletas tendem a ser mais confiantes e motivadas para a realização.

No que respeita às diferentes sub-escalas da ansiedade, de acordo com os resultados obtidos, existe uma correlação significativa e negativa entre todas as sub-escalas, à excepção da perturbação da concentração, e a idade. Verifica-se ainda que a escala preocupação é a que

apresenta maiores valores de correlação negativa com a idade, significando que com o aumento da idade, as atletas tendem a apresentar uma menor frequência de pensamentos negativos relativos ao seu rendimento em competição.

De um modo geral, podemos dizer que os resultados obtidos tendem a demonstrar que à medida que a idade das atletas aumenta, mas elevadas são as suas habilidades psicológicas e o traço de ansiedade diminui, devido à redução dos níveis de ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração.

## 5. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA

Quadro 21 – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	Anos de Experiência	
Habilidades Psicológicas	Momento A	Momento B
Confronto com adversidade	,290	,353(*)
Treinabilidade	,275	,257
Concentração	,376(*)	,261
Confiança e motivação para a realização	,412(**)	,347(*)
Formulação de objectivos e preparação mental	,058	-,160
Rendimento máximo sobre pressão	,296(*)	,174
Ausência de preocupações	,288	,077
recursos pessoais de confronto	,456(**)	,306(*)
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>	-,418(**)	-,194
escala de ansiedade somática	-,330(*)	,001
Preocupação	-,434(**)	-,332(*)
perturbação da concentração	-,285	-,223

\*p <0.05

\*\*p<0.01

Analisando os resultados do quadro 21, podemos inferir que em ambos os momentos, existe uma correlação significativa e positiva entre os anos de prática e as

dimensões das habilidades psicológicas de confiança e motivação para a realização e os recursos pessoais de confronto. De acordo com estes dados, quanto mais experiência a atleta tiver, maiores serão as suas capacidades no que respeita à utilização das habilidades psicológicas, de uma forma multifacetada, tendendo a aumentar as suas capacidade de se manter confiante e positivamente motivada e ao nível dos recursos pessoais de confronto.

Verifica-se ainda uma tendência para as dimensões recursos pessoais de confronto, concentração e rendimento máximo sobre pressão.

Ao nível do traço de ansiedade competitiva, verifica-se uma correlação significativa, mas negativa, entre este e os anos de prática, pelo que as atletas com mais anos de prática na modalidade tendem a demonstrar níveis mais baixos de ansiedade traço.

Estes resultados poderão ser explicados pelo facto de as atletas com mais anos de prática já terem vivido um maior número de situações diferentes e inesperadas nos treinos e nas competições, o que lhes proporciona um maior desenvolvimento de estratégias que lhes permita manterem-se focalizadas e relaxadas durante a competição.

Os resultados obtidos confirmam aqueles obtidos por Goudas (1998) em que participaram 126 jogadores de basquetebol, tendo-se verificado que os atletas com mais anos de experiência apresentam um perfil psicológico mais positivo, demonstrando mais confiança nas suas habilidades e índices mais elevados de concentração e formulação de objectivos.

Os resultados confirmam ainda aqueles obtidos por Brígido et al.(2004), num estudo realizado com atletas de andebol do sexo feminino, no qual se verificou a existência de uma correlação entre os anos de experiência e a capacidade de concentração, confronto com a adversidade, rendimento máximo sobre pressão, confiança e motivação, enquanto que os níveis de ansiedade têm tendência a diminuir.

## 6. DIFERENÇAS ENTRE OS DOIS MOMENTOS DE AVALIAÇÃO

Quadro 22 – Diferenças na percepção de rendimento, habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva nos dois momentos de avaliação (teste T emparelhado)

Variáveis Psicológicas	Momento A		Momento B		Sig.
	M	Dp	M	Dp	
<b>Habilidades Psicológicas</b>					
Confronto com a adversidade	6.18	2.114	6.27	2.071	0.671
Treinabilidade	9.93	1.814	8.89	1.735	0.00**
Concentração	6.51	2.492	6.40	1.935	0.710
Confiança e motivação para a realização	6.51	2.212	6.13	1.866	0.235
Formulação de objectivos e preparação mental	5.00	2.384	4.64	2.656	0.209
Rendimento máximo sobre pressão	5.69	2.503	5.56	2.370	0.707
Ausência de preocupações	5.98	2.718	6.42	2.426	0.233
Recursos pessoais de confronto	45.80	10.139	44.31	8.193	0.156
<b>Traço da Ansiedade Competitiva</b>	39.93	11.013	40.18	10.603	0.835
Ansiedade somática	15.42	5.272	15.71	5.459	0.701
Preocupação	16	4.815	15.96	4.562	0.913
Perturbação da Concentração	8.51	2.719	8.51	2.483	1.00

\*\*p< 0.01

De acordo com os dados obtidos, relativos às diferenças das habilidades e do traço de ansiedade, entre os dois momentos de avaliação, podemos verificar que existem diferenças altamente significativas ao nível da dimensão treinabilidade (sig.=0.00), não se verificando mais nenhuma diferença significativa quer ao nível das habilidades psicológicas como no traço de ansiedade competitiva.

Pela análise do quadro 22, podemos observar que os resultados da dimensão treinabilidade da primeira aplicação são superiores ao da segunda.

Relativamente aos resultados obtidos ao nível do traço de ansiedade competitiva, verifica-se que estes tem tendência a manterem-se ao longo da época. Este facto é suportado por Weinberg e Gould (1999), que definem a ansiedade traço como parte da personalidade, sendo uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia acções.

## 7. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE

Quadro 23 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.	
	Momento A	Momento B
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com a adversidade	,232	,341
Treinabilidade	,076	,245
Concentração	,012*	,138
Confiança e motivação para a realização	,002**	,120
Formulação de objectivos e preparação mental	,466	,545
Rendimento máximo sobre pressão	,001**	,373
Ausência de preocupações	,036*	,002**
Recursos pessoais de confronto	,000**	,051
<b>Traço da Ansiedade Competitiva</b>	,003**	,017*
Ansiedade somática	,127	,208
Preocupação	,000**	,004**
Perturbação da Concentração	,005**	,066

\*p <0.05

\*\*p<0.01

Pela análise dos dados do quadro anterior podemos verificar que em ambos os momentos de avaliação se verificam diferenças estaticamente e altamente significativas ao nível das dimensões: ausência de preocupações e da preocupação. Os resultados indicam ainda uma tendência para existirem diferenças significativas nas dimensões concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto e perturbação da concentração, na medida em que se encontram diferenças significativas num dos momentos de avaliação.

Com o intuito de determinar entre que idades se notaram diferenças estaticamente significativas, utilizando os dados dos momentos em que estas diferenças se revelaram mais significativas, foi realizado o teste pos hoc “Tuckey HSD”.

O quadro 24 indica-nos diferenças estatisticamente significativas nas dimensões concentração entre as atletas com 16 a 19 anos e o grupo com idades compreendidas entre os 20 e os 24 anos, apresentando este último grupo índices mais altos de concentração. Ao nível da confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão e recursos

personais de confronto passam-se resultados semelhantes, verificando-se diferenças altamente significativas entre o grupo de atletas com 16 a 19 anos de idade e o grupo de atletas com idades compreendidas entre os 20 a 24 anos e os 25 a 30 anos, apresentando estes índices mais elevados nas dimensões referidas.

**Quadro 24 – Grupo de atletas onde se verificaram diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função da idade das atletas (Post Hoc Tukey HSD)**

Variáveis	Idade		Sig.
<b>Habilidades Psicológicas</b>			
Concentração a	16 a 19	20 a 24	,011*
Confiança e motivação para a realização a	16 a 19	20 a 24	,029*
	16 a 19	25 a 30	,003**
Rendimento máximo sobre pressão a	16 a 19	20 a 24	,006**
	16 a 19	25 a 30	,002**
Ausência de preocupações a	16 a 19	25 a 30	,039*
Recursos pessoais de confronto a	16 a 19	20 a 24	,001**
	16 a 19	25 a 30	,000**
Ausência de Preocupações b	16 a 19	25 a 30	,003**
<b>Traço de Ansiedade Competitiva a</b>	16 a 19	20 a 24	,012*
Preocupação a	16 a 19	20 a 24	,008**
	16 a 19	25 a 30	,002**
	16 a 19	31 a 38	,002**
Perturbação da concentração a	16 a 19	20 a 24	,031*
	16 a 19	25 a 30	,029*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva b</b>	16 a 19	25 a 30	,021*
Preocupação b	16 a 19	20 a 24	,010*
	16 a 19	25 a 30	,012*

\*p <0.05

\*\*p<0.01

Ao nível da ansiedade traço do momento B, assim como da sub-escala ausência de preocupações do momento A e do momento B de avaliação, as atletas com idades

compreendidas entre os 16 e os 19 anos de idade apresentam índices mais baixos em comparação com os atletas com idades compreendidas entre os 25 a 30 anos.

Relativamente ao traço de ansiedade competitiva do momento A, as atletas com 16 a 19 anos de idade apresentam índices superiores de ansiedade traço em comparação com as atletas com idades compreendidas entre os 20 a 24 anos.

Ao nível das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva, verificam-se ainda diferenças altamente significativas ao nível da preocupação entre o grupo de atletas mais jovens, com 16 a 19 anos, e os restantes grupos de atletas, com estes a apresentarem índices mais baixos na referida dimensão. Ainda relativamente a esta dimensão, o mesmo acontece do primeiro momento de avaliação para o segundo momento de avaliação, embora no momento B apenas se verificar essas diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de 16 a 19 anos e grupo de atletas com idades compreendidas entre 20 a 24 anos e os de 25 a 30 anos. Além destas, na sub-escala perturbação da concentração também se verificam diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de atletas com idades compreendidas entre os 16 a 19 anos e os grupos de atletas com idades compreendidas entre os 20 a 24 anos e os de 25 a 30 anos de idade, com estes a apresentarem índices mais reduzidos na referida dimensão.

De uma forma generalizada, verifica-se que quanto mais elevada a idade das atletas mais elevados os índices das dimensões das habilidades psicológicas e mais baixos os índices das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva. Desta forma, através dos dados obtidos, poder-se-á ainda dizer que as atletas mais novas apresentam valores mais elevados de ansiedade traço competitiva e as atletas mais velhas tendem a preocupar-se menos com erros ou falhas que possam cometer e a verem a sua concentração perturbada.

Estes resultados refutam aqueles obtidos por Ramos et al. (1994), num estudo realizado com praticantes de atletismo com idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, no qual se verificou não existirem diferenças significativas entre os atletas de diferentes escalões etários.

## 8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA

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

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.	
	Momento A	Momento B
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com a adversidade	.125	.294
Treinabilidade	.241	.056
Concentração	.003**	.438
Confiança e motivação para a realização	.002**	.053
Formulação de objectivos e preparação mental	.936	.218
Rendimento máximo sobre pressão	.283	.671
Ausência de preocupações	.392	.033*
Recursos pessoais de confronto	.007**	.203
<b>Traço da Ansiedade Competitiva</b>	.032*	.032*
Ansiedade somática	.280	.333
Preocupação	.022*	.007**
Perturbação da Concentração	.018*	.024*

\*p <0.05

\*\*p <0.01

Analisando os resultados do quadro 25 pode-se verificar que em ambos os momentos, existem diferenças estaticamente significativa entre os anos de prática e as algumas das dimensões das habilidades psicológicas, como é o caso da concentração, confiança e motivação para a realização e recursos pessoais de confronto no momento A e da dimensão ausência de preocupações no momento B. Segundo estes dados, quanto maior o número de anos de experiência, maiores serão as suas capacidades de confiança e motivação para a realização, no qual apresenta maior grau de significância (sig= .002), seguido da concentração (sig=.003) e da capacidade de render sobre pressão.

Ao nível do traço de ansiedade competitiva, analisando as suas sub-escalas, verifica-se a existência de uma diferença altamente significativa entre a preocupação e a perturbação da concentração apenas no momento B.

Com o intuito de determinar entre que grupos de atletas se verificaram as diferenças significativas, ao nível das diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, foi realizado um teste “Pos-hoc Tukey HSD”.

Ao realizar os testes pos hoc “Tukey HSD” e “Games Howel” não se verificam quaisquer diferenças significativas em nenhuma das sub-escalas de perturbação da concentração e da preocupação.

**Quadro 26 – Grupo de atletas onde se verificaram diferenças significativas nas variáveis psicológicas, em função dos anos de experiência na modalidade (Post Hoc Tukey HSD)**

<b>VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS</b>	<b>Anos de experiência na modalidade</b>		<b>Sig.</b>
<b>Habilidade Psicológicas</b>			
Concentração a	2 a 5	6 a 10	.028*
	2 a 5	11 a 15	.001**
Confiança e motivação para a realização a	2 a 5	11 a 15	.019*
	6 a 10	11 a 15	.003**
Recursos Pessoais de Confronto a	2 a 5	11 a 15	.014*
	6 a 10	11 a 15	.030*
Ausência de Preocupações b	2 a 5	11 a 15	.046*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva a</b>	2 a 5	11 a 15	.026*
<b>Traço de Ansiedade Competitiva b</b>	2 a 5	11 a 15	.022*
Preocupação b	2 a 5	11 a 15	.004**
Perturbação da Concentração b	2 a 5	11 a 15	.013*

\*p <0.05

\*\*p <0.01

Analisando o quadro 26, podemos verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos dos atletas cujos anos de experiência variam entre os 2 a 5 anos com os grupos de 6 a 10 anos e 11 a 15 anos, ao nível da concentração a com valores mais reduzidos em comparação com os outros dois grupos.

Ao nível da confiança e motivação para a realização a, recursos pessoais de confronto a, verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos com 11 a 15 anos de experiência e os grupos com a 2 a 5 anos e o grupo com 6 a 10 anos de idade, apresentando o primeiro índices mais elevados em comparação com esses dois grupos.

Relativamente ao traço de ansiedade competitiva do momento A e do momento B, verifica-se que as atletas com 2 a 5 anos apresentam índices mais elevados de ansiedade traço em comparação com as atletas com 11 a 15 anos de experiência na modalidade.

Analisando os resultados obtidos no momento b, verifica-se que os atletas com 2 a 5 anos de idade têm a tendência a se preocuparem mais e a terem a sua concentração perturbada em comparação com os atletas com 11 a 15 anos de experiência. Por outro lado, como seria natural os atletas com 11 a 15 anos de experiência têm índices mais elevados de ausência de preocupações em comparação com os atletas com 2 a 5 anos de experiência.

Desta forma, através dos resultados e os valores médios obtidos por cada grupo em cada uma das dimensões (anexo B) podemos constatar que nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas onde se verificam diferenças significativas, os atletas mais experientes apresentam valores médios superiores em relação aos atletas menos experientes. Verificando-se o inverso ao nível da ansiedade traço.

## 9. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA POSIÇÃO EM CAMPO

Quadro 27 - Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (anova oneway)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.	
	Momento A	Momento B
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com a adversidade	,320	,773
Treinabilidade	,698	,094
Concentração	,072	,491
Confiança e motivação para a realização	,705	,759
Formulação de objectivos e preparação mental	,198	,397
Rendimento máximo sobre pressão	,177	,111
Ausência de preocupações	,738	,840
Recursos pessoais de confronto	,232	,357
<b>Traço da Ansiedade Competitiva</b>	,587	,925
Ansiedade somática	,836	,921
Preocupação	,315	,614
Perturbação da Concentração	,399	,819

Como se pode verificar pela análise do quadro 27, não foram encontradas quaisquer diferenças significativas entre as variáveis psicológicas e a posição em campo.

Estes resultados não apoiam os obtidos por Cox e Yoo (1995), que realizaram um estudo com jogadores de futebol americano tendo encontrado a existência de diferenças significativas entre determinadas habilidades psicológicas e a posição que desempenham na equipa. Os resultados do presente estudo, não apoiam as afirmações de vários autores (Cox, 1987; Cox e McManama, 1988; citados por Cox e Yoo, 1995), segundo os quais as exigências que se fazem aos atletas diferem conforme a função da posição em que jogam, sendo de esperar que o base no basquetebol tenha um papel fundamental e altamente visível.

Por outro lado, os resultados obtidos do presente estudo apoiam aqueles obtidos por Dinis et al. , que num estudo realizado com jogadores profissionais de futebol, verificou que não se evidenciaram diferença significativas entre atletas que jogam a diferentes posições. Assim como, os dados obtidos por Cruz e Caseiro (1997), segundo os quais não foi encontrada quaisquer diferenças ao nível das características e competências psicológicas em função do posto específico que os atletas ocupavam geralmente nas suas equipas.

## 10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NÚMERO DE SESSÕES DE TREINO

Quadro 28 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de sessões de treino (anova oneway)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.	
Habilidades Psicológicas	Momento A	Momento B
Confronto com a adversidade	.847	.223
Treinabilidade	.399	.416
Concentração	.095	.122
Confiança e motivação para a realização	.724	.552
Formulação de objectivos e preparação mental	.622	.596
Rendimento máximo sobre pressão	.924	.424
Ausência de preocupações	.033*	.394
Recursos pessoais de confronto	.453	.107
<b>Traço da Ansiedade Competitiva</b>	<b>,006**</b>	<b>,089</b>
Ansiedade somática	.001**	.049*
Preocupação	.087	.278
Perturbação da Concentração	.254	.197

\*p <0.05

\*\*p <0.01

Pela análise da variância apresentada no quadro anterior, demonstra que existem diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas em função do número de sessões de treino. Desta forma, verificam-se diferenças nos dois momentos de avaliação relativamente à dimensão ansiedade somática, embora no momento A essa diferença seja mais significativa. Verifica-se ainda uma diferença estatisticamente significativa ao nível do traço de ansiedade competitiva e sua sub-escala ausência de preocupações no primeiro momento de aplicação.

Para determinar entre que número de sessões de treino se verificaram diferenças significativas, foram realizados testes post hoc “Tukey e HSD” e “Games Howel”, cujos resultados são apresentados no quadro seguinte.

**Quadro 29 – Número de sessões de treino que apresentam diferenças estatisticamente significativas (post hoc Tukey HSD)**

Variáveis	Número de sessões de treino		Sig
Traço de ansiedade competitiva a	3 sessões	4 sessões	,023*
	4 sessões	entre 5 e 6 sess	,035*
Ausência de preocupações a	4 sessões	entre 5 e 6 sessões	.025*
Ansiedade somática a	3 sessões	4 sessões	.002**
	4 sessões	entre 5 e 6 sessões	.018*
Ansiedade somática b	3 sessões	4 sessões	.047*

\*p <0.05

\*\*p<0.01

Como podemos observar no quadro 29, verificam-se diferenças estaticamente significativas entre as atletas que têm 4 sessões e aqueles que têm entre 5 e 6 sessões na dimensão ausência de preocupações, apresentando os primeiros índices mais reduzidos em comparação com o grupo de atletas que têm entre 5 e 6 sessões. Isto é, quanto maior o número de sessões de treino mais elevados são os níveis de habilidades psicológicas, em virtude de existir um maior contacto com a modalidade por parte dos atletas.

Contudo ao nível do traço de ansiedade do momento de avaliação A e suas sub-escalas de ansiedade somática do momento A e do momento B, verifica-se que quanto maior o número de sessões de treino mais elevados os níveis desses dimensões, à excepção da diferença estaticamente significativa entre o grupo de atletas com 4 sessões e aquele com entre 5 a 6 sessões semanais, apresentando estes últimos, índices mais reduzidos em comparação com aqueles que têm 4 sessões semanais.

Estes resultados refutam os obtidos por Rolo et al. (2004), segundo o qual não foram encontradas diferenças significativas ao nível do número de treinos por semana, embora se tenha verificado que quanto maior o número de treinos por semana maiores os índices de definição de objectivos e preparação mental.

## 11. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO TEMPO DAS SESSÕES DE TREINO

Quadro 30 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo das sessões de treino (anova oneway)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.	
	Momento A	Momento B
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com a adversidade	,584	,885
Treinabilidade	,563	,586
Concentração	,947	,648
Confiança e motivação para a realização	,946	,959
Formulação de objectivos e preparação mental	,866	,514
Rendimento máximo sobre pressão	,997	,526
Ausência de preocupações	,471	,394
Recursos pessoais de confronto	,920	,904
<b>Traço da Ansiedade Competitiva</b>	,057	,404
Ansiedade somática	,018*	,228
Preocupação	,321	,835
Perturbação da Concentração	,186	,479

\*p <0.05

\*\*p <0.01

Como se pode verificar pela análise do quadro 30, relativamente ao tempo das sessões de treino, apenas existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da ansiedade somática no primeiro momento de aplicação.

Para determinar entre que tempos de sessões de treino se verificaram diferenças estatisticamente significativas, foram realizados testes post hoc “Tukey HSD” e “Games Howel”, cujos resultados são apresentados no quadro seguinte.

Analisando o quadro 31, podemos verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o tempo de sessão de treino de 90 a 120 minutos e o tempo de 120 minutos e mais de 120 minutos. Desta forma, conclui-se que quanto mais elevado for o tempo das sessões de treino, mais reduzido são os índices de ansiedade somática apresentados pelos atletas.

**Quadro 31 –Tempo de sessões de treino que apresentam diferenças estatisticamente significativas (post hoc Tukey HSD)**

Variáveis	Tempo das sessões de treino		Sig
Escala de ansiedade somática A	90 a 120 min.	120 min.	,049*
	90 a 120 min.	+120 min	,028*

\*p <0.05

\*\*p<0.01

## 12. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DE SE ALINHA DE INICIO EM MAIS DE 50% DOS JOGOS

**Quadro 32 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função de alinhar de inicio em mais de 50% dos jogos (Teste T)**

### Momento de avaliação A

Variáveis Psicológicas	Alinha		Não alinha		Sig.
	M	Dp	M	Dp	
<b>Habilidades Psicológicas</b>					
Confronto com a adversidade	6,54	2,121	5,68	2,056	,184
Treinabilidade	10,23	1,704	9,53	1,926	,202
Concentração	6,96	2,522	5,89	2,378	,158
Confiança e motivação para a realização	7,50	1,817	5,16	2,007	,000**
Formulação de objectivos e preparação mental	5,54	2,302	4,26	2,353	,076
Rendimento máximo sobre pressão	6,35	2,190	4,79	2,679	,038*
Ausência de preocupações	6,50	2,534	5,26	2,864	,133
Recursos pessoais de confronto	49,62	7,910	40,58	10,705	,002**
<b>Traço da Ansiedade Competitiva</b>	38,15	9,918	42,37	12,208	,208
Ansiedade somática	15,19	4,842	15,74	5,933	,736
Preocupação	15,00	4,648	17,37	4,821	,104
Perturbação da Concentração	7,96	2,029	9,26	3,364	,145

\*p <0.05

\*\*p<0.01

**Momento de avaliação B**

Variáveis Psicológicas	Alinha		Não alinha		Sig.
	M	Dp	M	Dp	
<b>Habilidades Psicológicas b</b>					
Confronto com a adversidade b	6,38	2,002	6,11	2,208	,660
Treinabilidade b	9,00	1,766	8,74	1,727	,621
Concentração b	7,00	1,918	5,58	1,677	,013**
Confiança e motivação para a realização b	6,54	1,272	5,58	2,388	,123
Formulação de objectivos e preparação mental b	4,73	2,647	4,53	2,736	,802
Rendimento máximo sobre pressão b	5,88	2,535	5,11	2,105	,281
Ausência de preocupações b	6,42	2,730	6,42	2,009	,998
Recursos pessoais de confronto b	45,96	7,214	42,05	9,083	,115
<b>Traço da Ansiedade Competitiva b</b>	<b>38,92</b>	<b>10,008</b>	<b>41,89</b>	<b>11,416</b>	<b>,359</b>
Ansiedade somática b	15,23	4,861	16,37	6,265	,496
Preocupação b	15,42	4,717	16,68	4,360	,366
Perturbação da Concentração b	8,27	2,201	8,84	2,853	,451

\*p <0.05

\*\*p<0.01

Tendo em vista a análise das diferenças entre atletas que alinham de início em mais de 50% dos jogos e as atletas que não alinham de início em mais de 50% dos jogos, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas a ao nível da do traço de ansiedade, efectuou-se o teste T- independente simples, que revelou a existência de diferenças bastante significativas entre ambos os grupos, nas dimensões confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto e da concentração b. Mais concretamente, as atletas que alinham de início em mais de 50 % dos jogos apresentaram-se mais confiantes e motivadas para a realização, a render mais sobre pressão e apresentam índices mais elevados de recursos pessoais de confronto.

Como se pode verificar, as diferenças significativas não se mantêm de um momento para o outro, pelo que o primeiro momento apresenta mais diferenças significativas em relação ao segundo momento de avaliação. Isto pode estar associado ao facto de as atletas com o decorrer da época desportiva, adquirirem um ritmo competitivo, que de certa forma atenua o facto de alinharem ou não de início em mais de 50% dos jogos.

Ao nível do traço da ansiedade competitiva e suas sub-escalas não se verificou nenhuma diferença significativa.

### 13. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA CONQUISTA DE TÍTULOS

Quadro 33 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da conquista de títulos (Teste T)

#### Momento de avaliação A

Variáveis Psicológicas	Sim		Nenhum		Sig.
	M	Dp	M	Dp	
<b>Habilidades Psicológicas</b>					
Confronto com a adversidade	5,77	2,287	6,57	1,903	,212
Treinabilidade	9,41	2,062	10,43	1,409	,057
Concentração	5,59	2,197	7,39	2,482	,014*
Confiança e motivação para a realização	5,95	2,257	7,04	2,078	,099
Formulação de objectivos e preparação mental	4,77	2,429	5,22	2,373	,538
Rendimento máximo sobre pressão	5,27	2,763	6,09	2,214	,280
Ausência de preocupações	5,64	3,170	6,30	2,225	,416
Recursos pessoais de confronto	42,41	11,795	49,04	7,093	,026*
<b>Traço da Ansiedade Competitiva</b>	43,50	13,620	36,52	6,374	,037*
Ansiedade somática	17,41	6,107	13,52	3,502	,014*
Preocupação	17,05	5,867	15,00	3,371	,163
Perturbação da Concentração	9,05	3,457	8,00	1,679	,210

\*p <0.05

\*\*p <0.01

**Momento de avaliação B**

Variáveis Psicológicas	Sim		Nenhum		Sig.
	M	Dp	M	Dp	
<b>Habilidades Psicológicas b</b>					
Confronto com a adversidade b	6,09	2,180	6,43	1,996	,584
Treinabilidade b	8,55	1,625	9,22	1,808	,197
Concentração b	6,14	1,781	6,65	2,080	,378
Confiança e motivação para a realização b	5,95	2,104	6,30	1,636	,536
Formulação de objectivos e preparação mental b	4,50	2,650	4,78	2,713	,726
Rendimento máximo sobre pressão b	5,27	2,354	5,83	2,406	,440
Ausência de preocupações b	6,09	2,543	6,74	2,320	,376
Recursos pessoais de confronto b	42,59	9,059	45,96	7,081	,171
<b>Traço da Ansiedade Competitiva b</b>	41,91	12,417	38,52	8,474	,296
Ansiedade somática b	16,59	6,185	14,87	4,645	,569
Preocupação b	16,36	5,645	15,57	3,300	,246
Perturbação da Concentração b	8,95	2,786	8,09	21,30	,171

\*p <0.05

\*\*p<0.01

Tendo em vista a análise das diferenças entre atletas que conquistaram algum títulos e aquelas que nunca conquistaram qualquer título, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas a ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se o teste T- independente simples, que revelou a existência de diferenças bastante significativas entre ambos os grupos, ao nível da concentração, dos recursos pessoais de confronto, do traço de ansiedade competitiva e da ansiedade somática. Será importante referir, que não se verifica nenhuma diferença significativa no segundo momento de aplicação. De uma forma generalizada, os resultados indicam que quem não tem nenhum título conquistado apresenta índices mais elevados ao nível das habilidades psicológicas e índices mais baixos de ansiedade traço competitiva em comparação com o grupo de atletas que possui algum título conquistado.

Os resultados obtidos poderão-se dever ao facto de o grupo de atletas que tem algum título conquistado, ser maioritariamente constituído por atletas jovens, que conquistaram títulos em escalões mais jovens.

#### 14. DIFERENÇAS ENTRE AS EQUIPAS

Quadro 34 – Diferenças nas variáveis psicológicas entre as equipas (anova oneway)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.	
	Momento A	Momento B
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com a adversidade	,428	,403
Treinabilidade	,372	,189
Concentração	,291	,558
Confiança e motivação para a realização	,491	,683
Formulação de objectivos e preparação mental	,783	,519
Rendimento máximo sobre pressão	,401	,062
Ausência de preocupações	,125	,242
Recursos pessoais de confronto	,064	,041*
<b>Traço da Ansiedade Competitiva</b>	0,00**	,079
Ansiedade somática	,000**	,077
Preocupação	,019*	,346
Perturbação da Concentração	,020*	,075

O quadro 34 indica-nos a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva e suas sub-escalas, entre as várias equipas envolvidas no estudo.

Desta forma, pode-se verificar que existem diferenças significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva e todas as suas sub-escalas, no momento A, sendo as diferenças altamente significativas para a ansiedade somática (sig = ,00). No momento B, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, na dimensão recursos pessoais de confronto.

Para determinar entre que equipas se verificaram diferenças estatisticamente significativas, foram realizados testes post hoc “Tukey HSD” e “Games Howel”, cujos resultados são apresentados no quadro seguinte.

**Quadro 35 - Equipas onde se verificam diferenças significativas em função das variáveis psicológicas (post hoc Tukey HSD)**

Variáveis	Equipas	Sig.	
Traço de ansiedade competitiva a	A.D. Vagos	,000**	
	Sporting Clube Coimbrões	Clube Juventude de Palmela	,002**
	Clube Alves Redol	,000**	
	Clube União Micaelense	,002**	
	A.D. Vagos	.010*	
Ansiedade Somática a	Sporting Clube Coimbrões	Clube Juventude de Palmela	.006**
	Clube Alves Redol	.003**	
	Clube União Micaelense	.004**	
Preocupação a	A.D. Vagos	Sporting Clube Coimbrões	.018*
Perturbação da Concentração a	A.D. Vagos	Sporting Clube Coimbrões	.029*
Recursos Pessoais de Confronto b	A.D. Vagos	Sporting Clube Coimbrões	.028*

\*p <0.05

\*\*p<0.01

Relativamente ao traço de ansiedade competitiva do momento A, verificam-se diferenças altamente significativas entre o Sporting Clube Coimbrões (M=53,40; DP= 12,34) e o A.D. de Vagos (M=35,70; DP= 6,913), o Clube Juventude de Palmela (M=36,38; DP= 8,383), o Clube Alves Redol (M=35,44; DP= 8,383) e o Clube União Micaelense (M=37,00; DP= 4,536).

Ao nível da dimensão ansiedade somática do momento A verificam-se diferenças significativas entre o Sporting Clube de Coimbrões (M=22.10; DP=5.259) e o A.D. de Vagos (M= 14.20; DP= 3,706), apresentando o primeiro valores mais elevados nesta dimensão. Verificam-se ainda diferenças altamente significativas entre o Sporting Clube Coimbrões e o Clube Juventude de Palmela (M=13.88; DP=2.748), Clube União Micaelense (M=13.25;

DP= 3.327) e o Clube Alves Redol (M=12.67; DP= 4.093) apresentando estes três níveis mais reduzidos na escala de ansiedade somática no momento A.

Se tivermos em conta a classificação das equipas, é possível verificar que o Sporting Clube Coimbrões no momento de aplicação encontrava-se com classificação mais baixa do que as restantes equipas, podendo estes resultados de alguma forma explicar essa classificação.

Relativamente à dimensão preocupação A e perturbação da concentração A, verificam-se diferenças significativas entre a A.D. de Vagos (M= 13.90; DP= 4.306; e M= 7.60; DP= 1.713) e o Sporting Clube Coimbrões (M=20.30; DP= 5.272 e M= 11; DP= 3.367), apresentando este último índices mais elevados de preocupação.

Verificou-se ainda existirem diferenças significativas entre a equipa Associação Desportiva de Vagos (M= 47.5; DP= 7.307) e o Sporting Clube Coimbrões (M= 37.40; DP= 5.851), ao nível dos recursos pessoais de confronto B, sendo que a primeira equipa apresenta índices mais elevados em comparação com a outra. Será pertinente referir que no momento de aplicação do questionário, a equipa Associação Desportiva de Vagos encontra-se no topo da tabela, enquanto que o Sporting Clube Coimbrões encontrava-se no fundo da tabela.

O factor idade parece ter também especial importância na explicação dos resultados obtidos, se tivermos em linha de conta de que o Sporting Clube Coimbrões figura-se como a equipa que possui média de idades mais baixa comparativamente às restantes equipas, em especial a Associação Desportiva de Vagos, visto que esta apresenta a média de idades mais elevada. A média de anos de experiência de cada equipa parece ser também outro factor a ter em linha de conta, na medida em que a Associação Desportiva de Vagos apresenta uma média de anos de experiência mais alta comparativamente à do Sporting Coimbrões.

Desta forma, quanto mais elevada a média de idades e de anos experiência, mais elevados são os índices de habilidades psicológicas e mais baixos os índices das sub-escalas da ansiedade traço competitiva. Estes resultados vão então de encontro aos dados obtidos anteriormente, que indicaram a existência de uma correlação negativa e significativa entre a idade e os anos de experiência e o traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas de ansiedade somática e de preocupação.

Por outro lado, pelos resultados obtidos pode-se afirmar que a média de número de treinos semanais por equipa parece não assumir qualquer influência nas diferenças entre as equipas, quer ao nível das habilidades psicológicas como ao nível da ansiedade traço competitiva.

Estes dados confirmam aqueles obtidos por Cruz e Caseiro (1997), que num estudo realizado com atletas de voleibol de elite, no qual se verificou que os atletas mais bem sucedidos mostraram ser mais auto-confiantes, motivados e experimentam níveis mais baixos de ansiedade competitiva.

Os resultados obtidos estão também de acordo com aqueles obtidos por Cruz (1994), citado por Cruz (1996a), realizado com atletas de alta competição de diferentes modalidades, tendo-se verificado que os atletas de elite diferenciam-se dos restantes, entre outras competências psicológicas, pelo facto de serem mais auto-confiantes e experimentarem menores níveis de ansiedade competitiva em ambas as dimensões da componente cognitiva do traço de ansiedade (menor preocupação e perturbação da concentração).

## **CAPITULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

### **1. CONCLUSÕES**

Após o término do estudo, as principais conclusões a retirar do mesmo são:

As atletas de Basquetebol da I Divisão de Basquetebol Feminino da Federação Portuguesa de Basquetebol demonstraram que de todas as habilidades psicológicas avaliadas, a treinabilidade, a concentração, confiança e motivação para a realização (pelo menos no momento de avaliação A) e ausência de preocupações (pelo menos no momento de avaliação B), são as que apresentam melhores resultados em ambos os momentos de avaliação. Ao invés da formulação de objectivos e rendimento máximo sobre pressão, onde os valores obtidos são os mais baixos em ambas as avaliações.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, podemos afirmar que as atletas são de um modo geral relativamente ansiosas, quando em comparação com os resultados obtidos em outros estudos, resultante sobretudo da sub-escala preocupação, visto que em ambos os momentos os três itens com valores médios mais elevados pertencem a essa sub-escala.

No que respeita às ilações a retirar do estudo, relativamente às hipóteses preestabelecidas, podemos retirar as seguintes conclusões:

A hipótese um é parcialmente rejeitada, na medida em que existe uma correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade competitiva e todas as dimensões das habilidades psicológicas do momento de avaliação A, não se verificando o mesmo no momento de avaliação B. Apresentando-se dessa forma, com uma correlação negativa nos dois momentos de avaliação, apenas a dimensão ausência de preocupações e a dos recursos pessoais de confronto.

A segunda hipótese é incompletamente rejeitada, visto verificarem-se correlações significativas positivas entre a treinabilidade e a confiança e motivação para a realização e a percepção de rendimento individual em treino. Relativamente Às restantes percepções de rendimento não se verifica mais nenhuma correlação significativa.

A terceira hipótese é parcialmente rejeitada, na medida em que se verificam correlações positivas entre as dimensões confronto com a adversidade, confiança e motivação

para a realização, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, das habilidades psicológicas e idade das atletas, concluindo-se que as atletas com mais idade tendem a obter valores mais elevados nessas dimensões. Ainda na mesma hipótese, verificam-se correlações negativas entre a idade e o traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas de ansiedade somática e de preocupação, concluindo-se que à medida que a idade das atletas aumenta, o traço de ansiedade diminui. Esta hipótese é ainda apenas parcialmente rejeitada, na medida em que apenas se verificaram correlações significativas no momento de avaliação A, não se verificando nenhuma no momento de avaliação B.

A quarta hipótese é também parcialmente rejeitada, visto que se verificam correlações positivas e significativas entre as competências psicológicas de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização e rendimento máximo sobre pressão e os anos de experiência. Deste modo, concluímos que quanto maior for a experiência das atletas, maiores serão as suas capacidades relativas às dimensões das habilidades psicológicas referidas anteriormente. Verificamos também uma correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas de ansiedade somática e de preocupação e os anos de experiência, de tal modo que com o aumento da experiência, o traço de ansiedade competitiva diminui.

A quinta hipótese é aceite quase na sua totalidade, na medida em que os resultados nos indicarem a existência de diferenças estatisticamente significativas, apenas na dimensão treinabilidade, sendo os valores do momento de avaliação A superiores aos do momento de avaliação B.

Relativamente à hipótese seis, observámos diferenças estatisticamente significativas entre todas as dimensões das habilidades psicológicas, com excepção da confronto com a adversidade, da treinabilidade e da formulação de objectivos e preparação mental, em função da idade, pelo que a hipótese é rejeitada quase na sua totalidade. Deste modo, concluímos que as atletas com idades compreendidas entre os 20 a 24 anos e os 25 e os 30 anos tendem a manter maiores níveis de concentração, a estarem mais confiantes e motivadas para a realização, a renderem mais sobre pressão e a apresentarem níveis mais elevados de ausência de preocupações, apresentando maiores capacidades psicológicas, de uma forma multifacetada, comparativamente às atletas mais novas (entre os 16 e os 19 anos). Também evidenciamos diferenças estatisticamente significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva do momento A e do momento B de avaliação e as sub-escalas de preocupação e perturbação da concentração, em função da idade, com as atletas mais novas a evidenciarem níveis superiores de ansiedade comparativamente às atletas com mais de 20 anos.

A sétima hipótese é quase totalmente rejeitada pelos resultados, visto existirem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões concentração, confiança e motivação para a realização, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto consoante os anos de experiência. Concluímos então que as atletas com 11 a 15 anos de experiência apresentam valores superiores em todas as dimensões referidas anteriormente, quando comparadas com as atletas mais inexperientes, com 2 a 5 anos e nalguns casos com 6 a 10 anos. Quanto ao traço de ansiedade competitiva e as sub-escalas de preocupação e perturbação da concentração, as atletas mais inexperientes (2 a 5 anos) apresentam valores superiores quando comparadas com as atletas mais experientes (11 a 15 anos), demonstrando que as atletas com menos experiência tendem a ser mais ansiosas do que as atletas com mais anos de prática na modalidade.

A oitava hipótese é aceite na sua totalidade, uma vez que não foram encontradas quaisquer diferenças estatisticamente significativas entre a posição das atletas em campo, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

A nona hipótese é parcialmente aceite, visto só termos observado diferenças estatisticamente significativas apenas nas dimensões ausência de preocupações e de ansiedade somática em função do número de sessões de treino. Desta forma, concluímos que as atletas que têm 4 sessões apresentam índices mais baixos de ausência de preocupações em comparação com as atletas que têm entre 5 e 6 sessões. Quanto ao traço de ansiedade e suas sub-escalas de ansiedade somática, verificou-se que quem tem 4 sessões de treino semanais tem índices mais elevados do que quem tem 3 ou entre 5 e 6 sessões semanais.

A décima hipótese é também parcialmente aceite, uma vez que apenas se verificam diferenças significativas ao nível sub-escala da ansiedade somática da primeira aplicação consoante o tempo das sessões de treino. Tendo-se concluído que quanto mais elevado for o tempo das sessões de treino, mais reduzido são os índices de ansiedade somática apresentados pelos atletas.

Relativamente à décima primeira hipótese, esta é também parcialmente aceite, visto que se registou diferenças significativas nas dimensões confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão, recursos pessoais de confronto e da concentração, consoante alinha ou não de início em mais de 50% dos jogos. Desta forma, concluiu-se que as atletas que alinham de início em mais de 50% dos jogos apresentam-se mais confiantes e motivadas para a realização, a render mais sobre pressão e com índices mais elevados de recursos pessoais de confronto. Tal como pré-estabelecido pela hipótese

doze, não verificamos diferenças estatisticamente significativas no traço de ansiedade competitiva em função de se alinha ou não de início em mais de 50% dos jogos.

A décima segunda hipótese é parcialmente aceite, na medida em que os resultados nos indicaram a existência de diferenças significativas apenas ao nível da concentração e dos recursos pessoais de confronto em função de conquista de títulos. Concluiu-se que quem não tem nenhum título conquistado apresenta índices mais elevados ao nível das habilidades psicológicas referidas anteriormente em comparação com o grupo de atletas que possui algum título conquistado. Ao nível do traço de ansiedade competitiva e da sub-escala de ansiedade somática, verificaram-se também diferenças significativas, concluindo-se que quem não tem nenhum título conquistado apresenta índices mais baixos em comparação com o grupo de atletas que possui algum título conquistado. É importante salientar que os resultados obtidos poder-se-á dever ao facto de o grupo de atletas que tem algum título conquistado, ser maioritariamente constituído por atletas jovens, que conquistaram títulos em escalões mais jovens.

A décima terceira hipótese é também parcialmente aceite, visto existirem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas ao nível da dimensão recursos pessoais de confronto das habilidades psicológicas, e de todas as sub-escalas da do traço de ansiedade competitiva.

- Relativamente aos recursos pessoais de confronto a equipa A.D. de Vagos comparativamente com a do Sporting Clube Coimbrões, evidenciou níveis mais elevados.

- Ao nível do traço de ansiedade competitiva e da sua sub-escala de ansiedade somática verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre o Sporting Clube Coimbrões e as restantes equipas, apresentando o primeiro índices mais elevados de ansiedade somática e de traço de ansiedade competitiva.

- Quanto à sub-escala preocupação e perturbação da concentração, verificou-se que a equipa Sporting Clube Coimbrões possui níveis mais elevados comparativamente com a A.D. de Vagos.

- No que respeita às diferenças entre as equipas nomeadamente nas sub-escalas do traço de ansiedade competitiva, verifica-se que quanto mais elevada a média de idades e a dos anos de experiência de uma equipa, mais elevados são os índices de habilidades psicológicas e mais baixos os índices das sub-escalas do traço de ansiedade competitiva.

- Verificamos diferenças significativas entre as equipas que ocupavam os primeiros lugares do quadro classificativo em comparação com as que ocupavam os últimos lugares,

com as primeiras a apresentarem tendências para índices superiores das habilidades psicológicas e para índices mais baixos do traço de ansiedade competitiva.

Podemos concluir muito sumariamente que variáveis como a idade, anos de experiência, número de treinos semanais e o tempo das sessões semanais, a percepção de rendimento e o alinhar de início em mais de 50% dos jogos, poderão influenciar o efeito dos factores psicológicos no rendimento e sucesso dos atletas.

## **2. RECOMENDAÇÕES**

Será importante realizar outros estudos com instrumentos de medida que englobassem outras competências psicológicas de modo a podermos obter um perfil psicológico mais completo das atletas de basquetebol feminino.

Realizar o mesmo estudo, mas em três ou mais momentos de avaliação, no qual o primeiro coincidissem com o início da época desportiva.

Realizar o mesmo estudo com equipas de outra nacionalidade e comparar os resultados obtidos.

Realizar o mesmo estudo, recorrendo aos dados estatísticos de jogo das equipas e de cada jogadora.

Seria também importante realizar outros estudos envolvendo uma amostra mais diversificada no que respeita ao género, escalão e nível competitivo das atletas.

Realizar um estudo envolvendo outras modalidades, como forma de comparar e discutir os resultados obtidos consoante as diferentes modalidades.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anshel, M. (1987). Psychological Inventories used in Sport Psychology Research. *The Sport Psychologist, 1*, 331 - 349.
- Barbosa, L., e Cruz, J. (1997). Estudo do Stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. In J. Cruz e A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, investigação e intervenção* (Vol. 2, pp. 523-548): Centro de Estudos em Educação e Psicologia.
- Brewer, B., e Shillinglaw, R. (1992). Evaluation of a Psychological Skills Training Workshop for Male Intercollegiate Lacrosse Players. *The Sport Psychologist, 6*, 139 - 147.
- Brígido, S., Gaspar, P., e Teixeira, A. (2004). *Mental skills and trait anxiety in female handball players*. Paper presented at the I International Symposium of Exercise and Health Psychology - Physical Activity and promotion of Mental Health, Coimbra.
- Brustad, R. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: the influence of intrapersonal and socialization factors. *Journal of Sport e Exercise Psychology, 10*, 307-321.
- Chartrand, J., Jowdy, D., e Danish, S. (1992). The Psychological Skills Inventory for Sports: Psychometric Characteristics and Applied Implications. *Journal of Sport e Exercise Psychology, 14*, 405-413.
- Cox, R. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (Third ed.). Columbia: Brown e Benchmark.
- Cox, R., e Liu, Z. (1993). Psychological skills: a cross cultural investigation. *International Journal of Spourt Psychology, 24*, 326-340.

- Cox, R., e Yoo, H. (1995). Palying Position and Psychological Skill in American Football. *Journal of Sport Behavior*, 18, 118-129.
- Crocker, P., Kowalski, K., e Granham, D. (1998). Measurement of Coping Strategies in Sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 149 - 161). Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Cruz, J. (1996a). Sress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, Efeitos e Avaliação. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 174-202). Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1996b). A Relação entre Ansiedade e Rendimento no Desporto: Teorias e Hipóteses Explicativas. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J., e Caseiro, J. (1997). Competências psicológicas e sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J. C. A. Gomes (Ed.), *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: teoria, investigação e intrevenção*. Braga: Universidade do Minho.
- Dinis, S., Gaspar, P., e Teixeira, A. (2004). *Mental skills and trait anxiety in professional soccer players*. Paper presented at the I International Symposium of Exercise and Health Psychology - Physical Activity and promotion of Mental Health, Coimbra.
- Dunn, J., e Dunn, J. (2001). Relationships Among the Sport Competition Anxiety Test, the Sport Anxiety Scale, and the Collegiate Hockey Worry Scale. *Journal of Applied Sport Psychologist*, 13, 411-429.
- Fisher, A., e Zwart, E. (1982). Psychological Analysis of Athletes' Anxiety Responses. *Journal of Sport Psychology*, 4, 139-158.
- Giacobbi, P., e Weinberg, R. (2000). An a Examination of Coping in Sport: Individual Trait Anxiety Differences and Situacional Consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.

- Gomes, A., e Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16(35-40).
- Goudas, M. (1998). Psychological skills in basketball: preliminary study for development of a Greek form of the Athletic Coping Skills Inventory - 28. *Perceptual and Motor Skills*, 86, 59-65.
- Gould, D., e Diefenbach, K. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., Guinan, D., Medbery, C., e Peterson, K. (1999). Factores Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes and Coaches from More and Less Successful Teams. *The Sport Psychologist*, 13, 371 - 394.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Hodge, K., e Simons, J. (1997). Evaluating the Effectiveness of a Psychological Skills Educational Workshop. *Journal of Sport Behavior*, 20, 249 - 260.
- Gould, D., Eklund, R., e Jackson, S. (1993). Sources of Stress in National Champion Figure Skaters. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 15, 134-159.
- Hanson, S., McCullagh, P., e Tonymon, P. (1992). The Relationship of Personality Characteristics, Life Stress, and Coping Resources to Athletic Injury. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 14, 262-272.
- Holm, J., Beckwith, B., Ehde, D., e Tinius, T. (1996). Cognitive-Behavioral Interventions for Improving Performance in Competitive Athletes: a Controlled Treatment Outcome Study. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 463-475.
- Kendall, G., Hrycaiko, D., Martin, L., e Kendall, T. (1990). The effects of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 12, 157-166.
- Kenow, L., e Williams, J. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and evaluation of coaching behaviors. *Sport Psychologist*, 6, 344-357.

- Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V., e Mihalopoulou, M. (1997). Psychological Skills of elite athletes in different balls games. *Journal of Human Movement Studies*, 32, 79-93.
- Lerner, B., Ostrow, A., Yura, M., e Etzel, E. (1996). The effects of goal-setting and imagery training programs on the free-throw performance of female collegiate basketball players. *The Sport Psychologist*, 10, 382-397.
- Lewthwaite, R. (1990). Threat Perception in Competitive Trait Anxiety: The Endangerment of Important Goals. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 12, 280-300.
- Lopez-Peres, B., e Buceta, J. (1987a). *Anxiety and Basketball Performance: a study with top junior players in Spain*. Paper presented at the IV Congress International de Psychologie du Sport, Bruxelles.
- Lopez-Peres, B., e Buceta, J. (1987b). *Trait and State Anxiety in Top Junior Basketball Players*. Paper presented at the IV Congress International de Psychologie du Sport, Bruxelles.
- Mahoney, M., Gabriel, T., e Perkins, T. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martens, R., Vealey, R., e Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Martin, K., e Mack, D. (1996). Relationships Between Physical Self-Presentation and Sport Competition Trait Anxiety: A Preliminary Study. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 18, 75-82.
- Medina, M. (1996). Diseño de un programa de entrenamiento psicologico en un equipo femenino de Voleibol. *Revista de Psicologia del Deporte*, 9-10, 65-75.

- Monteiro, A., Bastos, A., Mangold, R., Rocco, L., Scoss, M., e De Rose, D. (1994). *Ansiedade-Traço Competitiva e Atletismo: comparação de diferentes faixas etárias em função do sexo*. Paper presented at the I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física, São Paulo.
- Murphy, S., e Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. In *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement* (pp. 195 - 207). Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.
- Ostrow, A. (1996). *Directory of Psychological Test in the Sport and Exercise Sciences*. Morgantown: Fitness Information Tecnology, inc.
- Passer, M. (1983). Fear of Failure, Fear of Evaluation, Perceived Competence, and Self-esteem in Competitive-Trait-Anxious Children. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 5, 172-188.
- Pereira, A., Bueno, S., Monteiro, A., Pedro, M., Ramos, P., e De Rose, D. (1994). *Ansiedade-Traço Competitiva e Atletismo: comparação de diferentes faixas etárias no sexo feminino*. Paper presented at the I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física, São Paulo.
- Ramos, P., Bueno, S., Mangold, R., Pedro, M., e De Rose, D. (1994). *Ansiedade-Traço Competitiva e Atletismo: comparação de diferentes faixas etárias no sexo masculino*. Paper presented at the I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física, São Paulo.
- Raposo, J., e Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o Treino Mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos*: FCDEF-UP.
- Roales - Nieto, J. (1994). Psicologia del Deporte - Consideraciones conceptuales. In S. Ventinuo (Ed.), *Psicologia y Pedagogia de la Actividade Física y del Deporte*.
- Rodrigues, R., e Cruz, J. (1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: estudo com os atletas de elite nacional. In J. Cruz e A. Gomes (Eds.),

*Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, investigação e intervenção*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia.

Rolo, F., Gaspar, P., e Teixeira, A. (2004). *Mental Skills and Trait Anxiety in Basketball: An exploratory study with professional league basketball players*. Paper presented at the I International Symposium of Exercise and Health Psychology - Physical Activity and promotion of Mental Health, Coimbra.

Rose, D., e Vasconcellos, G. (1994). *Comparação dos níveis de ansiedade-traço competitiva entre jovens atletas de esportes individuais e colectivos*. Paper presented at the XIX Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, São Paulo.

Rose, D., Vasconcellos, G., e Medalha, J. (1991). *Comparação de Traços Psicológicos entre Jogadores e Jogadoras de Basquetebol de Alto-Nível*. Paper presented at the II Bienal de Ciências do Esporte, São Paulo.

Rose, D., Vasconcellos, G., Medeiros, G., e Cury, A. (1992). *Comparação de variáveis psicológicas entre duas equipes competitivas femininas*. Paper presented at the I Simpósio de Psicologia do Esporte, São Paulo.

Savoy, C. (1997). Two Individualized Mental Training Programs for a Team Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 259 - 270.

Smith, R., Shutz, R., Smoll, F., e Ptacek, J. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory -28. *Journal of Sport e Exercise Psychology*, 17, 379-398.

Smith, R., Smoll, F., e Wiechman, S. (1998). Measurement of Trait Anxiety in Sport. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in Sport an Exercise Psychology Measurement* (pp. 105-124). Morgantown: Fitness Information Technology, Inc.

Sonstroem, R., e Bernardo, P. (1982). Intraindividual pregame state anxiety and basketball performance: a re-examination of the inverted-U curve. *Journal of Sport Psychology*, 4, 379-398.

- Thelwell, R., e Greenless, I. (2001). The effects of a Mental Skills Training Package on Gymnasium Triathlon Performance. *The Sport Psychologist*, 15, 128-141.
- Tsorbatzoudis, H., Barkoukis, V., e Daroglou, G. (1999). *An Examination of the Relationship Between the Intensity and Direction of Anxiety and Performance*. Paper presented at the Psychology of Sport and Exercise: Enhancing the Quality of Life, Praga.
- Vasconcellos, G., e De Rose, D. (1991). *Perfis de Stress e Atribuição Causal em Jogadoras da Seleção Brasileira de Basquetebol*. Paper presented at the I Congresso Interno do Instituto de Psicologia, São Paulo.
- Vealey, S. (1992). Personality and sport: a comprehensive view. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Campaing: Human Kinetics.
- Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. *Treino Desportivo*, II, 52-61.
- Weinberg, R., e Gould, D. (1995). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*: Human Kinetic.
- White, S. (1993). The Relationship Between Psychological Skills Experience, and Practice Commitment Among Collegiate Male and Female Skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49-57.
- White, S., e Zellner, S. (1996). The Relationship Between Goal Orientation, Beliefs About the Causes of Sport Sucess, and Trait Anxiety Among High School, Intercollegiate, and Recreational Sport Participants. *The Sport Psychologist*, 10, 58-72.
- Yaaron, M., Tenenbaum, G., Zakay, D., & Bar-Eli, M. (1997). *The relationship between age and level of skill and decision making in basketball*. Paper presented at the World Congress of Sport Psychology, Netanya.

## **ANEXOS**

## ANEXO A

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

<b>IDADE</b>																
	16-19anos		20-24 anos		25-30 anos		31-38 anos		16-19anos		20-24 anos		25-30 anos		31-38 anos	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>Habilidades Psicológicas</b>																
	<b>Momento A</b>								<b>Momento B</b>							
Confronto com a adversidade	5,38	2,156	6,35	2,090	6,88	2,295	7,25	,500	5,88	2,187	6,29	2,085	6,13	1,808	8,00	1,826
Treinabilidade	9,38	1,857	9,76	1,888	11,38	,916	10,00	1,933	8,31	1,352	8,88	1,833	9,63	1,923	9,75	2,062
Concentração	4,94	2,016	7,53	2,452	7,38	2,066	6,75	2,754	5,63	1,586	7,06	2,358	6,13	1,126	7,25	1,708
Confiança e motivação para a realização	5,00	2,129	6,94	1,952	8,13	1,553	7,50	1,291	5,25	2,113	6,59	1,372	6,50	1,927	7,00	1,826
Formulação de objectivos e preparação mental	4,44	2,476	5,29	2,173	5,88	2,232	4,25	3,304	4,69	3,156	5,24	2,386	3,75	2,605	3,75	1,500
Rendimento máximo sobre pressão	3,88	1,784	6,47	2,035	7,50	2,976	6,00	1,826	4,81	2,198	6,00	2,806	5,50	2,00	6,75	,957
Ausência de preocupações	4,56	3,010	6,59	2,451	7,63	1,847	5,75	1,708	5,25	2,266	6,94	2,249	8,63	1,302	4,50	1,732
Recursos pessoais de confronto	37,56	9,409	48,94	7,110	54,75	7,479	47,50	5,447	39,81	8,118	47,00	8,016	46,25	7,630	47,00	2,828
<b>Traço da Ansiedade Competitiva</b>	47,63	12,225	36,71	8,880	33,25	5,651	36,25	4,992	45,88	1,170	37,47	8,516	33,13	7,549	43,00	12,028
Ansiedade somática	17,69	6,030	15,00	4,664	13,25	4,062	12,50	4,359	17,19	6,452	15,35	4,329	12,50	2,878	17,75	8,016
Preocupação	19,75	4,865	14,41	3,825	12,75	3,059	14,25	,500	18,94	4,640	14,29	3,853	13,25	3,694	16,50	1,915
Perturbação da Concentração	10,19	3,544	7,29	1,448	7,25	1,035	9,50	1,732	9,75	2,620	7,82	2,099	7,38	2,134	8,75	2,754

## ANEXO B

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

Anos de Experiência																
	2-5 anos		6-10 anos		11-15 anos		16-27 anos		2-5 anos		6-10 anos		11-15 anos		16-27 anos	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>Habilidades Psicológicas</b>																
	<b>Momento A</b>								<b>Momento B</b>							
Confronto com a adversidade	5,83	2,229	5,42	2,090	7,07	2,120	6,80	1,095	5,67	1,751	5,79	1,903	6,73	2,314	7,40	2,074
Treinabilidade	9,33	1,366	9,47	2,091	10,60	1,502	10,40	1,673	8,67	1,211	8,16	1,803	9,67	1,496	9,60	1,817
Concentração	3,50	2,168	6,47	1,982	7,80	2,305	6,40	2,510	5,33	1,966	6,32	2,056	6,73	1,870	7,00	1,581
Confiança e motivação para a realização	5,17	2,927	5,53	2,038	8,00	1,363	7,40	1,140	5,00	1,789	5,63	1,739	6,93	1,831	7,00	1,581
Formulação de objectivos e preparação mental	4,67	3,445	5,00	2,472	5,27	1,751	4,60	2,966	4,67	3,327	5,53	2,836	3,60	2,131	4,40	1,949
Rendimento máximo sobre pressão	4,33	2,066	5,37	2,409	6,27	2,712	6,80	2,387	4,83	2,317	5,63	2,948	5,40	1,920	6,60	,894
Ausência de preocupações	5,00	4,000	5,47	2,776	6,80	2,077	6,60	2,408	4,50	2,811	6,58	2,457	7,47	1,846	5,00	1,871
Recursos pessoais de confronto	37,83	12,222	42,74	10,010	51,80	7,012	49,00	5,778	38,67	8,959	43,63	8,764	46,53	7,726	47,00	2,449
<b>Traço da Ansiedade Competitiva</b>	49,83	14,770	41,42	11,824	35,20	6,710	36,60	4,393	49,17	9,390	43,32	11,299	34,80	7,370	41,20	11,67
Ansiedade somática	18,00	6,325	16,32	5,963	13,73	3,515	14,00	5,050	17,17	4,579	16,53	6,230	13,60	3,832	17,20	7,050
Preocupação	20,50	6,317	16,68	4,967	14,13	3,335	13,60	1,517	20,83	5,382	16,37	4,597	13,60	3,089	15,60	2,608
Perturbação da Concentração	11,33	3,777	8,42	2,835	7,33	1,345	9,00	1,871	11,17	2,787	8,42	2,269	7,60	2,063	8,40	2,510