

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

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



**COMPETÊNCIAS MENTAIS, ANSIEDADE
COMPETITIVA E MOTIVAÇÃO EM ATLETAS DE
BASQUETEBOL.**

**SÓNIA CRISTINA MARQUES
COIMBRA, 2009**

COMPETÊNCIAS MENTAIS, ANSIEDADE COMPETITIVA E MOTIVAÇÃO EM ATLETAS DE BASQUETEBOL.

Monografia realizada no âmbito do seminário “Competências mentais, Ansiedade Competitiva e Motivação em Atletas de Basquetebol”, do ano 2008/2009, com vista à obtenção da Licenciatura em Educação Física.

Coordenador: Prof. Doutor José Pedro Leitão Ferreira

Orientador: Mestre Pedro Miguel Pereira Gaspar

SÓNIA CRISTINA MARQUES
COIMBRA, 2009

Agradecimentos

A elaboração desta dissertação é encarada para mim como um ponto de destaque na minha vida. É, não ela mas, a partir dela que se fará a transição entre a fantástica vida de simples estudante para a de profissional do Desporto. É certo que este passo, se por um lado acarreta uma excitação inexplicável, tem carácter de mudança de mentalidades e de acréscimo de responsabilidades. No entanto, sendo dado com essa realidade presente é algo difícil e para mim foi. É por isso que esta secessão, sendo opcional, faz sentido para mim.

Em primeiro lugar é fulcral agradecer ao meu Pai, a pessoa que me proporcionou a entrada na aventura que escolhi, a da Educação Física, e fazer dela a minha vida.

Agradeço também com o mesmo sentimento à minha Mãe, à minha Irmã e ao Paulo André pelo apoio que me deram, a compreensão das minhas fases de humor e principalmente a paciência com que nunca julgaram as minhas atitudes.

Agradeço às minhas queridas Amigas que percorreram todo este caminho a par e passo comigo, à Andreia que tanto me ajudou, apoiou e acompanhou ao longo do curso, que foi minha companheira de tantas experiencias de crescimento pessoal.

Ao Coordenador Prof. Doutor José Pedro Leitão Ferreira por tudo o que proporcionou ao grupo de trabalho.

E é com imensa humildade que agradeço ao Mestre Pedro Gaspar toda a transmissão de conhecimentos, a paciência e a ponderação demonstrada ao longo do tempo de realização deste trabalho, sem essa atitude, não teria certamente apreendido o sentido do mesmo e aquilo que ele tem de mim.

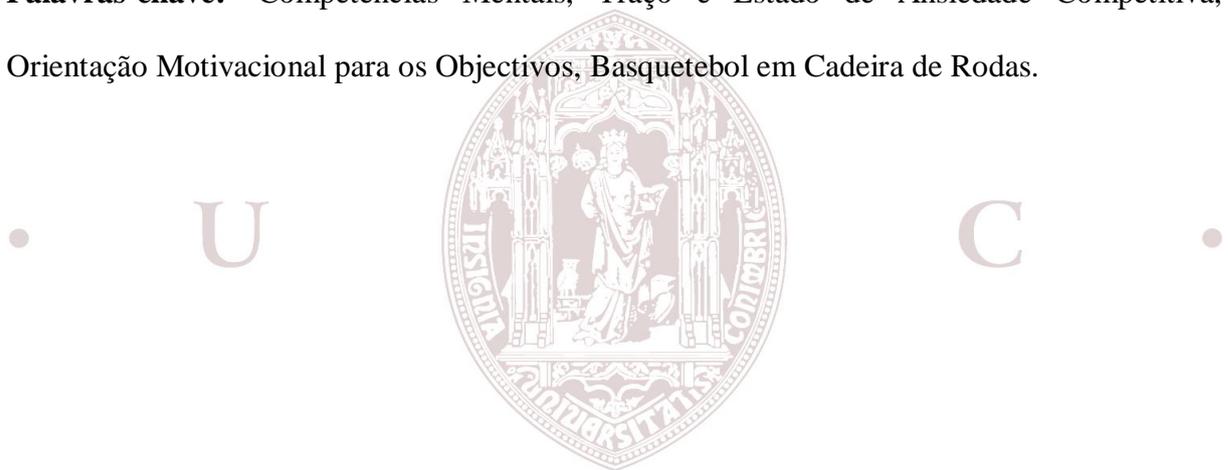
RESUMO

O objectivo do estudo é a análise dos níveis de competências mentais, de traço e estado de ansiedade e a orientação motivacional para os objectivos, das correlações entre variáveis psicológicas e das diferenças entre grupos seleccionados de diferentes características demográficas em atletas de Basquetebol. A amostra é constituída por 45 atletas (43 do género masculino e 2 do género feminino), com idade média de 28 anos ($M=28.24$, $DP=8.81$), divididos entre 3 equipas do Campeonato Nacional da Proliga de Basquetebol e 3 equipas do Campeonato Nacional da Divisão A de Basquetebol em Cadeiras de Rodas. Os dados foram recolhidos através da aplicação de questionários em dois momentos distintos, treino (Dados Demográficos, SAS-2d, ACSI-28, TEOSQ) e competição (CSAI-2d).

A análise descritiva revelou valores de Competências Mentais mais elevados para a dimensão de Ausência de Preocupações ($M= 8.22$, $DP= 2.01$) e mais baixos para a Concentração ($M= 4.00$, $DP= 1.55$); baixos níveis de Traço de Ansiedade Competitiva, sendo que a subescala mais pronunciada se verificou ao nível das preocupações ($M= 11.04$, $DP= 3.13$) e a mais residual ao nível da Ansiedade Somática ($M= 7.36$, $DP= 2.13$). Ao nível do Estado de Ansiedade Competitiva, verificaram-se valores substancialmente superiores, sendo que a Autoconfiança se revelou a subescala de valores mais altos ($M= 30.71$, $DP= 4.52$), tendo como pólo oposto a Ansiedade Cognitiva ($M=19.38$, $DP=5.22$) com os valores mais aquém. Já relativamente à Orientação Motivacional dos Objectivos dos atletas, os valores de Orientação Motivacional para a Tarefa revelaram-se superiores ($M= 4.34$, $DP= 0.52$). Através da análise do índice de Pearson, os dados demonstraram a existência de correlações entre Variáveis Psicológicas sendo que, é para o Estado de Ansiedade Competitiva que existe maior número de correlações significativas. Existem também correlações significativas entre

Variáveis Psicológicas e Variáveis Demográficas, principalmente com a Idade, com os Anos de Experiência dos atletas e com o tempo de treino. No que se refere às duas Modalidades, podemos indicar que os atletas de Basquetebol em Cadeira de Rodas apresentam maiores valores para a Ausência de Preocupações e valores significativamente superiores de Estão de Ansiedade Competitiva. O grupo de atletas praticantes de Basquetebol, pelo contrário, apresenta-se significativamente voltado, ao nível da Orientação Motivacional dos seus Objectivos, para o Ego.

Palavras-chave: Competências Mentais, Traço e Estado de Ansiedade Competitiva, Orientação Motivacional para os Objectivos, Basquetebol em Cadeira de Rodas.



ABSTRACT

The aim of the study is to analyze the Basketball athletes' mental skills, competitive trait and state anxiety and the goal orientation levels, the correlations between psychological variables and the differences between different demographic characteristics groups. The sample consists in 45 athletes (43 males and 2 females), the age mean is 28 years old ($M = 28.24$, $SD = 8.81$) and divided into 3 teams in the National Championship Basketball "Proliga" and 3 teams in the National League Division A Basketball for Wheelchairs. Data were obtained through questionnaires, applied at two different moments, before a training session (Demographic Data, SAS-2d, ACSI-28, and TEOSQ) and another set just before the competition (CSAI-2d).

Descriptive analysis shows higher Mental Skills values for freedom of worry subscale ($M = 8.22$, $SD = 2.01$) and lowest for the concentration ($M = 4.00$, $SD = 1.55$). At the Competitive Trait Anxiety test, the more pronounced subscale value found was at the concern subscale ($M = 11.04$, $SD = 3.13$) and the smaller level was the somatic anxiety ($M = 7.36$, $SD = 2.13$). At the Competitive State Anxiety test, there were substantially higher values, and Self-confidence subscale showed the highest values ($M = 30.71$, $SD = 4.52$), with the opposite pole at the Cognitive Anxiety ($M = 19.38$, $SD = 5.22$) with bellows' values. In order to the athletes Motivational orientation, the values for the Task orientation were higher ($M = 4.34$, $SD = 0.52$) than Ego orientation. Analyzing the Pearson rate, the data demonstrated the existence of correlations between psychological variables. The Competitive State Anxiety is the most correlated variable. There are also significant correlations between psychological variables and demographic variables, especially with age, with years of experience and the training time. With regard to the two modalities, we can indicate that

athletes Basketball Wheelchair have higher values for the absence of concerns and values are significantly higher in Anxiety Competitive. The group of athletes in basketball, however, has focused significantly on the level of Motivational Orientation of its objectives, for the Ego.

Keywords: Mental Skills, Competitive Trait and State Anxiety, Motivational Goals Orientation, Basketball Wheelchair



ÍNDICE GERAL

I – INTRODUÇÃO.....	1
1.1 Pertinência do Estudo.....	3
1.2 Objectivo Geral.....	3
1.2.1 Objectivos Específicos	4
1.3 Hipóteses	5
II – REVISÃO DE LITERATURA	7
2.1 Competências Mentais	7
2.1.1 Estudos realizados.....	14
2.2. A Ansiedade	15
2.2.1 Definição do conceito de Ansiedade.....	15
2.2.2 Ansiedade Competitiva	17
2.2.3 Razões para o aparecimento da Ansiedade no Desporto	21
2.2.4 Estudos realizados.....	22
2.3 Motivação.....	24
2.3.1 Teoria das Objectivos de Realização	25
2.3.2 Estudos realizados.....	29
III METODOLOGIA	31
3.1- Amostra.....	31
3.2- Instrumentos de medida	31
3.2.1 Questionário de experiências atléticas (ACSI - 28).....	32
3.2.2 Questionário de Reacção à Competição (SASp)	33
3.2.3 Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI – 2).....	35
3.2.4 Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ).....	36
3.3 Apresentação das variáveis	37
3.3.1 As Variáveis Psicológicas	37
3.3.2 As Variáveis Demográficas.....	38
3.4 Procedimentos	38
3.4.1 Procedimentos operacionais	38
3.4.2 Procedimentos estatísticos.....	39
IV APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	41
4.1 Análise descritiva.....	41
4.1.1 Variáveis Demográficas	41
4.1.2 Variáveis Psicológicas	43
As Competências Mentais	43

A Ansiedade Competitiva.....	43
A Motivação.....	46
4.2 Análise Correlacional.....	46
4.3 Análise Diferencial	54
V DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	58
VI CONCLUSÕES	68
Limitações do estudo.....	70
Recomendações.....	70
VII BIBLIOGRAFIA.....	71



Índice de Quadros

Quadro 1 - Análise Descritiva de Variáveis Demográficas	41
Quadro 2 - Estatística descritiva das diferentes dimensões do ACSI-28	43
Quadro 3 - Estatística descritiva da intensidade das diferentes escalas do SAS	44
Quadro 4 - Estatística descritiva da direcção das diferentes escalas do SASd.....	44
Quadro 5 - Estatística descritiva da intensidade das diferentes escalas do CSAI-2.....	45
Quadro 6 - Estatística descritiva da direcção das diferentes escalas do CSAI-2d.....	45
Quadro 7 - Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ.....	46
Quadro 8 - Correlações entre Competências Mentais.....	47
Quadro 9 - Correlações entre as Competências Mentais e as dimensões de Traço de Ansiedade Competitiva.	48
Quadro 10 - Correlações entre as Competências Mentais e as dimensões de Estado de Ansiedade Competitiva	49
Quadro 11 - Correlações entre as Competências Mentais e Orientação dos Objectivos	50
Quadro 12 - Correlações entre as Competências Mentais e Variáveis Demográficas Idade, Anos de Experiência Nº de jogos internacionais e tempo de treino.	51
Quadro 13 - Correlações entre as Variáveis Demográficas Idade, Anos de Experiência Nº de jogos internacionais e tempo de treino e as Variáveis Psicológicas Traço e Estado de Ansiedade Competitiva.	52
Quadro 14 - Correlações entre as Variáveis Demográficas Idade, Anos de Experiência Nº de jogos internacionais e tempo de treino e as direcções das Variáveis Psicológicas Traço e Estado de Ansiedade Competitiva.	53

Quadro 15 - Correlações entre as Variáveis Demográficas Idade, Anos de Experiência N° de jogos internacionais e tempo de treino e a Variáveis Psicológicas de Orientação dos objectivos para a Tarefa e para o Ego. 54

Quadro 16 - Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função da Modalidade 54

Quadro 17 - Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função de alinhar na equipa inicial em mais de 50% dos jogos..... 56



I – INTRODUÇÃO

O contexto desportivo, hoje em dia, obriga a uma cada vez maior especialização, tanto ao nível dos praticantes, como dos recursos humanos envolventes. O Desporto, tal como outras áreas (empresarial, cultural, social, etc.), entrou na era da ciência, ou seja, tudo aquilo que se perspetive como ideal para a optimização do rendimento e bem-estar poderá ser aplicado ao Desporto.

É então através da Psicologia do Desporto, disciplina científica que se dirige para a aplicação de técnicas e princípios psicológicos, que o desporto segue no sentido da promoção e optimização do rendimento e do bem-estar em contexto desportivo de atletas e demais agentes desportivos.

- Esta ciência abrange âmbitos e contextos de prática e intervenção que vão muito além do Desporto de elite, ou seja, passam pelo Desporto de crianças e jovens (iniciação e especialização desportiva), pelo Desporto sénior, pelo Desporto e actividade física de recreação e lazer, pelo Desporto e actividade física de pessoas com necessidades especiais, exercício e saúde, etc.

As pessoas alvo da sua intervenção poderão provir dos mais variados contextos do Desporto e actividade física, tais como, atletas, treinadores, dirigentes, árbitros, e os pais das crianças e jovens atletas. Estas populações têm, obviamente, características e necessidades próprias, e que a Psicologia do Desporto direcciona a intervenção também específica para cada um destes indivíduos (Teques, 2007).

Para se tornar um atleta de determinado desporto, é certo que em primeiro ter-se-há de aprender as componentes técnicas inerentes à sua prática, mas, segundo Martens (1987), isso

não faz de ninguém um jogador da respectiva modalidade, atletas de competição necessitam ser capazes de combinar essas competências técnicas com a situação de jogo. Por exemplo, olhar para o cesto de Basquete e ser capaz de sozinho no ginásio de treino, transformar um lançamento em cesto é diferente se realizar a mesma componente técnica em situação de jogo.

Por vezes, quando esta capacidade não está presente, existe uma diferença abismal em participações excelentes no treino com performances verdadeiramente chocantes nas competições realizadas, é como se tudo fosse desaprendido ou esquecido, ou seja o rendimento óptimo tem muitas vezes como 1º obstáculo a incapacidade do atleta ultrapassar o seu próprio receio para enfrentar a competição (Buceta, 1996).

Este obstáculo é definido por diversos autores, assim como por Wiliam (1986), como factores psicológicos que tem uma primordial influência no sucesso que se obtêm em prestações. De uma maneira geral há diversos factores psicológicos que podem ter influência sobre o desempenho de atletas. Entre eles podem ser citados: motivação, ansiedade, “stress”, atenção, concentração, agressividade, etc. (De Rose, Deschamps & Korsakas, 1999).

Talvez, reflexo de se pensar que o indivíduo já nasce jogador, que existe uma componente genética que é responsável por tudo, se pense que a dimensão psicológica seja a mesma questão. Não é verdade! Da mesma forma que as componentes tácticas, técnicas ou físicas, também as competências psicológicas são treináveis e alvo de desenvolvimento, que obedecem à mesma consequência de evolução e/ou regressão consoante o nível de prática e de treino.

No fundo, a dimensão psicológica, muitas vezes, é incompreendida e sabemos que estamos perante um campo inexplorado no Desporto, que quem souber explorar

convenientemente esta componente no treino, será mais bem sucedido do que os outros no Desporto (Teques, 2007).

1.1 Pertinência do Estudo

A pertinência de uma pesquisa deve ser realçada quando promove o avanço científico e de investigação de um determinado conteúdo, neste caso a Psicologia do Desporto, Cabrita (2002).

Parece-nos então que este estudo poderá vir a apontar questões fundamentais sobre o sucesso desportivo dos atletas nas competições, dessa forma podendo contribuir para que os atletas portugueses possam melhorar as suas futuras prestações desportivas.

Para a comunidade desportiva, em especial para treinadores e atletas, o grande contributo será o conhecimento de estratégias e fundamentos psicológicos a utilizar para aumentar as prestações e consequentes resultados desportivos.

1.2 Objectivo Geral

Este estudo tem como propósito o aprofundamento da Psicologia do Desporto, analisando as Características Mentais mais relevantes, de atletas praticantes da Modalidade de Basquetebol em Cadeira de Rodas do Campeonato Nacional da divisão A e atletas do Campeonato Nacional da Prólga da Modalidade de Basquetebol. Para atingir esta meta, propomo-nos a analisar os valores alcançados pelos atletas nas diferentes variáveis psicológicas, as relações existentes entre as Variáveis Psicológicas e destas com os dados demográficos recolhidos entre os jogadores e ainda as diferenças nas Variáveis Psicológicas

dos atletas em relação à modalidade praticada e em relação a sua titularidade em mais de 50% dos jogos.

As Características Mentais, que de agora em diante serão designadas como Variáveis Psicológicas, são as dimensões de Competências Mentais, o Traço de Ansiedade Competitiva, o Estado de Ansiedade Competitiva e a Orientação Motivacional para os Objectivos.

Os Dados Demográficos seleccionados foram a Idade, Anos de Experiencia, o Número de Jogos Internacionais por Ano, Número de Sessões Semanais de Treino, Tempo de Treino por Sessão, Modalidade e ser titular em mais de 50% dos Jogos.

1.2.1 Objectivos Específicos

Após ter sido definido o objectivo geral, é então tempo de descortinar aqueles que o compõem de forma mais particular.

- Analisar, para cada uma das Variáveis Psicológicas, os resultados médios alcançados pelos atletas da amostra, identificando nas dimensões e subescalas inerentes a cada uma das variáveis os valores mais relevantes/destacados;
- Será explorada a relação entre as diferentes Variáveis Psicológicas e destas com as Variáveis Demográficas;
- Serão identificadas as diferenças consideradas significativas nas Variáveis Psicológicas tendo em conta as Variáveis Demográficas.

1.3 Hipóteses

Tendo em conta o exposto anteriormente, apresentamos as seguintes hipóteses.

H01 – Verifica-se uma relação significativa e directa entre as dimensões de Competências Mentais, a Autoconfiança e a Orientação dos Objectivos para a Tarefa e significativa, contudo inversa, com o Estado de Ansiedade Somática e Cognitiva, o Traço de Ansiedade Cognitiva e com a Orientação Motivacional dos Objectivos para o Ego.

H02 – Verifica-se uma relação significativa e directa entre Idade, Anos de Experiencia, Número de Jogos Internacionais por Ano e as Competências Mentais, o Estado de Ansiedade Competitiva ao nível da Autoconfiança e a Orientação dos Objectivos para a Tarefa e significativa, porém inversa, com o Traço de Ansiedade Competitiva ao nível da Ansiedade Somática, o Estado de Ansiedade quer ao nível Somático quer Cognitivo e a Orientação dos Objectivos para o Ego.

H03 – Verifica-se uma relação significativa e directa entre o número de Sessões semanais e Tempo de treino e as diferentes dimensões de Competências Mentais, o Traço de Ansiedade Competitiva ao nível da Preocupação, Estado de Ansiedade Competitiva ao nível da Autoconfiança e a orientação dos objectivos para o Ego e significativa e inversa com o Estado de Ansiedade Competitiva ao nível da Ansiedade Cognitiva e com Orientação dos Objectivos para a Tarefa.

H04 – Os jogadores da Modalidade de Basquetebol em Cadeira de Rodas apresentam índices significativos mais altos de Recursos Pessoais de Confronto, Traço e Estado de Ansiedade

Competitiva e existe uma significativa orientação motivacional dos seus objectivos para a Tarefa.

H05 – Verifica-se que os atletas titulares em mais de 50% dos jogos, demonstram diferenças significativas e com valores médios superiores nas diferentes Competências Mentais, menores índices de Traço e Estado de Ansiedade Competitiva, apresentando uma significativa orientação dos seus objectivos voltada para a Tarefa.



II – REVISÃO DE LITERATURA

Pelas palavras de Artur Jorge (1987), citado por Neto (2007), uma das grandes dúvidas de um treinador de hoje é saber quais dos factores psicológicos que estão na origem de disparidades entre treino e competição, como pode ir mais além na motivação dos seus jogadores, como é possível tornar o grupo impermeável a pressões que chegam de fora, como ajudar o jogador a ter mais confiança em si próprio, a ter menos medo dos momentos decisivos, como conseguir alta competência a elevadíssimos níveis de pressão psicológica.

2.1 Competências Mentais

Martens (1987) relata-nos o caso de uma atleta, Rick McKinney, que verificou a falha de seu objectivo pelo enfoque da sua atenção. Este, que ao longo dos seus treinos centralizou a sua atenção na sua performance, em situação de competição, focalizou-se apenas no desejo de ganhar, deixando para trás a atenção à sua execução. Em seguida, Rick McKinney incrementos em seus treinos a componente psicológica de forma a se poder concentrar no essencial para a sua melhor performance em competição. O mesmo autor indica-nos que tal como este atleta também muitos outros desenvolveram as suas competências mentais. Eles não nasceram com essas capacidades, eles adquiriram-nas através de repetidas experiencias e de trabalho árduo, tal como fazem com as suas capacidades físicas.

Numa descrição mais direccionada para este estudo, Weingerg e Gould (1999) indicam-nos que o Confronto com a Adversidade, consiste no aspecto psicológico em que o atleta possui uma gama de estratégias de controlo, para que em diferentes fontes de stress e em diversas situações apresentadas durante a competição (barulhos da claque, medo da lesão,

quedas no desempenho, expectativas dos outros, distrações externas e pontos críticos da competição), não atrapalhem o seu desempenho.

Os autores revelam ainda que o desenvolvimento desta dimensão faz com que o atleta seja capaz de identificar o seu agente stressor e assim poder escolher a melhor estratégia de controlo. Quanto maior for o seu número de estratégias de controlo para combater os seus agentes stressores, melhor será o seu rendimento, pois o atleta não deixará, assim, que nada influencie no seu desempenho (Marques, Rodrigues & Lehnen, 2006).

Marques (2003) explica que a dimensão Rendimento Máximo sob Pressão procura medir quanto o atleta trabalha o lado psicológico para o momento da pressão, acrescentando que todo atleta, mesmo os amadores estão sob pressão. Marques *et al* (2006) salvaguardam o quão é evidente que o tipo de pressão é proporcional à importância do atleta para a equipa e da equipa em relação ao meio em que se insere. Ou seja, o Rendimento Máximo sob Pressão está directamente ligado à quantidade de stress que o atleta sofre (Franco, 2000).

Como foi citado anteriormente, todo atleta sofre pressão, mas, segundo Marques (2003) existem aqueles que conseguem transformar essa pressão em motivações, outros transformam em stress, outros ignoram, etc., o autor indica ainda que o grande problema surge quando essa pressão se transforma em aspectos negativos influenciando no desempenho do atleta. De Rose, Vasconcelos & Simões (1999) apontam como exemplos de pressões exercidas pelo meio em que a equipa se insere:

- Complexidade da Tarefa maior do que os recursos;
- Pressões exercidas por pessoas envolvidas (pais, técnicos, dirigentes, patrocinadores, amigos, etc.);
- Definição de objectivos irreais e inatingíveis;

- Nível de expectativa exagerado em relação ao desempenho (pessoal e dos outros);
- Entre outros

Por seu lado, Marques (2000) indica que frente a esses exemplos é possível diagnosticar alguns sintomas de stress, como:

- Ansiedade excessiva;
- Nervosismo;
- Distúrbio do sono;
- Distúrbio do apetite;
- Medo de cometer erros;
- Medo do resultado;
- Medo de decepcionar as pessoas; e
- Preocupação com o resultado

Na verdade, a competição é muito benéfica para o atleta, independentemente de ele ganhar ou de perder os jogos, uma vez que o ensina a ter mais força de vontade, determinação e coragem (Marques, 2003). No entanto, segundo nos indica Marques *et al.* (2006), é importante respeitar os estágios de desenvolvimento do jovem atleta, e os adultos com ele envolvidos devem ter uma visão da competição sob o ponto de vista de crescimento. Saber lidar com toda essa pressão, stress, etc. pode ser determinante para o sucesso do atleta.

A Formulação de Objectivos e Preparação Mental é fundamental para o sucesso de uma equipa colectiva (Mac, 1982). Os objectivos são definidas por muitas pessoas como determinação de um fim, seja ele qual for. Por exemplo, estabelecer um padrão ou nível de

desempenho e qualidade como, levantar certa quantidade de peso, estabelecer um tempo para completar um percurso, ou determinar um número de golos para marcar durante uma jogo.

Algumas vezes estes objectivos tornam-se um tanto quanto subjectivos, como diversão ou fazer o melhor que puder e etc. (Marques *et al.*, 2006). Os Psicólogos do Desporto e do exercício, segundo dividem os objectivos em dois tipos:

- As metas subjectivas: que compreendem as declarações de intenção, mas não sendo mensuráveis; e
- As metas objectivas: que visam atingirem um padrão específico de desempenho em um determinado exercício, geralmente dentro de um tempo pré-estabelecido.

Para que seja medida a evolução de um grupo torna-se importante o estabelecimento de objectivos, visto que para avaliar o seu crescimento, deve-se observar se o grupo foi capaz de atingir o objectivo proposta ou não. Sendo assim, é necessário que o grupo possua objectivos comuns a serem atingidas, caso contrário será muito difícil que o grupo consiga êxito. Muitas vezes as rotinas de treino em alto-rendimento (seja qual categoria for) não são fáceis e exigem um grau de compromisso alto. O atleta jovem (categoria juvenil) pode estar na dualidade entre enfrentar as rotinas árduas do treino ou simplesmente passar mais brando nesse requisito, porém sem maiores perspectivas de profissionalização. É possível notar que várias questões giram no dia-a-dia do atleta jovem (Marques *et al.*, 2006).

Esta citação leva-nos a um outro conceito, a motivação para a realização, que numa visão ampla, denota factores e processos que levam as pessoas à acção ou à inércia em situações diversas (Cratty, 1984). De modo mais específico, o estudo das motivações do atleta

implica verificar as razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas Tarefas com maior empenho do que outras, ou persistir em uma actividade por longo período de tempo.

Portanto, a motivação está directamente ligada às razões pelas quais o atleta treina. Na categoria juvenil em particular, uma das metas mais comuns é profissionalizar-se, mas também existem outras metas como, forma social, objectivos pessoais, etc. O estabelecimento de objectivo pessoal (razão pela qual o atleta treina) deve estar inserido em um contexto maior, o estabelecimento dos objectivos da equipa (Marques *et al.*, 2006).

Outro aspecto importante, e talvez um dos mais difíceis de se trabalhar em Psicologia do Desporto, é a confiança. Embora não seja fácil definir confiança, os psicólogos do Desporto e do exercício definem como a crença de que se pode realizar com sucesso uma determinada Tarefa, podendo esta ser um simples remate para golo no treino ou o transformação de um penalti durante uma final do campeonato do Mundo de Futebol. Mostrando assim, que o factor que impera, é o acreditar que vai conseguir.

Atletas confiantes acreditam em si mesmos. Mais importantes, eles acreditam em sua capacidade de adquirir habilidades e as competências necessárias, tanto psicológicas como mentais, para atingir seu potencial. Atletas menos confiantes duvidam se são bons os suficientes, ou se têm o que é preciso para serem bem sucedidos. A definição de "bom o suficiente" é pejorativo para cada atleta (Marques *et al.*, 2006).

A Concentração consiste na atenção. Este conceito tem sido objecto de debate e de exame há mais de um século, começando com a seguinte descrição clássica: Todos sabem o que é atenção. É tomar posse pela mente, de forma clara e nítida, de um dos que parecem ser vários objectivos ou séries de pensamento simultaneamente possíveis. Focalização e

Concentração de consciência são a essência. Elas implicam o afastamento de algumas coisas a fim de lidar efectivamente com outras (Williams, 1980).

Esta definição centra-se num aspecto particular da Concentração (atenção selectiva), embora uma definição mais contemporânea considere atenção mais amplamente como Concentração de esforço mental sobre esforços sensoriais ou mentais (Solso, 1998). Portanto uma definição útil de Concentração em ambientes desportivos e de actividade física conteria normalmente três partes:

1-Concentração em sinais relevantes no ambiente, refere-se à focalização em sinais ambientais relevantes, ou atenção selectiva, sendo assim quando o ambiente se modificar rapidamente, o foco de atenção também deve mudar rapidamente;

2-Manutenção daquele foco de atenção todo o tempo; e

3-Consciência da situação, basicamente essa capacidade permite que o jogador avalie sua situação no jogo, adversário e competição para tomar a decisão mais apropriada com base na situação, frequentemente sob pressão aguda e exigências de tempo (Marques *et al.*, 2006).

O aspecto ausência de Preocupação tem como principal objectivo analisar qual o comportamento do atleta em situações em que ele falhe, ou seja, o que ele pensa caso ocorra algum erro na sua actuação. Será que o atleta se preocupa em não jogar bem e as consequências desse facto? Essa característica pode ser encarada como a consequência da actuação do atleta.

Pode tornar-se um factor maléfico gerando Ansiedade. Dependendo da pressão que o atleta sofre, do stress que ele possui, a ausência de Preocupação agrava-se, pois ele sabe que não pode errar, e caso isso ocorra, terá péssimas consequências (Marques *et al.*, 2006).

Ainda no conceito dos mesmos autores, para o jovem atleta essa característica encontra-se na pressão que ele sofre dos mais diversos âmbitos: treinador, dirigentes, pais e familiares, amigos, namoradas, esposas, etc., ou seja, o atleta em geral pensa se será aceito por essas pessoas que o circundam, caso ele falhe.

Marques (2003), afirma que o grupo é um alicerce fundamental para o desenvolvimento do jovem atleta é mais uma força que o auxilia na superação dos desafios da vida e do Desporto. Portanto, ser aceite dentro desse grupo mesmo em situações que o atleta falhe é primordial. Neste sentido, a ausência de Preocupação está directamente ligada à quantificação de vários aspectos emocionais como, Ansiedade, segurança, motivação, stress, etc.

O fator de Treinabilidade consiste no grau que o atleta tem em corrigir os seus erros a partir das orientações do treinador e/ou dos seus companheiros. Embora seja uma característica do atleta, esse aspecto está ligado mais intimamente com o perfil do treinador (Marques *et al.*, 2006).

Oliveira (2004) afirma que a liderança exercida pelo treinador poderá ser decisiva nas conquistas, pois este deverá ser o ponto de equilíbrio para todo o grupo. Uma das funções mais importantes na manutenção do equilíbrio e da dinâmica de um grupo está no papel de técnico, e este influencia no aspecto da Treinabilidade do atleta (Barrow, 1977).

Como nos indica Martens (1987), as diferentes dimensões de competências mentais estão intimamente e directamente correlacionadas, o melhoramento de uma ajuda e incrementa a melhoria da outra.

2.1.1 Estudos realizados

O estudo levado a cabo por Marques *et al.*, (2006), através da aplicação do questionário ACSI-28, pretendia verificar as competências mentais em atletas juvenis de futebol. A amostra foi constituída de 27 atletas de futebol da categoria juvenil de um clube de Porto Alegre com idades entre 16 e 17 anos, todos do género masculino. Os resultados indicaram elevados valores de confiança e motivação para a realização (M= 9.93, DP= 0.75), formação de objectivos e preparação mental (M= 9.00, DP= 0.75) e rendimento máximo sob pressão (M= 8.04, DP= 0.81). A concentração e a ausência de preocupação apresentaram-se como as dimensões de valores mais baixos.

Outro estudo, levado a cabo por Smith, Smoll, Schuutz e Ptacek (1995), realizado a 433 atletas femininas identificam valores médios mais altos obtidos para a dimensão Treinabilidade (M=8,89, DP=2,60) e para Confiança e Motivação para a Realização (M=7,50, DP=2,33), enquanto que o valor médio mais baixo foi obtido para a Formulação de Objectivos e Preparação Mental (M=8,89, DP=2,60).

Também num estudo realizado por Smith e Christensen (1995) envolvendo 104 atletas de basebol de uma equipa norte-americana, onde foi utilizando o ACSI-28 e o “ACSI rating forms” teve como objectivo identificar as Competências Mentais e físicas como preditores da performance dos jogadores profissionais de basebol. Os resultados demonstraram que os valores médios mais elevados para as Competências Mentais foram a Treinabilidade (M=10,28 DP=1,78) seguido da Confiança e Motivação para a Realização (M=9,51, DP=1,95), enquanto que a Formulação de Objectivos e Preparação Mental obtiveram os valores médios mais baixos (M=6,56, DP=2,84).

2.2. A Ansiedade

O papel da ansiedade no desporto tem sido um tema de grande interesse para treinadores, atletas e investigadores ao longo dos anos. O facto de factores emocionais e motivacionais poderem causar picos de desempenho em competições cruciais onde outros entrariam em hesitação ou em choque, é evidente para qualquer pessoa que assista ou participe em desporto. Treinadores emitem diferentes opiniões relativamente aos efeitos da ansiedade competitiva, uns descrevem-na como facilitadora outros como debilitativa (Smith & Smoll, 1980).

Oglivie (1968), citado por Smith e Smoll (1980), concluiu que atletas de elite têm perfis únicos e exclusivos, sendo emocionalmente mais estáveis, com menores níveis de ansiedade e mais resistentes ao stress emocional.

2.2.1 Definição do conceito de Ansiedade

Smith e Smoll (1980) definiram a ansiedade como sendo uma variedade de reacções de stress, uma reacção emocional adversa sem motivo aparente caracterizada por preocupação e apreensão que leva a possíveis danos físicos e psicológicos assim como aumenta excitação resultante da avaliação de uma ameaça. Como um estado motivacional, a ansiedade é um entrave aos recursos positivos, afastando as respostas através de reforço negativo.

Para Marti (2000), a Ansiedade é um Estado emocional desagradável de medo ou apreensão, quando a mesma alteração emocional é claramente desproporcionada em relação à intensidade real do perigo. Para este autor é um Estado que provoca uma variedade de sintomas somáticos, tais como tremuras, hipertonia muscular, inquietação, hiperventilação, sudação, palpitações, entre outros. Considera ainda sintomas cognitivos como apreensão e

inquietação psíquica, hipervigilância, distraibilidade, perda de Concentração, insónias, entre outros. A perturbação por ansiedade generalizada, é caracterizada por um sentimento bastante abrangente e persistente, este, faz-se acompanhar de uma sensação de tensão e de muita dificuldade em relaxar, assim como, visão enevoada, transpiração excessiva, securas na boca, pontadas abdominais, palpitações, náuseas, irritabilidade, dores de barriga, dificuldades em concentrar-se e perturbações no sono.

Spielberger (1979), citado por Barbosa e Randomile (2006), define o estado de ansiedade como uma reacção emocional transitória, percebida pela consciência e caracterizada por sentimentos subjectivos de tensão, apreensão, nervosismo e preocupação, intensificando a actividade do sistema nervoso autónomo. Tais respostas incluem alteração da frequência cardíaca, do padrão respiratório, da pressão arterial, inquietação, estremecimentos, tremores e aumento de sudorese. É o resultado de um esforço de adaptação inadequado para resolver os conflitos internos e podem gerar as fobias, as reacções de conversão, os estados dissociativos, obsessivos e compulsivos. Pode apresentar-se em qualquer pessoa; sendo transitória ou crónica ou de ambas as formas.

Martens (1977), defende que a Ansiedade e suas reacções surgem quando o indivíduo sente que as suas respostas ou capacidades não serão suficientes para o que lhe é exigido. A Ansiedade pode também ser um resultado da simples activação do organismo. Podemos assim considerar a Ansiedade pelo impacto emocional ou pela dimensão Cognitiva da activação.

Segundo a Nova Enciclopédia Portuguesa (1991), citado por Magalhães (2005), a Ansiedade é um estado afectivo desagradável que se traduz por sensações de insegurança e expectativa de um perigo indefinido e impreciso perante o qual o indivíduo se sente indefeso. É acompanhado frequentemente de reacções vegetativas e pode assumir carácter patológico.

Os diversos graus em que se pode verificar vão de um leve receio ao pânico sem conteúdo definido.

2.2.2 Ansiedade Competitiva

Martens (1975), citado por Cruz (1996) vê a competição “como um processo centrado nas qualidades do atleta, mais especificamente nas suas capacidades, nas suas atitudes, nas suas motivações e na sua própria personalidade, que conjuntamente englobam quatro componentes fundamentais:

- Situação Competitiva objectiva – todos os estímulos objectivos do processo competitivo, como o tipo de Tarefa, a dificuldade do adversário, as condições e regras de competição, ou as recompensas extrínsecas;
- A situação Competitiva subjectiva – o modo como o atleta percebe, aceita ou avalia a situação Competitiva objectiva como ameaçadora ou como um desafio às suas potencialidades;
- A resposta – comportamental, fisiológica ou psicológica;
- As consequências – sucesso ou fracasso.

Martens (1977), citado por Cruz (1996), referiu ainda e definiu a Ansiedade Competitiva como traço da personalidade em que há uma descrição das diferenças individuais para se conseguir entender as ameaçadoras situações Competitivas e encará-las como uma reacção ou reacções de Estado de Ansiedade existentes, que varia de intensidade de competição para competição e de pessoa para pessoa.

As reacções emocionais da ansiedade variam de intensidade e ainda em relação ao tempo. A calma e serenidade física e psicológica revelam a ausência de reacções de

ansiedade. Sensações moderadas de ansiedade geram apreensão, nervosismo, preocupação e tensão. Altos níveis de ansiedade envolvem sentimentos intensos de medo, pensamentos catastróficos e altos níveis de excitação física (Smith & Smoll, 1990).

Martens, Vealey e Burton (1990) indicam que Spielberger (1966), depois de verificar a necessidade de distinguir traço e estado de ansiedade formaliza a teoria de traço-estado de ansiedade. De acordo com os mesmos autores:

- Estado de Ansiedade – é um Estado emocional transitório que varia de intensidade e no tempo e que se caracteriza por um sentimento de tensão ou apreensão e por um aumento na actividade do sistema nervoso autónomo;
- Traço de Ansiedade – refere-se a diferenças individuais relativamente estáveis na tendência para a Ansiedade; ou seja, diferenças na disposição para perceber como perigosas ou ameaçadora uma vasta gama de situações que objectivamente não são perigosas e para responder a tais ameaças com reacções de Ansiedade – Estado.

A teoria do traço/ Estado de Ansiedade, proposta por Spielberger (1966), citado por Martens (1980) defende que o traço de Ansiedade como Estado, em face de situações Competitivas específicas o que faz com que esta teoria prediga que, indivíduos com alto traço de Ansiedade percebam mais situações como ameaçantes e reagem com grandes Estados de Ansiedade numa grande variedade de situações, comparativamente a indivíduos com baixo traço de Ansiedade.

Devido ao desenvolvimento do CSAI – 2 (instrumento de avaliação do Estado de Ansiedade Competitiva), Martens *et al.* (1983), citado por Cruz (1996), reviram este modelo conceptual de Ansiedade Competitiva e reconheceram a natureza multidimensional do Estados de Ansiedade Competitiva. Onde se reconheceu a existência de três dimensões na

Ansiedade Competitiva, mais especificamente, a Ansiedade Cognitiva, a Ansiedade Somática e a Autoconfiança.

Ansiedade Cognitiva – É a componente mental da Ansiedade e é causada por expectativas negativas sobre o “sucesso” ou uma auto-avaliação negativa (Martens *et al.*, 1990). Estes mesmos autores referem ainda que, de acordo com Morris, Davids e Hutchings (1981), a Ansiedade Cognitiva é caracterizada por uma consciente percepção de desagradáveis sentimentos sobre si mesmo ou estímulos/incentivos (excitação) externa, Preocupação, desestabilização de imagens visuais. Basicamente, no Desporto, a Ansiedade Cognitiva é mais comum ser manifestada por expectativas negativas acerca da sua performance e através de uma auto-avaliação negativa.

De forma resumida, a Ansiedade Cognitiva consiste em pensamentos negativos e preocupações acerca do rendimento desportivo, que leva a uma incapacidade de Concentração.

Ansiedade Somática – refere-se à parte física afectada e desenvolvida pelos elementos afectivos (emocionais) de Ansiedade (Martens *et al.*, 1990).

Estes mesmos autores referem, ainda, as respostas realizadas e reflectidas sobre a forma de batimento rápido do coração, dificuldades em respirar e/ou respiração ofegante, mãos suadas, um aperto no estômago, músculos tensos, entre muitas outras respostas perceptíveis a nível físico. Resumindo, Ansiedade Somática é uma percepção das manifestações físicas da activação, caracterizada por sensações como mãos suadas, apertos no estômago, aumento da frequência cardíaca etc.;

Autoconfiança – a convicção que os indivíduos têm das suas capacidades para serem bem sucedidos no Desporto, conforme nos indica Vealey (1986), citado por Cruz & Viana (1996).

A Ansiedade Cognitiva resulta de uma avaliação desfavorável dos acontecimentos, enquanto que a Ansiedade Somática é uma resposta ao envolvimento competitivo na qual o corpo é activado pelo Sistema Nervoso Autónomo (Martens *et al.*, 1990).

A autoconfiança é fundamental, muito importante e necessário para que haja sucesso e êxito durante a competição, daí ser um tema em que os treinadores, atletas e todos que directa ou indirectamente, estão envolvidos e ligados à actividade e à competição desportiva, suscitando um elevado interesse por parte destas pessoas que lhe reconhecem o seu valor e importância da autoconfiança, Cruz & Viana (1992), citado por Magalhães (2005).

Segundo Martens *et al.* (1983), citado por Cruz, (1996), a Ansiedade Cognitiva e Ansiedade Somática representam pólos opostos de um “continuum” de avaliação Cognitiva, sendo a autoconfiança vista como a ausência de Ansiedade Cognitiva. Ou, inversamente, sendo a Ansiedade Cognitiva vista como falta de autoconfiança.

Deste modo e de forma contínua, relativamente à Ansiedade Competitiva, o traço de Ansiedade é visto como um equilibrador entre a situação Competitiva e a reacção de Ansiedade (Estado) (Cruz, 1996).

São, desta maneira, salientadas diferenças individuais na percepção da ameaça em situações competitivas, tais como, os atletas em que têm, no traço de Ansiedade, níveis mais elevados, e que entendem ou vêm a competição com um maior nível/grau de ameaça, do que aqueles atletas que apresentam mais baixos níveis de traço de Ansiedade. Isto devido, por vezes, a experiências anteriores ou às próprias qualidades pessoais.

2.2.3 Razões para o aparecimento da Ansiedade no Desporto

Cruz (1996) indica que associado ao stress e Ansiedade está um elevado número de factores. São muito numerosas as potenciais fontes de stress e Ansiedade experienciada pelos jovens atletas, incluindo a incerteza da sua convocação, participação ou não na competição, as próprias lesões, os possíveis conflitos entre os treinadores e os próprios atletas e o comportamento dos espectadores.

Parecendo que, a principal fonte ou razão para o aparecimento da Ansiedade no Desporto é o medo de falhar, ou de não conseguir corresponder às expectativas, sendo, igualmente, o medo de avaliação, um marco significativo de ameaça, Passer (1984), citado por Cruz (1996).

Scanlan (1984), citado por Cruz (1996), há Modalidades que são mais avaliativas em relação a outras, o que de uma maneira ou outra influencia e origina níveis mais elevados de stress. Um exemplo disso é a Modalidade que estamos a analisar, porque ela insere-se no grupo dos Desportos mais divulgados que embora não se centrem de um modo directo no rendimento pessoal, acarreta o peso da culpabilização ou a ânsia da idolatrização.

De acordo com o mesmo autor, são três os factores, que de uma maneira ou outra fazem com que haja a possibilidade de influenciar e afectar a homeostasia entre a exigência Competitiva e a capacidade pessoal:

- Factores interpessoais – que em alguns atletas se manifestou através de percepções crónicas de incapacidade e no que diz respeito ao rendimento, baixas expectativas pessoais e colectivas, originador de maior Ansiedade e stress quando em situações Competitivas;

- Factores situacionais – geradores de níveis elevados de stress e Ansiedade, antes e durante a prova, devido ao permanente aumento da avaliação social e ao constante realce de uma “performance” bem sucedida; e
- Factores relacionados com adultos significativos – que se refere a pressões exercidas pelos pais, treinadores, ou pessoas mais chegadas com forte e grande influência sobre o atleta, e que se associa ao stress pré-competitivo.

Enquanto que o stress e Ansiedade após a competição estão mais relacionados e/ou sofrem uma maior influência dos factores situacionais (como exemplo temos o resultado da competição).

Os três aspectos essenciais para o aparecimento da Ansiedade no Desporto e na competição desportiva, como o “medo de falhar”, preocupações com a avaliações do rendimento pelos adultos e sentimentos de incapacidade (Gould, 1991; Scanlan, 1986; Smoll & Smith, 1990, citados por Cruz, 1996).

A pressão da imprensa, as expectativas e os níveis exigidos e esperados de rendimento, o processo de treino em si e a anterior preparação, as viagens, os locais de competição, situações e acontecimentos imprevistos ou não antecipados, entre outros (Cruz, 1994; Orlick & Partington, 1988; Gould, 1991; Scarlas, Stein & Rvizza, 1990, 1991, citados por Cruz, 1996).

2.2.4 Estudos realizados

Ferreira (2008) realizou um estudo, com o objectivo analisar a associação da auto-eficácia e ansiedade no desempenho de desportistas. A sua amostra foi constituída por 218 atletas de futebol integrantes de equipas da primeira divisão do estado do Paraná dos escalões

de juvenis (45,4%) e juniores (23,4%), os demais são profissionais (31,2%). Os atletas do estudo tem idades que variam entre 15 e os 17 anos ($M=18,97$, $DP= 4,86$) e anos de experiência entre 1 e os 24 anos sendo que 64,2% deles são titulares e os restantes suplentes. No estudo foram empregados os questionários de ansiedade competitiva (CSAI-2) e o questionário de auto-eficácia no futebol.

Os dados recolhidos revelaram que os atletas apresentam como índice mais elevado de estado de ansiedade a autoconfiança ($M= 25.54$, $DP= 4.11$) e como índice mais baixo a ansiedade somática ($M= 15.02$, $DP= 3.41$). Nas diferenças entre jogadores titulares e suplentes, verificou-se que os atletas titulares apresentaram índices superiores em todas as subescalas: autoconfiança ($M= 25.73$, $DP= 4.07$), ansiedade cognitiva ($M= 19.41$, $DP= 4.44$) e ansiedade somática ($M= 15.04$, $DP= 3.62$).

Raposo, Lázaro, Teixeira, Mota e Fernandes (2007), realizaram um estudo onde pretendiam caracterizar os níveis de ansiedade dos lançadores e saltadores iniciados e juvenis portugueses. A amostra do estudo foi constituída por 147 atletas (89 masculinos e 58 femininos) que foram subdivididos em grupos de acordo com as variáveis independentes a serem testadas, nomeadamente: escalão (61 iniciados e 86 juvenis), especialidade (78 saltos e 69 lançamentos), top ten (17 masculinos e 26 femininos). Para os propósitos do estudo foi utilizado o Questionário de Auto-avaliação (CSAI-2) e o ICPC.

O valor médio mais elevado, apresentado pelos atletas estudados, diz respeito à autoconfiança ($M=25.7$, $DP=4.3$) de seguida, a ansiedade cognitiva com ($M=24.1$, $DP= 4.4$) apresentando a ansiedade somática o valor mais baixo, com ($M=22.1$, $DP= 4.2$).

2.3 Motivação

Morouço (2007) indica-nos que a Motivação é considerado responsável pela direcção, intensidade e persistência dos indivíduos numa determinada Modalidade desportiva e manifesta-se como principal fonte de êxito desportivo, devendo ser mantida permanentemente. Fernandes (1999) indica ainda que manter um nível elevado de motivação faz parte do processo de evolução de um atleta.

Recentemente, aproximadamente há 15 anos, as pesquisas sobre a motivação passaram a adoptar uma fundamentação teórica integrada na Psicologia Sócio-Cognitiva, visando entender a motivação como um processo que envolve: aspectos cognitivos, relacionados com a escolha e a tomada de decisão; aspectos sociais, relacionados com o contexto de actuação social e seus valores; e aspectos afectivos, relacionados com o Estado emocional e as características pessoais de cada um (Roberts, 2001).

A teoria sócio-Cognitiva (Nicholls, 1984, 1989; Dweck, 1986; Ames, 2001; Maehr & Nicholls, 1980 & Duda, 2005, citados por Goulart, De Rose & Resende, 2007) concebe a motivação como um processo dinâmico de incorporação dos conceitos, no qual a cognição, a afectividade e as variáveis sócio-culturais são consideradas como mediadoras na escolha dos objectivos e na projecção do comportamento para alcançar um determinado resultado. Dentro dessa perspectiva, os factores pessoais, ambientais e comportamentais interagem, necessariamente, uns com os outros, podendo ser considerados como fenómenos recíprocos, ou seja, em parte são determinados uns pelos outros e, em parte, são determinantes uns dos outros.

Sendo assim, tanto as atitudes pessoais, como as normas sociais, possuem uma parcela de influência na capacidade do indivíduo direccionar seu comportamento ou na

decisão de canalizar as suas energias na realização de um objectivo específico. Como as questões sociais, geralmente, não podem ser controladas ou facilmente modificadas, os estudos preocupam-se em analisar a influência que o contexto social exerce sobre o indivíduo, a fim de maximizar seus efeitos positivos e minimizar os negativos, ao mesmo tempo em que voltam a atenção para as motivações dos indivíduos em diferentes situações, verificando a influência que a orientação dos objectivos exerce sobre o seu rendimento na realização de determinadas Tarefas (Goularte *et al.*, 2007).

Este mesmo autor indica ainda alguns pesquisadores que se têm destacado na realização de estudos voltados para explicar ou descrever a influência da motivação sobre o comportamento do indivíduo, na realização de uma determinada tarefa, introduzindo uma série de conceitos: auto-eficácia (Bandura, 1977, 1986, 1989), competência percebida (White, 1959 & Harter, 1981) e as várias perspectivas de formação de objectivo (Locke & Latham, 1984, 1985, 1990, 1994).

Dentre os diversos conceitos e teorias sobre a motivação, uma das abordagens que desenvolveu uma aplicação directa para o contexto desportivo foi a discussão em torno das orientações dos objectivos, que tem como principal fundamento a Teoria dos Objectivos de Realização (Duda, 1993, 1998, 2005; Dweck, 1986, 2000 & Nicholls, 1992, citados por Goularte *et al.*, 2007).

2.3.1 Teoria das Objectivos de Realização

Para se entender a motivação dos indivíduos é necessário dar a devida importância aos seus Objectivos de realização, isto é, tentar compreender globalmente os fins que pretendem atingir com os seus comportamentos (Morouço, 2007).

A pesquisa efectuada a este nível, no Desporto, tem tido por base as teorias proferidas por diversos investigadores na área (Nicholls, 1989, 1992; Duda, 1992; Roberts, 1992; Duda e Whitehead, 1989; Treasure, 2001, citados por Morouço, 2007).

Estes investigadores concordam na definição de duas perspectivas a ter em consideração nas situações de realização, sendo uma auto-referenciada ou focalizada na mestria e outra comparativa ou normativamente referenciada.

A primeira, os autores denominaram de Orientação para a Tarefa, caracteriza-se pela vontade e predisposição para a aprendizagem de novas competências. A segunda, Orientação para o Ego, caracteriza-se por uma Preocupação dominante dos indivíduos em demonstrarem elevada capacidade perante os outros.

Aumentar a competência percebida, aprender novas Tarefas ou melhorar competências são os principais objectivos para indivíduos com Orientação para a Tarefa. De acordo com Nicholls (1992), citados por Morouço (2007), para estes desportistas, o sucesso é definido com base em auto referências padrão, esforçando-se ao máximo para demonstrarem aprendizagem, melhorarem habilidades e/ou domínio das Tarefas.

Por outro lado, o sucesso desportivo, mediante a Orientação para o Ego, é definido com base na comparação social, estando subjacente a uma elevada imagem de si próprio e preocupações mais centradas no produto ou resultado final. Fonseca (1999) nos seus estudos apercebeu-se que a Orientação para o Ego parece levar a menores índices de satisfação e empenho na realização das Tarefas inerentes ao processo desportivo, enquanto que a Orientação para a Tarefa parece associar-se a uma maior persistência e satisfação nessas mesmas Tarefas.

Morouço (2007) ressalva a ideia errada que se faz de que apenas os atletas com Orientação para o ego desejam a competição e querem ganhar, que os indivíduos com não se preocupam com a vitória. Pelo contrário, desportistas com Orientação para a Tarefa fazem um investimento muito grande de tempo e de esforço no seu Desporto, e utilizam feedbacks acerca da sua performance em competição para julgarem a sua própria melhoria. Independentemente da orientação dos seus objectivos os indivíduos querem ganhar.

Ainda segundo o mesmo autor, a diferença baseia-se no porquê querem ganhar. Enquanto aos indivíduos com Orientação para o Ego a vitória lhes permite aclamar “Eu sou o melhor”, para os indivíduos com Orientação para a Tarefa fornece-lhes informação reforçando-lhes o seu trabalho árduo “Eu faço o meu melhor”.

Para além disto, conforme nos indica Duda (2001), citado por Morouço (2007) está comprovado que pessoas com Elevados níveis de Orientação para a Tarefa têm maior grau de divertimento quando praticam Desporto, uma vez que “competem” consigo próprias no sentido de melhorar as suas performances, sendo igualmente mais persistentes. Não evitam grandes desafios com medo da derrota, desde que esta participação lhes traga mais valia na melhoria da sua performance.

Esta abordagem assume a existência de dois objectivos de realização ou orientações Cognitivas principais: Ego (quando uma pessoa se orienta fundamentalmente para demonstrar mais rendimento do que os outros) e Tarefa (quando uma pessoa se orienta fundamentalmente para aprender ou para executar uma Tarefa com mestria) (Fonseca & Balangué, 1996).

O atleta que apresenta uma orientação para o Ego possui as seguintes características:

- Avalia o seu desempenho através da comparação com o resultado de outro atleta (foco na superação do outro);

- Acredita que seu sucesso depende de suas habilidades natas;
- Está disposto a fazer o que for necessário para vencer;
- A sua fonte de motivação é predominantemente externa;
- Costuma desistir diante de desafios difíceis;
- Apresenta uma alta Ansiedade e uma baixa Concentração durante a competição; e
- Acredita que já nasceu habilidoso, não precisando aprender muita coisa.

Já o atleta que apresenta uma orientação para a Tarefa, possui as seguintes características:

- Avalia o seu rendimento através da comparação com um resultado anterior (foco na auto-superação);
- Acredita que o seu sucesso depende da dedicação ao treino;
- Investe na obtenção da vitória, mas de acordo com determinados valores morais;
- A sua fonte de motivação é predominantemente interna;
- Mantém a disposição para prosseguir mesmo quando está diante de desafios difíceis;
- Apresenta melhores condições para controlar o nível de Ansiedade e a Concentração durante a competição; e
- Desenvolve estratégias melhores e mais variadas de aprendizagem.

Os dois tipos de orientações de objetivos devem ser entendidos dentro do âmbito da Psicologia sócio-Cognitiva, ou seja, eles não descrevem perfil de indivíduos e não podem ser utilizados como rótulos, pois podem estar presentes ou ausentes ao mesmo tempo, em

diferentes situações e com diferentes intensidades, em um mesmo indivíduo (Nicholls, 1981, 1984a, 1984b, 1989, 1992 & Duda, 1992, 1993, 1998, 2005 citados por Morouço, 2007).

No que diz respeito aos resultados encontrados por Ames (1992), Dweck (1986) e Nicholls (1989), citados por Goularte *et al* (2007), quando comparam a influência do tipo de orientação de objectivos sobre a capacidade de aprendizagem dos jogadores, o predomínio do envolvimento com a Tarefa contribui para que os jogadores tenham maior facilidade de resolver problemas técnicos e táticos que surgem durante a partida, do que os jogadores que apresentam um alto envolvimento com o Ego.

Numa perspectiva de aprendizagem, Papaioannou (1995) indica-nos que os jogadores orientados para a Tarefa se destacam, em virtude de possuírem uma maior receptividade para as informações fornecidas pelo professor ou pelo técnico, durante os treinos, apresentando, segundo Bandura (1977, 1986 e 1989), citado por Goulart *et al.* (2007), uma capacidade Cognitiva ampliada de responder aos estímulos presentes na informação transmitida de forma verbal. Por outro lado, os jogadores orientados para o Ego apresentam uma tendência para desprezar as informações do técnico durante o treino, tendo dificuldade para definir qual é a melhor decisão a ser tomada em momentos críticos do jogo, guiando-se muito mais pela emoção e pelas informações visuais.

2.3.2 Estudos realizados

Um estudo levado a cabo por Pereira (2001), teve o intuito de determinar a orientação motivacional para a tarefa e para o ego, de atletas de futebol de diferentes escalões competitivos e conseqüentemente de diferentes idades. A Amostra utilizada era constituída por 53 jogadores de futebol com idades compreendidas entre os 10 e os 31 anos (M= 19.02),

distribuídos por 3 escalões competitivos diferentes. Todos os atletas preencheram um questionário: o TEOSQ “Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire”. Os resultados obtidos indicaram que os atletas tinham uma maior orientação motivacional para a tarefa ($M=4.4$, $DP=0.5$) do que para o ego ($M=2.49$, $DP=0.75$). Os resultados também indicaram que os atletas mais novos tinham valores mais elevados para a tarefa do que para o ego, estando então mais orientados do ponto de vista do alcance da mestria e do dispêndio do esforço do que do ponto de vista do ultrapassar das performances dos outros.

Um outro estudo levado a cabo por Rodrigues, Lazaro, Fernandes e Raposo (2005), que pretendeu caracterizar os níveis de negativismo, activação, autoconfiança e orientações motivacionais de diversos praticantes de desportos de montanha, tendo em conta diversas variáveis diferenciadoras (sexo, idade, anos de experiência, nacionalidade, formação e modalidade específica). A amostra foi constituída por 45 indivíduos (40 masculinos e 5 femininos) com idades compreendidas entre os 20 e os 61 anos ($M=33.91$, $DP=8.97$), tendo preenchido as versões Portuguesa ou Inglesa dos questionários CSAI-2 e TEOSQ, consoante a sua proficiência linguística. Os principais resultados demonstraram valores superiores de auto-estima ($M=26.64$, $DP=5.48$) e de orientação motivacional para a tarefa ($M=4.21$, $DP=0.66$). Alpinistas de nacionalidade portuguesa registaram níveis superiores de autoconfiança ($M=29.56$, $DP=5.32$). A variável anos de experiência correlacionou-se positivamente com os níveis de autoconfiança e orientação para a tarefa e negativamente com a orientação para o ego, a idade revela uma relação directa com a autoconfiança e com a orientação para o ego, sendo negativa com a orientação para a tarefa.

III METODOLOGIA

3.1- Amostra

Para a realização do presente estudo podemos contar com a participação de 23 praticantes de Basquetebol do Campeonato Nacional da Proliga e com 22 de Basquetebol em cadeiras de rodas do campeonato nacional da divisão A, perfazendo assim um total de 45 atletas representativos da nossa amostra.

Esta população é abundantemente masculina, 95,6%, havendo apenas a participação de 2 atletas do sexo feminino representando 4,4% do total.

Os atletas encontravam-se etariamente divididos entre os 14 e os 57 anos de Idade, sendo que aproximadamente a totalidade da população pertence ao escalão sénior, 95,6%, à excepção de 2 atletas que pertencem ainda ao escalão júnior, 4,4%.

3.2- Instrumentos de medida

A todos os sujeitos da amostra foram aplicadas as versões traduzidas para português dos questionários “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ACSI - 28), “Task and Ego Orientation Questionnaire” (TEOSQ), “Sport Anxiety Scale” (SAS), “Competitive State Anxiety Inventory – 2” (CSAI- 2).

Cada atleta preencheu, em situações distintas, competição e treino, uma bateria testes específica para a situação em que se encontrava.

3.2.1 Questionário de experiências atléticas (ACSI - 28)

O Questionário de Experiências Atléticas, uma versão traduzida do “Athletic Coping Skills Inventory – 28”, desenvolvido e validado por Smith e Christensen (1995), citado por Cox (2007), foi utilizado com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais das Competências Mentais em contexto desportivo, em atletas praticantes de Basquetebol e de Basquetebol em cadeira de rodas.

Este instrumento é composto por 28 itens, homogeneamente distribuídos por 7 subescalas (4 itens em cada), avaliando as seguintes Competências Mentais, cuja definição descreve os atletas com resultados mais elevados:

Confronto com a Adversidade: mesmo quando as coisas não correm bem, permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente perante os erros cometidos.

Treinabilidade: está disponível e predisposto para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos directores e treinadores.

Concentração: dificilmente se distrai, consegue concentrar-se e focalizar a sua atenção nas Tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em competição.

Confiança e Motivação para a Realização: demonstra-se confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível do treino, quer em competição.

Formulação de Objectivos e Preparação Mental: estabelece, a curto prazo, metas a atingir e trabalha no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição.

Rendimento Máximo sob Pressão: nas situações de pressão Competitiva, sente-se mais desafiado do que ameaçado, alcançando bons níveis de rendimento sob pressão Competitiva

Ausência de Preocupações: não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar a cerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesmo ao preocupar-se com os erros ou falhas que possa cometer.

Cada item é respondido numa escala tipo Lickert, de 4 pontos (0 = quase nunca; 1 = algumas vezes; 2 = muitas vezes; 3 = quase sempre), dependendo da frequência de vezes que os atletas sentem a experiencia em causa, aquando da sua prática desportiva.

O resultado de cada uma das 7 subescalas é obtido através da soma dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre o mínimo de 0 e máximo de 12, em que os resultados mais elevados indicam maiores níveis de Competências Mentais no âmbito da competição desportiva.

Relativamente ao resultado final do questionário, este é alcançado através do somatório dos resultados obtidos nas 7 subescalas, podendo alcançar valores entre o mínimo de 0 e máximo de 84 valores, constituindo a medida de recursos pessoais de confronto perante a competição desportiva, que nos indica uma estimativa multifacetada das Competências Mentais do atleta (Ostrow, 2002).

3.2.2 Questionário de Reacção à Competição (SAS-2d)

O Questionário de Reacção à Competição, uma versão traduzida do “Sport Anxiety Scale” (SAS), é um instrumento de avaliação multidimensional do Traço de Ansiedade Competitiva desenvolvido por Smith, Smoll e Schultz (1990). Mais concretamente, este

pretende medir diferenças individuais no Traço de Ansiedade Somática e em duas dimensões do Traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração.

O instrumento engloba um total de 21 itens, distribuídos por 3 subescalas que medem:

- a Ansiedade Somática: 9 itens,
 - ex: “sinto-me nervoso”
- os pensamento experimentados: 7 itens
 - Ex: “tenho dúvidas a cerca de mim próprio”
- Nível de Perturbação da Concentração: 5 itens
 - Ex: “muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar”

Os atletas assinalam cada um dos itens numa escala do tipo Lickert, de 4 pts (1 = quase nunca; 4 = quase sempre), indicando o nível de Ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição (dependendo do momento de aplicação do instrumento)

O resultado de cada uma das 3 subescalas é obtido através do somatório dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre 9 e 36 pts, no caso da Ansiedade Somática; de 7 a 28 pts, relativamente a frequência de pensamentos experimentado e de 5 a 20 pts, ao nível da Perturbação da Concentração. Desta forma, o traço de Ansiedade Competitiva, pode variar entre os 21 e 84 pts, derivado do somatório dos resultados parciais das sub escalas em questão, em que os atletas com menores valores são os que apresentam menores níveis de Ansiedade Traço Competitiva.

De forma a satisfazer o objectivo deste estudo, foi adicionado ao “SAS” a escala de direcção de Jones e Swain (1992). Com ele, pretende-se medir o grau de intensidade de

sintomas vivenciados com frequência durante a prática da Modalidade, como facilitadores ou debilitadores para a subsequente performance.

3.2.3 Questionário de Auto-Avaliação Pré-Competitiva (CSAI – 2d)

“Competitive State Anxiety Inventory – 2” (CSAI- 2), validado por Martens (1990), foi utilizado para averiguar a intensidade da Ansiedade pré Competitiva e autoconfiança.

Este é composto por 27 itens, distribuídos por 3 subescalas, as quais correspondem 9 itens. as suas duas primeiras secções medem a intensidade dos sintomas de Ansiedade Cognitiva (ex: “estou preocupado pelo facto de poder não atingir o meu objectivo” e Somática (ex: “sinto o meu corpo rígido”), sentidos antes da competição, enquanto que a terceira mede o Estado de autoconfiança (ex: “estou confiante que vou ter um bom rendimento”). Cada um destes 3 Estados competitivos é aferido através da s respostas a 9 itens, utilizando uma escala do tipo Lickert, de 4 pts (1 = quase nunca; 4 = quase sempre).

Os resultados em cada um dos 3 Estados variam de um mínimo de 9 a um máximo de 36 pts. As pontuações ou valores mais elevados, em cada subescala, reflectem níveis mais elevados de Ansiedade Cognitiva, Somática e de auto-comfiança.

Introduzida inicialmente por Jones e Swain (1992), foi utilizada a escala de direcção (CSAI- 2d), para os 27 itens do questionário. Esta escala tem um alcance de -3 (muito debilitador) a +3 (muito facilitador) e pode variar de -27 a +27, classificando assim o grau de intensidade dos sintomas de Ansiedade vivenciados.

Em conjunto, estes instrumentos permitem distinguir a intensidade (maior ou menor) e a direcção (facilitadora ou debilitadora do rendimento) dos sintomas dos Estados de Ansiedade.

3.2.4 Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto (TEOSQ)

O Questionário de Orientação Motivacional para o Desporto é uma versão traduzida e adaptada para a língua Portuguesa do “Task and Ego Orientation Questionnaire” (TEOSQ), desenvolvido por Duda e Colaboradores (1989, 1992), citado por Cruz (1996).

Este instrumento pretende avaliar a orientação para a Tarefa e/ou para o Ego em contextos desportivos, tendo por base o modelo teórico motivacional de Nicholls (1984). No TEOSQ solicita-se a cada indivíduo que indique o seu grau de concordância ou discordância relativamente a diversas afirmações, em função do significado do êxito no Desporto. Mais concretamente, este instrumento é constituído por 13 itens, que traduzem uma orientação motivacional para a Tarefa ou para o Ego, relativamente à percepção do sucesso no Desporto (ex: “Ao praticar Desporto, sinto-me mais bem sucedido quando... foço o meu melhor.”).

Os itens do TEOSQ encontram-se distribuídos por duas subescalas:

- Orientação para a Tarefa: 7 itens
 - Ex: “...faço o meu melhor”
- Orientação para o Ego: 6 itens
 - Ex: “...sou o melhor”

Os atletas assinalam cada item numa escala do tipo Lickert, de 5 pontos (1 = discordo totalmente a 5 = concordo totalmente). O resultado é calculado através de um valor médio para cada sub escala.

3.3 Apresentação das variáveis

3.3.1 As Variáveis Psicológicas

- As 7 Competências Mentais
 - Confronto com a Adversidade;
 - Treinabilidade;
 - Concentração;
 - Confiança e Motivação para a Realização;
 - Formulação de Objectivos e Preparação Mental;
 - Rendimento Máximo sob Pressão;
 - Ausência de Preocupações.
- As 2 dimensões da Orientação Motivacional para os Objectivos
 - Ego
 - Tarefa
- Traço de Ansiedade Competitiva e as suas subescalas
 - Ansiedade Somática;
 - Ansiedade Cognitiva
 - Preocupação;
 - Perturbação da Concentração;
- Estado de Ansiedade Competitiva e suas subescalas
 - Ansiedade Cognitiva;
 - Ansiedade Somática;
 - Autoconfiança.

3.3.2 As Variáveis Demográficas

- Idade;
- Anos de Experiência;
- Número de Jogos Internacionais por Ano
- Número de Sessões Semanais de Treino;
- Tempo de Treino por Sessão
- Modalidade
- Titular em + de 50% dos Jogos

3.4 Procedimentos

3.4.1 Procedimentos operacionais

- Para a realização deste estudo procedeu-se a aplicação de baterias de questionários em dois momentos distintos.

Como estratégia foram contactados os treinadores das equipas que previamente haviam sido seleccionadas para incidir no estudo. Os treinadores dos clubes tomaram conhecimento do objectivo do estudo e de cada questionário, bem como dos requisitos de preenchimento dos mesmos. Foi declarado o facto de os dados recolhidos serem confidenciais, assim como o facto de todos os intervenientes serem voluntários na participação deste estudo ser absolutamente crucial para validade da amostra a recolher.

A fim de tornar a situação mais gratificante e significativa para cada um dos intervenientes do estudo, foi lhes assumido o compromisso de retorno relativamente aos resultados desta investigação.

O momento escolhido para a primeira recolha foi a situação de jogo, realizado pelo investigador, foi aplicado o questionário CSAI-2d, aproximadamente 30' antes da competição. A recolha dos restantes dados ACSI – 28, TEOSQ e SAS-2d, juntamente com um conjunto de questões relativas aos dados demográficos dos atletas foi feita pelo treinador, deixada pelo investigador em envelope selado e remetida por correio.

Em ambas as situações, nos momentos imediatamente anteriores ao preenchimento dos questionários, foram dadas instruções estandarizadas e objectivas quanto ao modo como deveriam preencher os mesmos. Foi salientada a importância da leitura de todas as informações, da resposta a todas as questões de uma forma breve e espontânea, apelando a certificação da resposta a todas as perguntas antes da entrega sob consequência de invalidar a prestação.

3.4.2 Procedimentos estatísticos

Para a análise e tratamento estatístico dos dados recolhidos, foi utilizado o programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS” versão 15.0 para Windows.

Para uma descrição mais pormenorizada da amostra, recorreremos à estatística descritiva, utilizando frequências, percentagens, mínimos, máximos e medidas de tendência central como a média e desvio padrão.

Após a descrição a amostra e da caracterização das Variáveis Psicológicas, procedemos às correlações entre as variáveis psicológicas, ou seja, entre as dimensões das Competências Mentais, o Traço e estado de Ansiedade Competitiva e suas sub escalas e a Orientação Motivacional para os Objectivos, utilizando o coeficiente de correlação de *Pearson*. Este cálculo também foi utilizado para aferirmos a correlação entre as Variáveis

Psicológicas e a Idade, os Anos de Experiência, Nº de jogos Internacionais por Ano as sessões semanais de treino e o tempo de treino.

Seguidamente e por fim, utilizamos a técnica de estatística inferencial, teste T para verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas das Variáveis Demográficas Modalidade e Titular em + de 50% dos jogos com as Variáveis Psicológicas.



IV APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1 Análise descritiva

4.1.1 Variáveis Demográficas

Através do quadro 1, verificamos a descrição da amostra no que se refere às Variáveis Demográficas e relevantes para a caracterização da amostra.

Quadro 1 - Análise Descritiva de Variáveis Demográficas

Variável	N	%	M	DP	Amplitude
Idade			28,24	8,81	14-57
Gênero					
Feminino	2	4,4			
Masculino	43	95,6			
Modalidade					
Basquetebol	23	51,1			
B 1	7	15,6			
B 2	8	17,8			
B 3	8	17,8			
Basquetebol em Cadeira de Rodas	22	48,9			
BCR 1	8	17,8			
BCR 2	7	15,6			
BCR 3	7	15,6			
Anos de experiência			8,07	6,19	1 - 20
1 a 2	17	37,8			
3 a 10	11	24,4			
11 a 20	17	37,8			
Nº de jogos Internacionais por ano			0,91	2,94	0 - 16
0	38	84,4			
1 a 5	5	11,2			
6 a 16	2	4,4			
Nº de sessões semanais			3,07	0,86	2 - 5
2	12	26,7			
3	21	46,6			
4	9	20			
5	3	6,8			
Tempo de treino por semana					
90'	36	80			
90' a 120'	9	20			
Titular em mais de 50% dos jogos					
Sim	34	75,6			
Não	11	24,4			

A distribuição etária dos 45 atletas (43 masculinos e 2 femininos) varia entre os 14 e os 57 anos ($M = 28,24$, $DP = 8,81$), havendo predominância de atletas com Idades compreendidas entre os 14 e os 24 anos ($N=20$), a seguinte faixa etária mais frequente é a de

atletas com Idade superior a 30 anos (N=13) e os restantes elementos da amostra situam-se entre os 25 e os 30 anos de Idade (M=27,42; N=12; DP=1,73).

Os dados foram recolhidos em 6 equipas, 3 praticantes de Basquetebol em Cadeiras de Rodas (N=22) e outras 3 de Basquetebol (N=23), a distribuição dos elementos por equipas fez-se de modo relativamente idêntico, oscilando entre os 7 e 8 elementos.

No número de anos de experiência dos atletas, verificamos predominância entre 1 a 2 anos e em + de 11 anos, com a mesma frequência de 17 atletas cada, os restantes atletas, 11 indivíduos, apresentam-se com uma experiência entre os 3 e os 10 anos de prática da Modalidade.

Outras das questões do questionário, remete para a média de número de jogos realizados por ano, a nível nacional e internacional. A grande maioria, 66,7% dos atletas realiza de 20 a 30 jogos no campeonato nacional, já no que se refere a competições internacionais, a situação não só de inverte, mas é ainda mais radical. 84,4% dos atletas não participam em competições internacionais realizam por ano.

Nas equipas intervenientes no estudo, verificamos uma variação na frequência semanal de sessões de treino entre as 2 e as 5 sessões (M=3,07; N=45; DP=0,86), sendo que a maior frequência absoluta com 21 indivíduos se estabelece nas 3 horas semanais. Para que se possa efectivamente verificar a quantidade de treino dos atletas, é então necessário verificar qual o Tempo de Treino por Sessão. Neste ponto os atletas revelaram que as suas sessões variavam entre os 90' e os 120', tendo a primeira resposta obtido maior frequência com 36 resultados, conferindo 80% da amostra.

Nos jogadores intervenientes, verificou-se que a maioria (76%) tem titularidade superior a 50% na equipa inicial de cada competição.

Por fim, importa referir que apenas 2,2% da amostra (N=1), vê a sua prática Profissionalizada.

4.1.2 Variáveis Psicológicas

Primeiramente, procederemos à estatística descritiva das diferentes Variáveis Psicológicas, relativamente ao total da amostra em estudo.

As Competências Mentais

Em primeiro lugar debruçar-nos-emos em apresentar as diferentes Competências Mentais oriundas da aplicação do Questionário de experiências atléticas (ACSI - 28).

Quadro 2 - Estatística descritiva das diferentes dimensões do ACSI-28

Competências Mentais	M	DP
Confronto com adversidade	5.80	1.24
Treinabilidade	4.76	1.68
Concentração	4.00	1.55
Confiança e Motivação para a Realização	6.07	1.41
Formulação de Objectivos e Preparação Mental	5.09	1.88
Rendimento Máximo sob Pressão	5.33	2.06
Ausência de Preocupações	8.22	2.01
Recursos Pessoais de Confronto (total)	45.53	14.11

Observando o quadro 2, verifica-se que a competência mental com valor médio mais elevado foi a Ausência de Preocupações (M=8.22, DP=2.01) e a mais baixa a Concentração dos jogadores (M=4.00, DP=1.55). A amostra, no seu total, apresenta um nível médio de Recursos Pessoais de Confronto (M=45.53, DP=14.11)

A Ansiedade Competitiva

Em segundo lugar, procederemos à descrição das diferentes dimensões de Ansiedade Competitiva, nomeadamente Traço de Ansiedade e Estado de Ansiedade. Em qualquer uma

destas situações, as dimensões da Ansiedade Competitiva foram medidas em duas grandezas, a Intensidade e a Dimensão. Ou seja, o quanto é que estes percebem a sua Ansiedade e se de forma facilitadora ou se de forma dificultante da sua Acção.

O Traço de Ansiedade, medido através da aplicação do Questionário de Reacção à Competição (SAS), indica-nos os valores de Traço de Ansiedade Competitiva através das subescalas, a Ansiedade Somática e Cognitiva. A Ansiedade Cognitiva é sub-dividida em dois níveis, as preocupações e a Perturbação da Concentração.

Quadro 3 - Estatística descritiva da intensidade das diferentes escalas do SAS

Traço de Ansiedade Competitiva	M	DP
Subescalas		
Ansiedade Somática	7.36	2.13
Ansiedade Cognitiva		
Preocupações	11.04	3.19
Perturbação da Concentração	8.33	4.95

No quadro 3 podemos verificar que, ao nível da intensidade de sensações experimentadas pelos atletas, a subescala do Traço de Ansiedade Competitiva com os valores médios mais elevados se verifica ao nível Cognitivo, através das Preocupações (M=11.04, DP=3.13), de seguida, ainda ao nível Cognitivo, a Perturbação da Concentração (M=8.33, DP=4.95) e por fim, com os valores de Traço de Ansiedade Competitiva mais baixa, temos a Escala de Ansiedade Somática (M=7.36, DP=2.13).

Ainda dentro da mesma descrição, toma lugar a apresentação da direcção que as sensações anteriormente apresentadas representam para os atletas.

Quadro 4 - Estatística descritiva da direcção das diferentes escalas do SASd

Traço de Ansiedade Competitiva	M	DP
Subescalas		
Ansiedade Somática d	0,82	5.12
Ansiedade Cognitiva d		
Preocupações d	1.13	6.49
Perturbação da Concentração d	1,91	6,86

No quadro 4, como subescala mais positiva encontramos Ansiedade Cognitiva que apresenta na subescala Perturbação da Concentração ($M=1.91$, $DP=6.86$) o seu valor mais alto. De seguida, a subescala Preocupações ($M=1.13$, $DP=6.49$), tal como na descrição da intensidade, apresenta-se imediatamente a seguir e abaixo, remetendo a Ansiedade Somática para a sensação de Traço de Ansiedade que se verifica mais debilitadora da preparação para a Acção.

A descrição seguinte está contida no mesmo tema, a Ansiedade, remetendo-nos neste momento para uma situação diferente. A situação imediata de acção. Neste momento podemos então medir o Estado de Ansiedade do atleta. Tal como na apresentação anterior, esta remete-nos para a observação de 3 valores, as suas subescalas de Ansiedade, Ansiedade Somática e Ansiedade Cognitiva e ainda a Auto confiança.

Quadro 5 - Estatística descritiva da intensidade das diferentes escalas do CSAI-2

Estado de Ansiedade Competitiva	M	DP
Subescalas		
Ansiedade Somática	20.31	6.49
Ansiedade Cognitiva	19.38	5.22
Autoconfiança	30.71	4.52

No quadro 5 podemos verificar que a Autoconfiança apresentou o valor médio mais elevado ($M=30.71$, $DP=4.52$), seguindo-se a Ansiedade Somática ($M=20.31$, $DP=6.49$) e tendo por último, com o valor de Estado de Ansiedade menor, a Ansiedade Cognitiva.

Passamos então à apresentação da direcção que as sensações anteriormente apresentadas representam para os atletas.

Quadro 6 - Estatística descritiva da direcção das diferentes escalas do CSAI-2d

Estado de Ansiedade Competitiva	M	DP
Subescalas		
Ansiedade Somática d	7,46	13,38
Ansiedade Cognitiva d	2,98	11,38
Autoconfiança d	17,87	10,39

Pelo quadro 6, verifica-se que a subescala que se apresenta como mais facilitadora é a Autoconfiança, de seguida da Ansiedade Somática e por fim a Ansiedade Cognitiva como sendo a sensação de Estado de Ansiedade Competitiva com menor benefício para a Acção

A Motivação

Por fim, na apresentação descritiva dos testes aplicados, é dado lugar à apresentação da Orientação Motivacional dos Objectivos dos Atletas. Esta orientação pode tomar como foco o Ego do atleta ou a Tarefa a desempenhar.

Quadro 7 - Estatística descritiva das diferentes escalas do TEOSQ

Orientação Motivacional para os Objectivos	M	DP
Tarefa	4.34	0.52
Ego	2.41	0.88

No quadro 7, podemos verificar os valores médios para a Orientação Motivacional para os Objectivos. O Ego obteve valores médios mais baixos (M=2.41, DP=0.88) que os valores médios que a Orientação Motivacional para os Objectivos para a Tarefa (M=4.34, DP=0.52).

4.2 Análise Correlacional.

As correlações efectuadas neste estudo, foram calculadas através do coeficiente de Pearson (r).

Em primeiro lugar verificaremos qual o grau de afinidade e dependência entre as diferentes dimensões das Competências Mentais.

Quadro 8 - Correlações entre Competências Mentais.

Competências Mentais	1	2	3	4	5	6	7
(1) Confronto com a Adversidade	1	0,26	0,36*	0,47**	-0,01	-0,01	0,03
(2) Treinabilidade		1	0,38**	0,42**	0,56**	0,30*	0,06
(3) Concentração			1	0,40**	0,43**	0,24	0,20
(4) Confiança e Motivação para a Realização				1	0,24	0,42**	0,45**
(5) Formulação de Objectivos e Preparação Mental					1	0,52**	0,15
(6) Rendimento Máximo sob Pressão						1	0,41**
(7) Ausência de Preocupações							1

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

Os dados do quadro 8 demonstram a existência de correlações positivas e estatisticamente significativas entre as dimensões das Competências Mentais. Podemos verificar essas correlações entre a dimensão Confronto com a Adversidade e a Concentração ($r(44) = 0.36$, $p < 0.05$) e a Confiança e Motivação para a Realização ($r(44) = 0.47$, $p < 0.01$). Verifica-se a existência de correlação positiva e significativa entre a dimensão Treinabilidade e a Concentração ($r(44) = 0.38$, $p < 0.01$), a Confiança e Motivação para a Realização ($r(44) = 0.42$, $p < 0.01$), a Formulação de Objectivos e Preparação Mental ($r(44) = 0.56$, $p < 0.01$) e a dimensão Rendimento Máximo sob Pressão ($r(44) = 0.30$, $p < 0.05$). A dimensão de Competência Mental Concentração encontra-se positiva e significativamente relacionada com as dimensões Confronto com a Adversidade ($r(44) = 0.36$, $p < 0.05$), a Treinabilidade ($r(44) = 0.038$, $p < 0.01$), com a Confiança e Motivação para a Realização ($r(44) = 0.40$, $p < 0.01$) e a Formulação de Objectivos e Preparação Mental ($r(44) = 0.43$, $p < 0.05$). Podemos ainda verificar a existência de correlação positiva e significativa entre a dimensão com Confiança e Motivação para a Realização e as dimensões Confronto com a Adversidade ($r(44) = 0.47$, $p < 0.01$) e Treinabilidade ($r(44) = 0.42$, $p < 0.01$). A dimensão Formulação de Objectivos e Preparação Mental estabelece correlação positiva e estatisticamente significativa com

Rendimento Máximo sob Pressão ($r(44) = 0.52, p < 0.01$), com a Concentração ($r(44) = 0.43, p < 0.01$) e com a Treinabilidade ($r(44) = 0.56, p < 0.01$).

Seguidamente dar-se-á lugar à apresentação das correlações existente entre as diferentes Competências mentais e as dimensões de Traço de Ansiedade Competitiva.

Quadro 9 - Correlações entre as Competências Mentais e as dimensões de Traço de Ansiedade Competitiva.

Competências Mentais	Traço de Ansiedade		
	Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da Concentração
Confronto com a Adversidade	-0,01	0,08	0,27
Treinabilidade	0,20	0,61**	0,08
Concentração	-0,23	-0,10	-0,01
Confiança e Motivação para a Realização	-0,19	0,15	0,13
Formulação de Objectivos e Preparação Mental	-0,17	0,32*	-0,11
Rendimento Máximo sob Pressão	-0,17	0,12	0,11
Ausência de Preocupações	-0,62**	0,08	-0,25
Recursos Pessoais de Confronto	-0,10	-0,15	0,30*

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

Ao verificarmos o quadro 9, podemos apurar a existência de correlações tanto positivas como negativas entre as duas Variáveis Psicológicas. As correlações positivas e estatisticamente significativas dão-se entre a competência mental Treinabilidade e Preocupação da dimensão de Traço de Ansiedade ($r(44) = 0.61, P < 0.01$), entre a mesma dimensão de Traço de Ansiedade e a competência mental Formulação de Objectivos e Preparação Mental ($r(44) = 0.32, P < 0.05$) e por fim existe ainda uma correlação positiva e estatisticamente significativa entre a competência mental Recursos Pessoais de Confronto e a Dimensão de Traço de Ansiedade Perturbação da Concentração ($r(44) = 0.30, P < 0.05$). Ao nível de correlações estatisticamente significativas, mas inversas, pode apenas verificar-se a existência entre a Competência mental Ausência de Preocupações e Ansiedade Somática para o Traço de Ansiedade ($r(44) = -0.62, P < 0.01$).

Quadro 10 - Correlações entre as Competências Mentais e as dimensões de Estado de Ansiedade Competitiva

Competências Mentais	Estado de Ansiedade		
	Somática	Cognitiva	Autoconfiança
Confronto com a Adversidade	-0,21	-0,16	-0,13
Treinabilidade	0,001	0,03	-0,10
Concentração	-0,09	-0,48**	0,05
Confiança e Motivação para a Realização	-0,32*	-0,60**	0,26
Formulação de Objectivos e Preparação Mental	-0,06	-0,23	0,17
Rendimento Máximo sob Pressão	-0,31	-0,26	0,31*
Ausência de Preocupações	-0,22	-0,39**	0,51**
Recursos Pessoais de Confronto	-0,25	-0,26	0,40**

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

No quadro 10 podemos verificar que entre as Variáveis Psicológicas Competências Mentais e Estado de Ansiedade Competitiva podem verificar-se correlações estatisticamente significativas, positivas e negativas. As correlações estatisticamente significativas e positivas verificam-se ao nível da Autoconfiança com Rendimento Máximo sob Pressão ($r(44)=0.31$, $P<0.05$), Ausência de Preocupações ($r(44)=0.51$, $P<0.01$) e Recursos Pessoais de Confronto ($r(44)=0.40$, $P<0.01$).

Verificam-se então, correlações negativas e estatisticamente significativas entre a subescala de Estado de Ansiedade Somática e a dimensão das Competências Mentais Confiança e Motivação para a Realização ($r(44)=-0.32$, $P<0.05$). Relativamente à subescala de Estado de Ansiedade Competitiva, a Ansiedade Cognitiva correlaciona-se de forma negativa e estatisticamente significativa com as dimensões de Competências Mentais Concentração ($r(44)=-0.48$, $P<0.05$), Confiança e Motivação para a Realização ($r(44)=-0.60$, $P<0.01$) e Ausência de Preocupações ($r(44)=-0.39$, $P<0.01$).

Quadro 11 - Correlações entre as Competências Mentais e Orientação dos Objectivos

Competências Mentais	Orientação Motivacional para os Objectivos	
	Tarefa	Ego
Confronto com a Adversidade	0,16	-0,37*
Treinabilidade	0,24	0,28
Concentração	0,09	-0,19
Confiança e Motivação para a Realização	0,17	0,11
Formulação de Objectivos e Preparação Mental	0,18	0,31*
Rendimento Máximo sob Pressão	0,25	0,18
Ausência de Preocupações	0,33*	0,37*
Recursos Pessoais de Confronto	0,19	-0,20

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

Através do quadro 11 podemos visionar que as correlações estatisticamente significativas entre as diferentes dimensões de Competências Mentais e as diferentes Orientações Motivacionais para os Objectivos não são exclusivamente positivas, havendo uma correlação estatisticamente significativa e negativa entre a dimensão de Competência mental Confronto com a Adversidade e a orientação motivacional dos objectivo para o Ego ($r(44)=-0.37, P<0.05$). Há então correlações estatisticamente significativas e positivas entre a dimensão de Competências Mentais Ausência de Preocupações e a Orientação Motivacional dos Objectivos para a Tarefa ($r(44)=0.33, P<0.05$) e a Orientação Motivacional dos Objectivos para o Ego ($r(44)=0.37, P<0.05$). Há ainda, e por fim, correlações estatisticamente significativas e positivas entre a dimensão de Competências Mentais Formulação de Objectivos e Preparação Mental e a Orientação Motivacional dos Objectivos para o Ego ($r(44)=0.31, P<0.05$).

Vejamos então de seguida as Correlações existentes entre as Competências Mentais e Orientação Motivacional para os Objectivos relativamente às Variáveis Demográficas Idade, Anos de Experiência N° de jogos internacionais e tempo de treino.

Quadro 12 - Correlações entre as Competências Mentais e Variáveis Demográficas Idade, Anos de Experiência N° de jogos internacionais e tempo de treino.

Variáveis Psicológicas	Idade	Anos de experiência	N° de jogos internacionais	Sessões semanais	Tempo por sessão
Competências Mentais					
Confronto com a Adversidade	0,44**	-0,23	0,06	0,01	-0,01
Treinabilidade	0,26	-0,12	-0,11	0,28	0,30*
Concentração	0,32*	-0,05	0,01	-0,20	0,11
Confiança e Motivação para a Realização	0,17	0,15	-0,09	0,13	-0,18
Formulação de Objectivos e Preparação Mental	0,05	-0,01	-0,29*	0,12	0,21
Rendimento Máximo sob Pressão	0,004	0,07	-0,24	0,06	-0,14
Ausência de Preocupações	-0,15	0,40**	0,09	0,29*	-0,20
Recursos Pessoais de Confronto	0,10	0,20	0,11	-0,33*	-0,31*

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

No quadro 12 verificam-se correlações estatisticamente significativas e positivas entre a variável independente Idade e as dimensões de Competências Mentais Confronto com a Adversidade ($r(44)=0.44$, $P<0.01$), a Concentração ($r(44)=0.32$, $P<0.05$). A Variável Independente Anos de Experiência tem uma correlação estatisticamente significativa e positiva com a dimensão de Competências Mentais Ausência de Preocupações ($r(44)=0.40$, $P<0.01$). A variável independente nº de Jogos Internacionais apresenta uma correlação estatisticamente significativa e negativa com a dimensão de competência mental Formulação de Objectivos e Preparação Mental ($r(44)=-0.29$, $P<0.05$). Relativamente às correlações estatisticamente significativas com a Variável Independente Sessões de treino semanais, existem positivas com a dimensão de Competência Mental Ausência de Preocupações ($r(44)=0.29$, $P<0.05$) e negativamente com a dimensão de Competências Mentais Recursos pessoais de confronto ($r(44)=0.42$, $P<0.01$). Por fim, existem correlações estatisticamente significativas da Variável Independente Tempo de Treino por Sessão com as dimensões de Competências Mentais Treinabilidade ($r(44)=0.30$, $P<0.05$) de forma positiva e Recursos Pessoais de Confronto ($r(44)=-0.31$, $P<0.05$) de forma negativa.

Passaremos de seguida a apresentar as Correlações existentes entre as Variáveis Demográficas Idade, Anos de Experiência N° de jogos internacionais e tempo de treino e as Variáveis Psicológicas Traço e Estado de Ansiedade Competitiva.

Quadro 13 - Correlações entre as Variáveis Demográficas Idade, Anos de Experiência N° de jogos internacionais e tempo de treino e as Variáveis Psicológicas Traço e Estado de Ansiedade Competitiva.

Variáveis Independentes	Traço de Ansiedade Competitiva			Estado de Ansiedade Competitiva		
	Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da Concentração	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Autoconfiança
Idade	-0,17	0,01	0,32*	-0,06	-0,36*	-0,17
Anos de Experiência	-0,39**	-0,05	-0,16	-0,38**	-0,02	0,31*
N° Jogos internacionais	-0,12	-0,37**	-0,06	-0,01	-0,21	0,10
N° Sessões semanais	-0,15	0,58**	-0,07	0,30*	0,07	-0,13
Tempo de treino	0,05	0,31*	-0,10	0,45**	0,07	-0,32

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

No quadro 13 podemos verificar a existência de correlações estatisticamente significativas e positivas entre a variável Idade e a Perturbação da Concentração para o traço de Ansiedade Competitiva ($r(44)=0.32$, $P<0.05$), a variável Anos de Experiência e a Autoconfiança($r(44)=0.31$, $P<0.05$), entre a variável N° de Sessões Semanais e a subescala de Traço de Ansiedade Competitiva as Preocupações($r(44)=0.58$, $P<0.01$) e com a subescala de Estado de Ansiedade Competitiva a Ansiedade Cognitiva ($r(44)=0.30$, $P<0.05$) e por fim entre a variável independente Tempo de Treino também com a subescala de Traço de Ansiedade Competitiva as Preocupações ($r(44)=0.31$, $P<0.05$) a subescala de Estado de Ansiedade Competitiva a Ansiedade Cognitiva($r(44)=0.45$, $P<0.01$).

As correlações estatisticamente significativas e negativas existentes dão-se entre a variável independente Idade e a subescala de Estado de Ansiedade Competitiva a Ansiedade Somática ($r(44)=0.36$, $P<0.05$), entre a variável independente Anos de Experiência e a subescala de Traço de Ansiedade Competitiva Ansiedade Somática ($r(44)=-0.39$, $P<0.01$) e a

subescala de Estado de Ansiedade Competitiva a Ansiedade Cognitiva ($r(44)=-0.38$, $P<0.01$).

Por fim, a variável independente N° de jogos internacionais tem uma única correlação estatisticamente significativa relativamente às Variáveis Psicológicas desta tabela e é negativa para com a Preocupação ($r(44)=0.37$, $P<0.01$), do Traço de Ansiedade Competitiva.

Logo após a apresentação das correlações anteriores é dado memento de apresentar a ocorrências de correlações estatisticamente significativas no que se refere à direcção que a Ansiedade toma para os atletas da amostra.

Quadro 14 - Correlações entre as Variáveis Demográficas Idade, Anos de Experiência N° de jogos internacionais e tempo de treino e as direcções das Variáveis Psicológicas Traço e Estado de Ansiedade Competitiva.

Variáveis Demográficas	Traço de Ansiedade Competitiva			Estado de Ansiedade Competitiva		
	Ansiedade Somática d	Preocupação d	Perturbação da Concentração d	Cognitiva d	Somática d	Autoconfiança d
Idade	-0,22	0,29*	0,03	0,39**	0,17	0,06
Anos de Experiência	0,27	-0,09	0,02	-0,17	-0,12	0,18
N° Jogos internacionais	-0,08	-0,12	-0,16	-0,24	-0,14	0,01
N° Sessões semanais	-0,10	0,02	0,02	0,07	0,09	-0,10
Tempo de treino	-0,03	0,21	0,06	0,13	0,07	-0,24

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

Tal como podemos verificar no quadro 14, a direcção da Ansiedade apresenta correlação estatisticamente significativa e positiva apenas entre a variável Idade e a Preocupação ($r(44)=0.29$, $P<0.05$) para Traço de Ansiedade Competitiva e com a subescala de Estado de Ansiedade Competitiva, a Ansiedade Cognitiva($r(44)=0.39$, $P<0.01$).

Verificadas as correlações das Variáveis Demográficas com as diferentes escalas de Ansiedade, é tempo de passarmos à análise das correlações existente as mesmas Variáveis Demográficas com as diferentes orientações dos objectivos.

Quadro 15 - Correlações entre as Variáveis Demográficas Idade, Anos de Experiência N° de jogos internacionais e tempo de treino e a Variáveis Psicológicas de Orientação dos objectivos para a Tarefa e para o Ego.

Variáveis Demográficas	Orientação Motivacional para os Objectivos	
	Tarefa	Ego
Idade	-0.17	-0.35*
Anos de Experiência	0.12	0.42**
N° Jogos internacionais	0.19	0.36**
N° Sessões semanais	-0.13	0.03
Tempo de treino	-0.12	0.42**

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

Verifica-se que apenas existem correlações estatisticamente significativas ao nível da Orientação dos objectivos para o Ego. Estas são, negativas e com a variável independente Idade ($r(44)=-0.35$, $P<0.05$) e positivas as Variáveis Demográficas Anos de Experiência ($r(44)=0.42$, $P<0.01$), N° de jogos internacionais ($r(44)=0.36$, $P<0.01$) e Tempo de Treino ($r(44)=0.42$, $P<0.01$).

4.3 Análise Diferencial

Nesta secção de apresentação de resultados, dá-se lugar às diferenças encontradas entre diferentes grupos que são delimitados pelas Variáveis Demográficas, em relação às diferentes Variáveis Psicológicas.

Quadro 16 - Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função da Modalidade (Teste T – amostras independentes)

Variáveis Psicológicas	Teste de Levene	Basquetebol em cadeira de rodas		Basquetebol		Sig.
		M	DP	M	DP	
Habilidades Psicológicas						
Confronto com a Adversidade	0,06	5.86	1.55	5.74	0.86	0,74
Treinabilidade	0,62	4.98	1.55	4.57	1.81	0,44
Concentração	0,53	4.35	1.56	3.65	1.5	0,13
Confiança e Motivação para a Realização	0,05	5.68	1.55	6.43	1.16	0,74
Formulação de Objectivos e Preparação Mental	0,38	5.00	1.95	5.17	1.85	0,76
Rendimento Máximo sob Pressão	0,61	5.00	2.31	5.65	1.77	0,30
Ausência de Preocupações	0,00**	7.45	1.22	8.96	2.43	0,011*
Recursos Pessoais de Confronto	0,01*	48.86	16.94	42.35	10.13	0,13
Traço de Ansiedade						
Ansiedade Somática	0,97	7.73	2.21	7.00	2.05	0,26
Preocupação	0,01*	10.59	3.92	11.48	2.29	0,36
Perturbação da Concentração	0,04*	9.09	6.78	7.61	2.02	0,34
Estado de Ansiedade						
Ansiedade Cognitiva	0,00**	21.00	6.49	17.82	3.01	0,046*
Ansiedade Somática	0,91	19.27	6.51	21.30	6.45	0,30

Autoconfiança	0,00**	29.72	5.67	31.65	2.87	0,16
Orientação Motivacional para os Objectivos						
Tarefa	0,16	4.25	0.62	4.43	0.40	0,24
Ego	0,74	2.06	0.85	2.74	0.77	0,008**

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

No quadro 16 podemos verificar que ao nível das Competências Mentais o grupo de atletas de Basquetebol apresenta nível de Ausência de Preocupações significativamente superior ($t(43) = -2.71$, $P = 0,01$), este apresenta valores superiores também, ainda dentro das competências mentais ao nível das dimensões Confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental e rendimento máximo sob pressão. O grupo de atletas praticantes de basquetebol em cadeira de rodas apresenta níveis superiores ao nível das dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração e no total de recursos pessoais de confronto.

Ao nível do Traço de Ansiedade Competitiva, os níveis de mais elevados são, para ambos os grupos ao nível da ansiedade cognitiva, havendo resultados superiores de preocupação para os atletas de Basquetebol e de perturbação da concentração para os de basquetebol em cadeiras de rodas, sendo que é este último grupo que também apresenta níveis superiores ao nível da ansiedade somática.

Os dados relativos ao Estado de Ansiedade Competitiva apresentam valores francamente superiores para a subescala de Autoconfiança, e em particular para atletas de Basquetebol, sendo este o grupo que apresenta ainda valores superiores de Ansiedade Somática em relação aos atletas de Basquetebol em cadeiras de rodas que por, sua vez, apresentam um Estado de Ansiedade Cognitiva ($t(43) = 2.12$, $P = 0.046$) significativamente superior.

A Orientação Motivacional dos Objectivos para o Ego verifica-se de forma significativamente superior ($t(43) = -2.79, P = 0.008$) em atletas de Basquetebol.

Quadro 17 - Diferenças nas Variáveis Psicológicas em função de ser titular em mais de 50% dos jogos. (Teste T – amostras independentes)

Variáveis Psicológicas	Teste de Levene	Titular		Não Titular		Sig.
		M	DP	M	DP	
Habilidades Psicológicas						
Confronto com a Adversidade	0,94	5.88	1.27	5.55	1.13	0,42
Treinabilidade	0,32	4.68	1.27	5.00	2.65	0,70
Concentração	0,38	3.91	1.40	4.27	2.01	0,59
Confiança e Motivação para a Realização	0,74	6.18	1.38	5.73	1.49	0,39
Formulação de Objectivos e Preparação Mental	0,10	4.88	1.61	5.73	2.53	0,32
Rendimento Máximo sob Pressão	0,30	5.56	2.14	4.64	1.69	0,16
Ausência de Preocupações	0,04	8.44	2.16	7.55	1.57	0,15
Recursos Pessoais de Confronto	0,07	45.88	15.41	44.45	9.54	0,72
Traço de Ansiedade						
Ansiedade Somática	0,82	7.24	2.13	7.73	2.20	0,52
Preocupação	0,15	10.97	2.89	11.27	4.15	0,83
Perturbação da Concentração	0,38	8.56	5.55	7.64	2.34	0,44
Estado de Ansiedade						
Ansiedade Cognitiva	0,05	18.82	5.12	21.09	5.39	0,24
Ansiedade Somática	0,04*	19.71	5.93	22.18	8.02	0,36
Autoconfiança	0,77	31.11	4.62	29.45	4.11	0,27
Orientação Motivacional para os Objectivos						
Tarefa	0,04*	4.43	0.39	4.08	0.76	0,17
Ego	0,44	2.42	0.95	2.36	0.58	0,81

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

Pela análise do quadro 17 podemos verificar que não existiram diferenças estatisticamente significativas em ser titular mais de 50% dos jogos ou não em relação às diferentes variáveis psicológicas.

Esta perspectiva de significância não significa que os grupos apresentam valores iguais, verificamos que os atletas frequentemente titulares apresentam valores superiores no total de recursos pessoais de confronto, assim como para as suas subescalas confronto com a adversidade, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sob pressão e ausência de preocupações.

Ao nível do traço de ansiedade competitiva, os atletas de basquetebol em cadeiras de rodas expressão menores índices, em ambas as subescalas de ansiedade cognitiva

preocupações e perturbação da concentração, apresentando, pelo contrário valores superiores de ansiedade somática para esta variável.

Quando comparados os valores de orientação motivacional dos dois grupos em análise, verificamos que os atletas com titularidade superior a 50% dos jogos são mais motivados que os restantes uma vez que apresentam valores superiores desta variável, em qualquer das direcções da Orientação da sua Motivação para Objectivos relacionados com a Tarefa com o Ego.



V DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

De acordo com o primeiro objectivo do estudo, verificar para cada uma das Variáveis Psicológicas, os resultados médios alcançados pelos atletas da amostra, identificando nas dimensões e subescalas inerentes a cada uma das variáveis os valores mais relevantes.

O resultados obtidos pelos atletas sugerem-nos estarmos perante um grupo que, pelos seus pontos fortes e mediante o exposto por Marques *et al.* (2006), tende a não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar a cerca do seu rendimento, nem se pressionam a si mesmos ao preocupar-se com os erros ou falhas que possam cometer. O grupo demonstra-se também confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível do treino, quer em competição., como nos indicaram Weingerg e Gould (2001) que pelo facto de os atletas com altos valores de confronto com a adversidade possuírem vastas gamas de estratégias de controlo para que, quando as coisas não correm bem, possam permanecer positivos e entusiasmados, calmos e controlados e de recuperarem facilmente perante os erros cometidos. No que se refere aos seus pontos fracos, os atletas ao apresentarem fracos valores para as dimensões de concertação e treinabilidade que nos aponta, pelas palavras de Marques *et al.* (2006) para a frequente distracção, não conseguindo concentrar e focalizar a sua atenção nas Tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em competição, bem como que estão pouco disponíveis e predispostos para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, não aceitando, tanto quanto desejável, as críticas dos directores e treinadores de forma positiva.

Os resultados obtidos neste estudo, com atletas quase exclusivamente masculinos, são diferentes dos resultados dos encontrados por Smith *et al.* (1995), realizados a 433 atletas

femininas, no que se refere ao valor médio mais elevado. O estudo identifica-o para a dimensão Treinabilidade. No entanto, em segundo lugar, aponta para Confiança e Motivação para a Realização, enquanto que o valor médio mais baixo foi obtido para a Formulação de Objectivos e Preparação Mental.

No entanto, num estudo levado a cabo por Marques *et al.* (2006), a 27 atletas de futebol da categoria juvenil de um clube de Porto Alegre com idades entre 16 e 17 anos, todos do género masculino., os resultados, indicaram elevados índices de confiança e motivação para a realização, formação de objectivos e preparação mental e rendimento máximo sob pressão. A concentração e a ausência de preocupação apresentaram-se como as dimensões de valores mais baixos.

Ainda um terceiro estudo, realizado por Smith e Christensen (1995) envolvendo 104 atletas de Basebol de uma equipa norte-americana, os resultados demonstraram que os valores médios mais elevados para as Competências Mentais foram a Treinabilidade seguido da Confiança e Motivação para a Realização, enquanto que a Formulação de Objectivos e Preparação Mental obtiveram os valores médios mais baixos.

A heterogeneidade dos dados recolhidos pelos vários estudos, sustentada a indicação referida por Martens (1987) da íntima e directa correlação existente entre as dimensões de competências mentais, dando-nos a possibilidade de concluir que os valores mais elevados em determinadas dimensões sejam fruto da diferente interacção com o meio envolvente assim com das suas características individuais.

Os atletas deste estudo apresentam baixa intensidade de Traço de Ansiedade Competitiva, que, como nos indica Martens *et al.* (1990), em média tendam a perceber poucas situações como ameaçadoras. Ainda assim, apresentando como subescala de maior Traço de

Ansiedade Competitiva as Preocupações, pertencentes ao nível da Ansiedade Cognitiva, no conceito de Morris *et al.* (1981) citado por Martens (1990), evidencia uma consciente percepção de desagradáveis sentimentos sobre si ou que, as sensações por eles vivenciadas, ainda que poucas, segundo Martens *et al.* (1990) se dão através de expectativas negativas sobre o “sucesso” ou uma auto-avaliação negativa relativamente às competições vindouras, sendo que estas lhes provocam alterações na Concentração. A Ansiedade Somática como o nível de Traço de Ansiedade Competitiva menos pronunciado, sugere que, ainda considerando mesmo autor, não sejam recorrentes manifestações fisiológicas significativas na aproximação das competições. Já no que se refere à direcção das sensações experimentadas, o facto de não experimentarem grandes sensações de traço de Ansiedade Competitiva, são vistas, de forma geral, como benéficas, por não apresentarem valores negativos. A sensação mais positiva é a fraca intensidade de a Perturbação da Concentração experienciada, seguido das preocupações e por fim, expressando menor benefício, a Ansiedade Somática.

Tendo em conta a teoria de Traço/Estado proposta por Spielberger (1966), citado por Martens *et al.* (1990) se a intensidade de Traço de Ansiedade Competitiva é baixa, mesmo cenário não se repete ao nível da intensidade do Estado de Ansiedade Competitiva experimentada pelos atletas. Estes apresentam valores superiores de Estado de Ansiedade Competitiva. No entanto, revelaram como sensações experimentadas com maior intensidade a Autoconfiança, demonstrando que, segundo Vealey (1986), citado por Cruz e Viana (1996), em situação de competição iminente, indivíduos têm confiança nas suas capacidades para serem bem sucedidos no Desporto. Já a Ansiedade Somática, nesta situação, assume valores superiores à Ansiedade Cognitiva, não resultasse a Ansiedade Cognitiva, como nos indica Martens *et al.* (1983), citado por Cruz (1996), de falta de Autoconfiança.

No que se refere à direcção benéfica ou prejudicial que os atletas dão a estas sensações, verificam-se apenas valores positivos, o que indica que embora apresentem valores médios de Estado de Ansiedade, estão considerados pelos atletas em intensidade benéfica.

Os resultados do nosso estudo são similares aos apurados por Ferreira, (2008) com o objectivo estudar a associação da auto-eficácia e ansiedade no desempenho em desportistas realizou um estudo a 218 atletas de futebol integrantes de equipas da primeira divisão do estado do Paraná. Os dados recolhidos revelaram que os atletas deste estudo apresentam como índice mais elevado de estado de ansiedade a autoconfiança e como índice mais baixo a ansiedade somática.

Assim como no estudo realizado por Raposo *et al.* (2007) em que pretendiam caracterizar os níveis de ansiedade dos lançadores e saltadores iniciados e juvenis portugueses. A amostra foi constituída por 147 atletas (89 masculinos e 58 femininos). O valor médio mais elevado, apresentado pelos atletas por nós estudados, diz respeito à autoconfiança de seguida, a ansiedade cognitiva com apresentando a ansiedade somática o valor mais baixo.

A Orientação Motivacional dos Objectivos dos atletas, verifica-se em média voltada para a Tarefa, indicando, segundo Nicholls (1989, 1992), Duda (1992), Roberts (1992), Duda e Whitehead (1989) e Treasure (2001), citados por Morouço (2007) através a teoria da realização dos objectivos, uma vontade e predisposição para a aprendizagem de novas competências, dando grande ênfase ao esforço e ao trabalho, sendo persistentes durante mais tempo perante desafios difíceis, sem lhes voltarem as costas com o assombro da derrota ou fracasso, sendo atletas com menor tendência para a Ansiedade, tal como evidenciaram os resultados recolhidos.

Tal como no estudo por nós realizado, também no estudo realizado por Pereira (2001) com o propósito de determinar a orientação motivacional para a tarefa e para o ego, entre atletas de futebol de diferentes escalões competitivos e consequentemente de diferentes idades. Foi utilizada uma amostra de 53 jogadores de futebol com idades compreendidas entre os 10 e os 31 anos ($M= 19.02$) Os resultados obtidos indicaram que os atletas tinham uma maior orientação motivacional para a tarefa do que para o ego.

A mesma conclusão é retirada de outro estudo levado a cabo por Rodrigues *et al.* (2005), que pretendia caracterizar os níveis de negativismo, activação, autoconfiança e orientações motivacionais de diversos praticantes de desportos de montanha, tendo em conta diversas variáveis diferenciadoras (sexo, idade, anos de experiência, nacionalidade, formação e modalidade específica). A amostra foi constituída por 45 indivíduos (40 masculinos e 5 femininos) com idades compreendidas entre os 20 e os 61 anos de idade.

Relativamente à primeira hipótese, o estudo evidencia fortes e vastas correlações entre as diferentes competências mentais, tal como nos indica Martens (1987), assumindo uma íntima e directa correlação entre as diferentes dimensões de competências mentais.

A análise dos dados demonstrou a significativa e indirecta relação existente entre a Ausência de Preocupações e a Ansiedade Somática, sugerindo que, segundo Martens (1990), que nos indica a preocupação como uma dimensão de estado de ansiedade cognitiva, na sua ausência, haja a diminuição das reacções Somáticas. Este estudo demonstra ainda a existência de significativa e directa relação entre a Treinabilidade e a Preocupação o que nos leva a prever que quanto mais o atleta com traço de preocupação que segundo Martens *et al.* (2006), tende experimentar pensamentos desagradáveis sobre a sua prestação, tende também a debruçar-se no treino, bem como nas indicações do técnico ou dos companheiros, como nos

indica Marques *et al.* (2006). Assim como no exposto anteriormente, o atleta que tende a experimentar de preocupação relativamente á competição, pela correlação directa apresentada com a dimensão de formulação dos objectivos e preparação mental, o mesmo atleta tende a estabelecer metas a atingir a curto prazo e a trabalhar no sentido de as alcançar, preparando-se mentalmente para a competição, Smith e Christian (1995), citados por Cox (2007).

Quando analisadas as correlações entre Competências Mentais e a escalas de Estado de Ansiedade, estas apresentam valores exclusivamente inversos para as subescalas de Ansiedade Somática e Cognitiva, indicando de forma bem clara que o aumento das Competências Mentais trás um aumento no controlo das manifestações de Estado de Ansiedade. Esta correspondência inversa entre as variáveis, tendo em conta o exposto anteriormente por Marques *et al.* (2006) relativamente ás dimensões de competências mentais cujo o treino procura o maior numero de capacidades de controlo de todas as reacções que uma situação competitiva stressante pode exercer num atleta, pretendendo elevar a confiança do atleta nas suas próprias capacidades bem como trabalhar o lado psicológico para o momento de pressão, e que por outro lado, mediante Martens *et al.* (1990) a ansiedade cognitiva resulte de uma avaliação desfavorável dos acontecimentos e a ansiedade Somática uma resposta ao envolvimento competitivo na qual o corpo é activado pelo Sistema Nervoso Autónomo, podemos então verificar que a primeira variável, as competências mentais, trabalham no sentido de minorar a máximo os efeitos da segunda, sendo por isso quer a relação se verifica inversa. Também correlações positivas encontradas com a Autoconfiança, se poder dizer que nos atletas, o trabalho no sentido do aumento das Competências Mentais, traria um aumento na Autoconfiança do grupo, no sentido que este se sente, para além da

preparação física e técnico-tático, mais preparado para toda e qualquer adversidade que possa surgir.

No que se refere aos valores das Competências Mentais e da Orientação Motivacional dos Objectivos, as correlações dos valores apurados destas não se comportam sob uma regra, havendo correlações positivas, o caso da dimensão Ausência de Preocupações com a orientação para a Tarefa. Tendo em conta que a dimensão de Ausência de preocupação atende aos julgamentos de competência alheios e próprios relativamente aos seus possíveis erros, a sua ausência encaixa com a definição apresentada por Nicholls (1992), citado por Morouço (2007), que para os desportistas com superior orientação para a tarefa, o sucesso é definido com base em auto referencias padrão, esforçando-se ao máximo para demonstrarem aprendizagem, melhorarem habilidades e/ou domínio das tarefas.

De acordo com a segunda e terceira hipóteses, as correlações existentes entre as variáveis Idade, Anos de Experiencia, Número de Jogos Internacionais por Ano numero de sessões de treino por semana e tempo de treino com as dimensões de competências mentais apresentam-se quase exclusivamente positivas com a idade e numero de sessões de treino por semana, havendo apenas, entre as 14 correlações 2 de relação inversa com a ausência de preocupações e a concentração. As variáveis anos de experiência e número de jogos internacionais por ano e tempo de treino por sessão não demonstraram a existência de correlações tão homogêneas, sendo que se verificam tantas positivas como negativas. A análise dos dados indicam-nos que atletas mais velhos e com a sua carga de treino distribuída por mais dias na semana se libertam mais facilmente do que as outras pessoas possam pensar a cerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesmo ao preocupar-se com os erros ou falhas que possa cometer, bem como mais dificilmente se distraem, conseguem concentrar-se

e focalizar as suas atenções nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em competição. Já no que se refere às restantes variáveis, e tendo em conta o exposto por Martens (1987) relativamente à existência de correlações directas entre as diferentes dimensões de competências mentais, os dados revelam que para os atletas deste estudo as referidas variáveis pouca influenciam das suas Competências Mentais.

De acordo com a quarta hipótese, verificou-se que os atletas de Basquetebol em Cadeira de Rodas apresentando maiores valores para a Ausência de Preocupações se revelam menos preocupados com o que as outras pessoas possam pensar a cerca do seu rendimento, bem como não tendem a pressionar a si mesmo ao preocupar-se com os erros ou falhas que possam cometer, não deixando no entanto de apresentar valores significativamente superiores de Estado de Ansiedade Competitiva. Esta Ansiedade está certamente associada à orientação que o grupo demonstra para a Tarefa, conferindo-lhes um foco na auto-superação. O grupo de atletas praticantes de Basquetebol, pelo contrário, apresenta-se significativamente voltado, ao nível da orientação motivacional dos seus objectivos, para o Ego, tal como apresenta um valor total de recursos pessoais de confronto inferior, sustentando a correlação 100% directa entre as competências mentais e a orientação para a tarefa.

Todos os estudos anteriormente apresentados se verificaram em diferentes modalidades e tal como entre as duas modalidades de estudo, verificaram-se diferenças ao nível das dimensões de competências mentais. Por exemplo no estudo Marques *et al.*, (2006), a 27 atletas de futebol indica como competência mental mais elevada a confiança e motivação para a realização. No que se refere a dados de ansiedade também os valores oscilam de modalidade para modalidade, no entanto as diferenças não fogem dos valores médios, como

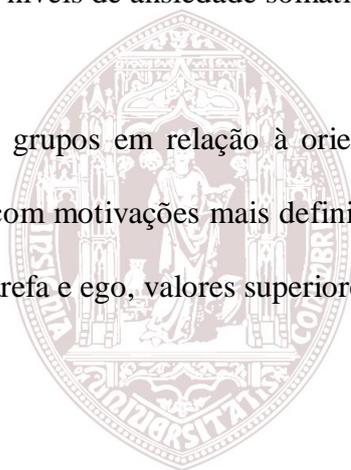
por exemplo no estudo realizado por Raposo *et al.* (2007) em lançadores e saltadores iniciados e juvenis portugueses, o valor médio mais elevado, apresentado pelos atletas por nós estudados, diz respeito à autoconfiança de seguida, a ansiedade cognitiva com apresentando a ansiedade somática o valor mais baixo, apontando sistematicamente para os mesmos pontos fortes de auto-estima e valores fracos de Ansiedade somática para o estado de ansiedade. O mesmo não acontece ao nível das orientações motivacionais, embora nos estudos tomados para comparação haja consenso na orientação para a tarefa, ao nível do nosso estudo, a orientação para o Ego faz-se de uma forma significativamente superior em atletas praticantes de basquetebol.

Para verificar a quinta hipótese, no presente estudo foi investigada a diferença na caracterização mental dos atletas que em mais de 50% dos jogos foram titulares, e, tal como no estudo levado a cabo por Santos (2008) em 50 atletas de Basquetebol em Cadeira de Rodas e de basquetebol, não houveram diferenças que se salientassem pela sua significância estatística. No entanto, é de salientar que os grupos se distinguem de forma a que o grupo titular apresenta características próprias. Os dados recolhidos identificam valores médios superiores de recursos pessoais de confronto para os atletas titulares em mais de 50% dos jogos. Esse valor efectivamente não é muito diferente do obtido pelo outro grupo. No entanto há outro dado que nos permite chegar a algumas conclusões. O desvio padrão do valore de recursos pessoais de confronto dos atletas mais titulares, é substancialmente mais elevado o que nos indica que dentro desse grupo tanto há valores baixos como médios de competências mentais. Também é significativa para esta análise o facto de a distribuição de atletas é bastante heterogenia, sendo que o grupo de titulares em mais de 50% dos jogos representa 75.6% da amostra, originando mais uma fonte de variabilidade nos resultados.

Relativamente ao traço de ansiedade competitiva, o grupo de titulares apresenta valor inferior de preocupação, sendo no entanto um valor mais representativo e constante, apresentando um desvio padrão inferior. O mesmo acontece ao nível das perturbações da concentração, mas para o grupo não titular, apresenta valor superior, no entanto mais compacto com desvio padrão inferior.

Ao nível do estado de ansiedade, as diferenças entre titulares e não titulares são mais evidentes, verificando-se uma diferença superior entre os valores próprios de autoconfiança e os valores de Ansiedade cognitiva e somática e estes também se verificam superiores ao nível de autoconfiança e inferiores nos níveis de ansiedade somática e cognitiva para os titulares em deferimento dos não titulares.

Na s diferenças entre os grupos em relação à orientação motivacional, o grupo de jogadores titulares apresenta-se com motivações mais definidas, visto apresentar em qualquer um dos sentidos de orientação, tarefa e ego, valores superiores.



VI CONCLUSÕES

Após a análise e discussão dos resultados que foram apresentados anteriormente seguem-se as principais conclusões a retirar do estudo, relativamente às hipóteses previamente formuladas.

A primeira hipótese é parcialmente aceite pois, embora efectivamente se verifique que as correlações existentes entre as dimensões de Competências Mentais, a Autoconfiança e a Orientação dos Objectivos para a Tarefa sejam positivas e negativa com o Estado de Ansiedade Somática e Cognitiva, como previsto, o mesmo não acontece com a previsão de que as correlações entre as Competências Mentais e o Traço de Ansiedade Competitiva ao nível da Ansiedade Cognitiva e com a Orientação Motivacional dos Objectivos para o Ego seriam negativas, tendo se as primeiras apresentado exclusivamente positivas e as segundas apresentaram valores de correlações directa e indirectamente relacionados.

A segunda hipótese é parcialmente aceite pois para além das correlações exclusivamente positivas existentes entre Idade, anos de experiência com as Competências Mentais, o Estado de Ansiedade Competitiva ao nível da Autoconfiança apenas obtém correlações estatisticamente significativas com a variável independente Anos de Experiência, assim como não se verificaram correlações estatisticamente significativas entre as Variáveis Demográficas e a orientação da motivação dos objectivos para a Tarefa. Ao nível das correlações inversas esperadas, estas apareceram apenas entre a variável Anos de Experiência e traço de Ansiedade para Ansiedade Somática, entre a variável Anos de Experiência e o Estado de Ansiedade Competitiva ao nível da Ansiedade Somática e negativa também, mas apenas entre a variável Idade e a Ansiedade Cognitiva do Estado de Ansiedade Competitiva

A terceira hipótese não é aceite, pois ao contrário do esperado não se verificaram relações estatisticamente significativas entre as Variáveis Demográficas nº de sessões semanais e tempo de treino com a Autoconfiança do Estado de Ansiedade Competitiva e da orientação motivacional dos objectivos para a Tarefa, entre a variável independente nº de sessões de treino por semana e a orientação motivacional para o Ego e ainda se verificou que as correlações esperadas negativas entre as Variáveis Demográficas nº de sessões semanais e tempo de treino com o Estado de Ansiedade Competitiva ao nível da Ansiedade Cognitiva se revelaram positivas. As restantes correlações foram verificadas conforme esperado, significativas e positivas entre o número de Sessões semanais e Tempo de treino e as diferentes dimensões de Competências Mentais, o Traço de Ansiedade Competitiva ao nível da Preocupação e ainda entre a variável Tempo de treino e orientação dos objectivos para o Ego.

A quarta hipótese não é aceite, uma vez que não se registaram diferenças estatisticamente significativas entre atletas que alinham em mais de 50% dos jogos e os que não.

A quinta hipótese não é aceite no sentido em que os valores de recursos pessoais de confronto e os valores de Traço de Ansiedade Competitiva dos atletas praticantes da Modalidade de basquetebol em cadeira de rodas, embora sejam superiores, não são ao nível de significância estatística. Os valores de Estado de Ansiedade Competitiva são inferiores e sem significado estatístico, assim como não há uma orientação estatisticamente relevante em relação a estes atletas.

Limitações do estudo

O presente estudo encontrou como principal limitação o facto de os resultados não terem sido recolhidos de forma sequencial, ou seja que a primeira recolha de dados não tenha sido feita na semana de preparação para a competição de segunda recolha. Desta forma, não nos foi possível retirar relações quanto à ansiedade traço relativamente à ansiedade estado relativamente ao mesmo elemento originador de stress.

Outra limitação é facto que não conhecemos o grau de exigência das competições que medimos, pelo que os resultados das medições também não permitem essa análise.

Recomendações

As recomendações que se podem deixar nesta situação é o incentivo à exploração desta tão importante área de estudo, tentando ao máximo dar condições de recolha que permitam amostras mais numerosas e com variáveis o mais controladas possível, tal como a cooperação conjunta de vários alunos do grupo de trabalho para a recolha de uma mesma amostra, fazendo dela o mais significativa possível.

VII BIBLIOGRAFIA

- Barbosa, V. C., Randomile, M. E. S. (2006) ANSIEDADE PRÉ-OPERATÓRIA NO HOSPITAL GERAL. *Psicópio: Revista Virtual de Psicologia Hospitalar e da Saúde*. Belo Horizonte, Jan-Jun 2006, Ano 2, n.3.
- Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. 1ª ed., Madrid: Dykinson.
- Cabrita, T. R. M. (2009). *Factores que influenciam o desempenho olímpico, percepções de treinadores e atletas*. Dissertação de mestrado, Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricção Humana, Lisboa. Biblioteca Nacional.
- Cratty, B. I. (1984). *Psicologia do Esporte*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall.
- Cruz, J. F. (1996). *A Relação entre Ansiedade e Rendimento Desportivo: Teorias e Hipoteses Expectativas* In J.F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: S.H.O.-Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. F. & Viana, M. F. (1992). *Inventário de Competências Psicológicas no Desporto – Psychological Skills Inventory for Sports PSIS – Form R – 5*. Versão de M. Mahoney (1987) Traduzido e Adaptado para Investigação – V 2.92. Projecto de Investigação e Intervenção Psicológica na Alta Competição (PIIPAC). Braga, Universidade do Minho.
- De Rose, D.; Deschamps, S. & Korsakas, P. (1999) *Situações causadoras de “stress” no basquetebol de alto rendimento: factores competitivos*. *Rev. Paul. Educ. Física*, São Paulo, 13, (2): 217 – 29, Julh/dez, 1999.

- Ferreira, M. A. C. (2008). *A influência da auto-eficácia e da ansiedade em jogadores de futebol*. Dissertação de mestrado, sector de ciencias biológicas da Universidade Federal do Panamá: Curitiba.
- Fonseca, A. M. (1999). *Atribuições em contextos de actividade física ou desportiva: perspectivas, relações e implicações*. Tese de Doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto. Porto
- Franco, G. S. (2000). *Psicologia no Esporte e na Atividade Física: Uma coletânea sobre a prática com Qualidade*. Ed. Manole URL <http://www.manole.com.br>
- Fonseca, A. M. & Balangué, G. (1996). *Avaliação dos Objectivos de Realização no futebol juvenil de competição: Comparação Entre o Teosqp e o PosQp*. In Fonseca, A. M. *A FCDEF-UP e a Psicologia do Desporto: Estudos Sobre Motivação FCDEF-UP*. Porto, 2001.
- Goulart, C.; De Rose, D. Jr. & Rezende, A. (2007). *Tradução e validação do instrumento orientação às metas, aplicado a jovens esportistas Brasileiros*. Revista de Educação Física - No 139 – Dezembro de 2007
- Mac, C. (1982). *Goal Setting and planning mental preparations*. In: Wankel L, Wilberg RB (editores). *Psychology of sports and motor behavior: reaschr and practice*. Edmontain: University of Alberta.
- Magalhães, A. (2005) *A Influência da Ansiedade no Rendimento Desportivo em Atletas de Ginástica Artística*. Dissertação de Licenciatura não publicada. FCDEF-UP. Porto.

- Marques MG. (2000) *Estudo descritivo sobre como adolescentes, atletas de futebol e tênis de Porto Alegre, percebem a Psicologia do esporte*. Dissertação de Mestrado - Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Marques MG. (2003) *Psicologia do esporte: aspectos em que os atletas acreditam*. Canoas: Ed. ULBRA.
- Marques, M.; Rodrigues, F. & Lehnen, A. (2006). *ACSI-28: Experiências exportivas de um time juvenil de futebol*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Ano 11 - Nº 100 - Setembro de 2006 de <http://www.efdeportes.com/efd100/acsi.htm>
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign II: Human Kinetics.
- Marthens, R (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Human Kinetics, chapter 5.
- Martens, R.; Vealey, R. S. and Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. University of Urbana, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marti, J. et al (2000). *Enciclopédia de Psicologia*. Oceano. Vol. 3 e Vol. 4. Espanha. Versão traduzida por Liarte, Lisboa.
- Morouço, P (2007). *Avaliação dos factores psicológicos inerentes ao rendimento: estudo realizado em nadadores cadetes do distrito de Leiria*. WWW.psicologia.com.pt
- Neto, J. (2007). *A Psicologia do Desporto e da Actividade Física, O Treino de Competências Psicológicas*. Revisão teórica apresentada a Associação de Futebol do

Porto. Cooperação: UEFA, FPF e ISMAI, em <http://www.afporto.com/TREIN/PDF/FUTSAL/cc/PDAF.pdf>.

- Oliveira, J. L.; Voser, R. C. & Hernandez J. A. E.(2004) *A comparação da preferência do estilo de liderança do treinador ideal entre jogadores de futebol e futsal*. Revista Digital Efdeportes. 2004; (35). Disponível em URL: <http://www.efdeportes.com/> [2005 fev 10].
- Ostrow, C. A. (2002). *Directory of psychological tests in sport and exercise sciences*. Morgantown: Fitness international technology, Inc.
- Papaioannou, A. (1995) *Differential perceptual and motivational patterns when different goals are adopted*. Journal Of Sport And Exercise Psychology. - Vol. 17, nº 1 (1995), p. 18-34
- Pereira, R. (2001). *Estudo da orientação motivacional em futebolistas de diferentes escalões competitivos*. www.desportoweb.com.sapo.pt/workrui.htm
- Raposo, J. V.; Lazaro, J. P.; Teixeira, Carla *et al*. *Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo: Níveis de Ansiedade no Atletismo*. Motri., jan. 2007, vol.3, no.1, p.298-314. ISSN 1646-107X.
- Rodrigues, A. D.; Lazaro, J. P.; Fernandes, H. M.; Raposo, J. V. (2009). *Negativismo, activação, autoconfiança e orientação motivacional em alpinismo*. Revista Motricidade: 2009, 5 (2) 63-86.
- Smith, R. E; Smoll, F. L. (1990). Sport performance anxiety. In Handbook of social and evaluation anxiety, 13 (Editado por Harold Leitenberg, New York Plenum, 1990.

- Smith, R. E., & Christensen, D. S. (1995). *Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 399–415.
- Smith, R. E.; Schutz, R. W.; Smoll, F. L. & Ptacek, J. T. (1995) *developmento and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping skills Inventory-28*. *Journal of sport and exercise psychology*, 17 (4).
- Solso, R. L. (1998). *Cognitive Psychology*. Boston: Allyn and Bacon (5ª ed.), 298-326.
- Teques, P (2009, Março) *A importância da Psicologia no Desporto*. Seminário de Psicologia da Universidade de Coimbra (2009, Março 28) Artigo publicado online pela ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ESCOLAS DE FUTEBOL em: www.luvaspretas.com
- Weinberg & Gould. (1999) *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (2 ed.). Champagne. NY: Human Kinetics.
- William, J. M. (1986) *Psychological characteristics of peak performance*. In J. M. William (ed), *Applied sport Psychology personal growth to peak performance*, Meyfield Publishing Company, Mountain View
- Willian J. (1980) *Personality characteritics os the successful female athlete*. In: Straub WF. *Sport Psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca: Mouvement.
- White, R. (1959) *Motivation reconsidered: the concept of competence*. *Psychological Review*. 66, 297-333.