

**U N I V E R S I D A D E D E C O I M B R A**  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

---

**HABILIDADES PSICOLÓGICAS E TRAÇO DE ANSIEDADE  
COMPETITIVA EM ATLETAS DE ELITE**

Estudo em atletas das seleções nacionais de Râguebi e Judo

---

**COORDENADOR: PROF. DOUTOR JOSÉ PEDRO L. FERREIRA**

**ORIENTADOR: MESTRE PEDRO MIGUEL PEREIRA GASPAR**

Dissertação com vista à obtenção do grau de  
Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação  
Física pela Faculdade de Ciências do Desporto e  
Educação Física da Universidade de Coimbra.

**JOEL ANDRÉ BARBOSA ALMEIDA**

**COIMBRA, 2006**

## AGRADECIMENTOS

Tendo em conta a importância que este trabalho acarreta para mim, quer a nível profissional como tese final de curso e trabalho de investigação, quer a nível pessoal, gostaria de agradecer a todos aqueles que de uma forma ou de outra possibilitaram a sua realização:

- Ao Prof. Doutor José Pedro Ferreira pelo rigor da coordenação.
- Ao Mestre Pedro Gaspar pela orientação, paciência e disponibilidade, fornecendo sempre o seu conhecimento e a sua vasta cultura científica em prol do nosso estudo.
- Aos meus colegas de seminário, João Mendonça, João Alexandrino, Joana Leite, Gabriela Gondar e Flávia Vicente pelo apoio e inter-ajuda na realização do trabalho.
- Ao Seleccionador Nacional de Râguebi Tomaz Morais, à Seleccionadora Nacional Filipa Cavalleri, aos atletas e amigos João Neto e Rui Cordeiro por toda ajuda compreensão e disponibilidade.
- A todos os atletas inquiridos pela paciência, disponibilidade e compreensão demonstrados na aplicação dos inquéritos.
- Aos meus amigos que me acompanham desde o início, apoiando, animando, incentivando e estando sempre presentes quando foi preciso.
- Aos meus pais e irmã, pelo sacrifício, paciência e por serem o minha base emocional para que conseguisse atingir as metas que sempre ambicionei. E fundamentalmente por me terem ensinado valores que me estimulassem a lutar por tudo aquilo que quero, e nunca desistir à primeira contrariedade.

Para todos que me ajudaram ao longo deste quatro anos o meu profundo agradecimento, tendo a consciência de que sem eles nada disto seria possível...



## RESUMO

Este estudo teve como objectivo avaliar as capacidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva em atletas de elite apenas num momento distinto. Procurou também discriminar a influência da idade, dos anos de experiência, número de sessões de treino sobre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e sobre o traço de ansiedade competitiva e respectivas sub-escalas de ansiedade somática, preocupação, e perturbação da concentração.

A amostra foi constituída por 52 atletas, 42 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 32 anos (média = 21,38 e desvio padrão =4,98). Os participantes são atletas representantes da Selecção Nacional de rãguebi (n=24) e da selecção nacional de judo (n=28). Os instrumentos de medida utilizados para a avaliação das habilidades psicológicas e ansiedade traço, foram respectivamente o questionário das experiências atléticas (ACSI – 28) e o questionário de reacções à competição.

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

Os resultados do estudo relativos à caracterização psicológica dos atletas estudados demonstraram que de todas as habilidades psicológicas avaliadas, a treinabilidade, ausência de preocupações e confiança e motivação para a realização são as que apresentaram melhores resultados. Ao invés as dimensões, confronto com a adversidade, concentração e formulação de objectivos e preparação mental são as que tem os valores mais baixos.

No que diz respeito ao traço de ansiedade verificamos que os atletas são de um modo geral ansiosos visto apresentarem níveis de ansiedade, sendo predominante a ansiedade somática.

Verificou-se que os atletas do sexo masculino tem melhores competências de controlo de ansiedade e parecem perceber a competição de forma menos intimidadora comparativamente às atletas do sexo feminino.

Também se verificou não existirem diferenças ao nível das habilidades psicológicas e traço ansiedade nas modalidades individuais e colectivas.

No que diz respeito aos anos de experiência, os atletas que tem com a mais anos de experiência na modalidade tem uma maior capacidade de rendimento sob pressão.

Ao nível do escalão observamos que não existem diferenças entre os atletas séniores e júniores ao nível das ansiedades psicológicas e traço ansiedade

Também se concluiu, que em relação ao tempo de treino, não se verificaram diferenças ao nível das habilidades e traço ansiedade.

# Índice Geral

<b>CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
1. ESTRUTURA DO TRABALHO	1
2. PERTINÊNCIA DO ESTUDO	2
3. OBJECTIVO DO ESTUDO	2
4. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES	3
<b>CAPITULO II – REVISÃO DA LITERATURA</b>	<b>5</b>
1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS	5
1.1 DEFINIÇÃO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS.	6
1.2 TREINO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS.	7
1.3 HABILIDADES PSICOLÓGICAS E RENDIMENTO DESPORTIVO.	9
1.4 HABILIDADE PSICOLÓGICAS EM ATLETAS DE ELITE	10
2. ANSIEDADE	12
2.1 DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE	12
2.2 TRAÇO E ESTADO DE ANSIEDADE	13
2.3 ANSIEDADE SOMÁTICA E ANSIEDADE COGNITIVA.	14
2.4 FONTES DE ANSIEDADE.	14
2.5 TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DA ANSIEDADE	15
2.5.1 TEORIA DO DRIVE	15
2.5.2 TEORIA DO U – INVERTIDO	16
2.5.3 TEORIA MULTIDIMENSIONALIDADE DA ANSIEDADE COMPETITIVA	17
2.5.4 TEORIA DA CATÁSTROFE DE ANSIEDADE E RENDIMENTO.	18
2.5.5 MODELO COGNITIVO, MOTIVACIONAL E RELACIONAL DA ANSIEDADE DO RENDIMENTO DESPORTIVO.	19
2.5.6 ANSIEDADE E PERFORMANCE/RENDIMENTO DESPORTIVO.	19
2.6 ESTUDO DA RELAÇÃO ENTRE PERFORMANCE E ANSIEDADE NOS DESPORTOS COLECTIVOS.	22
2.7 ESTUDO DA RELAÇÃO ENTRE PERFORMANCE E ANSIEDADE NOS DESPORTOS INDIVIDUAIS.	25

<b>CAPÍTULO III – METODOLOGIA</b> .....	<b>29</b>
1. AMOSTRA .....	29
2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA .....	29
2.1. QUESTIONÁRIO DE EXPERIÊNCIAS ATLÉTICAS (ACSI – 28) .....	29
2.2. QUESTIONÁRIO REACÇÕES Á COMPETIÇÃO. ....	31
3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS .....	31
4. PROCEDIMENTOS.....	32
4.1 PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS .....	32
4.2 ANÁLISE ESTATÍSTICA.....	32
<b>CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....	<b>35</b>
1. ANÁLISE DESCRITIVAS. ....	35
2. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS .....	44
3. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE.....	45
4. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA --	47
5. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E O NÚMERO DE SESSÕES DE	
TREINO.....	48
6. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO SEXO. ....	49
7. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE. ....	51
8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA .....	53
9. DIFERENÇA EM FUNÇÃO DAS MODALIDADES. ....	55
10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO ESCALÃO. ....	57
11. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO NÚMERO DE SESSÕES. ....	58
12. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO TEMPO DE TREINO. ....	59
<b>CAPÍTULO V – CONCLUSÕES</b> .....	<b>61</b>
1. CONCLUSÕES .....	61
<b>CAPÍTULO VI – RECOMENDAÇÕES E LIMITAÇÕES</b> .....	<b>63</b>
1. RECOMENDAÇÕES .....	63
2. LIMITAÇÕES .....	63
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>65</b>

## Índice de Quadros

<b>Quadro 1 – Frequências relativas ao sexo.</b> -----	35
<b>Quadro 2 – Frequências relativas aos anos de idade</b> -----	36
<b>Quadro 3 – Frequências relativas aos anos de experiência.</b> -----	37
<b>Quadro 4 – Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos ao número de sessões semanais.</b> -----	37
<b>Quadro 5 – Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos às horas de treino.</b> -----	38
<b>Quadro 6 – Frequências relativas ao escalão.</b> -----	38
<b>Quadro 7 – Frequências relativas à modalidade.</b> -----	39
<b>Quadro 8 – Estatística descritiva das dimensões do ACSI -28</b> -----	39
<b>Quadro 9– Estatística descritiva do Questionário de Reacções à Competição</b> -----	40
<b>Quadro 10 – estatística descritiva dos questionários ACSI-28 e reacções á competição entre as modalidades de rãguebi e judo.</b> -----	41
<b>Quadro 11 – Valores médios mais baixos obtidos para os itens do ACSI – 28</b> -----	42
<b>Quadro 12 – Valores médios mais altos obtidos para os itens do ACSI – 28</b> -----	42
<b>Quadro 13 – Valores médios mais baixos obtidos para os itens de reacção à competição</b> -----	43
<b>Quadro 14 – Valores médios mais altos obtidos para os itens de reacção à competição</b> -----	43
<b>Quadro 15 – Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade</b> -----	44
<b>Quadro 16 – Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade</b> -----	46
<b>Quadro 17 – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência</b> -----	47
<b>Quadro 18 – Correlação entre as variáveis psicológicas e o número de sessões de treino</b> -----	48
<b>Quadro 19 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo(Teste Levene)</b> -----	49
<b>Quadro 20 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway)</b> -----	51
<b>Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade dos atletas (Post Hoc Tuckey HSD (a))</b> -----	53
<b>Quadro 22 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (anova oneway)</b> -----	53
<b>Quadro 23 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (Post Hoc Tuckey HSD (a) )</b> -----	54
<b>Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades e do desporto (individual e colectivo) (Teste Levene)</b> -----	55
<b>Quadro 25 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função escalão (teste levene)</b> -----	57
<b>Quadro 26 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de sessões de treino (anova oneway)</b> -----	58
<b>Quadro 27 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo de treino(Teste Levene)</b> ---	60



## Índice de Gráficos

**Gráfico 1 – Frequências relativas á idade-----36**



## **Lista de Anexos**

**Anexo A** – Média e DP relativos ao sexo, para as diferentes dimensões do ACSI – 28 e para o nível do traço de ansiedade

**Anexo B** – Média e DP relativos aos anos de experiência na modalidade, para as diferentes dimensões do ACSI – 28 e para o nível do traço de ansiedade

**Anexo C** – Média e DP relativos ao número de sessões de treino, para as diferentes dimensões do ACSI – 28 e para o nível do traço de ansiedade

**Anexo D** – Média e DP relativos ao tempo de treino, para as diferentes dimensões do ACSI – 28 e para o nível do traço de ansiedade

**Anexo E** – Média e DP relativos ao escalão, para as diferentes dimensões do ACSI – 28 e para o nível do traço de ansiedade



## CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO

A alta competição desportiva, pela sua própria natureza, objectivos e características tem o potencial de pode gerar elevados níveis de stress e ansiedade (Cruz, 1996a).

A identificação de relações entre personalidade ou características psicológicas e alguns critérios de sucesso, bem como a identificação de tais características, pode contribuir para o diagnóstico e predição do comportamento e sucesso futuro no desporto (Cruz & Caseiro, 1997). Por isso a preparação mental e psicológica tem vindo progressivamente a ganhar destaque e importância no processo de treino (Gomes & Cruz, 2001).

Um número cada vez mais elevado de psicólogos desportivos e de especialistas tem vindo, nos últimos anos, a proceder ao estudo sistemático dos factores psicológicos que afectam o desporto competitivo e, nomeadamente, à investigação sobre as características psicológicas de atletas de elite de atletas de alta competição. Os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados desportivos (Gomes & Cruz, 2001).

### **1. Estrutura do trabalho**

Com o intuito de tornar o estudo num trabalho de fácil consulta e análise, este está estruturado em duas partes distintas: uma primeira parte, constituída pelos capítulos I e II, onde se engloba a fundamentação teórica relativa ao tema e uma segunda, incluindo os capítulos III, IV e V, onde é abordado o estudo experimental realizado.

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

O capítulo II – Revisão da Literatura – envolve o enquadramento teórico e a revisão de investigações anteriores realizadas no âmbito do estudo efectuado. Neste capítulo são também abordados alguns conceitos de habilidades psicológicas e de traço de ansiedade competitiva, sendo também feita a apresentação de algumas teorias de ansiedade.

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

O capítulo IV, é feita a apresentação e discussão dos resultados, inclui a descrição dos resultados obtidos pela estatística descritiva e inferencial, visando alcançar os objectivos previamente estabelecidos. Os resultados obtidos do estudo são comparados com os obtidos em investigações anteriores, expostos na revisão da literatura.

No capítulo V são descritas as principais conclusões obtidas no estudo, tendo como base os objectivos estabelecidos e as hipóteses formuladas no início do mesmo.

Finalmente no capítulo VI, são referidas as limitações do estudo e propostas de estudos futuros a realizar no âmbito das habilidades psicológicas.

## **2. Pertinência do estudo**

O grande interesse na realização deste estudo advém do reconhecimento crescente por parte dos atletas, treinadores, técnicos e outros agentes desportivos da importância, da preparação psicológica no rendimento e diferenciação dos atletas. Deste modo a realização deste estudo, juntamente os estudos anteriores, já executados, espera cooperar para um maior conhecimento dos processos psicológicos utilizados pelos atletas de elite nas variáveis que podem afectar o efeito desses factores no rendimento e sucesso desportivo destes, auxiliando desta forma os atletas a melhorar as suas performances e o seu nível competitivo.

## **3. Objectivo do estudo**

Com a realização deste estudo pretendemos efectuar uma caracterização psicológica dos atletas de elite, praticantes das modalidades de Rêguebi e Judo. Mais concretamente ao nível das competências psicológicas como lidar com adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, avaliadas através do questionário ACSI – 28. Tendo também em conta o nível de ansiedade traço dos atletas, determinado através da aplicação do questionário de reacções à competição.

Neste sentido, os objectivos do nosso estudo são os seguintes:

- Descrever e caracterizar os valores médios obtidos pelos atletas, para cada uma das variáveis psicológicas avaliadas
- Analisar a relação entre a idade, anos de experiência, número de sessões de treino ao nível das habilidades psicológicas e da ansiedade traço
- Determinar a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível das competências psicológicas e da ansiedade traço nos atletas de elite.

#### **4. Formulação de Hipóteses**

Perante os objectivos do estudo, estabeleceram-se as seguintes hipóteses.

H0<sub>1</sub>: Não existem correlações significativas entre a idade dos atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade para os atletas da selecção nacional de judo e da selecção nacional de rãguebi

H0<sub>2</sub>: Não existem correlações significativas entre os anos de experiência e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade para os atletas da selecção nacional de judo e da selecção nacional de rãguebi

H0<sub>3</sub>: Não existem correlações significativas entre as sessões de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade para os atletas da selecção nacional de judo e da selecção nacional de rãguebi

H0<sub>4</sub>: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o sexo e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade para os atletas da selecção nacional de judo e da selecção nacional de rãguebi

H0<sub>5</sub>: Não existem diferenças estaticamente significativas entre as idades e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade para os atletas da selecção nacional de judo e da selecção nacional de rãguebi

H0<sub>6</sub>: Não existem diferenças estaticamente significativas entre os anos de experiência e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade para os atletas da selecção nacional de judo e da selecção nacional de rãguebi

H0<sub>7</sub>: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o tipo de modalidade e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade para os atletas da selecção nacional de judo e da selecção nacional de râguebi

H0<sub>8</sub>: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o escalão, as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade para os atletas da selecção nacional de judo e da selecção nacional de râguebi

H0<sub>9</sub>: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o número de sessões de treino, as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade para os atletas da selecção nacional de judo e da selecção nacional de râguebi.

H0<sub>10</sub>: Não existem diferenças estaticamente significativas entre o tempo das sessões de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade para os atletas da selecção nacional de judo e da selecção nacional de râguebi.

## CAPITULO II – REVISÃO DA LITERATURA

### 1. Habilidades Psicológicas

As habilidades psicológicas têm sido cada vez mais reconhecidas como factores determinantes no rendimento desportivo dos atletas, pelo que a preparação e integração do treino psicológico tem vindo a ganhar espaço no processo de treino (Weinberg & Gould, 2001).

Cada vez mais existe a consciência de que o corpo e a mente são indissociáveis na procura do sucesso desportivo. O desporto é pelo menos 50% mental, em que o sucesso de um atleta resulta da combinação das habilidades físicas com as habilidades psicológicas (Weinberg & Gould, 2001).

Desta forma tem-se dado cada vez mais importância ao treino de habilidades psicológicas pois este refere-se a uma sistemática e consistente prática de habilidades mentais. Atletas e treinadores sabem que as habilidades físicas são aprendidas através de milhares de repetições. Da mesma forma que acontece com a habilidades físicas, as habilidades psicológicas como a concentração, a excitação, auto-confiança e motivação necessitam de ser treinadas regularmente (Weinberg & Gould, 2001).

Qualquer prática desportiva, a performance e o resultado desportivo surgem sempre de uma combinação de factores físicos (força, velocidade, equilíbrio resistência, coordenação) e de factores mentais (concentração, ansiedade, definição de objectivos, confiança), pelo que se torna mais fácil perceber a importância das habilidades psicológicas no desempenho desportivo (Weinberg & Gould, 2001)

Há vez mais psicólogos do desporto e especialistas, que têm feito estudos para identificar as características psicológicas dos atletas e os factores psicológicos que afectam o rendimento dos mesmos (Cruz, 1996b). Mas nas décadas de 70 e 80, Murphy & Tammem (1998), com o desenvolvimento da teoria da aprendizagem social, defenderam que as diferenças individuais resultavam de experiências situacionais

Cruz (1996c) refere, que face á necessidade de uma metodologia de investigação mais adequada, foi natural a emergência para um modelo interaccionista, baseado fundamentalmente, na teoria da aprendizagem social. De acordo com o autor, a interacção recíproca do atleta com o ambiente, e a situação desportiva específica, tem de

ser considerada, quando se procura compreender o comportamento dos atletas. Neste contexto, personalidade, comportamento e ambiente são concebidos como interdependentes.

Quando se pretendem estudar os atletas e os desportos na sua vertente psicológica, não se podem ignorar os efeitos das variáveis moderadoras, como o sexo, idade, experiência ou nível competitivo, estas segundo o autor, podem vir a desempenhar um papel importante na configuração das características e competências psicológicas dos melhores e mais sucedidos atletas (Cruz 1996c).

### **1.1 Definição de Habilidades Psicológicas.**

Na psicologia do desporto, a maior parte das teorias, investigações e programas de intervenção baseiam-se na assunção de que as habilidades psicológicas são variáveis importantes da performance desportiva, sendo dado enorme interesse à identificação das capacidades indispensáveis, preditivas do sucesso do atleta no futuro (Kioumourtzoglou *et al.*, 1997).

Alguns atletas tem mais do que capacidades físicas, tem extraordinárias habilidades de se elevar psiquicamente para a competição (Martens, 1987).

De encontro ao que foi anteriormente escrito Cruz (1996c) refere que os atletas com menos problemas psicológicos são os que mais facilmente obtêm sucesso desportivo, sendo que se torna fundamental a integração e o incremento da importância do treino de habilidades psicológicas no treino diário dos atletas.

O treino de habilidade psicológicas procura ensinar os desportistas a accionarem e conseqüentemente a controlarem as suas competências psicológicas, integrando nas sessões de treino, programas estruturados de desenvolvimento de habilidades psicológicas, onde os atletas assimilam como se devem preparar mentalmente para o momento da competição, como devem lidar e reagir com as diversas pressões competitivas com que se deparam e como e quais estratégias de controlo e regulação psicológica para combater essas mesmas pressões. Sendo que este trabalho deve abranger não só os atletas, mas também os treinadores, os dirigentes e os pais no sentido de alcançar o sucesso desportivo (Gomes & Cruz, 2001).

Martens (1987) afirma que este tipo de treino não é fixo e mágico, com resultados instantâneos, mas antes programas educacionais sistemáticos desenvolvidos

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

Kioumourtzoglou *et al.* (1997), partiu da convicção de que a identificação da qualidade e quantidade de habilidades psicológicas adquiridas por atletas de elite, correspondem à identificação e selecção dos melhores atletas deste nível competitivo, realizou uma investigação com o objectivo de determinar as principais diferenças das habilidades psicológicas entre atletas e não atletas, mais especificamente, no que concerne à: auto-eficácia, concentração, rendimento sobre pressão, confiança e obtenção de motivação; superação de adversidades; estabelecimento de objectivos e preparação mental; libertação de preocupações e treinabilidade. Deste modo foram comparados 3 grupos constituídos por atletas de elite (jogadores das selecções nacionais de voleibol, basquetebol, e Pólo), com outro grupo formado por não atletas. Outro objectivo era comparar os resultados obtidos por atletas de elite, no mesmo desporto, mas sendo os escalões diferentes (comparando o grupo de basquetebolistas seniores, com os juniores).

Os resultados, obtidos do estudo sugere que existem diferenças nas habilidades psicológicas utilizadas, de acordo com a participação desportiva, o tipo de desporto ou escalão de competição.

Desta forma o estudo concluiu, que os atletas de elite alcançaram os melhores resultados na superação de adversidades, no estabelecimento de objectivos e preparação mental. Dentro do contexto desportivo, as habilidades que distinguiram os diferentes grupos de atletas foram o estabelecimento de objectivos e preparação mental, o rendimento sobre pressão, a confiança e aquisição de motivação. No que concerne ao escalão de competição, os atletas seniores obtiveram melhores resultados do que os juniores nas variáveis rendimento sobre pressão, libertação de preocupações e auto-eficácia.

## **1.2 Treino das Habilidades Psicológicas.**

Sinclair e Sinclair (1994) crêem que a nível competitivo mais elevado, as habilidades Psicológicas ou mentais são importantes para uma performance excepcional e são parte inseparável do processo de aprendizagem. A experiência adquirida através da prática permite e requer a criação de um ambiente de aprendizagem que integre propositadamente os aspectos físicos, mentais e emocionais dos atletas (Sinclair & Sinclair 1994). Desta maneira, a resposta competitiva é ensinada, compreendida,

aprendida ou recordada mais eficazmente, quando ocorre em conjunto com outro tipo de respostas naturalmente introduzidas. Por esta razão é natural que exista uma abordagem sistemática e progressiva destes aspectos ao longo de todas as sessões de treino (Sinclair & Sinclair, 1994; Howe, 1993).

Gould e Petlichkoff, (1990) investigaram as respostas de atletas a um programa de treino psicológico ao longo de um período de três meses. Para isso realizaram dois estudos, com amostras diferentes, que avaliaram as mudanças causadas pelos programas no conhecimento, importância percebida e uso de 4 técnicas de habilidades psicológicas (relaxamento, visualização, estabelecimento de objectivos e preparação mental. Ambos os estudos envolveram a aplicação de um programa de treino psicológico com a duração de uma semana, em que os atletas relataram o impacto do mesmo imediatamente após o seu término e três meses depois. Os resultados de ambos os estudos sugeriram que o programa foi efectivo, na medida em que os atletas adquiriram mais conhecimentos acerca das habilidades psicológicas, atribuíram-lhes maior importância e aprenderam a planear e usar técnicas psicológicas. Esta resultados também são apoiados por (Brewer & Shillinglaw, 1992), que fizeram um estudo similar com jogadores de lacrosse. Um aspecto a ter em atenção é que as vantagens adquiridas com aplicação dos programas tendem a dissipar-se no tempo, que demonstra a necessidade de sistemas de suporte no meses após a aplicação dos programas, para que os atletas incorporem estas habilidades na pratica e rotinas de competição (Gould & Petlichkoff, 1990).

Desta forma para se puder rentabilizar ao máximo a habilidades psicológicas dos atletas, Howe (1993) elaborou um conjunto de sugestões relativas aos comportamentos que o treinador deve adoptar no sentido de melhorar a capacidades psicológicas dos seus atletas e deles próprios. Segundo o autor, os treinadores deviam desenvolver estratégias específicas para os seus atletas e individualiza-las ao máximo, nelas deviam incluir métodos de relaxamento, visualização e diálogo interior, para desenvolver os níveis de activação pretendidos; e ainda habilidades de focalização e confiança. Os treinadores deviam ainda desenvolver objectivos claros e atingíveis para os seus atletas e apresentar comportamentos compensatórios para assegurarem que os níveis de confiança do atleta se mantêm. Desenvolverem estratégias específicas de competição que foquem a identificação apropriada de alvos e o controlo de distrações, são contributos muito importantes no aumento da performance, ainda na actualidade são um grande desafio quer para os treinadores quer para os investigadores (Howe, 1993).

### 1.3 Habilidades Psicológicas e Rendimento Desportivo.

Weinberg e Gould (2001), referem, relativamente a ambientes competitivos que para uma intervenção psicológica ser efectiva e produzir os resultados esperados deverá a ser individualizada, sistematizada durante toda a época competitiva a utilizar uma variedade de técnicas para formar um programa de intervenção global e multifacetado.

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

Apesar dos atletas de elite partilharem de um importante número de características e competências psicológicas comuns, que os diferenciam dos atletas menos bem sucedidos, eles não são, nem podem ser vistos como um grupo homogéneo. Por isso, as diferenças individuais entre os atletas (mesmo de elite e do mais alto nível) não devem nunca ser esquecidas (Cruz, 1994, citado por Cruz, 1996b).

Num estudo efectuado por Smith e Christensen (1995), que tinha o objectivo de perceber qual a importância das habilidades físicas e psicológicas, na performance desportiva e na manutenção dos atletas de elite na prática do basebol, apontou as habilidades psicológicas como relativamente independentes das físicas, concluindo que ambas estão intimamente relacionadas com a performance. Deste estudo concluiu também que as habilidades psicológicas exercem muita influência sobre as variações da performance atlética

Mahoney (1989) realizou um estudo com 211 atletas, recrutados das cinco maiores competições olímpicas de halterofilismo, nos Estados Unidos, incluindo atletas seniores e juniores masculinos e atletas do sexo feminino. O objectivo da investigação era o de determinar se as variáveis psicológicas eram preditivas de uma performance atlética excepcional. Os resultados finais do estudo sugerem que tanto as medidas de personalidade como de habilidades psicológicas, podem ser estatisticamente capazes de prever a performance competitiva dos atletas, em que os melhores atletas são os mais motivados. Meyers *et al.* (1996) chegaram as mesmas conclusões quando examinaram

as habilidades psicológicas de 215 atletas de rodeio masculinos e femininos, com diferentes capacidades atléticas e envolvidos em diversas competições.

Gould e Dieffenbach (2002) realizaram um estudo envolvendo 10 campeões olímpicos (6 homens e 4 mulheres), um treinador por atleta e familiar ou uma pessoa que fosse influente sobre a sua vida pessoal, com o objectivo de examinar as características psicológicas dos atletas e o seu desenvolvimento.

Os resultados obtidos com a aplicação do ASCI-28, utilizado para avaliar as habilidades psicológicas, indicaram que os atletas olímpicos apresentam maiores resultados nas dimensões de confiança e motivação para a realização, concentração, ausência de preocupações e treinabilidade e os mais baixos nas dimensões de lidar com a adversidade e rendimento sobre pressão.

#### **1.4 Habilidade Psicológicas em Atletas de Elite.**

Como já foi referido anteriormente, o sucesso desportivo depende de uma combinação de factores físicos e mentais, pelos que é natural que os atletas mais bem sucedidos se destaquem quer nuns quer noutros (Weinberg & Gould, 2001). Sendo assim apresentaremos neste sub-capítulo uma série de estudos que avaliam as diferenças entre os atletas de elite e não elite na utilização das habilidades mentais.

O estudo de Gould e Dieffenbach (2002), cujo objectivo era examinar as características psicológicas e o seu desenvolvimento em campeões olímpicos, revelou que estes atletas eram caracterizados por terem: capacidade para lidar e controlar a ansiedade; confiança; resistência mental; inteligência desportiva; capacidade de focar e bloquear as distrações; competitividade; ética de trabalho árduo; capacidade de estabelecer e atingir objectivos; treinabilidade; elevados níveis de esperança; optimismo; e perfeccionismo ajustável.

Gould, Eklund e Jackson, (1992) compararam atletas bem – sucedidos e menos bem – sucedidos verificando que em termos de habilidades psicológicas, os atletas de elite tinham melhor concentração, níveis mais elevados de auto-confiança, mais pensamentos orientados à tarefa (ao invés de orientado ao resultado) e níveis mais baixos de ansiedade bem sucedidos também tinham mais pensamentos positivos e usavam mais mentalizações positivas para visualizar sucesso. Eles tendiam a ser mais

determinados e a demonstrar mas comprometimento do que os seus colegas menos bem sucedidos.

Mahoney *et al.* (1987) realizaram um estudo com 713 atletas masculinos e femininos e 16 psicólogos do desporto, sendo que 126 eram amostra de elite, 141 eram atletas de pré – elite e 446 eram atletas de não elite. A amostra de psicólogos de desporto foi escolhida com base no reconhecimento do seu trabalho. Todos os participantes preencheram o PSIS (Psychological Skills Inventory for Sport), sendo que aos psicólogos foi pedido que preenchessem o questionário da maneira que pensavam que o atleta ideal responderia. O estudo tinha dois objectivos principais, a identificação das habilidades psicológicas que têm preponderância na diferenciação dos atletas de elite e dos atletas menos bem sucedidos, e a cooperação entre os perfis revelados pelos atletas de elite e os perfis idealizados pelos psicólogos do desporto para esses mesmos atletas de elite. Relativamente às diferenças entre atletas de elite e de não elite, o estudo revelou que os atletas de elite são mais equilibrados nas experiências de medo e no controlo de ansiedade competitiva, são mais concentrados antes e durante a competição, são mais confiantes, a sua preparação mental é direccionada para a sua prestação individual, e são atletas mais motivados. Na comparação dos resultados dos atletas com os resultados dos psicólogos do desporto, o estudo revelou que o perfil dos atletas de elite era muito semelhante ao idealizado pelos psicólogos, sendo dado ênfase ao controlo da ansiedade, à concentração, à motivação, à preparação mental e à auto – confiança. A análise destes resultados levou ainda a concluir que, existem de facto habilidades psicológicas percebidas como muito importantes, tanto por atletas de elite como por psicólogos do desporto (controlo da ansiedade, concentração, motivação, preparação mental, auto – confiança) e que existem algumas diferenças nos perfis idealizados e nos perfis reais dos atletas de elite, nomeadamente na ansiedade pré-competitiva e em episódios de ataques de pânico revelados por alguns atletas de elite. Este estudo permitiu ainda uma comparação entre géneros, entre desportos individuais e colectivos, e entre desportos abertos e fechados. Quanto ao género, conclui-se que as atletas femininas de não elite revelam menos auto – confiança, mais ansiedade e pressão competitiva que os atletas masculinos da mesma categoria. Na comparação entre desportos individuais e colectivos os resultados apontaram que os atletas de desportos individuais têm mais problemas de ansiedade, confiança e concentração na tarefa, sendo que os atletas de desportos colectivos apresentam índices mais elevados de envolvimento no sucesso/falhanço da sua equipa. No que diz respeito aos desportos

abertos e fechados, o estudo revelou que nos desportos fechados os atletas exibem mais problemas de concentração, de controlo da ansiedade e da confiança, revelando também maiores níveis de motivação e de uso de estratégias de preparação mental.

Raposo e Aranha (2000) apontam também uma série de características que diferenciam os melhores competidores nas competições onde obtêm os seus melhores desempenhos, são elas: perda de medo, não pensar na actividade em que estavam envolvidos, entrega total ao desporto, concentração total no momento competitivo, no momento da competição não sentem o esforço dispendido, controlo absoluto sobre todas as suas acções, percebem os acontecimentos mais lentamente e com um todo plenamente integrado.

## **2. Ansiedade**

### **2.1 Definição de Ansiedade**

A psicologia tende a fazer uma distinção entre stress, arousal e ansiedade e achamos que desde já devemos fazer essa distinção e defini-los.

Activação pode ser definida como ansiedade, como a intensidade do comportamento entendida como uma unidade englobando tanto os aspectos físicos como os psicológicos (Woodman & Hardy, 2001).

Para Weinberg e Gould activação é uma mistura de actividades fisiológicas e psicológicas numa pessoa e afecta as dimensões da intensidade da motivação em determinados momentos, sendo que se manifesta através de um continuum, variando da apatia (letargia) á completa activação (euforia).

Weinberg e Gould definem (2001), definem stress como um desequilíbrio substancial entre a demanda (física e psicológica) e a capacidade de resposta, sob condições em que falha dessa demanda tem importantes consequências.

Woodman e Hardy, (2001) citando Jones (1990), referem que o stress é um estado de no qual o individuo está sob pressão externa, e onde se espera que tenha uma determinada reacção perante a caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com activação ou agitação do corpo. Possui uma componente do pensamento (ex. preocupação e apreensão) chamada de ansiedade cognitiva e uma componente de ansiedade somática, que se define como o grau de activação física percebida. Além da

diferenciação entre ansiedades cognitiva e somática, uma outra diferença importante é entre ansiedade estado e ansiedade traço.

## 2.2 Traço e Estado de Ansiedade

Woodman e Hardy (2001), referem-se ao estado de ansiedade como a resposta do individuo a uma situação específica de ameaçada, sendo que o traço de ansiedade para estes autores consiste na disposição geral do individuo para responder a uma variedade de situações com elevados índices de ansiedade estado.

Weinberg e Gould (2001), definem os estado de ansiedade como sendo uma componente de humor em constante variação, e traço de ansiedade como uma tendência comportamental para perceber como ameaçadoras certas circunstâncias que objectivamente não são perigosas e responder a elas com ansiedade estado desproporcional, sendo que as pessoas com elevado traço de ansiedade geralmente reagem com um estado de ansiedade mais elevado em situações de avaliação, e em situações altamente competitivas do que as pessoas com um traço ansiedade mais baixo.

Hackfort e Spielberger (1989) referem que as mudanças fisiológicas associadas com o aumento da ansiedade estado incluem: o aumento da frequência cardíaca e da pressão sanguínea; respiração mais rápida e intensa, secura da boca, dilatação das pupilas, erecção do pelo e aumento da perspiração. Uma característica importante da ansiedade estado é que varia na intensidade e na duração, dependendo do número de estímulos stressantes operantes no sujeito e da duração da ameaça subjectiva causada por esse estímulo. Os mesmos autores referem que a ansiedade estado está dependente da situação objectiva (pessoa, tarefa, ambiente) e da interpretação subjectiva dessa situação, que é influenciada por factores pessoais, como ansiedade traço e o controlo das fontes de stress ou controlo da ansiedade. Contudo, as componentes da ansiedade não são atribuídas isoladamente à personalidade ou ao ambiente, mas a ambas como agentes interaccionistas.

Baseando-se no conceito de Spielberger, Martens (1977), citado por Cruz (1996a), definiu a ansiedade competitiva enquanto traço de personalidade, como um construto que descreve diferenças individuais na tendência para perceber as situações competitivas como ameaçadoras e para responder a tais situações com reacções de estado de ansiedade com intensidade variável. Assim, atletas com elevados níveis de

ansiedade competitiva (traço) avaliam determinada situação desportiva como mais ameaçadora e experienciam estados de ansiedade mais elevados, comparativamente aos atletas com traço de ansiedade mais baixo.

Quanto à relação entre estado e traço de ansiedade Weinberg e Gould (2001), referem que de um modo genérico, conhecer o nível de traço de ansiedade de uma pessoa é geralmente útil para prever como ela reagirá em competição, em situações de avaliação e em condições ameaçadoras.

### **2.3 Ansiedade Somática e Ansiedade Cognitiva.**

O estado de ansiedade tem sido subdividido em duas componentes: a ansiedade somática e a ansiedade cognitiva (Martens, 1987).

Weinberg e Gould (2001), incorporam estes tipos de ansiedade unicamente dentro da ansiedade estado, defendendo que ansiedade-estado cognitiva diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto que a ansiedade-estado somática se refere às mudanças de momento a momento na activação fisiológica percebida, sendo que o estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na activação física da pessoa, mas reflecte antes a sua percepção da mudança.

Segundo Martens *et al.* (1990), a ansiedade cognitiva e ansiedade somática representam pólos opostos num continuum de avaliação cognitiva, sendo a autoconfiança vista como a ausência de ansiedade cognitiva ou, inversamente, sendo a ansiedade cognitiva, vista como a falta de autoconfiança.

### **2.4 Fontes de Ansiedade.**

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

Scanlan *et al.* (1991) citado por Woodman e Hardy (2001), realizou um estudo mediante entrevistas com 26 antigos atletas de patinagem artística, onde as principais fontes de ansiedade encontradas tinham a ver com: os aspectos negativos da competição (preocupações inerentes), com as relações inter – pessoais negativas ao meio competitivo, com a exigência financeira e custos da patinagem, com as lutas pessoais dos atletas (consequências e adversidades das lesões) e com experiências traumáticas vividas pelos atletas ao longo do tempo.

Gould *et al.* (1993) realizou um estudo também com atletas seniores de elite de patinagem artística, tendo identificado as seguintes principais fontes de ansiedade: as exigências ambientais e psicológicas; as exigências físicas nos recursos dos atletas; as expectativas e pressão pelo rendimento e os aspectos de relacionamento inter pessoal e preocupações com a carreira e vida futura.

Assim, as investigações efectuadas até ao momento sobre fontes geradoras de ansiedade nos atletas indicam que todos os atletas (independentemente da idade, do escalão e do nível competitivo) parecem experienciar um conjunto semelhante de fontes associados à competição desportiva, embora algumas das fontes não estejam propriamente inerentes na alta competição. Por outro lado, em diferentes modalidades e níveis competitivos parecem existir algumas fontes de stress específicas e características dessas modalidades ou níveis competitivos (Cruz, 1996a).

## **2.5 Teorias e Modelos Explicativos da Ansiedade**

Várias teorias e hipóteses explicativas têm sido elaboradas na tentativa de explicar a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo. Enquanto as primeiras teorias tinham subjacente uma natureza unidimensional da ansiedade, a pouco e pouco, porém, a natureza multidimensional da ansiedade viria a ser reconhecida e evidente, sobretudo nas teorias e hipóteses mais recentes (Cruz 1996 a).

### **2.5.1 Teoria do Drive**

A primeira abordagem teórica da relação entre a activação e o rendimento foi realizada por Hull (1952) e posteriormente modificada por Taylor (1951, 1956) e Spence e Spence (1966), que propõem que o rendimento é uma função multiplicativa do

“drive” e da força do hábito:  $R = f(H \times D)$ . Sendo a força do hábito a ordem hierárquica ou dominante de respostas correctas e incorrectas numa tarefa ou competência específica e o “drive” o sinónimo de activação fisiológica.

Estes dois autores propuseram que o rendimento é uma função multiplicativa da força do hábito e do drive ( $R = H \times D$ ).

Por sua vez “ a força do hábito refere-se á ordem hierárquica ou dominância de respostas correctas e incorrectas numa tarefa/ competência específica” (Cruz, 1994, citado por Cruz, 1996a).

Os defensores desta teoria sugerem um aumento da probabilidade de ocorrência de comportamentos ou respostas dominantes na hierarquia de resposta, quando aumenta o nível de activação ou do Drive. Assim, o rendimento aumenta linear e positivamente com o aumento da activação em tarefas motoras simples, onde as respostas dominantes da hierarquia estejam correctas, sendo o rendimento máximo atingido em fase de elevados níveis de activação. Por outro lado, no caso das respostas dominantes serem dominantes serem incorrectas, acréscimos na activação prejudicarão eventualmente, o rendimento (Cruz, 1996a).

Cruz (1996a), diz que “embora esta teoria esteja na base das técnicas e estratégias de “activação preparatória” utilizadas por muitos treinadores antes da competição, vários estudos realizados para testar a sua aplicação em contextos desportivos, parecem comprovar a ausência de evidência empírica para a sua validade”

A principal crítica á aplicação desta teoria tem sido evidenciada por vários autores (Martens, 1974; Vealey, 1990; Weinberg, 1989, 1990, citados por Cruz, 1996a), estes tem evidenciado um sério problema na aplicação da teoria ao comportamento motor e a competências motoras complexas, fundamentalmente no que se refere á especificação clara das hierarquias do hábito.

## **2.5.2 Teoria do U – Invertido**

Uma alternativa á teoria do Drive, é a lei de Yerkes e Dodson (1908), citados por Cruz (1996a), denominada a hipótese do U–Invertido, que é vulgarmente aceite na literatura para explicar a relação existente entre os níveis de ansiedade e rendimento desportivo.

Segundo esta teoria, á medida que aumenta a activação, verifica-se também um aumento de rendimento, até um ponto, a partir do qual, os aumentos posteriores de activação provocam um decréscimo de rendimento (Cruz, 1996a).

Duas razões essenciais têm contribuído para a popularidade e mesmo aceitação da teoria do U–Invertido em contextos desportivos: em primeiro lugar, existe, ao nível intuitivo, uma certa “sedução” e “convicção” por esta teoria, nomeadamente junto dos treinadores preocupados com o facto dos seus atletas não estarem suficientemente “tensos” ou “activados”, ou estarem demasiado “calmos” ou “relaxados” para a competição que se vai iniciar; em segundo lugar, tem sido apresentada em diversos manuais e textos de Psicologia Desportiva e da aprendizagem motora como “um facto consumado e comprovado” (Cruz, 1994, citado por Cruz, 1996a).

Em suma esta teoria apoia-se basicamente na ideia de que a performance varia numa relação estreita com a ansiedade, sendo que com níveis de activação baixa a performance é baixa e a medida que vai aumentando a activação, a performance vai aumentando também até um determinado patamar ideal. Após esse patamar ideal, se activação continuar a aumentar torna-se prejudicial (Weinberg & Gould, 2001).

### **2.5.3 Teoria Multidimensionalidade da Ansiedade Competitiva**

Vários são os autores que tem vindo a indicar a necessidade de realizar uma análise entre a ansiedade e rendimento, em termos de uma perspectiva multidimensional (Hardy & Fazey, 1987; Jones & Hardy, 1980, 1990; Smith, Smoll & Schutz, 1990, citados por Cruz 1996a).

A ansiedade é complexa e multidimensional e, com tal, o seu estudo sofreu um grande desenvolvimento conceptual, em termos de distinção entre as componentes cognitiva e somática de ansiedade. Esta distinção conceptual, originou o surgimento de um modelo multidimensional apresentado por Davidson e Schwartz (1979), citados por Cruz (1996a).

Esta parte do principio que se divide em duas partes essenciais a componente cognitiva e uma componente somática e que estas tem efeitos diferentes na performance, segundo esta teoria a ansiedade cognitiva tem um efeito linear negativo na performance, uma vez que os recursos cognitivos serão pelas preocupações inerentes á competição e não são aproveitados ao máximo (Weinberg & Gould, 2001).

Conveniente será dizer que a ansiedade cognitiva é a componente mental da ansiedade, causada pelo receio de uma auto-avaliação negativa e de uma auto-estima muito fraca. Por sua vez, a ansiedade somática está relacionada com o limiar de excitação fisiológica, causado por uma situação de stress (Martens et al, 1990).

Segundo Hanin (1989), citado por Cruz (1996a), se o nível óptimo de estado de ansiedade de um determinado atleta pode ser determinado, então é possível ajudar esse atleta na procura desse nível óptimo, através de técnicas de controlo de activação. O nível óptimo do estado de ansiedade para cada atleta, pode ser determinado directamente ou retrospectivamente. A avaliação directa, consiste em medir o estado de ansiedade imediatamente antes de um certo número de competições e determinado nível de ansiedade a que corresponde a melhor performance. As diversas observações sistemáticas e retrospectivas do estado de ansiedade dos atletas e respectivos níveis de rendimento permitem identificar estados de ansiedade característicos de funcionamento óptimo para cada atleta.

Por esse motivo, Hanin (1989), citado por Cruz (1996a) conceptualizou uma Zona Óptima de Funcionamento (ZOF), onde os níveis de ansiedade, maximiza ou otimiza o rendimento e que foi operacionalizada como o “score” médio de ansiedade de um atleta antes de rendimentos bem sucedidos. Os limites inferiores e superiores da ZOF são estabelecidos adicionando e subtraindo quatro pontos aos níveis óptimos de ansiedade-estado.

Resumindo, pressupõe-se que através desta teoria não existe um nível de ansiedade óptimo para executar determinada tarefa. Esse nível óptimo é determinado individualmente para cada atleta, podendo corresponder a um nível elevado, médio ou baixo de ansiedade (Cruz, 1996a)

#### **2.5.4 Teoria da Catástrofe de Ansiedade e Rendimento.**

Uma das teorias alternativas á teoria do U-Invertido é a teoria da catástrofe desenvolvida por Hardy *et al.* (1987), citados por Cruz (1996a). O desenvolvimento da teoria da catástrofe encontra-se relacionado com a insatisfação sentida me relação a um dos pressupostos da teoria U-Invertido o qual refere que pequenos incrementos na activação resultam em pequenos aumentos ou decréscimos na performance (Cruz, 1996a).

Este modelo foi apresentado primeiramente por Hardy e Fazey (1987), defende a existência de uma relação tridimensional entre performance, activação fisiológica e ansiedade cognitiva. Esta interacção tridimensional prevê que a performance se altere consoante as variâncias verificadas, quer na activação fisiológica, quer na ansiedade cognitiva, e sobretudo na relação estabelecida entre estas duas, sendo esta muito instável, mas determinante, uma vez que a performance vai aumentar ou deteriorar-se consoante se verificarem níveis específicos e conjugados destes factores. (Woodman & Hardy, 2001).

### **2.5.5 Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional da Ansiedade do Rendimento Desportivo.**

Cruz (1996a) sugeriu este modelo onde propõe que não se deve procurar compreender as emoções e a ansiedade somente do ponto de vista da pessoa ou do ambiente como unidades separadas, mas sim conceptualizá-los, como resultante de um conjunto de interacções e um sistema de variáveis e processos psicológicos interdependentes, de natureza cognitiva e motivacional. A interpretação das variáveis individuais e ambientais terá muito a ver com os processos mediadores de avaliação cognitiva e confronto no momento da competição, sendo estes dependentes da relevância pessoal da competição para o atleta, dos seus desejos pessoais, da sua auto estima, ideias e valores pessoais.

### **2.5.6 Ansiedade e Performance/Rendimento Desportivo.**

A ansiedade na competição constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, directa ou indirectamente, se encontram envolvidos no desporto. É experimentada por muitos atletas, independentemente do sexo, idade, nível competitivo ou modalidade desportiva e exerce, muitas vezes, efeitos negativos no rendimento dos atletas (Cruz, 1996a).

Frischknecht (1990) refere que as emoções podem inspirar ou inibir qualquer prestação desportiva. Todavia, quando essa excitação se transforma em ansiedade, ou agressividade em raiva latente, é provável que o desportista comece a cometer erros.

Frischknecht (1990) ainda argumenta que muitos dos atletas antes de produzirem as suas melhores “performances” experimentaram alguma ansiedade. Contudo estes

esforços extremos surgem “apesar” da ansiedade, e não devido a ela, pois devido à sua natureza, a ansiedade tende a interferir com os resultados dos desportistas.

Passer (1984), citado por Viana (1989), refere que, “as consequências da ansiedade de competição dependem da frequência, duração e intensidade dessa ansiedade, assim como, de outros factores situacionais, como o tipo de tarefa a realizar, o repertório de competências psicológicas do sujeito e do tipo de influencia exercida pelos grupos sociais de suporte”.

Para Viana (1989), a ansiedade não deve ser eliminada mas simplesmente ser objectivo de controlo pelo sujeito, de forma a não interferir negativamente no seu desempenho.

Vealey (1990), citado por Cruz (1997), afirma que existe alguma evidência empírica para o importante papel e influencia do traço de ansiedade competitiva, não só nos estados de ansiedade competitiva, mas também no comportamento motor e no rendimento.

Num estudo realizado por Barbosa (1996), no andebol de alta competição onde para o autor é evidente a presença de natural de stress, ansiedade e pressão psicológica. O autor propôs identificar quais as fontes de stress e pressão psicológica no andebol de alta competição, verificar quais as estratégias de confronto utilizadas para lidar com o stress e a ansiedade e analisar as relações entre stress, ansiedade e competências psicológicas, tendo verificado que os atletas de elite, possuem melhores competências e recursos psicológicos de confronto com o stress e pressão competitivas, experienciam menores níveis de percepção de ameaça e mostram níveis de ansiedade competitiva significativamente mais baixos, sobretudo com a componente da preocupação com a competição.

Peter e Weinberg (2000), num estudo realizado com 273 atletas de diferentes modalidades com idades compreendidas entre os 18 e os 23 anos, procuraram analisar a capacidade de resposta, de dois grupos de atletas (um com elevados níveis de ansiedade traço e outro com baixos níveis), perante determinadas situações. Os resultados obtidos, demonstraram que os atletas com maiores níveis de ansiedade traço quando comparados com os de baixo nível de ansiedade traço, respondem a situações de stress, usando mais o humor, a rejeição, pensamentos ansiosos e comportamentos desembaraçados. De acordo com o autor, esses comportamentos poderão explicar em parte o efeito negativo do excesso de ansiedade na performance.

Numa revisão de vários estudos efectuados utilizando como instrumento o SCAT (Sports Competition Anxiety Test), Martens et al. (1990), concluíram que os estudos suportam a validade do instrumento como uma medida de ansiedade traço. Os resultados indicam que não existem diferenças na ansiedade traço baseadas no género (que o sexo feminino apresente maior ansiedade que o sexo masculino ou vice versa), e que as diferenças na ansiedade traço podem ser mais bem explicadas pelos papéis sociais que cada género representa. De igual modo as diferenças da ansiedade traço baseadas na idade são equívocas. Em relação á percepção de ameaça, os indivíduos que apresentam elevados níveis de ansiedade traço, tendem a perceber com maior ameaça as situações competitivas que os indivíduos com baixos níveis de ansiedade traço.

Segundo um estudo efectuado por De Rose *et al.* (1991), com o objectivo de analisar cada item do SCAT a atletas de diversas modalidades da selecção brasileira, há tendências para que estes atletas tenham uma certa tensão pré-competitiva que se bem trabalhada poderá tornar-se um factor de auxilio para o desempenho positivo.

Para determinar os níveis de ansiedade traço competitiva e compara-los de acordo com um tipo de modalidade desportiva (individual ou colectiva), foi efectuado um estudo a atletas de atletismo, judo e basquetebol, utilizando o SCAT. Os resultados mostraram que os níveis de ansiedade traço são mais elevados nas modalidades individuais e que há diferenças estatisticamente significativas entre atletismo e judo e entre judo e basquetebol, sendo a modalidade de basquetebol a mais distinta (De Rose & Vasconcellos, 1994).

Cruz e Viana (1995), que procuraram verificar a relação dos níveis de stress e ansiedade com as competências psicológicas (controlo da ansiedade, auto – confiança, concentração e motivação) nas suas interacções, enquanto factor explicativo do sucesso desportivo, da ameaça na competição, do traço da ansiedade competitiva e de várias competências psicológicas, junto de atletas de alta competição desportiva. Os resultados indicam que os níveis mais elevados de competências psicológicas nos atletas em termos de controlo de ansiedade, auto – confiança, concentração e motivação, estão significativamente associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade cognitiva nas suas dimensões cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) e somática. Os resultados permitiram identificar um conjunto de competências e factores psicológicos associados ao sucesso desportivo, a alta competição: os atletas de elite caracterizam-se por possuir melhores competências psicológicas, nomeadamente auto – confiança e

motivação e por viverem menores níveis de ansiedade competitiva. Os resultados evidenciaram que os atletas com baixos níveis de ansiedade competitiva (traço) e elevadas competências de controlo de ansiedade percebem a competição de forma significativamente menos ameaçadora.

O impacto da ansiedade no rendimento e no sucesso desportivo dos atletas depende deste modo, de inúmeras variáveis e factores, que considerados simultaneamente, conduzem os atletas a utilizar diferentes estratégias para lidarem e enfrentarem a ansiedade competitiva. Sendo alguns desses factores a experiência competitiva do atleta (anos de prática, internacionalizações, horas de treino por semana, número de competições por ano, etc.) e as suas competências psicológicas (Barbosa & Cruz, 1997).

## **2.6 Estudo da Relação entre Performance e Ansiedade nos Desportos Colectivos.**

Butt, Weinberg e Horn (2003) realizaram um estudo com 62 atletas femininas de hóquei em campo pertencentes à elite norte-americana, que tinha como principais objectivos, examinar as flutuações da direcção e intensidade da ansiedade ao longo da competição e examinar a relação entre estado de ansiedade, a auto-confiança e a percepção da performance ao longo da competição. Os resultados indicaram que os níveis de ansiedade e auto-confiança (intensidade e direcção) para a primeira e segunda parte dos jogos serviram como preditores para as variações na performance, mais concretamente a intensidade e direcção da auto-confiança e a direcção da ansiedade competitiva.

Cruz (1996c) procurou analisar a relação entre a percepção de stress, ansiedade, habilidades psicológicas (controlo de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação) e sucesso desportivo. Neste estudo participaram 246 atletas de alta competição de ambos os sexos, das modalidades de voleibol (84 atletas), andebol (75 atletas), natação (45 atletas) e atletismo (42 atletas). Sendo 133 desses atletas, considerados atletas de elite e de sucesso, isto é, que tinham obtido um dos três primeiros lugares nos respectivos campeonatos nacionais e/ou que integram equipas ou selecções para a participação dos Jogos Olímpicos, Campeonatos e Taças de Europa ou do Mundo. Os resultados obtidos, permitiram evidenciar que os atletas portugueses de elite (bem sucedidos) se caracterizaram e se distinguem dos restantes atletas de alta

competição por um maior nível de auto-confiança e de motivação, assim como pela experiência de baixos níveis de ansiedade competitiva em ambas as dimensões da componente cognitiva do traço de ansiedade (preocupação com a competição e perturbação da concentração durante a competição). Deste estudo pode-se ainda concluir que, as competências de controlo de ansiedade, motivação e a percepção de ameaça na competição, são variáveis que maximizam as diferenças entre o sexo nos atletas de elite. Dado que os atletas do sexo feminino apresentaram níveis mais baixos na motivação e no controle de ansiedade, e maiores níveis de percepção de ameaça comparativamente aos atletas do sexo masculino. Relativamente às diferenças entre sexos no grupo de atletas de alta competição, pode-se verificar que os atletas do sexo feminino para além de manifestarem níveis significativamente mais baixos de competências de controlo da ansiedade, auto-confiança e concentração, quando comparados com os colegas do sexo masculino, exibiram níveis mais elevados no traço de ansiedade competitiva (na dimensão de a perturbação da concentração) e na percepção de ameaça gerada pela competição. No que se refere às diferenças em função do tipo de desporto entre os atletas de elite, pode-se constatar que os atletas de elite de modalidades individuais, comparativamente com os de modalidades colectivas, apresentaram menores competências psicológicas (controlo de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação), níveis mais elevados nas diferentes dimensões do traço de ansiedade competitiva (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração) e uma percepção de ameaça significativamente mais elevada. As diferenças encontradas em função do tipo de desporto nos atletas de alta competição verificaram-se apenas numa variável do traço de ansiedade competitiva (ansiedade somática). Sendo essa mais experienciada pelos atletas de modalidades individuais.

Cruz e Caseiro (1996) analisaram 83 atletas do sexo masculino e feminino do campeonato nacional da 1ª divisão com múltiplos objectivos: identificar as competências e características psicológicas dos atletas de voleibol de alta competição, analisar a prevalência de dificuldades e/ou problemas, ao nível psicológico nos atletas de voleibol, explorar o efeito de variáveis como o sexo, escalão competitivo, posto específico, experiência competitiva e nacionalidade nas competências e características psicológicas dos atletas, identificar os principais factores psicológicos associados ao sucesso desportivo, e por fim analisar as percepções dos atletas relativamente aos problemas para cuja a solução pensam ser importante o apoio e ajuda de natureza psicológica. Devido à extensão dos resultados e conclusões do estudo, fizemos uma

selecção apenas dos que tem maior interesse e relevância para o nosso estudo. As conclusões deste estudo apontam assim para a existência de diferenças ao nível do controle da ansiedade, concentração e auto confiança entre os sexos, sendo o sexo masculino é mais apto a lidar com estas situações, evidenciando também níveis mais baixo de ansiedade competitiva. Relativamente ao posto específico o estudo revela que não existem diferenças nas características psicológicas em jogadores com diferentes posições, enquanto em função do escalão competitivo, os seniores revelam-se mais aptos nas competências de controlo de ansiedade e de preparação mental do que os atletas do escalão júnior. No que diz respeito às diferenças em função da experiência internacional, os resultados obtidos mostram-nos que os atletas com muita experiência internacional, tem uma maior capacidade para controlar a ansiedade competitiva e auto confiança que os atletas com alguma ou nenhuma experiência internacional. Foram também evidenciadas neste estudo diferenças entre atletas de sucesso e atletas de insucesso, sendo que os primeiros apresentaram níveis mais baixos de ansiedade competitiva e maiores índices de auto-confiança e motivação.

Hanton, Mullen e Jones (2000) realizaram um estudo com 50 jogadores de rúgbi 50 atiradores com o propósito de investigar as interpretações e a intensidade da ansiedade conforme o tipo de desporto praticado, no caso do rúgbi (desporto explosão, anaeróbio) e o tiro ao alvo (desporto onde a motricidade fina tem um papel primordial).

Relativamente à ansiedade cognitiva não foram encontradas diferenças entre os dois tipos de desportos, sendo que, quanto à intensidade da auto-confiança os resultados dos jogadores de rugby demonstraram maiores índices da mesma, devendo-se este facto, segundo os investigadores, a que quase 50% da amostra dos jogadores de rúgbi serem atletas internacionais. Neste estudo comprovou-se também a hipótese colocada pelos investigadores de que os desportos dependentes da motricidade fina seriam prejudicados por índices de elevada ansiedade somática. Os investigadores como sugestão final referem que este estudo vem dar importância à natureza de cada desporto como uma variável de extrema importância no estudo das dimensões do estado da ansiedade competitiva.

Greenlees *et al.* (1999) realizaram um estudo semelhante, também com atletas de rúgbi ingleses (66 jogadores), onde tinham como principais objectivos examinar as relações entre ansiedade, o afecto e duas formas de perceber a eficácia colectiva, a convicção de que a equipa iria ganhar o jogo seguinte, e a convicção que a equipa iria

ter uma boa performance. Relativamente às conclusões acerca da ansiedade, que são as conclusões que nos interessam em relação a este estudo, sendo elas , que as percepções da eficácia colectiva são “preditoras” da ansiedade cognitiva, mais concretamente as convicções que o atleta tem de que a sua equipa tem hipóteses de ganhar o jogo seguinte e de que estas percepções não afectam a ansiedade somática, sendo que se depreende que as convicções do atleta não afectam as manifestações fisiológicas da ansiedade.

## **2.7 Estudo da Relação entre Performance e Ansiedade nos Desportos Individuais.**

As emoções podem inspirar ou inibir a prestação desportiva. Emoções positivas podem, muitas vezes, atirar o indivíduo para a senda de sucessos, todavia quando essa excitação se transforma em ansiedade, ou muda de atitude agressiva para incontrolada, ele pode provavelmente começar a cometer erros (Loehr, 1986, citado por Frischknecht, 1990).

Mas, é possível baixar os níveis de ansiedade se esta ultrapassar, o limite positivo aceitável, logo é primordial aprender a lidar com a ansiedade. Isto porque a ansiedade é um dos impeditivos mais comuns de uma boa performance. No pior “cenário” os efeitos da ansiedade criam tais dificuldades que se chega a “gelar de medo” e, no melhor dos casos impede subtilmente a performance perturbando a concentração. Isto não significa que se possam alcançar melhores marcas quando se está nervoso (Frischknecht, 1990).

Perry e Williams (1998) realizaram um estudo com 222 tenistas, (50 de nível avançado, 96 de nível intermédio e 79 principiante) de ambos os sexos. Os resultados demonstram a inexistência de diferenças significativas ao nível da ansiedade somática entre os três grupos de atletas. Contudo, o grupo de principiantes apresentou níveis mais baixos de ansiedade cognitiva que os restantes grupos, o que poderá advir da falta de experiência e correspondente baixa expectativa relativa à sua performance. Os resultados obtidos demonstram que os efeitos da ansiedade na performance são mais visíveis nos jogadores de nível avançado, e que estes apresentam valores mais elevados de autoconfiança. Colocando-se a hipótese de que a facilidade de interpretação dos efeitos de ansiedade na performance e os níveis de autoconfiança, aumentam com nível de habilidades dos atletas.

Cox e Liu (1996), num estudo efectuado com 83 atletas chineses de elite de três modalidades individuais distintas (atletismo, ginástica e esgrima) e 94 atletas de nível colegial que competiam na modalidade de atletismo. O objectivo do estudo foi o de comprovar a existência de diferenças ao nível das habilidades psicológicas, quer entre atletas de elite das diferentes modalidades e quer entre atletas de elite e não de elite. No final verificou-se que os atletas masculinos e as ginastas femininas apresentavam níveis de motivação mais baixos que outros atletas de elite. Os atletas de elite masculinos quando comparados com os atletas femininas davam mais ênfase ao resultado do jogo. Ao comparar os atletas de elite com não de elite verificou-se que os atletas de elite exibiam níveis mais elevados de controlo de ansiedade e de confiança nos resultados.

Rodrigues e Cruz (1997) realizaram um estudo para analisar as relações entre percepções de auto-eficácia e auto-confiança, a ansiedade competitiva e o rendimento dos melhores nadadores nacionais de alta competição em duas competições distintas: Campeonatos Regionais e Nacionais. Para isso, foram usados quarenta e quatro nadadores portugueses de diferentes escalões competitivos e ambos os sexos. O primeiro dado que ressalta deste estudo tem a ver com a existência de diferenças claras, nas variáveis psicológicas, entre as duas competições: campeonatos regionais e nacionais de natação. Os campeonatos nacionais foram significativamente percepcionados como os mais importantes e mais difíceis e os níveis de rendimento esperado, assim como, os níveis pré-competitivos mais elevados de ansiedade, cognitiva e somática, auto-confiança e expectativas de auto-eficácia, parecem também ser disso prova evidente. Estes resultados confirmam a influência da natureza e importância da competição no gerar dos níveis de pressão, stress e ansiedade nos atletas. Os autores concluíram, também, que de um modo geral, os atletas com melhores competências psicológicas evidenciaram, no estado pré-competitivo, níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática, e níveis mais elevados de auto-confiança e de expectativas de auto-eficácia mais elevadas atingem níveis de rendimento mais elevados. Da mesma maneira, níveis superiores de rendimento na natação parecem estar também associados a melhores competências de controlo da ansiedade e de auto-confiança, assim como os níveis mais baixos no traço ansiedade competitiva e na percepção da ameaça na competição desportiva. Verifica-se também que os atletas mais auto-confiantes evidenciam sistematicamente menores níveis de ansiedade cognitiva e de ansiedade somática antes das competições.

Outro estudo realizado por Krohne e Hindel (1998), citado por Cruz (1996a), com objectivo de analisar os efeitos da ansiedade (traço e estado) e das estratégias de confronto no rendimento desportivo. Para tal recorreram aos melhores atletas de ténis de mesa da Alemanha e avaliaram-nos em situações de stress “neutral” (treino) e em situações de elevado stress (competição - campeonato nacional).

Os resultados que obtiveram demonstraram que as estratégias de confronto e a intensidade de ansiedade cognitiva eram melhores “preditores” do rendimento sob stress. Os atletas de “top” com maiores níveis de sucesso, na modalidade de ténis de mesa, caracterizavam-se por recorrerem mais frequentemente a estratégias de evitar o confronto cognitivo, reduzindo deste modo o carácter ameaçador da situação e o potencial impacto negativo das reacções de ansiedade. Além disso, comparativamente aos menos bem sucedidos, os melhores atletas relataram menor frequência na ocorrência de cognições interferentes e irrelevantes para a tarefa durante a competição.

Outro estudo efectuado por Monteiro *et al.* (1994) com o objectivo de determinar os níveis de ansiedade traço competitiva de atletas praticantes de Atletismo, estabelecendo comparações entre o masculino e o feminino de acordo com os diferentes escalões. Utilizaram o SCAT para medir a ansiedade e chegaram á conclusão que as atletas femininas são mais ansiosas que os atletas masculinos e que estas diferenças aumentam com o subir do escalão.



## CAPÍTULO III – METODOLOGIA

### 1. Amostra

Este estudo teve uma participação de 52 atletas, 42 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 32 anos (média = 21,38 e desvio padrão =4,98). Todos os participantes completaram os questionários de forma voluntária.

Os participantes são atletas representantes da Selecção Nacional de Râguebi (n=24), e atletas da selecção nacional judo seniores e juniores (n=28).

### 2. Instrumentos de Medida

A todos os atletas da amostra, foram aplicadas as versões traduzidas dos questionários. Na primeira página foi feita uma breve explicação do estudo que se pretendia realizar e nessa mesma folha um questionário destinado à recolha de dados demográficos e desportivos dos atletas.

#### 2.1. Questionário de Experiências Atléticas (ACSI – 28)

Para a avaliação de diferenças individuais ao nível das habilidades psicológicas, foi utilizado o questionário de experiências atléticas, o Questionário de Experiências Atléticas (ACSI – 28). Este questionário é composto por 28 itens que se encontram distribuídos em 7 sub – escalas (com 4 itens cada), avaliando cada uma das seguintes habilidades psicológicas, cujo o significado apresentado é para atletas com resultados mais elevados:

– **Confronto com adversidade:** mesmo quando as coisas não correm bem, permanece positivo e entusiasmado, calmo e controlado e recupera facilmente perante os erros cometidos;

- **Treinabilidade:** está disponível e predisposto para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores;
  
- **Concentração:** dificilmente se distrai, consegue concentrar-se e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situações 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 de treino, quer em competição.
  
- **Formulação de objectivos e preparação mental:** estabelece metas atingir a curto prazo e trabalha no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição;
  
- **Rendimento máximo sobre pressão:** nas situações de pressão competitiva, sente-se mais desafiado do que ameaçado, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva;
  
- **Ausência de preocupações:** não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesmo ao preocupar-se com os erros ou falhas que possa cometer;

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

O resultado de cada uma das 7 sub – escalas é obtido adicionando o valor dos respectivos itens. Assim, resultado de cada uma pode variar entre, um mínimo de 0 e um máximo de 12, em que os resultados mais elevados indicam maiores níveis de habilidades psicológicas no âmbito da competição desportiva. O resultado final deste questionário é alcançado pelo somatório dos resultados obtidos nas 7 sub – escalas, podendo alternar entre o mínimo de 0 e o máximo de 84, constituindo a medida de

recursos pessoais de confronto perante a competição desportiva, que nos indica uma estimativa multifacetada das habilidades psicológicas do atleta.

## **2.2 Questionário Reacções á Competição.**

O Questionário de Reacções à Competição é um instrumento multidimensional de medida do traço de ansiedade competitiva, constituído por 3 sub – escalas que medem a ansiedade somática (9 itens), os pensamentos experimentados (7 itens) e o nível de perturbação da concentração (5 itens), em competição. Os atletas assinalaram cada item numa escala do tipo Lickert, de 4 pontos (1 = Quase Nunca; 2 = Algumas Vezes; 3 = Muitas Vezes; 4 = Quase Sempre), indicando o nível de ansiedade que geralmente sentiam antes ou durante a competição.

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

## **3. Apresentação das Variáveis**

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

Relativamente às variáveis dependentes temos o traço de ansiedade competitiva agrupada em 3 sub – escalas (Ansiedade Somática; Preocupação e Perturbação da Concentração) e as habilidades psicológicas agrupadas em 7 sub – escalas (capacidade de lidar com adversidade; rendimento máximo sob pressão; definição de objectivos e preparação mental; concentração; ausência de preocupações; confiança e motivação e treinabilidade).

Quanto às variáveis independentes estas centram em: sexo, idade, anos de experiência na modalidade, modalidade, tipo de modalidade, escalão, nível actual, nível maior, numero de sessões de treino, numero de horas nas sessões de treino.

## **4. Procedimentos**

### **4.1 Procedimentos Operacionais**

Os instrumentos utilizados para a recolha dos dados relativos às habilidades psicológicas e traço de ansiedade foram distribuídos e aplicados pelo investigador aos atletas durante o estágio da respectiva selecção, em momentos previamente acordados com os treinadores e seleccionadores nacionais.

Antes do preenchimento dos questionários foram dadas instruções estandardizadas acerca da forma de preenchimento dos instrumentos, o carácter voluntário de participação, o anonimato, a confidencialidade das informações recolhidas, bem como informações acerca dos objectivos, do enquadramento e do produto final do trabalho.

### **4.2 Análise Estatística**

A análise e tratamento estatístico dos dados obtidos, foi realizada no programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS”, versão 13.0 para o 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 o desvio padrão. Para a caracterização das variáveis dependentes envolvidas neste estudo, ou seja, das dimensões das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva, bem como das sub – escalas, além das medidas de tendência central, utilizamos também a amplitude dos valores obtidos, bem como os mínimos e máximos, e os valores médios mais altos e mais baixos dos itens de cada questionário.

Após a descrição da amostra e da caracterização das variáveis dependentes, procedemos às correlações entre as variáveis psicológicas, ou seja entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva e as suas sub – escalas, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Este cálculo também foi utilizado para realizarmos a correlação entre as variáveis psicológicas e a idade, os anos de experiência e o número de sessões de treino.

Seguidamente, utilizamos a técnica de estatística inferencial teste T para amostras independentes. Para compararmos as diferenças das variáveis dependentes foi

utilizado a Anova Oneway para comparar os valores médios entre as variáveis independentes: idade, anos de experiência na modalidade, modalidade, escalão, número de sessões de treino com o objectivo de verificarmos a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas.

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



## CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados, foram utilizados diversos procedimentos e análises, que seguidamente se referem, disponíveis no programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS – Windows” (versão 13.0).

### 1. Análise Descritiva.

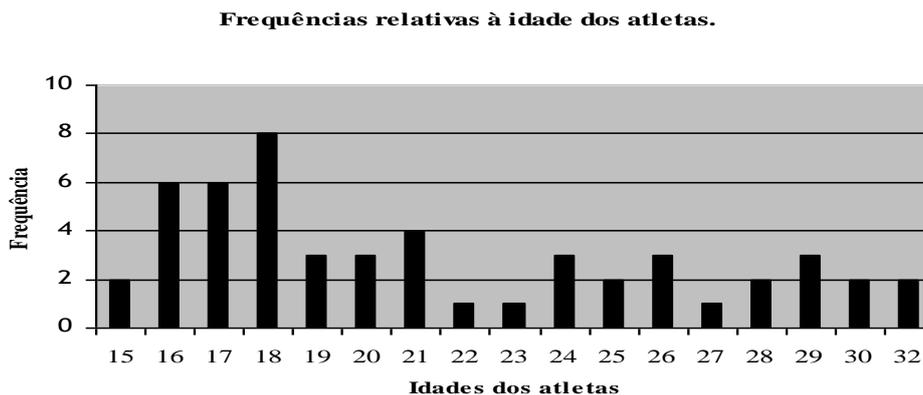
Através do quadro I podemos observar que os atletas da modalidade de rãguebi são todos do sexo masculino, e estes são 46,15 % da amostra total. Na amostra da modalidade de judo 18 atletas são do sexo masculino, que corresponde a 34,61% da amostra total e 10 atletas do sexo feminino, que corresponde a 19,23% da amostra total.

**Quadro 1 – Frequências relativas ao sexo.**

Modalidade	N	Percentagem
Rãguebi Masc.	24	46,15
Judo Masc.	18	34,61
Judo Fem.	10	19,23
Total		100

Da análise dos dados demográficos recolhidos através da aplicação dos questionários podemos constatar que as idades dos atletas oscilam entre os 15 e os 32 anos, com uma média de 21,38 e um desvio padrão de 4,98 anos, de acordo com a distribuição apresentada no gráfico 1.

Como podemos observar no gráfico 2, a faixa etária mais representativa é dos 18 anos com 8 atletas e as faixas etárias menos representativas são as 22, 23 e 27 anos com apenas um atleta.



**Gráfico 1 – Frequências relativas á idade.**

No quadro 2 abaixo indicado verificamos que, as classes com maior representação são a dos 15 a 17 anos de idade e a dos 18 a 20 anos de idade, com 14 atletas. A classe com menor representação é dos 21 aos 25 anos de idade, com 11 atletas.

**Quadro 2 – Frequências relativas aos anos de idade**

<b>Idade</b>	<b>Frequência</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
15 a 17	14	16,28	0,72
18 a 20	14	18,64	0,84
21 a 25	11	22,81	1,66
26 a 32	13	28,61	2,06

Tal como demonstra o quadro 3, no qual estão agrupados por classes os anos de experiência dos atletas, podemos verificar que a maior percentagem dos atletas, cerca de 30,76%, encontra-se inserido no grupo dos 14 aos 15 anos de experiência. A menor percentagem faz-se representar pelos atletas que têm entre 13 anos de experiência, representando 19,23% da mostra total.

**Quadro 3 – Frequências relativas aos anos de experiência.**

Variável	Frequência	Porcentagem
<b>Anos Experiência</b>		
<b>8 a 12</b>	12	23,07
<b>13</b>	10	19,23
<b>14 a 15</b>	16	30,76
<b>Mais de 16</b>	14	26,92
<b>Total</b>	52	100

Ao realizarmos a análise do quadro 4 podemos constatar que a média de sessões de treino semanais é de 5,36 e um desvio padrão de 1,81 treino semanais. Observamos também que maior porcentagem dos atletas, frequentam 5 sessões de treinos semanais (cerca de 32,69%). As sessões de treino semanais de 9 vezes apenas são frequentadas por dois atletas, respectivamente.

**Quadro 4 – Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos ao número de sessões semanais.**

Variável	Frequência	Porcentagem
<b>Numero de sessões semanais</b>		
<b>3</b>	6	11,53
<b>4</b>	12	23,07
<b>5</b>	17	32,70
<b>6</b>	6	11,53
<b>8</b>	9	17,30
<b>9</b>	2	2
<b>Média</b>	5,36	
<b>Desvio Padrão</b>	1,81	
<b>Total</b>	52	100

Analisando o tempo de treino por sessão observado no quadro 5 verificamos, que 29 atletas frequentam sessões de 120 minutos (cerca 55,77 % da amostra total), e ainda que o tempo mínimo dispendido pelos atletas é de 60 minutos e o tempo máximo

é 180 minutos. Verifica-se também que o tempo dispendido pelos atletas por sessão em média é 110 minutos (Dp=20).

**Quadro 5 – Frequências relativas, Média e Desvio Padrão relativos às horas de treino.**

<b>Variável</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Número de horas de treino</b>		
<b>60 min</b>	1	1,92
<b>90 min</b>	19	36,53
<b>120 min</b>	29	55,77
<b>140 min</b>	1	1,92
<b>150 min</b>	1	1,92
<b>180 min</b>	1	1,92
<b>Média</b>	110	
<b>Desvio Padrão</b>	20	
<b>Total</b>		100

No quadro 6, relativamente ao escalão sénior, aferimos que o mesmo representa 61,54% da amostra total com 32 atletas, e que o escalão júnior corresponde a 38,46% da amostra total com 20 atletas.

**Quadro 6 – Frequências relativas ao escalão.**

<b>Variável</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
<b>Escalão</b>		
<b>Júnior</b>	20	38,46
<b>Sénior</b>	32	61,54
<b>Total</b>	52	100

Fazendo a análise do quadro 7, observamos que 53,85 % da amostra total, que corresponde a 28 atletas, são de uma modalidade individual (judô) e que 46,15% da amostra total, que condiz a 24 atletas, são de uma modalidade colectiva (râguebi).

Quadro 7 – Frequências relativas à modalidade.

Variável	Frequência	Porcentagem
<b>Tipo de Modalidade</b>		
<b>Individual</b>	28	53,85
<b>Colectivo</b>	24	46,15
<b>Total</b>	52	100

Ao realizar a análise do quadro 8 pode-se constatar que, no que concerne às habilidades psicológicas, mais propriamente à dimensão da treinabilidade, foi aquela onde os atletas mostraram valores médios mais elevados ( $M=9,94$ ;  $Dp=1,94$ ), o que nos aponta que o atleta tem disponibilidade e tendência para interiorizar o que lhe é transmitido, aceitando deste modo positivamente as críticas que lhes possam ser feitas. O valor médio mais baixo obtido, é o da dimensão ausência de preocupações ( $M=6,60$ ;  $Dp=2,15$ ), isto é, os atletas pouco se preocupam com o que as outras pessoas pensam acerca do seu rendimento, pressionam-se bastante a eles próprios, com medo de cometer erros, ou falhas.

Quadro 8 – Estatística descritiva das dimensões do ACSI -28

Variável	Média	DP
<b>Habilidades Psicológicas:</b>		
<b>Confronto com adversidade</b>	6,87	2,47
<b>Treinabilidade</b>	9,94	1,94
<b>Concentração</b>	7,63	2,16
<b>Confiança e motivação para a realização</b>	7,87	1,85
<b>Formulação de objectivos e preparação mental</b>	7,13	2,26
<b>Rendimento máximo sobre pressão</b>	7,48	2,91
<b>Ausência de preocupações</b>	6,60	2,15

Relativamente às dimensões de treinabilidade, concentração, confiança e motivação para realização, os resultados destas dimensões são iguais a um estudo realizado por Gould e Diffenbach (2002), efectuado com atletas olímpicos onde estas

dimensões apresentavam os resultados mais elevados tal como podemos observar no quadro VIII. Na dimensão de ausência de preocupações no estudo realizado por Gould e Diffenbach (2002), esta estava nas dimensões com resultados mais elevados, e no nosso estudo através do quadro VIII, observarmos que esta dimensão apresenta um dos resultados mais baixos (M=6,60 Dp=2,15).

Outra dimensão que difere com o estudo realizado por Gould e Diffenbach (2002), é a dimensão de rendimento máximo sobre pressão, que no estudo mencionado está inserida nas dimensões com os resultados mais baixos, e no nosso estudo tem dos resultados mais altos (M=7,48, Dp=2,91).

A dimensão de confronto com adversidade, apresenta resultado igual aos resultados obtidos pelo estudo de Gould e Diffenbach (2002), pois nesta dimensão os resultados obtidos revelaram ser os mais baixos quer no estudo citado quer no nosso (M=6,87, Dp=2,47).

**Quadro 9– Estatística descritiva do Questionário de Reacções à Competição.**

<b>Factor</b>	<b>Média</b>	<b>DP</b>
<b>Escala de Ansiedade Somática</b>	17,80	5,82
<b>Preocupação</b>	13,40	3,63
<b>Perturbação da concentração</b>	7,73	2,07

Realizando a análise das sub-escalas de ansiedade traço presentes no quadro 9, averiguamos que o valor médio mais elevado verifica-se na escala de ansiedade somática (M=17,89; Dp=5,82), pertencendo o valor médio mais baixo à sub-escala da perturbação da concentração (M=7,73; Dp=2,07).

Os valores obtidos vão de encontro ao estudo efectuado por Gould e Diffenbach (2002) em 10 atletas olímpicos, onde também se verificou que os valores médios mais altos eram relativos à sub-escala da ansiedade somática (M=16,7; Dp=4,52), seguido da preocupação (M=11,2; Dp=3,43), sendo a dimensão perturbação da concentração a registar os valores médios mais baixos (M=7,0; Dp=2,58).

**Quadro 10 – estatística descritiva dos questionários ACSI-28 e reacções á competição entre as modalidades de râguebi e judo.**

Variáveis	Modalidades	Média	Dp
<b>Habilidades Psicológicas</b>			
Confronto com adversidade	râguebi	7,54	2,43
	judo	6,29	2,40
Treinabilidade	râguebi	10,04	1,80
	judo	9,86	2,08
Concentração	râguebi	8,21	2,02
	judo	7,14	2,18
Confiança e motivação para a realização	râguebi	7,92	1,71
	judo	7,82	2,00
Formulação de objectivos e preparação mental	râguebi	7,54	2,06
	judo	6,79	2,40
Rendimento máximo sobre pressão	râguebi	9,33	2,07
	Judo	5,89	2,58
Ausência de preocupações	râguebi	7,50	2,00
	Judo	5,82	2,00
Recursos pessoais de confronto	râguebi	58,08	8,02
	Judo	46,61	8,84
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>			
Escala de ansiedade somática	râguebi	16,96	5,09
	Judo	18,52	6,38
Preocupação	râguebi	11,46	3,10
	judo	15,06	1,25
Perturbação da Concentração	râguebi	7,29	1,94
	judo	8,11	2,14

No quadro 10 podemos observar as médias e os desvios padrão das dimensões das habilidades psicológicas e das sub-escalas do traço de ansiedade. Constatamos que a modalidade râguebi obteve melhores resultados nas dimensões das habilidades psicológicas e nas sub-escalas do traço de ansiedade, comparativamente com a modalidade de judo.

Ao analisarmos o quadro 11, comprovamos que as habilidades psicológicas, com os valores médios mais baixos foram relativos à treinabilidade, nos itens 3 e 10, seguido da dimensão ausência de preocupações, no item 7.

**Quadro 11 – Valores médios mais baixos obtidos para os itens do ACSI – 28**

<b>Ordem</b>	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Descrição</b>	<b>Factor</b>
1º	3	0,21	0,49	Quando um treinador ou director me dizem como fazer ou corrigir um erro que eu cometi, tenho tendência para considerar como uma “crítica” pessoal e para me sentir perturbado	Treinabilidade
2º	10	0,48	0,69	Quando um treinador ou director me critica, eu fico mais perturbado do que agradecido	Treinabilidade
3º	7	1,01	0,80	Eu preocupo-me bastante com aquilo que os outros estão a pensar acerca do meu rendimento	Ausência de Preocupações

No quadro 12, aferimos que as habilidades psicológicas que registaram valores médios mais altos são relativos à treinabilidade, itens 27 e 26, seguido da confiança e motivação para a realização, item 15.

**Quadro 12 – Valores médios mais altos obtidos para os itens do ACSI – 28**

<b>Ordem</b>	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Descrição</b>	<b>Factor</b>
1º	27	2,42	0,66	Eu melho as minhas competências e capacidades escutando cuidadosamente o conselho e as instruções dos treinadores e directores	Treinabilidade
2º	26	2,23	0,70	Quando não consigo atingir os meus objectivos, isso faz com que eu ainda tente e me esforce ainda mais	Confiança
3º	15	2,21	0,87	Se um treinador me critica ou berra comigo, eu corrijo o erro sem ficar perturbado com isso	Treinabilidade

No quadro 13, verificamos que os valores médios mais baixos no questionário de reacções à competição foram relativos à perturbação da concentração, itens 14 e 6, seguido da sub escala de pensamentos experimentados, item 20.

**Quadro 13 – Valores médios mais baixos obtidos para os itens de reacção à competição**

Ordem	Item	M	DP	Descrição	Factor
1º	14	1,36	0,56	Tenho quebras ou falhas de concentração durante a competição, por causa do nervosismo	Perturbação da concentração
2º	6	1,46	0,64	A minha mente “divaga” ou “fica no ar” durante a competição	Perturbação da concentração
3º	20	1,55	0,66	Estou preocupado com a possibilidade de não ser capaz de me concentrar	Definições de objectivos e preparação mental.

Em relação ao traço de ansiedade, através da análise do questionário de reacções à competição, representado no quadro 14, constamos que a sub-escala de ansiedade somática foi a que teve o valor médio mais alto, item 1, seguido da preocupação, itens 16 e 5.

**Quadro 14 – Valores médios mais altos obtidos para os itens de reacção à competição**

Ordem	Item	M	DP	Descrição	Factor
1º	1	2,53	0,91	Sinto-me nervoso	Ansiedade somática
2º	5	2,23	0,92	Estou preocupado(a) com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia	Preocupação
3º	16	2,21	0,66	Estou preocupado(a) com o facto de não poder atingir os meus objectivos	Preocupação

## 2. Correlação entre as Variáveis Psicológicas

As correlações entre todas as variáveis psicológicas em questão, habilidades psicológicas e traço de ansiedade foram calculadas através do coeficiente de correlação de “Pearson”, cujos resultados serão apresentados de seguida.

**Quadro 15 – Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade.**

Variáveis	Traço de Ansiedade R					
	Ansiedade Somática		Preocupação		Perturbação da Concentração	
	Coeficiente Pearson	p	Coeficiente Pearson	p	Coeficiente Pearson	P
<b>Confronto com adversidade</b>	-,342	*	-,507	**	-,354	**
<b>Treinabilidade</b>	,133	n.s	,002	n.s	-,135	n.s
<b>Concentração</b>	-,200	n.s	-,328	*	-,380	**
<b>Confiança e motivação para a realização</b>	,084	n.s	-,431	**	-,360	**
<b>Formulação de objetivos e preparação mental</b>	,017	n.s	-,307	*	-,421	**
<b>Rendimento máximo sobre pressão</b>	-,205	n.s	-,460	**	-,279	*
<b>Ausência de preocupações</b>	-,188	n.s	-,510	**	-,367	**
<b>Recursos pessoais de confronto</b>	-,236	n.s	-, 626	**	-,551	**

Legenda: \*\* $P \leq 0,01$ ; \* $P \leq 0,05$ ; n.s – não significativo;

Através da análise do quadro 15, verificamos que os coeficientes de correlação revelam a existência de correlações negativas e significativas entre as sub-escalas do traço de ansiedade, com a dimensão confronto com adversidade. Ainda na mesma

dimensão, também existe correlação significativa para um  $P \leq 0,05$ , na sub-escala da ansiedade somática. Já nas dimensões de concentração, na formulação de objetivos e preparação mental essa correlação encontra-se na sub-escala da preocupação. Na dimensão do rendimento máximo sob pressão, existe também uma correlação significativa para um  $P \leq 0,05$  na sub-escala da perturbação da concentração.

Na dimensão da concentração existe uma correlação significativa negativa para um  $P \leq 0,01$  na sub-escala da perturbação da concentração.

Nas dimensões confiança, motivação para a realização e ausência de preocupações, recursos pessoais de confronto também existem correlações significativas negativas para um  $P \leq 0,01$ , nas sub-escalas da preocupação e perturbação da concentração.

Os resultados obtidos estão em conformidade com estudo realizado por Cruz (1997), em que os valores obtidos indicaram que os níveis mais elevados de competências psicológicas nos atletas, estão intimamente associados não só à menor percepção da ameaça na competição, mas também a níveis mais baixos do traço de ansiedade competitiva nas suas dimensões cognitiva (preocupação e perturbação da concentração) e somática.

### 3. Correlação entre as Variáveis Psicológicas e a Idade

**Quadro 16 – Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade.**

Variáveis	Idade	
	Coefficiente Pearson	p
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com adversidade	,305	*
Treinabilidade	,004	n.s
Concentração	,336	*
Confiança e motivação para a realização	,099	n.s
Formulação de objectivos e preparação mental	,108	n.s
Rendimento máximo sobre pressão	,591	**
Ausência de preocupações	,411	**
Recursos pessoais de confronto	,480	**
<b>Traço de Ansiedade</b>		
Ansiedade Somática	-,234	n.s
Preocupação	-,564	**
Perturbação da Concentração	-,272	n.s

Legenda: \*\* $P \leq 0,01$ ; \* $P \leq 0,05$ ; n.s – não significativo;

Através da análise do quadro 16 podemos verificar uma correlação positiva para  $P \leq 0,05$ , para as dimensões do confronto com adversidade ( $r=,305$ ) e concentração ( $r=,336$ ), isto quer dizer que quanto mais velho for o atleta mais fácil será para ele confrontar-se com as adversidades e superá-las mesmo quando as coisas não estão a correr bem, o mesmo se passa com a concentração, quanto mais velho for atleta, mais rápido se concentra e focaliza a sua atenção para as tarefas que tem que desempenhar.

Também podemos observar uma correlação positiva para  $P \leq 0,01$ , para as dimensões, ausência de preocupações ( $r=,591$ ), recursos pessoais de confronto ( $r=,411$ ) e rendimento máximo sobre pressão ( $r=,480$ ). Tais resultados levam-nos a crer que à medida que a idade do atleta aumenta este deixa-se de preocupar com o que as outras pessoas possam pensar acerca da sua performance, nem se pressiona a si mesmo, em situações de pressão competitiva alcançando melhores resultados mesmo sob forte pressão e à medida que a idade do atleta avança mais recursos e mecanismos interiores ele adquiriu para gerir situações de pressão e stress.

Kioumourtzoglou *et al.* (1997), realizou uma investigação com o objectivo de determinar as principais diferenças das habilidades psicológicas entre atletas e não atletas, mais especificamente, no que concerne à: auto-eficácia, concentração, rendimento sobre pressão, confiança e obtenção de motivação; superação de adversidades; estabelecimento de objectivos e preparação mental; libertação de preocupações e treinabilidade.

No que concerne ao grupo de atletas estudado, relativamente ao escalão de competição, os atletas seniores obtiveram melhores resultados do que os juniores nas variáveis rendimento sobre pressão, libertação de preocupações e auto-eficácia.

#### 4. Correlação entre as Variáveis Psicológicas e os Anos de Experiência

Quadro 17 – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência

Variáveis	Anos Experiência	
	Coefficiente de Pearson	P
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com adversidade	0,25	n.s
Treinabilidade	,191	n.s
Concentração	,128	n.s
Confiança e motivação para a realização	,082	n.s
Formulação de objectivos e preparação mental	,099	n.s
Rendimento máximo sobre pressão	,435	**
Ausência de preocupações	-,004	n.s
Recursos pessoais de confronto	,249	n.s
<b>Traço de Ansiedade</b>		
Ansiedade Somática	-,138	n.s
Preocupação	-,193	n.s
Perturbação da Concentração	-,176	n.s

Legenda: \*\* $P \leq 0,01$ ; \* $P \leq 0,05$ ; n.s – não significativo;

Através da análise do quadro 17 podemos verificar a existência de uma correlação positiva e significativa entre os anos de experiência e a dimensão da habilidade psicológica rendimento máximo sobre pressão sendo essa correlação significativa para  $P \leq 0,01$  na dimensão rendimento máximo sobre pressão de ( $r=0,435$ ).

Tendo em conta os resultados obtidos, poder-se-à concluir, que quantos mais anos de experiência do atleta na modalidade, irá obter melhores performances e estar mais bem preparado, pois irá sentir-se desafiado nos momentos de maior pressão competitiva.

O resultado deste estudo vai de encontro ao estudo realizado por Mahoney, Gabriel e Perkins (1987), que constataram que os atletas com menos anos de experiência, estavam preocupados com maior frequência, do que os atletas de elite sobre a sua má performance. Barbosa e Cruz (1997) concluíram na sua investigação que os atletas de elite demonstraram ainda níveis mais baixos de receio de “falharem em momentos decisivos e importantes”, estando mais capacitados de recursos e competências psicológicas para lidarem em situações de elevado stress e pressão psicológica, o que também é verificado no nosso estudo.

## 5. Correlação entre as Variáveis Psicológicas e o Número de Sessões de Treino

**Quadro 18 – Correlação entre as variáveis psicológicas e o número de sessões de treino**

Variáveis	Nº de sessões de treino	
<b>Habilidades Psicológicas</b>	Coeficient e de Pearson	P
Confronto com adversidade	,142	n.s
Treinabilidade	,173	n.s
Concentração	,020	n.s
Confiança e motivação para a realização	,218	n.s
Formulação de objectivos e preparação mental	,026	n.s
Rendimento máximo sobre pressão	-,049	n.s
Ausência de preocupações	,023	n.s
Recursos pessoais de confronto	,117	n.s
<b>Traço de Ansiedade</b>		
Ansiedade Somática	-,160	n.s
Preocupação	-,138	n.s
Perturbação da Concentração	-,193	n.s

Legenda: \*\*P≤ 0,01; \*P≤0,05; n.s – não significativo;

Ao analisarmos o quadro 18 podemos constatar que não existem correlações significativas entre o número de sessões de treino e as habilidades psicológicas.

Estes resultados diferem de um estudo realizado por Sinclair e Sinclair (1994), que acreditavam que a nível competitivo mais elevado, as habilidades Psicológicas ou mentais são importantes para uma performance excepcional e são parte inseparável do processo de aprendizagem. Eles acreditavam que experiência adquirida através da prática permitia e requeria a criação de um ambiente de aprendizagem que integrasse propositadamente os aspectos físicos, mentais e emocionais dos atletas. Desta maneira, a resposta competitiva era ensinada, compreendida, aprendida ou recordada mais eficazmente, quando ocorria em conjunto com outro tipo de respostas naturalmente introduzidas. Por esta razão era natural que existisse uma abordagem sistemática e progressiva destes aspectos ao longo de todas as sessões de treino.

## 6. Diferenças em Função do Sexo.

**Quadro 19 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do sexo  
(Teste Levene)**

Variáveis	Sexo	sig
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com adversidade	,957	n.s
Treinabilidade	,048	*
Concentração	,175	n.s
Confiança e motivação para a realização	,052	n.s
Formulação de objectivos e preparação mental	,068	n.s
Rendimento máximo sobre pressão	,132	n.s
Ausência de preocupações	,034	*
Recursos pessoais de confronto	,064	n.s
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>		
Escala de ansiedade somática	,274	n.s
Preocupação	,561	n.s
Perturbação da concentração	,405	n.s

Legenda: \*\* $P \leq 0,01$ ; \* $P \leq 0,05$ ; n.s – não significativo;

Tendo em vista a análise das diferenças entre atletas do sexo feminino e sexo masculino, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se o teste T – independente simples, que revelou a existência de diferenças significativas entre ambos os grupos nas dimensões da treinabilidade ( $r=,048$ ) e na ausência de preocupações ( $,034$ ).

Estes resultados são ainda apoiados pelos valores médios mais altos (Anexo A) obtidos por parte das atletas do sexo feminino ( $M=10$ ;  $Dp=2,62$ ), comparativamente aos atletas do sexo masculino ( $M=9,98$ ;  $Dp=1,78$ ) na dimensão da treinabilidade. Na dimensão da ausência de preocupações o sexo feminino apresenta valores mais baixos ( $M= 5,80$ ;  $Dp=1,31$ ) comparativamente ao sexo masculino ( $M=6,79$ ;  $Dp=2,28$ ). No que se refere a ansiedade traço, constatamos que os atletas do sexo masculino tiveram melhores resultados em todas a sub-escalas do traço de ansiedade.

Estes valores dizem-nos que o sexo feminino preocupa-se mais com o que os outros possam pensar acerca do seu desempenho, e aceitam melhores as críticas que os treinadores lhes fazem durante os treinos.

Os resultados obtidos neste estudo corroboram com uma revisão de vários estudos efectuados utilizando como instrumento o SCAT (sports Competition Anxiety Test), Martens *et al.* (1990). Os resultados obtidos indicam que não existem diferenças na ansiedade traço baseadas no género (em que o sexo feminino apresente maior ansiedade que o sexo masculino ou vice versa), e que as diferenças na ansiedade traço podem ser mais bem explicadas pelos papéis sociais que cada género representa.

No entanto, Cruz (1996c) realizou um estudo onde procurou analisar a relação entre a percepção de stress, ansiedade, habilidades psicológicas (controle de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação) e sucesso desportivo. Neste estudo participaram 246 atletas de alta competição de ambos os sexos, onde concluiu que relativamente às diferenças entre os sexos, os atletas do sexo feminino para além de manifestarem níveis significativamente mais baixos de competências de controlo da ansiedade, auto-confiança e concentração, quando comparados com os colegas do sexo masculino, exibiram níveis mais elevados no traço de ansiedade competitiva (na dimensão de a perturbação da concentração) e na percepção de ameaça gerada pela competição

Apesar dos resultados obtidos no nosso estudo, a amostra do sexo feminino não é significativa, é de apenas dez atletas, uma amostra pouco representativa.

## 7. Diferenças em função da idade.

**Quadro 20 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway)**

Variáveis	Idade	Sig.
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com adversidade	,206	n.s
Treinabilidade	,694	n.s
Concentração	,204	n.s
Confiança e motivação para a realização	,884	n.s
Formulação de objectivos e preparação mental	,078	n.s
Rendimento máximo sobre pressão	,000	**
Ausência de preocupações	,015	*
Recursos pessoais de confronto	,005	**
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>		
Escala de ansiedade somática	,444	n.s
Preocupação	,001	**
Perturbação da concentração	,294	n.s

Legenda: \*\* $P \leq 0,01$ ; \* $P \leq 0,05$ ; n.s – não significativo;

Com o intuito de determinar até que ponto existem diferenças significativas na idade, nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ao nível do traço de ansiedade, efectuou-se uma análise de variância através dos testes “anova oneway”, que demonstrou a existência de diferenças estatisticamente significativas. Como se verifica no quadro 20, mais concretamente nas habilidades psicológicas nas dimensões, do rendimento máximo sobre pressão ( $r=,000$ ), na ausência de preocupações ( $r=,015$ ) e nos recursos pessoais de confronto ( $r=,005$ ) ao nível da ansiedade traço encontraram-se diferenças estatisticamente significativas na sub-escala da preocupação ( $,001$ ).

De seguida analisámos os testes de homogeneidade da variância que nos indicou os testes “anova oneway”, e quais os testes Post – hoc a consultar, nas significâncias encontradas. Sendo assim e de acordo com o quadro 20, o teste “Post – hoc Tuckey HSD” revelou-nos que essas existiam nas dimensões de habilidades psicológicas, rendimento sob pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto, e ao nível da ansiedade traço, na sub escala da preocupação.

Na dimensão do rendimento sob pressão as diferenças encontram-se nos atletas com idades compreendidas entre 15 a 17 anos, e os atletas com idades compreendidas entre 21 a 25 anos e 26 a 32 anos. Também se encontramos diferenças nos atletas com idades compreendidas entre os 18 a 20 anos, e os atletas de 26 a 32 anos. Estas diferenças foram encontradas no teste realizado, “Post – hoc Tuckey HSD”, como se pode observar no quadro 21.

Na dimensão de ausência de preocupações as diferenças encontram-se entre os atletas com idades compreendidas entre 15 a 17 anos, com atletas de 26 a 32 anos e também nos atletas dos 18 a 20 anos com os atletas de 26 a 32 anos.

Na dimensão dos recursos pessoais de confronto as diferenças foram encontradas nos atletas com idades compreendidas entre 15 a 17 anos com os atletas de 21 a 25 e 26 a 32 anos.

Na sub-escala da preocupação foram encontradas diferenças entre os atletas com idades 15 a 17 anos com os atletas de 26 a 32 e nos atletas com idades 18 a 20 com os atletas de 26 a 32 anos.

Os resultados obtidos no nosso estudo mostram que há diferenças em relação à idade dos atletas, contudo numa revisão de vários estudos efectuados utilizando como instrumento o SCAT (sports Competition Anxiety Test), Martens e tal. (1990), concluiu as diferenças da ansiedade traço baseadas na idade são ambíguas.

Segundo Martens, Vealy e Burton (1990), as pesquisas sobre esta temática tem sido um pouco ambíguas. Assim, os resultados de Hogg (1980), Power (1982) e Watson (1986), citados por Martens, Vealy e Burton (1990), demonstraram que os atletas mais jovens apresentam valores mais baixos de traço ansiedade, enquanto que os resultados de Gould *et al.* (1993a), citado por Martens, Vealy e Burton (1990), revelaram que os atletas mais jovens tinham valores mais elevados de traço ansiedade, comparativamente com os mais velhos.

**Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade dos atletas (Post Hoc Tuckey HSD (a))**

Variáveis	Idade dos Atletas		Teste	Sig.
<b>Habilidades Psicológicas</b>				
Rendimento máximo sob pressão	15-17	21-25	a	,006**
	15-17	26-32	a	,001**
	18-20	26-32	a	,044*
Ausência de preocupações	15-17	26-32	a	,022*
	18-20	26-32	a	,028*
Recursos pessoais de confronto	15-17	21-25	a	0,11*
	15-17	26-32	a	0,25*
Preocupação	15-17	26-32	a	,002**
	18-20	26-32	a	,010*

Legenda: \*\* $P \leq 0,01$ ; \* $P \leq 0,05$ ; n.s – não significativo;

## 8. Diferenças em Função dos Anos de Experiência

**Quadro 22 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (anova oneway)**

Variáveis	Anos Experiencia	Sig.
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com adversidade	,624	n.s
Treinabilidade	,223	n.s
Concentração	,632	n.s
Confiança e motivação para a realização	,465	n.s
Formulação de objectivos e preparação mental	,149	n.s
Rendimento máximo sobre pressão	,004	**
Ausência de preocupações	,836	n.s
Recursos pessoais de confronto	,369	n.s
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>		
Escala de ansiedade somática	,365	n.s
Preocupação	,508	n.s
Perturbação da Concentração	,773	n.s

Legenda: \*\* $P \leq 0,01$ ; \* $P \leq 0,05$ ; n.s – não significativo;

Para analisar as diferenças entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência foi utilizado o Anova Oneway.

Como se pode verificar pelo quadro 22, foram encontradas diferenças significativas na dimensão do rendimento máximo sobre pressão. Sendo assim, verificou-se uma correlação significativa para  $P \leq 0,01$  ao nível, do rendimento máximo sobre pressão ( $r=0,004$ ).

Com o intuito de determinar entre que grupos de atletas se verificaram as diferenças significativas, ao nível do rendimento máximo sobre pressão foi realizado um teste “ Post-hoc Tukey HSD”.

Analisando o quadro 23 os resultados dos testes Post-hoc relativos à diferença estatisticamente significativa revelada, mostra-nos que existe uma diferença na dimensão do rendimento máximo sob pressão entre os atletas que praticam a modalidade entre 8 a 12 anos e os atletas que tem +16 anos de experiência na modalidade ( $p=0,04$ ). Na mesma dimensão, verifica-se também diferenças entre os atletas que praticam a modalidade à 13 anos e os atletas que praticam à +16 anos ( $p=0,035$ ).

Ao consultarmos as médias e os desvios padrão relativamente aos anos de experiência dos atletas (anexo B) verificamos que os atletas com mais anos de experiência tendem a ter melhores resultados nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas. Estes resultados apenas diferem na dimensão do confronto com adversidade em que atletas com 8 a 12 anos tem melhores resultados que os atletas de 13 anos e os atletas de 14-15 anos.

Nas diferentes sub-escalas do traço ansiedade, continua-se a observar que os atletas com mais anos de experiência têm melhores resultados que os atletas com menos anos de experiência.

**Quadro 23 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência na modalidade (Post Hoc Tuckey HSD (a) )**

Variáveis	Anos de experiência		Teste	Sig.
Habilidades Psicológicas				
Rendimento máximo sobre pressão	8-12	+ 16	a	,004**
	13	+16	a	,035*

Legenda: \*\* $P \leq 0,01$ ; \* $P \leq 0,05$ ; n.s – não significativo;

Os resultados obtidos vão de encontro ao estudo feito por Kioumourtzoglou *et al.* (1997) com várias modalidades, concluindo que os atletas com mais anos de experiência tinham mais capacidades de rendimento sobre pressão e eram melhores na formulação de objectivos e preparação mental, em relação aos atletas com menos anos de experiência. O mesmo findou Orlick e Partington (1988) e Gould e Dieffenbach (2002) que em estudos efectuados em atletas de elite verificaram que estes têm uma maior capacidade de estabelecer objectivos. Gould, Eklund e Jackson (1992), também verificaram numa comparação entre atletas bem sucedidos e menos bem – sucedidos, que os atletas mais bem sucedidos eram aqueles que possuíam pensamentos mais orientados para a tarefa, e níveis mais elevados de concentração e de recursos pessoais de confronto.

## 9. Diferença em Função das Modalidades.

**Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função das modalidades e do desporto (individual e colectivo) (Teste Levene)**

Variáveis	Modalidades	Sig.
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com adversidade	,671	n.s
Treinabilidade	,094	n.s
Concentração	,525	n.s
Confiança e motivação para a realização	,302	n.s
Formulação de objectivos e preparação mental	,462	n.s
Rendimento máximo sobre pressão	,129	n.s
Ausência de preocupações	,877	n.s
Recursos pessoais de confronto	,657	n.s
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>		
Escala de ansiedade somática	,149	n.s
Preocupação	,940	n.s
Perturbação da concentração	,533	n.s

Legenda: \*\* $P \leq 0,01$ ; \* $P \leq 0,05$ ; n.s – não significativo;

Tendo em vista a análise das diferenças entre atletas nas diferentes modalidades, efectuou-se o teste T – independente simples, que revelou que não existem diferenças

significativas entre as modalidades de judo (modalidade individual) e rãguebi (modalidade colectiva) nas diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade. Contudo se analisarmos o quadro 10 apresentado anteriormente, onde encontram descritas as médias e os desvios padrão obtidos pelos atletas de judo e rãguebi, apesar desses resultados serem aproximados, observamos que os atletas de rãguebi tiveram melhores resultados em todas as dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade deste modo podemos afirmar que existe uma tendência nos resultados.

Estes resultados são corroborados por Cruz (1996c), que constatou, que tanto os atletas de alta competição como os atletas de elite que praticam desportos individuais, tem uma maior perturbação da concentração relativamente aos atletas de alta competição e elite que praticam desportos colectivos.

Mahoney *et al.* (1987) comparou atletas de elite de desportos individuais (natação e atletismo) e desportos colectivos (andebol e voleibol) e chegou também à conclusão que os atletas de desportos individuais vivem níveis mais elevados de perturbação da concentração.

Outro estudo efectuado por De Rose e Vasconcellos (1994) para determinar os níveis de ansiedade traço competitiva e compará-los de acordo com um tipo de modalidade desportiva (individual ou colectiva), foi efectuado em atletas de atletismo, judo e basquetebol, utilizando o SCAT. Os resultados mostraram que os níveis de ansiedade traço são mais elevados nas modalidades individuais e que há diferenças estatisticamente significativas entre atletismo e judo e entre judo e basquetebol, sendo a modalidade de basquetebol a mais distinta.

Noutro estudo efectuado por Cruz (1996c) este procurou analisar a relação entre a percepção de stress, ansiedade, habilidades psicológicas (controle de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação) e sucesso desportivo. Neste estudo participaram 246 atletas de alta competição de ambos os sexos, das modalidades de voleibol (84 atletas), andebol (75 atletas), natação (45 atletas) e atletismo (42 atletas) e chegou à conclusão de que no que se refere às diferenças em função do tipo de desporto entre os atletas de elite, podendo-se constatar que os atletas de elite de modalidades individuais, comparativamente com os de modalidades colectivas, apresentaram menores competências psicológicas (controlo de ansiedade, auto-confiança, concentração e motivação), níveis mais elevados nas diferentes dimensões do traço de ansiedade

competitiva (preocupação, ansiedade somática e perturbação da concentração) e uma percepção de ameaça significativamente mais elevada.

Estas diferenças observadas em função do tipo de desporto, poderão sugerir que o stress e a ansiedade estão relacionados com diferentes exigências e diferentes contextos de rendimento e prestação competitiva. Situações competitivas onde o potencial de avaliação pessoal negativa é mais elevado, como é o caso das prestações individuais, comparativamente às situações de grupo, onde as prestações são mais avaliadas do ponto de vista colectivo, são contextos que promovem e favorecem níveis mais elevados de ansiedade associada ao rendimento (Cruz 1996c).

## 10. Diferenças em Função do Escalão.

**Quadro 25 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função escalão (teste levene)**

Variáveis	Escalão	Sig
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com adversidade	,563	n.s
Treinabilidade	,410	n.s
Concentração	,917	n.s
Confiança e motivação para a realização	,427	n.s
Formulação de objectivos e preparação mental	,446	n.s
Rendimento máximo sobre pressão	,969	n.s
Ausência de preocupações	,199	n.s
Recursos pessoais de confronto	,852	n.s
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>		
Escala de ansiedade somática	,254	n.s
Preocupação	,622	n.s
Perturbação da Concentração	,675	n.s

Legenda: \*\*P ≤ 0,01; \*P ≤ 0,05; n.s – não significativo;

Tendo em vista a análise das diferenças entre atletas nos diferentes escalões, efectuou-se o teste T – independente simples, que revelou que não existem diferenças significativas.

Os resultados do nosso estudo diferem com um estudo efectuado por Cruz e Caseiro (1997) analisaram 83 atletas do sexo masculino e feminino do Campeonato

Nacional de Voleibol da 1º Divisão e concluíram que os atletas do escalão sénior têm uma maior capacidade de preparação mental em relação aos atletas do escalão júnior.

Mas analisando as médias e os desvios padrão relativamente ao escalão (Anexo E) constatamos que existe uma tendência para que os atletas séniores tiveram melhores resultados que os atletas júniores, em todas as dimensões das habilidades psicológicas à excepção da dimensão da treinabilidade em que os atletas séniores (M=9,90; DP= 1,86), tiveram piores resultados que os atletas júniores (M=10,00; DP=2,09), apesar desta ser muito diminuta. Na ansiedade traço constatou-se a continuação da tendência acima referida.

Kioumourtzoglou *et al.* (1997) no seu estudo apesar de as diferenças não serem significativas verificou que os atletas do escalão júnior tinham valores mais baixos de treinabilidade em relação aos atletas pertencentes ao escalão sénior.

## 11. Diferenças em Função do Número de Sessões.

**Quadro 26 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do número de sessões de treino (anova oneway)**

Variáveis	Nº sessões de treino	sig
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com adversidade	,301	n.s
Treinabilidade	,440	n.s
Concentração	,254	n.s
Confiança e motivação para a realização	,097	n.s
Formulação de objectivos e preparação mental	,841	n.s
Rendimento máximo sobre pressão	,092	n.s
Ausência de preocupações	,810	n.s
Recursos pessoais de confronto	,349	n.s
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>		
Escala de ansiedade somática	,486	n.s
Preocupação	,381	n.s
Perturbação da Concentração	,425	n.s

Legenda: \*\*P≤ 0,01; \*P≤0,05; n.s – não significativo;

Para verificar as diferenças nas diversas dimensões das habilidades psicológicas e na ansiedade traço em função do número de sessões de treino, foi utilizado o “anova

oneway”. Através da análise do quadro 26, verifica-se que não existem diferenças significativas.

Estes resultados diferem com as afirmações feitas por Martens (1987); citado por Weinberg e Gould (1999) e Smith e Johnson (1990), que afirmam que quanto mais se treinar, melhores resultados haverá no que diz respeito às habilidades psicológicas.

Os resultados obtidos também diferem de um estudo realizado Sinclair e Sinclair (1994), pois estes autores crêem que a nível competitivo mais elevado, as habilidades psicológicas ou mentais são importantes para uma performance excepcional e são parte inseparável do processo de aprendizagem. A experiência adquirida através da prática permite e requer a criação de um ambiente de aprendizagem que integre propositadamente os aspectos físicos, mentais e emocionais dos atletas. Desta maneira, a resposta competitiva é ensinada, compreendida, aprendida ou recordada mais eficazmente, quando ocorre em conjunto com outro tipo de respostas naturalmente introduzidas. Por esta razão é natural que exista uma abordagem sistemática e progressiva destes aspectos ao longo de todas as sessões de treino.

No entanto, através da análise em termos global, as médias e os desvios padrão (Anexo C) poderemos dizer que existe uma tendência para que os atletas com mais treinos semanais tenham melhores resultados em termos de habilidades psicológicas, mas podemos ver que as diferenças não são muito acentuadas, e em algumas dimensões, observamos que os atletas com 3 sessões semanais tem melhores resultados que atletas com 5 e 8 sessões semanais.

Em relação ao traço de ansiedade observamos essa tendência nas sub-escalas da ansiedade somática e da preocupação. Na sub-escala da perturbação da concentração observamos que os atletas com 3 sessões semanais tem melhores resultados que os atletas com 4, 5, 6 e 8 sessões semanais, apenas os atletas com 9 sessões semanais tem melhores resultados que os atletas que os atletas com 3 sessões semanais.

## 12. Diferenças em Função do Tempo de Treino.

**Quadro 27 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do tempo de treino ( Teste Levene)**

Variáveis	Tempo de treino	sig
<b>Habilidades Psicológicas</b>		
Confronto com adversidade	,091	n.s
Treinabilidade	,493	n.s
Concentração	,689	n.s
Confiança e motivação para a realização	,969	n.s
Formulação de objectivos e preparação mental	,800	n.s
Rendimento máximo sobre pressão	,157	n.s
Ausência de preocupações	,763	n.s
Recursos pessoais de confronto	,342	n.s
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>		
Escala de ansiedade somática	,548	n.s
Preocupação	,898	n.s
Perturbação da concentração	,561	n.s

Legenda: \*\* $P \leq 0,01$ ; \* $P \leq 0,05$ ; n.s – não significativo;

Pela análise do quadro 27 podemos verificar que não existiram diferenças estatisticamente significativas entre o tempo das sessões de treino e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade.

Ao analisarmos as médias e os desvios padrão (Anexo D), constatamos que os resultados das habilidades psicológicas e do traço ansiedade relacionados com o tempo de treino são muito próximos, o que não nos permite retirar grandes elações.

## CAPÍTULO V – CONCLUSÕES

### 1. Conclusões

Os resultados obtidos do estudo relativos à caracterização psicológica dos atletas, comprovaram que todas as habilidades psicológicas avaliadas, a treinabilidade, concentração, confiança e motivação para realização e rendimento máximo sobre pressão, são as que apresentaram melhores resultados. Ao invés as dimensões, confronto com adversidade, ausência de preocupações e formulação de objectivos e preparação mental.

No respeito ao traço de ansiedade apuramos que os atletas são de um modo geral ansiosos, visto manifestarem níveis elevados de ansiedade somática. De todos os itens avaliados, o mais saliente foi, “sinto-me nervoso”.

Relativamente às conclusões de natureza inferencial podemos concluir que:

A primeira hipótese enunciada é rejeitada parcialmente, na medida em que se verifica correlações positivas entre as dimensões das habilidades psicológicas do confronto com adversidade, ausência de preocupações, recursos pessoais de confronto, concentração e rendimento máximo sobre pressão podendo-se concluir, que os atletas com mais idade tendem a obter valores mais elevados nessas dimensões. Ainda na mesma hipótese, verificou-se uma correlação significativa negativa entre a idade e o traço ansiedade, na sub-escala da preocupação, concluindo-se que à medida que a idade aumenta o atleta tem mais facilidade em libertar-se das preocupações.

A segunda hipótese também é rejeitada parcialmente dado que há uma correlação positiva entre a dimensão das habilidades psicológicas rendimento máximo sobre pressão. Deste modo concluímos que quanto maior for os anos de experiência dos atletas, maiores serão as suas capacidades relativamente á dimensão das habilidades psicológicas referida anteriormente.

Na hipótese três também há uma rejeição parcial, visto que se verifica uma correlação positiva entre a dimensão das habilidades psicológicas, rendimento máximo

sobre pressão. Assim conclui-se que quanto maior for o número de sessões de treino, maiores serão as capacidades nessa dimensão.

A hipótese quatro é parcialmente rejeitada, visto que se verificam correlações positivas entre as dimensões das habilidades psicológicas treinabilidade e ausência de preocupações. Deste modo, concluímos que as atletas do sexo feminino têm mais capacidades na dimensão da treinabilidade e menores capacidades na dimensão da ausência de preocupações comparativamente com os atletas do sexo masculino. Através da estatística descritiva concluímos os atletas do sexo masculino tem melhores competências de controlo da ansiedade traço e parecem perceber a competição de forma menos ameaçadora comparativamente às atletas do sexo feminino

Por sua vez a quinta hipótese é relativa às diferenças estabelecidas entre a idade e as variáveis psicológicas, também é parcialmente rejeitada, pois verificam-se diferenças estatisticamente aceites entre as dimensões das habilidades psicológicas, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto e idade. Na ansiedade traço existe também uma diferença estatisticamente significativa na sub-escala da preocupação e a idade. Desta forma podemos concluir que quanto maior for a idade maiores serão a capacidades nessas dimensões. Relativamente á sub-escala da preocupação quanto maior for a idade mais fácil será para os atletas libertarem da preocupação em competição.

A sexta hipótese é rejeitada parcialmente, na medida em que são detectadas diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e o rendimento máximo sobre pressão. Desta forma, concluímos quantos mais anos de experiência numa modalidade um atleta tem capacidade ele tem nessa dimensão.

A sétima hipótese é aceite na sua totalidade, visto não existir diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas e o tipo de modalidade.

Quanto à oitava hipótese é aceite, pois não se registaram diferenças estatisticamente significativas entre o escalão, as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ansiedade traço.

A nona hipótese também é aceite na sua totalidade pois não se registaram diferenças estatisticamente significativas entre o número de sessões, as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e ansiedade traço.

Por último a décima hipótese aceite na sua totalidade na medida, em que não se verificou diferenças estatisticamente significativas entre o tempo de cada sessão de treino e as habilidades psicológicas e o traço de ansiedade.

## CAPÍTULO VI – RECOMENDAÇÕES E LIMITAÇÕES

### 1. Recomendações

Realizar mais estudos dentro da área da Psicologia do Desporto com:

- Realizar o mesmo estudo com outras selecções de outra nacionalidade e comparar os resultados obtidos
- Realizar estudos com uma amostra muito maior de atletas.
- Realizar estudos com uma amostra mais diversificada no que diz respeito à idade, anos de experiência, escalão

### 2. Limitações

Uma das limitações inerentes deste estudo foi em relação à recolha da amostra. Pois nem sempre houve a disponibilidade para aplicar o procedimento de acordo com o que estava estabelecido. Outra das limitações do trabalho, prendeu-se com o facto do tamanho da amostra ( $n=52$ ), ser pequena, o que não permitiu constatar diferenças significativas entre os grupos nas diferentes variáveis.



## BIBLIOGRAFIA

- Barbosa, L., G. (1996). *Stress, ansiedade e estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. Dissertação de Mestrado em Psicologia desportiva* Braga: Universidade do Minho.
- Brewer, B., Shillinglaw, R. (1992). Evaluation of Psychological Skills Training workshop for male intercollegiate lacrosse players. *The Sport Psychologist*, 6, 139-147.
- Butt, J., Weinberg, R., Horn, T. (2003). The Intensity and Direction Interpretation of Anxiety: Flutuations Throughout Competition and Relationship to Performance. *The Sport Psychologist*, 17, 35-54.
- Cox, R., Liu, Z., & Qiu, Y. (1996). Psychological skills of elite chinese athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 123 – 132.
- Cruz, J. (1996a). A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: teorias e hipóteses explicativas. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do desporto*. Braga:S.H.O- Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.
- Cruz, J. (1996b). o Treino das competências psicológicas e preparação mental para a competição. In J. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga.
- Cruz J. F. (1996c) Características competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de psicologia do desporto*. Braga.
- Cruz J. (1997). Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas em Atletas de Elite e de Alta Competição: Relação com o sucesso Desportivo. *Psicologia Aplicada ao Desporto e á Actividade Física – Teoria, Investigação e Intervenção – 1º Encontro internacional*, 111-139.

- Cruz, J. & Caseiro, J. (1997). Competências Psicológicas de sucesso desportivo no voleibol de alta competição. In J. C. A. Gomes (Ed.) *Psicologia Aplicada ao desporto e á actividade física: Teoria investigação e intervenção*. Braga: Universidade do Minho.
- Cruz, J., & Viana, M. (1995). Stress, Ansiedade e Sucesso Desportivo na Alta Competição. Áreas de Intervenção e Compromissos Sociais do Psicólogo. Lusografe: 116-127.
- De Rose, D., Vasconcellos, E. & Medalla, J., Simoes, A. (1991) Variáveis de Ansiedade na Personalidade competitiva de atletas de selecções Brasileiras. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>
- De Rose, D., & Vasconcellos, E. (1994). Comparação dos níveis de Ansiedade-traço competitiva entre jovens atletas de esportes individuais e colectivos. *Revista Paulista de Educação Física* (online). Acesso: <http://www.usp.br/eef/esporte/comp.htm>
- Frischknecht, P.J. (1990). A influencia da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino desportivo*, 21-28.
- Gomes, R., Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino desportivo*, nº 16, 35-40.
- Gould, D., & Diefenbach, K. (2002). Psychological Characteristics and their Development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gould, D., Eklund, R. & Jackson, S. (1992). 1988 U.S. Olympic Wrestling Excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358 – 382.

- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Sources of Stress in National Champion Figures Skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 134 – 159.
- Gould, D., & Petlichkoff, L. (1990). Evaluating the effectiveness of a psychological skills educational workshop. *The Sport Psychologist*, 4, 249-260.
- Greenlees, I., Nunn, R., & Gradyon, J. (1999). The relationship between collective efficacy and precompetitive affect in rugby players: testing Bandura's model of collective efficacy. *Perceptual Motor skills* (89), 431- 440.
- Hackfort, D. & Spielberger, C. D. (1989). Anxiety in sports: an international perspective. Hemisphere Pub. Corp., New York.
- Hanton, S., Mullen, R., & Jones, G. (2000). Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Perceptual Motor Skills* (90), 513-521.
- Howe, B. (1993). Psychological skills and Coaching. *Sport Science Review*, 2, 30-47.
- Kioumourtzoglou, E., Tzetzis, G., Derri, V., & Mihalopoulou, M (1997). Psychological Skills of elite athletes in different ball games. *Journal of Human Movement Studies*, 32, 79-93.
- Mahoney, M. (1989). Psychological predictors of elite and non-Elite performance in olympic weightlifting. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 1-12.
- Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Martens R. (1987). *Coaches guide to Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

- Martens R., Vealy R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Meyers, M., LeUnes, A., & Bourgeois, A. (1996). Psychological skills assessment and athletic performance in collegiate rodeo athletes. *Journal of Sport Behaviour*, 19, 132-146.
- Monteiro, A., Bastos, A., Mangold, R., Rocco, M., Scoss, M., & Rose, D. (1994). *Ansiedade-Traço Competitiva e Atletismo: Comparação de Diferentes Faixas Etárias em Função do Sexo*. Apresentado no I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física USP, São Paulo.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105 – 130.
- Perry, J., & Williams, J. (1998). Relationship of Intensity and Direction of Competitive Trait Anxiety to Skill Level and Gender in Tennis. *The Sport Psychologist*, 12, 169-179.
- Peter, Jr., & Weinberg, R. (2000). An Examination of Coping in Sport: Individual Trait Anxiety Differences and Situational Consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62
- Raposo, J., & Aranha, A. (2000). Algumas considerações sobre o Treino Mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos*. Porto: FCDEF-UP.
- Rodrigues, R., & Cruz, J. (1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: estudo com os atletas de elite nacional. *Teoria de investigação e Prática* (2), 491-522.

- Savoy, C. (1997). Two Individualized Mental Training Programs for a Team Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 259 -270.
- Sinclair, G. D., & Sinclair, D. A. (1994). Developing reflective performers by integrating mental management skills with learning process. *The Sport Psychologist*, 8, 13-27.
- Smith, R. E., & Christensen, D. S. (1995) Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança: Implicações na preparação do jovem desportista para a competição. *Treino desportivo, II*, 52-61.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2001). *Foundations of sports and exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of sport Psychology*.



# **Anexos**

## Anexo A

Média e DP relativos ao sexo, para as diferentes dimensões do acsi – 28 e para o nível do traço de ansiedade

Variáveis	masculino		feminino	
	M	DP	M	DP
<b>Habilidades Psicológicas</b>				
Confronto com adversidade	7,36	2,26	4,80	2,34
Treinabilidade	9,93	1,78	10,00	2,62
Concentração	8,05	2,12	5,90	1,287
Confiança e motivação para a realização	8,05	1,97	7,10	0,99
Formulação de objectivos e preparação mental	7,33	2,41	6,30	1,25
Rendimento máximo sobre pressão	8,10	2,79	4,90	1,85
Ausencia de preocupações	6,79	2,28	5,80	1,31
Recursos pessoais de confronto	55,60	9,14	44,80	4,10
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>				
Escala de ansiedade somática	16,05	4,42	25,16	5,32
Preocupação	12,40	3,06	17,60	2,83
Perturbação da concentração	7,45	2,05	8,90	1,85

**Anexo B**

**Média e DP relativos aos anos de experiência na modalidade, para as diferentes dimensões do acsi – 28  
e para o nível do traço de ansiedade**

Variáveis	8-12		13		14-15		+ 16	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>Habilidades Psicológicas</b>								
Confronto com adversidade	7,08	2,15	6,80	2,44	6,25	2,35	7,43	2,95
Treinabilidade	8,92	2,53	10,30	1,63	10,31	1,49	10,14	1,91
Concentração	6,92	2,53	7,90	1,91	7,75	2,40	7,93	2,16
Confiança e motivação para a realização	7,17	1,85	8,40	2,11	7,94	1,61	8,00	1,96
Formulação de objectivos e preparação mental	6,42	2,64	6,40	1,89	8,13	1,74	7,14	2,47
Rendimento máximo sobre pressão	5,92	2,50	6,60	2,01	7,31	3,28	9,64	2,20
Ausencia de preocupações	7,08	1,83	6,30	1,70	6,56	2,58	6,43	2,31
Recursos pessoais de confronto	49,50	10,08	52,70	7,55	54,25	8,70	56,71	10,38
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>								
Escala de ansiedade somática	20,17	6,10	16,46	5,97	18,00	5,92	16,50	5,27
Preocupação	14,50	3,72	13,90	3,95	13,11	3,44	12,43	3,63
Perturbação da concentração	8,25	2,59	7,80	2,04	7,56	1,67	7,43	2,17

### Anexo C

Média e DP relativos ao numero de sessões de treino, para as diferente dimensões do acsi – 28 e para o nível do traço de ansiedade

Variaveis	3		4		5		6		8		9	
	M	DP										
<b>Habilidades Psicológicas</b>												
Confronto com adversidade	6,33	2,65	7,42	2,64	6,29	2,61	6,83	1,32	6,78	2,33	10,50	0,70
Treinabilidade	8,83	1,72	9,42	2,35	10,59	1,54	9,83	1,47	10,22	2,27	10,00	2,82
Concentração	7,33	1,96	8,50	2,39	7,06	2,07	8,00	1,78	7,00	2,17	10,00	1,41
Confiança e motivação para a realização	7,00	0,89	8,08	1,83	7,53	1,97	8,67	1,75	7,56	1,74	11,00	1,41
Formulação de objectivos e preparação mental	6,50	1,37	7,75	2,49	6,82	2,45	7,67	2,73	6,89	1,83	7,50	3,53
Rendimento máximo sobre pressão	6,67	3,44	9,08	2,61	6,29	2,73	9,17	1,47	7,22	3,22	6,50	2,12
Ausencia de preocupações	7,50	2,66	6,33	1,61	6,24	1,95	6,67	2,80	7,11	2,57	6,00	2,82
Recursos pessoais de confronto	50,17	6,99	56,58	9,94	50,82	9,55	56,83	7,25	52,78	9,89	61,50	13,4
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>												
Escala de ansiedade somática	17,82	8,01	17,00	3,01	19,80	7,87	17,17	4,07	16,78	2,72	12,00	4,24
Preocupação	14,17	1,94	12,50	3,50	14,81	4,07	11,67	3,50	12,89	3,01	12,00	7,07
Perturbação da concentração	6,67	1,36	8,42	2,35	8,06	2,24	7,67	2,06	7,33	1,73	6,00	1,41

## Anexo D

Média e DP relativos ao tempo de treino, para as diferentes dimensões do acsi – 28 e para o nível do traço de ansiedade

Variáveis	90-120		+120	
	M	DP	M	DP
<b>Habilidades Psicológicas</b>				
Confronto com adversidade	6,30	2,94	7,22	2,10
Treinabilidade	10,05	1,88	9,88	2,04
Concentração	7,50	2,30	7,72	2,09
Confiança e motivação para a realização	7,70	1,75	7,97	1,94
Formulação de objectivos e preparação mental	6,85	2,11	7,31	2,99
Rendimento máximo sobre pressão	8,50	2,52	6,84	2,16
Ausencia de preocupações	6,85	2,15	6,44	2,169
Recursos pessoais de confronto	53,75	10,21	53,38	9,05
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>				
Escala de ansiedade somática	17,75	5,98	17,83	5,81
Preocupação	13,40	3,60	13,40	3,17
Perturbação da concentração	7,65	1,95	7,78	2,18

## Anexo E

**Média e DP relativos ao escalão, para as diferentes dimensões do acsi – 28 e para o nível do traço de ansiedade**

Variáveis	Sénior		júnior	
	M	DP	M	DP
<b>Habilidades Psicológicas</b>				
Confronto com adversidade	7,23	2,48	6,36	2,42
Treinabilidade	9,90	1,86	10,00	2,09
Concentração	8,30	2,07	6,73	1,98
Confiança e motivação para a realização	8,00	1,78	7,68	1,98
Formulação de objectivos e preparação mental	7,67	2,09	6,41	2,34
Rendimento máximo sobre pressão	8,80	2,52	5,68	1,71
Ausencia de preocupações	7,27	2,22	5,68	1,70
Recursos pessoais de confronto	57,17	8,50	48,55	8,4
<b>Traço de Ansiedade Competitiva</b>				
Escala de ansiedade somática	17,00	5,4	18,89	6,30
Preocupação	12,07	3,34	15,21	3,27
Perturbação da concentração	7,43	1,96	8,14	2,21

