

CAPÍTULO III – METODOLOGIA

1. AMOSTRA

Este estudo definiu como amostra 76 atletas de nacionalidade portuguesa e 15 atletas de nacionalidade brasileira, do género masculino, praticantes federados na modalidade de futsal, com idades compreendidas entre os 16 e os 36 anos, com uma média de 26,48 com um desvio padrão de 5,308, que competiram na primeira divisão da Liga de Futsal.

As equipas escolhidas para este estudo foram aquelas que, até a altura de elaboração do mesmo, se apresentavam nos seis primeiros lugares da prova. A única excepção é o caso da equipa de Sassoeiros, sétima classificada, uma vez que, por razões metodológicas, a equipa de futsal do Freixieiro não aceitou participar na realização deste estudo. Consequentemente, foi escolhida a equipa que ocupava a posição imediatamente abaixo na tabela classificativa

Os atletas envolvidos no estudo representavam os seguintes clubes que jogaram a principal Liga de Futsal na época de 2004/2005: Sport Lisboa e Benfica (n=10); Sporting Clube de Portugal (n=12); Sporting Clube de Pombal (n=11); Fundação Jorge Antunes (n=13); Sassoeiros (n=10); Sport Lisboa e Olivais (n=10);

2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Para a avaliação do traço de ansiedade, da orientação de prática desportiva para a tarefa para o ego, assim como das habilidades psicológicas foi aplicado um primeiro questionário que envolvia os seguintes instrumentos de aferição:

A todos os sujeitos da amostra, foram aplicadas as versões traduzidas dos questionários, “Questionário de experiências atléticas”, “Reacções à competição”.

Na primeira página foi feita uma breve explicação do estudo que se pretendia realizar e, no verso, incluiu-se uma ficha para recolha de dados pessoais, demográficos e desportivos dos atletas.

Num segundo momento de avaliação, este aplicado uma hora antes de um jogo a contar para a Liga principal de Futsal, foi utilizada a versão traduzida do questionário

“Competitive State Anxiety Inventory 2 – (CSAI 2)”, destinado a avaliar o estado de ansiedade somática e cognitiva assim como o estado de auto confiança. Na primeira página foi feita uma breve explicação do estudo que se pretendia realizar assim com um espaço próprio para a identificação dos jogadores.

2.1. “QUESTIONÁRIO DE EXPERIÊNCIAS ATLÉTICAS”

O “questionário de experiências atléticas” , foi utilizado com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais de habilidades psicológicas, em atletas do género masculino, praticantes da modalidade de futsal.

Este questionário é constituído por 28 itens, distribuídos em igual número por 7 sub-escalas (4 itens em cada), avaliando as seguintes habilidades psicológicas, cuja definição descreve os atletas com resultados mais elevados:

- **Confronto com a adversidade:** mesmo quando as coisas não correm bem, permanece positivo e entusiasmado, calma e controlado e recupera facilmente perante os erros cometidos;
- **Treinabilidade:** está disponível e predisposto para interiorizar o que lhe é transmitido no treino, aceitando positivamente as críticas dos treinadores e directores;
- **Concentração:** dificilmente se distrai, consegue concentrar-se e focalizar a sua atenção nas tarefas desportivas, mesmo em situações difíceis e/ou inesperadas, quer em situação de treino, quer em competição;
- **Confiança e motivação para a realização:** demonstra-se confiante e positivamente motivado, trabalhando sempre a 100% para se aperfeiçoar, quer ao nível do treino, quer em competição;
- **Formulação de objectivos e preparação mental:** Estabelece metas a atingir a curto prazo e trabalha no sentido de alcançar objectivos concretos de rendimento, planeando e preparando-se mentalmente para a competição;
- **Rendimento máximo sobre pressão:** nas situações de pressão competitiva, sente-se mais desafiado do que ameaçado, alcançando bons níveis de rendimento sobre pressão competitiva;
- **Ausência de preocupações:** não se preocupa com o que as outras pessoas possam pensar acerca do seu rendimento, nem se pressiona a si mesmo ao preocupar-se com os erros ou falhas que possa cometer;

Metodologia

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

O resultado de cada uma das 7 sub-escalas é obtido através da soma dos respectivos itens, podendo desta forma variar entre o mínimo de 0 e o máximo de 12, em que os resultados mais elevados indicam maiores níveis de habilidades psicológicas no âmbito da competição desportiva. O resultado final deste questionário é alcançado pelo somatório dos resultados obtidos nas 7 sub-escalas, podendo alternar entre o mínimo de 0 e o máximo de 84, constituindo a medida de **recursos pessoais de confronto** perante a competição desportiva, que nos indica uma estimativa multifacetada das habilidades psicológicas do atleta.

2.2. “REACÇÕES À COMPETIÇÃO”

O questionário de “reações 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.

2.3 - “Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI 2)”:

Este teste é destinado à aferição do estado de ansiedade somática e cognitiva assim como o estado de auto-confiança.

Apesar destas três sub-escalas apresentarem-se no mesmo instrumento não significa que a avaliação da mesma se faça em conjunto. Pelo contrário, cada uma das sub-escalas tem sistemas de pontuação idênticos mas completamente independentes.

Este teste solicita ao desportista respostas relativas aos estados que estes possam sentir naquele momento preciso, mais precisamente estados de ansiedade somática e cognitiva e de auto-confiança.

Para preencher o questionário o desportista deve responder às perguntas relativas aos seus estados atrás referidos assinalando com um círculo uma das seguintes respostas: “(1) Nada; (2) Um pouco; (3) Moderadamente; (4) Muito”.

O número assinalado em cada resposta é considerado como uma forma de pontuar o item em causa. Os valores obtidos nas respostas de cada sub-escala são somados para dar o resultado final, sendo que cada sub-escala pode ter valores compreendidos entre 9 e 36 pontos. Ou seja, se na sub-escala do estado de ansiedade somática o desportista em causa somar 36 pontos significa que este indivíduo estava a sofrer de muita ansiedade somática. O mesmo procedimento aplica-se às outras sub-escalas.

No entanto, a pergunta 14 é uma excepção relativamente ao procedimento de soma acima descrito, uma vez que o resultado desta pergunta deve ser interpretado como reversivo. Assim, na pergunta 14 a resposta 1 vale 4 pontos; a 2 vale 3 pontos; a 3 vale 2 pontos e a 4 vale 1 ponto.

3. Procedimentos:

3.1 - Procedimentos operacionais:

Os instrumentos destinados à recolha dos dados relativos às habilidades psicológicas (questionário de experiências atléticas) e o traço de ansiedade competitiva (reações à competição), foram aplicados pelo investigador aos jogadores em momentos

Metodologia

e locais previamente acordados com os treinadores das equipas em causa. Esses momentos foram sempre no fim dos treinos, tendo sido recolhidos imediatamente pelo investigador. A única excepção a esta regra foi o caso do Sporting Clube de Portugal, cujos os questionários foram enviados por correio.

Relativamente à aplicação do instrumento relativo ao estado de ansiedade competitiva (CSAI-2), este foi ministrado hora e meia antes de um jogo oficial escolhido e combinado previamente pelo investigador junto dos treinadores das equipas em estudo, e foi recolhido logo após à aplicação. A única excepção a esta regra foi o caso do Sport Lisboa e Benfica, cujos os questionários foram enviados pelo correio.

Os instrumentos foram aplicados durante o primeiro semestre do ano de 2005, sendo que toda a informação relativa a esta investigação (Objectivos; Instrumentos; Instruções de preenchimento; Carácter voluntário, anónimo e confidencial da participação neste estudo; possibilidades de retorno de informação a nível global, colectivo e individual), foi inicialmente partilhada com os treinadores, na fase preparatória da aplicação dos instrumentos, e, posteriormente, imediatamente antes da aplicação dos mesmos aos jogadores.

A amostra seleccionada, por motivos qualitativos dos jogadores, foram as equipas que na altura do estudo se encontravam nas seis primeiras posições da tabela classificativa da I Liga de Futsal. A única excepção a esta regra foi a equipa do Sassoeiros (sétimo classificado), uma vez que o Freixieiro (sexto classificado na altura), por motivos metodológicos, se recusou a participar no estudo, passando a ser incluída na amostra a equipa que se encontrava na posição imediatamente abaixo, neste caso o Sassoeiros.

Procedimentos estatísticos:

Para analisar e tratar estatisticamente os dados recolhidos foi utilizado o programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS”, versão 13.0 para o Windows.

Para uma descrição mais detalhada sobre a amostra foi utilizada estatística descritiva com recorrência a frequências, percentagens, mínimos, máximos assim como a medidas de tendência central como a média e o desvio padrão.

Metodologia

Para melhor caracterizar as variáveis dependentes introduzidas neste estudo (Habilidades psicológicas; Traço de ansiedade competitiva; Estado de ansiedade competitiva), foram também utilizadas amplitudes dos valores registados, respectivos mínimos e máximos assim como os valores médios mais altos e mais baixos para cada item relativo a cada instrumento.

Após a descrição detalhada sobre a amostra assim como das variáveis dependentes em estudo, foram aplicadas correlações, utilizando o coeficiente de Pearson, entre as variáveis dependentes em estudo.

Para ser possível determinar a existência, ou não, de diferenças estatisticamente significativas entre grupos previamente seleccionados, foram utilizados os testes post-hoc “Games Howel” e “Tuckey HSD”, dependendo da existência, ou não, de diferenças significativas no teste de homogeneidade de variância.

Posteriormente, foi também utilizada a técnica estatística inferencial “Teste T” para análise de variáveis independentes, tendo sido também utilizada a Anova Oneway para comparação dos valores médios entre variáveis independentes.