

CAP. V - Conclusões:

Após ter terminado esta investigação as principais conclusões a retirar da mesma são:

Os jogadores pertencentes aos clubes que ocupam as seis primeiras posições da tabela classificativa da I Liga de Futsal Masculino evidenciaram que de todas as habilidades psicológicas avaliadas, a treinabilidade, o rendimento máximo sob pressão e a confiança para a realização foram aquelas que apresentaram os resultados mais elevados. Em contraposição, as habilidades psicológicas que obtiveram pontuações mais baixas foram formulação de objectivos e preparação mental, confronto com a adversidade e a concentração.

Relativamente ao estado de ansiedade competitiva, os jogadores níveis médios de estado de ansiedade, sendo no entanto de salientar que a amostra demonstra níveis de ansiedade cognitiva superiores aos níveis de ansiedade somática.

Relativamente às hipóteses estabelecidas, podemos retirar as seguintes conclusões:

A hipótese 1 é refutada, uma vez que existem correlações fortes e negativas entre o traço e o estado de ansiedade competitiva e as várias habilidades psicológicas já descritas neste trabalho. Este facto vai ao encontro de toda a literatura consultada para a realização deste trabalho.

Poderá então ser afirmado com segurança que o traço e o estado de ansiedade competitiva influenciam as habilidades psicológicas.

A hipótese 2 é refutada, ainda que de forma incompleta, uma vez que existem diferenças estatisticamente significativas, no que toca às habilidades psicológicas (treinabilidade; confiança e motivação para a realização; rendimento máximo sob pressão; recursos pessoais de confronto), entre os jogadores com mais experiência na modalidade e os restantes. No entanto, não foram encontradas quaisquer diferenças estatisticamente significantes, no que toca ao traço e estado de ansiedade competitiva, entre os jogadores com mais anos de experiência na modalidade e os restantes.

Conclusões

A hipótese 3 é refutada, mas de uma forma bastante incompleta, uma vez que apenas foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, entre os jogadores com diferentes anos de experiência na I Liga, na habilidade psicológica de ausência de preocupações, onde os jogadores com cinco a dez anos de experiência apresentaram os valores mais elevados. Outra das diferenças estatisticamente significantes encontrada foi no traço de ansiedade competitiva na sub escala de preocupação, onde, mais uma vez, foi o grupo de jogadores que têm entre cinco e dez anos de experiência na I Liga que obteve os valores mais baixos. Relativamente ao estado de ansiedade competitiva, não existiram quaisquer diferenças estatisticamente significantes.

A hipótese 4 foi confirmada na totalidade, uma vez que não existiram quaisquer diferenças estatisticamente significantes, relativas às habilidades psicológicas e o traço e estado de ansiedade, entre os jogadores que já trabalharam com psicólogos desportivos e os restantes.

Sem sair do campo meramente especulativo, penso que a confirmação da quarta hipótese se deve aos detalhes próprios da amostra, tal como já foi explicado anteriormente.

Outra das hipóteses que coloco para explicar este facto é a possibilidade dos jogadores que já trabalharam com psicólogos desportivos terem-no feito por terem problemas específicos que necessitavam de ajuda profissional para a sua resolução. Poderá ter acontecido que, após esse trabalho, estes jogadores tenham conseguido equilibrar as suas prestações com a média dos restantes jogadores.

A hipótese 5 foi refutada quase que na totalidade, uma vez que existiram diferenças estatisticamente significantes, entre os jogadores que fazem mais jogos internacionais e os restantes, relativamente às seguintes habilidades psicológicas: Confronto com a adversidade; confiança e motivação para a realização e rendimento máximo sobre pressão, com os jogadores com maior número de jogos internacionais a apresentarem os valores mais elevados. Foram também registadas diferenças estatisticamente significantes, entre os dois grupos acima descritos, relativas ao estado de ansiedade somática, com os jogadores com mais jogos internacionais a registarem os níveis mais baixos, comparativamente com os outros jogadores. No que toca ao traço de ansiedade competitiva, foram também encontradas diferenças estatisticamente

Conclusões

significativas, entre os dois grupos acima descritos, nos valores médios da escala de ansiedade somática e na escala de perturbação da concentração.

Se analisarmos estes três dados em conjunto pode-se chegar a várias conclusões, ainda que hipotéticas:

- Poderá existir um processo de selecção natural que faça com que os jogadores presentes em jogos internacionais sejam aqueles que naturalmente fazem melhor uso das suas habilidades psicológicas, assim como registam os valores médios mais baixos nas escalas de traço e estado de ansiedade competitiva;

- Poderá existir um processo de aprendizagem que faça com que os jogadores presentes em mais jogos internacionais adquiram capacidades na utilização das diversas habilidades psicológicas e registem valores médios mais baixos nas escalas de traço e estado de ansiedade competitiva.

- Poderá existir um processo misto de selecção natural e aprendizagem que provoque os efeitos descritos nos dois últimos pontos.

- É curioso registar que em ambos os grupos de comparação não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas escalas de traço e estado de ansiedade cognitiva, mas sim nas escalas de traço e estado de ansiedade somática, o que leva a crer que, apesar de ambos os grupos se sentirem activados cognitivamente, o grupo de jogadores com maior número de jogos internacionais consegue gerir essa ansiedade cognitiva de forma a sentir menos ansiedade somática, relativamente ao grupo dos restantes jogadores.

A hipótese 6 foi refutada parcialmente, uma vez que existiram diferenças estatisticamente significantes entre os jogadores de selecção nacional e os restantes. Essas diferenças foram encontradas no traço de ansiedade somática e no estado de ansiedade somática, não existindo qualquer diferença estatisticamente significativa, entre os dois grupos acima descritos, nas habilidades psicológicas.

Estes resultados vão de encontro aos que foram registados na comparação entre os jogadores com mais jogos internacionais e os restantes, com os primeiros a obterem

Conclusões

diferenças significativas nas pontuações médias nas escalas de traço e estado de ansiedade somática.

Mais uma vez, penso que estaremos perante um processo misto de selecção natural e aprendizagem adquirida, tal como já foi descrito na refutação da hipótese 5.

Por fim, a hipótese 7 confirma-se quase que na totalidade, uma vez que a única diferença estatisticamente significativa encontrada entre os jogadores de diferentes nacionalidades, foi registada na habilidade psicológica de formulação de objectivos e preparação mental, tendo os jogadores de nacionalidade brasileira obtido pontuações médias mais elevadas que os jogadores de nacionalidade portuguesa.

Penso que a ausência de mais diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos acima descritos, no que toca ao traço e estado de ansiedade competitiva e às habilidades psicológicas, poderá ser devido a um número da amostra reduzido, o que acaba por retirar abrangência e consequentemente significância a algumas variáveis.

Relativamente ao facto de a única diferença estatisticamente significativa ter sido a habilidade de formulação de objectivos e preparação mental, penso que se poderá atribuir a dois factores:

- O facto de os jogadores de nacionalidade brasileira serem aqueles que apresentam uma percentagem maior relativa à existência de trabalho com psicólogos desportivos;
- O facto de os jogadores de nacionalidade brasileira estarem a exercer a sua profissão fora do seu país, o que necessariamente implica uma maior necessidade de estabelecer objectivos precisos assim como uma preparação mental mais forte.

Por fim, como forma de conclusão final, penso que este estudo, tal como tantos outros, conseguiu demonstrar uma conclusão central que, no fundo, é o pilar da realização deste trabalho: De facto existe uma grande influência de factores psicológicos sobre a performance.

Dessa forma, e tendo em conta o número quase inexistente de jogadores, presentes na I Liga Portuguesa, que já trabalharam com psicólogos desportivos, penso que seria bastante importante para os clubes e até mesmo para os próprios jogadores investirem mais na sua formação e “deformação” psicológica.

Conclusões

Mais trabalhos deverão então ser feitos nesta área para que a compreensão e sensibilização sobre este fenómeno seja cada vez mais crescente em quantidade e qualidade.