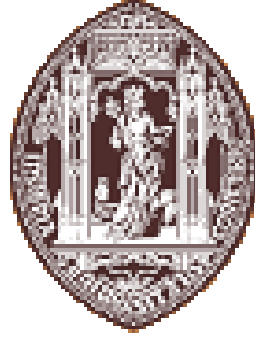


**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

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



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

---

---

**SÍLVIA CRISTINA MORAIS RIBEIRO**

**Coimbra, 2004**

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

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

**Orientador:** Mestre Pedro Gaspar

## AGRADECIMENTOS

Ao longo da vida todos nós temos pessoas que nos vão ajudando de alguma forma a ultrapassar as dificuldades que vão surgindo. Desta forma singela procurarei agradecer aos que me auxiliaram não só na realização deste trabalho, mas a todos os que me ajudaram a lidar com as adversidades da vida no geral...por mais difícil que tenha sido a tarefa.

Deste modo, gostaria de agradecer:

À Professora Doutora Ana Teixeira pelo rigor de coordenação.

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

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

Ao grupo de monografia: Ângelo, Baetas, Carolina, Hélder, Sacula, Sebastião e Pedro pela inter-ajuda na realização do trabalho.

A toda a minha família, em especial aos meus pais e irmãos por todo o carinho, compreensão, confiança e paciência demonstrados ao longo de todos estes anos.

À quarta palhota direita e hóspedes, por tornarem estes últimos anos os mais espectaculares da minha vida....jamais as esqueceri!!!

A todos os meus amigos, pelos conselhos, pelo apoio, pela orientação dada em momentos difíceis, por conseguirem suportar o mau feitio que por vezes surge, por estarem lá quando precisei...enfim, por me um dia me terem dado a conhecer o verdadeiro significado da palavra amizade!

## RESUMO

Este estudo teve como objectivo avaliar as habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva em atletas femininas de Futsal, em dois momentos distintos, e de verificar a existência de diferenças entre os resultados das duas avaliações. Procurou também discriminar a influência da idade, dos anos de experiência, da percepção de rendimento em treino e em competição, da posição em campo, dos golos marcados, das equipas e golos marcados e sofridos por estas, 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 101 atletas de nacionalidade portuguesa, do género feminino, com idades compreendidas entre os 15 e os 39 anos, com uma média de idades de  $21.61 \pm 4.79$  anos, que representavam os 12 clubes de Futsal feminino do Campeonato Distrital de seniores da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Leiria.

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

Para a análise e tratamento estatísticos dos dados foi utilizado o programa “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 12.0.

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

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

Os resultados do estudo evidenciaram a existência de correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade competitiva e quase todas as dimensões das habilidades psicológicas. Também observámos correlações positivas entre algumas habilidades psicológicas e as variáveis idade, anos de experiência, percepção do rendimento no treino e na competição e golos marcados pelas equipas. Por outro

lado, verificámos correlações negativas e significativas entre a dimensão treinabilidade das habilidades psicológicas e os golos sofridos pelas equipas. No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, constatámos correlações negativas e significativas entre este e as variáveis idade e anos de experiência, não sendo visíveis correlações significativas com a percepção de rendimento.

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

Verificámos ainda que as atletas com idades entre os 20 e os 24 anos tendem a apresentar maiores capacidades de concentração e confiança e motivação para a realização, comparativamente às atletas mais novas. E que as atletas mais velhas apresentam índices superiores de ausência de preocupações do que o grupo dos 20 aos 24 anos. No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, as atletas mais novas apresentam níveis de ansiedade superiores às jogadoras com mais de 25 anos.

Podemos constatar ainda que quanto maior for a experiência das atletas, maiores são as suas capacidades de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização e rendimento máximo sobre pressão e menores são os níveis traço de ansiedade competitiva.

No que concerne à posição em campo, as atletas universais distinguem-se nas dimensões concentração e rendimento máximo sobre pressão, obtendo valores superiores a outras posições, não se verificando diferenças ao nível do traço de ansiedade competitiva em função das posições no campo.

Os resultados indicaram que as melhores marcadoras apresentam níveis superiores de concentração e rendimento máximo sobre pressão e que as piores marcadoras possuem um traço de ansiedade competitiva superior.

# ÍNDICE GERAL

<b>CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
1. Estrutura do trabalho .....	2
2. Objectivos do estudo .....	3
3. Formulação de Hipóteses .....	3
<b>CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>5</b>
<b>1. Habilidades psicológicas .....</b>	<b>5</b>
1.1. Definição de habilidades psicológicas .....	5
1.2. Treino das habilidades psicológicas .....	7
1.3. Habilidades psicológicas e performance .....	9
1.3. A Importância do desenvolvimento das habilidades psicológicas em futsal .....	12
<b>2. Ansiedade .....</b>	<b>13</b>
2.1. Definição de Ansiedade .....	13
2.1.2. Ansiedade estado .....	14
2.2. Teorias e modelos explicativos da relação entre ansiedade e performance .....	14
2.2.1. Teoria do “Drive” .....	14
2.2.2. Teoria da facilitação social .....	15
2.2.3. Teoria da hipótese de u-invertido .....	15
2.2.4. Teoria das zonas individualizadas de funcionamento óptimo (ZIFO).....	16
2.2.5. Teoria de ansiedade multidimensional.....	17
2.2.6. Modelo catastrófico da ansiedade .....	18
2.2.7. Teoria reversiva da ansiedade .....	18
2.2. Fontes de Ansiedade .....	19
2.3. Estudos da ansiedade em diferentes modalidades .....	20
<b>CAPÍTULO III – METODOLOGIA .....</b>	<b>25</b>
<b>1. Amostra .....</b>	<b>25</b>
<b>2. Instrumentos de Medida.....</b>	<b>25</b>
2.1. “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ASCI – 28).....	25
2.2. “Sport Anxiety Scale” – SAS .....	27

<b>3. Apresentação das Variáveis .....</b>	<b>27</b>
<b>4. Procedimentos .....</b>	<b>28</b>
4.1. Procedimentos operacionais .....	28
4.2. Procedimentos estatísticos .....	28
<b>CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....</b>	<b>31</b>
1. Análises descritivas .....	31
2. Correlação entre as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva .....	41
3. Correlação entre as variáveis psicológicas e a idade.....	43
4. Correlação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas.....	44
5. Correlação entre a percepção de rendimento e as variáveis psicológicas .....	45
6. Correlação entre os golos marcados e sofridos por equipa e as variáveis psicológicas.....	47
7. Diferenças entre os dois momentos de avaliação.....	48
8. Diferenças em função da idade .....	50
9. Diferenças em função dos anos de experiência.....	52
10. Diferenças em função da posição em campo .....	54
11. Diferenças em função dos golos marcados .....	56
12. Diferenças entre as equipas .....	58
<b>CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>67</b>
1. Conclusões .....	67
2. Recomendações:.....	71
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>73</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>77</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico I</b> – Frequências relativas à idade .....	31
<b>Gráfico II</b> – Frequências relativas aos anos de experiência .....	32
<b>Gráfico III</b> – Frequências relativas ao tempo médio de jogo.....	34
<b>Gráfico IV</b> – Frequência relativa ao número.....	35



## ÍNDICE DE QUADROS

<b>QUADRO 1</b> – Frequências por classes, relativas aos anos de idade .....	32
<b>QUADRO 2</b> – Médias e desvios padrão relativos à idade, por equipa .....	32
<b>QUADRO 3</b> – Frequências por classes, relativas aos anos de experiência.....	33
<b>QUADRO 4</b> – Médias e desvios padrão relativos aos anos de experiência na modalidade, por equipa.....	33
<b>QUADRO 5</b> – Frequências relativas à posição das jogadoras em campo .....	34
<b>QUADRO 6</b> – Frequência de golos por posição em campo.....	35
<b>QUADRO 7</b> – Classificação final das equipas na época 2003/2004 .....	35
<b>QUADRO 8</b> – Frequência de treinos por semana.....	36
<b>QUADRO 9</b> – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão.....	36
<b>QUADRO 10</b> – Estatística descritiva do ASCI-28 .....	37
<b>QUADRO 11</b> – Valores médios mais elevados dos itens do ASCI-28.....	38
<b>QUADRO 12</b> – Valores médios mais baixos dos itens do ASCI-28 .....	38
<b>QUADRO 13</b> – Estatística descritiva do SAS .....	39
<b>QUADRO 14</b> – Valores médios mais altos dos itens do SAS .....	40
<b>QUADRO 15</b> – Valores médios mais baixos dos itens do SAS .....	40
<b>QUADRO 16</b> – Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas .....	41
<b>QUADRO 17</b> – Correlação entre a idade das atletas e as variáveis psicológicas .....	43
<b>QUADRO 18</b> – Correlação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas ..	44
<b>QUADRO 19</b> – Correlação entre as variáveis psicológicas e a percepção de rendimento .....	45
<b>QUADRO 20</b> – Correlação entre os golos marcados e sofridos por equipa e as variáveis psicológicas .....	47
<b>QUADRO 21</b> – Diferenças na percepção de rendimento, habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva nos dois momentos de avaliação (Teste T emparelhado) .....	48
<b>QUADRO 22</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway) .....	50
<b>Quadro 23</b> – <i>Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (post hoc Tukey HSD)</i> .....	51

<b>QUADRO 24</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas consoante os anos de experiência (Anova Oneway) .....	52
<b>Quadro 25</b> – <i>Diferenças das variáveis psicológicas consoante os anos de experiência (post hoc Tukey HSD<sup>a</sup> e Games Howel<sup>b</sup>)</i> .....	53
<b>QUADRO 26</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (Anova Oneway).....	54
<b>Quadro 27</b> – <i>Posições em campo que apresentam diferenças estaticamente significativas na dimensão concentração (post hoc Tukey HSD)</i> .....	55
<b>QUADRO 28</b> – Diferenças entre as variáveis psicológicas, consoante o número de golos marcados (Anova Oneway) .....	56
<b>Quadro 29</b> – <i>Grupos de atletas em que se verificam diferenças nas variáveis psicológicas em função dos golos marcados (post hoc Tukey HSD)</i> .....	58
<b>QUADRO 30</b> – Diferenças nas variáveis psicológicas entre as equipas (Anova oneway) .....	59
<b>Quadro 31</b> – <i>Equipas que apresentam diferenças estaticamente significativas na dimensão treinabilidade (post hoc Games Howel)</i> .....	60
<b>Quadro 32</b> – <i>Equipas que apresentam diferenças estaticamente significativas na dimensão concentração (post hoc Tukey HSD)</i> .....	60
<b>Quadro 33</b> – <i>Equipas que apresentam diferenças estaticamente significativas na dimensão Rendimento máximo sobre pressão (post hoc Tukey HSD)</i> .....	61
<b>Quadro 34</b> – <i>Equipas que apresentam diferenças estaticamente significativas na dimensão recursos pessoais de confronto (Post hoc Games-Howell)</i> .....	61
<b>Quadro 35</b> – <i>Equipas que apresentam diferenças estaticamente significativas no traço de ansiedade competitiva (post hoc Tukey HSD)</i> .....	61
<b>Quadro 36</b> – <i>Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível da treinabilidade</i> .....	62
<b>Quadro 37</b> – <i>Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível da Concentração</i> .....	63
<b>Quadro 38</b> – <i>Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível do rendimento máximo sobre pressão</i> .....	63
<b>Quadro 39</b> – <i>Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível dos recursos pessoais de confronto</i> .....	63
<b>Quadro 40</b> – <i>Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva</i> .....	63

## **CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO**

Para compreender as razões da participação desportiva, é necessária uma ciência desportiva multidisciplinar, que considere a influência interactiva de factores psicológicos, biológicos, sociais e físicos dentro do contexto específico do desporto de competição. A consideração isolada de qualquer um dos factores enunciados anteriormente tornar-se-á insuficiente para compreender os padrões de participação, de performance a curto e longo prazo e o bem-estar geral (Weiss, 1991).

No que respeita ao contexto social específico do desporto de competição, além dos aspectos físicos e biológicos, é necessário ter-se em atenção a interacção dos factores psicológicos e sociais (Weiss, 1991).

De há uns anos a esta parte têm surgido inúmeros estudos com o objectivo de determinar estratégias e padrões cognitivos e comportamentais utilizadas pelos atletas de alta competição, numa tentativa de, cada vez melhor, compreender “as componentes psicológicas do desporto, para produzir metodologias de treino igualmente efectivas, que resultarão no aumento da performance e, talvez ainda mais importante, desenvolverão uma maior satisfação nos atletas de todos os níveis” (Howe, 1993).

Conseguir compreender como é que os atletas enfrentam psicologicamente a competição, quais as estratégias utilizadas face aos problemas que vão surgindo durante o jogo, qual o tipo de ansiedade mais influente, como lida com os níveis experimentados e que efeitos vai trazer sobre o seu rendimento, são, cada vez mais, desafios a que os investigadores e agentes desportivos procuram responder.

Desta forma, pensamos ser fundamental conhecer os factores psicológicos que influenciam o rendimento desportivo, bem como as variáveis que os afectam, nunca descurando o facto do desporto de competição não envolver apenas atletas de elite, mas também amadores.

Considerando todos os pontos que relatámos anteriormente, torna-se evidente que, “o conhecimento da psicologia do desporto é vital para o sucesso do treino, quer esse sucesso signifique ganhar ou ajudar os atletas a tornarem-se melhores seres humanos” (Martens, 1987).

## **1. ESTRUTURA DO TRABALHO**

Com o intuito de tornarmos o nosso estudo num trabalho de fácil consulta e análise eficaz, estruturámo-lo 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 por nós realizado.

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

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

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

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

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

## **2. OBJECTIVOS DO ESTUDO**

Com a realização deste estudo objectivamos realizar uma caracterização psicológica das atletas praticantes da modalidade de Futsal, na Divisão de Honra Feminina do Campeonato Distrital de Leiria. Através do questionário ASCI-28, pretendemos então, mais especificamente, avaliar as seguintes competências psicológicas: confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto. O nível de ansiedade traço das atletas (incluindo as sub-escalas: ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração) também foi tido em consideração, tendo sido utilizado o questionário SAS, para esta avaliação.

Desta forma, os objectivos da nossa investigação são:

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

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

- Analisar a influência da idade, dos anos de experiência, da percepção de rendimento individual e da equipa, em competição e no treino, da posição em campo, dos golos marcados e das equipas e golos marcados e sofridos por estas, sobre as variáveis psicológicas.

## **3. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES**

De acordo com os objectivos do estudo, formulámos as seguintes hipóteses:

H<sub>01</sub> – Não existem correlações significativas entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>02</sub> – Não existem correlações significativas entre a idade das atletas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva.

H<sub>03</sub> – Não existem correlações significativas entre os anos de experiência das atletas

e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o nível de traço de ansiedade competitiva

H0<sub>4</sub> – Não existem correlações e significativas entre a percepção de rendimento e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>5</sub> – Não existem correlações e significativas entre os golos marcados e sofridos pelas equipas e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>6</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos de avaliação e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>7</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as idades, nas diferentes dimensões das dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>8</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência, nas diferentes dimensões das dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>9</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a posição das atletas em campo, nas diferentes dimensões das dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>10</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as atletas consoante o número de golos marcados, nas diferentes dimensões das dimensões das habilidades psicológicas e no traço de ansiedade competitiva.

H0<sub>11</sub> – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, nas diferentes dimensões das dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva.

## **CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA**

### **1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

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 psicológicas (Weinberg & Gould, 1999).

Não há dúvida que as componentes emocionais transcendem muitas vezes os aspectos puramente físicos e técnicos da performance. E exemplos disso mesmo são os dados por Jimmy Connors, conhecido pela sua tenacidade e resistência psicológica, que afirmou “o ténis profissional é 80 a 90% mental”, ou por Tiger Woods, que após desastrosos nove primeiro buracos no início de um Master, afirmou que só precisava de se concentrar e voltar a organizar o seu jogo mental (Weinberg & Gould, 1999).

Em elevados níveis de performance desportiva, as habilidades psicológicas são muito importantes, se não mesmo fundamentais, tornando-se mais valiosas quando se trata de desporto de elite, onde a maioria dos atletas já possui as capacidades físicas necessárias para atingir o rendimento máximo (Smith & Johnson, 1990). Tanto nas modalidades desportivas colectivas como nas individuais, vivem-se tempos de enormes cargas físicas. No meio das tensões que tais cargas originam, os métodos psicológicos ocupam uma posição chave na hora de melhorar os resultados e de aperfeiçoar a capacidade do desportista para suportar cargas de tanta intensidade (Frischknecht, 1990).

#### **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 dada grande importância à identificação das capacidades relevantes, preditivas do sucesso do atleta no futuro, (Kioumourtzoglou *et al.*, 1997).

Alguns atletas têm mais do que apenas capacidades físicas, têm tremendas

habilidades de se elevar psiquicamente para a competição (Martens, 1987).

Howe (1993) organiza as habilidades psicológicas de acordo com duas estruturas:

1- As componentes de primeira ordem, correspondentes às áreas onde existem mais investigações e à volta das quais os treinadores, atletas e investigadores demonstram maior interesse:

- a) Controlo da activação
- b) Construção da confiança
- c) Foco atencional
- d) Estratégias pré-competitivas e estratégias competitivas
- e) Liderança

2- As componentes de segunda ordem, que dizem respeito às metodologias e habilidades específicas utilizadas em programas de treino:

- a) Relaxamento
- b) Visualização
- c) Diálogo Interno
- d) Reforço
- e) Definição de objectivos
- f) Comunicação e estratégias de Atenção

Contudo os atletas não nascem com as habilidades psicológicas, estas são adquiridas através da experiência e do trabalho, tal como acontece com as habilidades físicas (Martens, 1987).

Assim sendo torna-se importante definir o que é o treino de habilidades psicológicas, entendido como a prática sistemática e consistente de destrezas mentais ou psicológicas, como da atenção, activação, motivação, entre outras (Weinberg & Gould, 1999). 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), partindo da crença 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, realizaram uma investigação com o objectivo de determinar as diferenças das habilidades psicológicas entre atletas e não atletas, mais



especificamente, no que diz respeito à: auto-eficácia, concentração, rendimento sobre pressão; confiança e aquisição de motivação; superação das adversidades; estabelecimento de objectivos e preparação mental; libertação de preocupações e treinabilidade. Para tal foram comparados 3 grupos constituídos por atletas de elite (jogadores das selecções nacionais de Voleibol, Basquetebol e Pólo) com um outro formado por não atletas. Um segundo objectivo era o de comparar os resultados obtidos por atletas de elite, no mesmo desporto, mas de diferentes escalões (comparação de um grupo de basquetebolistas seniores com um de juniores).

Os resultados da investigação sugerem que existem diferenças nas habilidades psicológicas utilizadas, de acordo com a participação desportiva, o tipo de desporto ou o escalão de competição.

Do estudo concluíram que os atletas de elite alcançaram os melhores resultados na superação de adversidades e 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**

No que respeita ao desenvolvimento de habilidades psicológicas, Weiss (1991), crê que a filosofia de trabalho passa principalmente por, no início da formação desportiva, apostar no desenvolvimento pessoal (auto-percepções positivas, motivação intrínseca e superação de tarefas), relegando a performance para segundo plano.

A um nível competitivo mais elevado, as habilidades mentais ou psicológicas 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 forma, a resposta competitiva é mais eficazmente ensinada, compreendida, aprendida

ou recordada, quando ocorre em conjunto com outro tipo de respostas naturalmente integradas. Daí que deva de existir uma abordagem sistemática e progressiva destes aspectos ao longo de todas as sessões de treino (Sinclair & Sinclair, 1994; Howe, 1993). Estas afirmações são apoiadas por Smith & Johnson (1990), que não acreditam que uma única sessão de treino, ou sessões ocasionais, por melhores que sejam, se tornem tão efectivas como as resultantes de um programa contínuo, aplicado ao longo do tempo.

No entanto, para o desenvolvimento eficaz das habilidades psicológicas é fundamental que o principiante compreenda e aceite a ligação entre estas e as físicas, que se reflectem no aumento da performance/rendimento e no envolvimento no desporto a longo prazo (Beauchamp *et al.*, 1996; Sinclair & Sinclair, 1994).

Smith & Johnson (1990) desenvolveram durante dois anos consecutivos, a implementação de um programa de treino psicológico nas equipas de uma liga inferior de Basebol. Os jogadores procederam à classificação desse programa, um e dois anos depois do seu início, indicando que os factores psicológicos são muito importantes na sua performance. Dos 88 atletas que responderam aos questionários, enquanto que na fase inicial apenas 63% pensavam que o programa poderia ser útil para eles, após dois anos, 93% dos atletas consideraram que o programa ou era muito importante (65%) ou que era útil (27%), sendo que as variações positivas mais sentidas se verificaram nas áreas do relaxamento, estabelecimento de objectivos e da concentração. Existindo apenas 4% de jogadores que consideraram que o programa não tinha qualquer valor potencial para eles.

Gould & 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/imagética, 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 as técnicas psicológicas. Estes resultados são apoiados por Brewer &

Shillinglaw (1992), que procederam a uma investigação idêntica, em jogadores de lacrosse. Um aspecto a realçar é que as vantagens adquiridas com a aplicação dos programas tendem a dissipar-se no tempo, o que demonstra a necessidade de sistemas de suporte nos meses após a aplicação dos programas, para que os atletas incorporem estas habilidades na prática e rotinas de competição (Gould & Petlichkoff, 1990).

É preciso ter em atenção que os problemas de performance estão muitas vezes associados a problemas pessoais, sendo necessário que os indivíduos responsáveis pelo treino de habilidades psicológicas, não sendo psicólogos, tenham a capacidade de reconhecer problemas clínicos para poderem reflectir se devem ou não intervir junto do atleta nesta situação (Smith & Johnson, 1990).

Howe (1993) elaborou um conjunto de sugestões relativas aos comportamentos que o treinador deve adoptar, no sentido de melhorar as capacidades psicológicas dos seus atletas e deles próprios. Para o autor, os treinadores deviam desenvolver estratégias especificamente para os seus atletas, tornando-as o mais individualizadas possível, incluindo métodos de relaxamento, visualização e diálogo interno, para desenvolver os níveis de activação desejados; e ainda habilidades de focalização e confiança. Mais ainda, os treinadores deviam desenvolver objectivos claros e atingíveis para os seus atletas e apresentar comportamentos compensatórios para assegurarem que os níveis de confiança se mantêm. O desenvolvimento de estratégias específicas de competição que foquem a identificação apropriada de alvos e o controlo de distrações, contributos muito importantes no aumento da performance, continuam a ser um grande desafio quer para os treinadores, quer para os investigadores.

### **1.3. HABILIDADES PSICOLÓGICAS E PERFORMANCE**

Quando se aborda a questão das habilidades psicológicas é necessário ter em conta que a preparação psicológica deverá ter como objectivos, o desenvolvimento das qualidades mentais e o aumento da motivação para a prática desportiva. Na actualidade, no desporto de alta competição, é impensável conseguir resultados desportivos sem se dominar perfeitamente as qualidades tecnico-tácticas, físicas e psicológicas (Nuviala & Arrese, 2002).

Apesar do leque diversificado de estudos na psicologia do desporto, em várias áreas (controlo da activação, focalização, construção da confiança, estratégias de pré-competição e competição e liderança), apontarem cautelosamente para a relação entre habilidades psicológicas e rendimento, ainda não se pode afirmar inequivocamente que a performance desportiva melhora com o uso dessas habilidades (Howe, 1993).

Num estudo realizado por Smith & Christensen (1995), com 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 significativamente relacionadas com a performance. Deste estudo concluiu também que as habilidades psicológicas exercem muita influência sobre as variações da performance atlética.

Beauchamp *et al.* (1996) examinaram os efeitos de um programa cognitivo-comportamental na motivação, preparação e performance no batimento de bola, em jogadores de golfe em iniciação. Do estudo conclui que os atletas profissionais, psicólogos do desporto e treinadores/preparadores físicos devem desenvolver as habilidades psicológicas dos atletas, de maneira a ampliar a auto-regulação efectiva da sua performance, resultando não só num aumento desta, mas também numa maior motivação dos golfistas.

Mahoney (1989) realizou um estudo com 211 atletas, recrutados das 5 maiores competições olímpicas de halterofilismo, nos Estados Unidos, incluindo atletas seniores e juniores masculinos e atletas femininas. O objectivo da investigação era o de determinar se 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 predictoras da performance competitiva dos atletas, em que os melhores atletas são os mais motivados. Às mesmas conclusões chegaram Meyers *et al.* (1996), ao examinarem as habilidades psicológicas de 215 atletas de rodeio, masculinos e femininos, com diferentes capacidades atléticas e envolvidos em diversas competições.

Holm *et al.*, (1996) realizaram um estudo com o objectivo de avaliarem os efeitos de um programa de intervenção cognitivo-comportamental no aumento da performance de atletas de futebol e de nadadores (masculinos e femininos), em

situações competitivas. Os resultados obtidos indicaram que o aumento da performance desportiva se relaciona com a melhoria das habilidades psicológicas, mais especificamente com o aumento da motivação, concentração e confiança, assim como com a redução da ansiedade somática e cognitiva, reforçando a teoria de que as habilidades psicológicas se relacionam com a performance atlética.

White (1993) realizou um estudo com 128 atletas de esqui (74 rapazes e 54 raparigas), na tentativa de determinar as características psicométricas do PSIS, de acordo com o género e de investigar as relações entre o PSIS, a experiência e o tempo de prática, em atletas masculinos e femininos. Na tentativa de se alcançarem apenas as diferenças entre os rapazes e as raparigas, foi mantido o ambiente e o tipo de habilidades desportivas.

Relativamente ao primeiro objectivo da investigação, os resultados suportaram a viabilidade interna do PSIS, na sua aplicação aos atletas de ambos os géneros.

Os dados também apontaram que, apesar do esqui ser um desporto individual, em que os critérios de avaliação da performance são individualizados, as raparigas estão mais orientadas para a equipa que os rapazes, dando grande importância a esse factor.

Quanto ao segundo objectivo do estudo, concluiu-se que as variáveis “experiência” e “tempo de prática” não diferenciam o nível de habilidades psicológicas medidas nos atletas, sugerindo que, para se atingirem elevados níveis de proficiência no esqui de alta competição, é necessário que todos os atletas conheçam determinadas habilidades psicológicas.

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

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

Deste estudo, os investigadores concluíram que muitos factores exercem, directa ou indirectamente, influência sobre o desenvolvimento desses atletas

excepcionais, tais como: a comunidade, a família, agentes não desportivos, o próprio indivíduo, agentes e ambientes desportivos e o próprio processo desportivo. Deste modo, o desenvolvimento das características psicológicas é entendido como um sistema complexo, constituído por uma variedade de factores influentes.

### **1.3. A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM FUTSAL**

A cada ano o desporto torna-se mais competitivo, movendo uma série de interesses. Os clubes organizam-se de maneira profissional, mesmo em desportos que recebem ainda a conotação de amadores, como o Futsal. Com isso, o estudo das variáveis que interferem directamente no resultado e na performance da equipa e do atleta, recebem significativa atenção dos pesquisadores e estudiosos. Sabe-se que estas variáveis não estão somente ligadas aos aspectos técnico/tácticos e físicos, mas também aos psicológicos que tem relação directa com o rendimento (Valente, 2003).

Para Dolores (s.d.), o Futsal, pelas suas próprias características, desenvolve situações potencialmente stressantes, que podem destabilizar psicologicamente os atletas: a superioridade ou inferioridade teórica do adversário, as alterações do resultado ao longo de jogo e as consequências que daí podem vir, os erros forçados, a actuação pessoal, as decisões do treinador, o tempo de jogo, as decisões do árbitro, a faltas, os livres de 10 metros, etc. Considerando todos estes aspectos, a motivação, concentração, auto-confiança, auto-controlo emocional, coesão de equipa, etc. são factores chave a ter em consideração. Embora sejam considerados por muitos como capacidades inatas e próprias apenas dos grandes desportistas, está demonstrado pela experiência que um bom treino psicológico, dirigido por um especialista em psicologia do desporto, pode permitir ao desportista render o máximo das suas possibilidades reais, evitando estados de nervosismo em momentos críticos, perdas de concentração, baixa de auto-confiança e motivação, etc. que limitem a sua actuação em competição.

## **2. ANSIEDADE**

### **2.1. DEFINIÇÃO DE ANSIEDADE**

Freud (1932) e Hull (1943), citado por Frischknecht (1990), definem ansiedade como a reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor.

Weinberg & Gould (1999) apresentam uma outra definição do conceito, entendendo a ansiedade como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado a uma activação geral do organismo. Segundo estes autores, a ansiedade divide-se em duas componentes:

- Ansiedade cognitiva: pensamentos experimentados;
- Ansiedade somática: grau de activação física percebida.

No que concerne à ansiedade cognitiva, Passer (1983) refere que esta inclui não apenas as preocupações acerca da performance, mas também as relativas à avaliação da performance.

Além da distinção entre ansiedade cognitiva e somática, é importante diferenciar os conceitos de ansiedade traço e ansiedade estado.

#### **2.1.1. ANSIEDADE TRAÇO**

Cattel & Scheier (1961) e Spielberg (1966,1972,1983), citados por Hackfort & Schwenkmezger (1993), definem ansiedade traço como a aquisição de disposições comportamentais, resultantes da interiorização de circunstâncias que não são objectivamente perigosas, mas que são percebidas como ameaçadoras.

Weinberg & Gould (1999) referem que a ansiedade traço é parte da personalidade, sendo uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia as acções e que os indivíduos com alta ansiedade traço geralmente apresentam níveis mais elevados de ansiedade estado quando em alta competição ou situações avaliativas, do que os com níveis mais baixos.

### 2.1.2. ANSIEDADE ESTADO

Ansiedade estado refere-se às mudanças de componentes emocionais, sendo definida como todas as mudanças de estados emocionais temporários, resultantes da percepção consciente de sentimentos subjectivos de apreensão e tensão, associados à activação do sistema nervoso autónomo (Weinberg & Gould, 1999).

Para Hackfort & Schwenkmezger (1993), a ansiedade estado varia em intensidade e duração, dependendo do número de estímulos stressantes operantes no sujeito e da duração da ameaça subjectiva causada por esse estímulo.

A ansiedade estado está dependente da situação objectiva (pessoa, tarefa, ambiente) e da interpretação subjectiva dessa situação, que é influenciada por factores pessoais, como a 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 (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

## **2.2. TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DA RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E PERFORMANCE**

Há décadas que psicólogos do desporto estudam a relação entre a ansiedade e a performance. A maioria de nós reconhece quando é que os nervos nos fazem sentir mais vulneráveis e fora de controlo. Aliás, a relação entre a activação, ansiedade e performance desportiva tem sido um dos temas mais pesquisados pelos psicólogos do desporto (Weinberg & Gould, 1999).

Desta forma, ao longo dos tempos têm surgido teorias e modelos explicativos da ansiedade, que iremos referir brevemente.

### 2.2.1. 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 & Spence (1966), que propõem que o rendimento é uma função



multiplicativa do “drive” e da força do hábito:  $R=f(D \times H)$ . Sendo o “drive” definido como o somatório de todas as componentes energéticas que afectam o comportamento do indivíduo (activação) e a força do hábito a intensidade da tendência para uma reacção específica a determinado estímulo (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

Esta teoria sugere então uma relação linear entre a activação e o rendimento, ou seja, à medida que activação de um indivíduo ou o seu estado de ansiedade aumentam, o mesmo acontece com a performance (Spence & Spence, 1966; citado por Weinberg & Gould, 1999).

De acordo com Martens, Valey & Burton (1990), também referido por Weinberg & Gould (1999), actualmente existe pouco suporte para esta teoria, na medida em que é sabido que os atletas por vezes atingem uma activação demasiado elevada ou ficam demasiado ansiosos, resultando na decadência da performance.

### 2.2.2. TEORIA DA FACILITAÇÃO SOCIAL

A Teoria de Facilitação Social, criada por Zajonc em 1965, diz que a presença de outros ajuda o atleta a atingir uma melhor performance em caso de habilidades simples ou bem aprendidas ou prejudica a sua exibição caso se trate de tarefas difíceis ou mal aprendidas (Weinberg & Gould, 1999).

Tendo em conta que, em tarefas simples esta teoria prevê uma relação linear entre activação e performance, não explica as razões pelas quais um atleta de elite tem mudanças de rendimento em situações de grande pressão (Weinberg & Gould, 1999).

### 2.2.3. TEORIA DA HIPÓTESE DE U-INVERTIDO

Esta teoria, baseada nos pressupostos de Yerkes & Dodson (1908) acerca da relação entre a activação e a performance, refere que, à medida que a activação aumenta, o mesmo acontece com o rendimento, até ser atingido o ponto óptimo de activação, onde o rendimento é máximo. A partir desse ponto, níveis superiores de activação vão empobrecendo progressivamente a performance (Hackfort &

Schwenkmezger, 1993; Weinberg & Gould, 1999). Isto porque, de acordo com Launders (1980), citado por Hackfort & Schwenkmezger (1993), os indivíduos com uma baixa activação têm um foco atencional demasiado largo, apresentam um défice motivacional ou uma baixa selectividade de alvos importantes, o que leva a um rendimento deficiente. Após o ponto óptimo de activação, níveis superiores criam a eliminação de alvos importantes para a realização da tarefa, o que leva ao decréscimo da performance.

Para Fiske & Maddi (1975) citados por Hackfort & Schwenkmezger (1993), o nível óptimo de activação depende da complexidade da tarefa, em que o nível de activação óptimo para as tarefas simples é mais elevado do que para as mais complexas.

Martens (1975), citado por Hackfort & Schwenkmezger (1993), demonstrou que para se atingir a performance óptima, os níveis de activação fisiológica diferem consoante as tarefas desportivas.

Apesar de muitos atletas e treinadores já terem experimentado as explicações atribuídas por esta hipótese, recentemente começaram a surgir algumas críticas à mesma, principalmente devido à forma da curva, ao facto do nível de activação óptimo ser encontrar sempre no ponto médio do contínuo de activação, sendo também contestada a natureza da própria activação (Weinberg & Gould, 1999). Factos comprovados pelo estudo de Imlay *et al.* (1995) em que os atletas obtiveram as melhores performances pessoais com níveis reduzidos de ansiedade pré-competitiva, existindo uma grande percentagem a obter os piores rendimentos com um nível médio.

#### 2.2.4. TEORIA DAS ZONAS INDIVIDUALIZADAS DE FUNCIONAMENTO ÓPTIMO (ZIFO)

Yuri Hanin (1980, 1986, 1997), citado por Weinberg & Gould (1999) por apresentou então uma alternativa às teorias anteriores, observando que cada atleta de elite tem uma zona óptima de ansiedade estado, na qual atingem performances máximas. Fora desta zona, a performance decai.

Esta teoria não refere que um nível moderado de activação é melhor que níveis mais baixos ou mais elevados, mas prediz que alguns indivíduos têm maior

rendimento com níveis mais elevados de activação, outros com níveis mais baixos e outros com moderados (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

Dessa forma, a presente hipótese difere da de U-Invertido por duas importantes razões:

1ª- O nível óptimo de ansiedade estado nem sempre se encontra no ponto médio do contínuo, variando de pessoa para pessoa;

2ª-O nível óptimo de ansiedade estado não é um ponto único, mas uma zona.

A investigação levada a cargo por Imlay *et al.* (1995), com o objectivo principal de testar a validade da teoria em causa, vem suportar os pontos referidos anteriormente, com 63% dos atletas incluídos dentro da ZIFO, antes de atingirem as melhores performances, verificando-se sensivelmente a mesma percentagem de atletas a obterem os piores resultados quando fora dessa zona.

Para auxiliar esta teoria, Hanin (1997) expandiu as noções da ZIFO além da ansiedade, para mostrar como é que as zonas de funcionamento óptimo utilizam a variedade de emoções, tais como a determinação, satisfação e preguiça, concluindo que, para se atingir a melhor performance, os atletas necessitam de níveis óptimos individualizados, não apenas de ansiedade estado, mas também de uma variedade de outras emoções (Hackfort & Schwenkmezger, 1993).

#### 2.2.5. TEORIA DE ANSIEDADE MULTIDIMENSIONAL

Na medida em que a teoria ZIFO de Hanin não examina se as componentes cognitiva e somática da ansiedade estado afectam a performance da mesma forma, esta teoria diz que a componente cognitiva da ansiedade estado (pensamentos) está negativamente relacionada com a performance, ou seja, o aumento da ansiedade leva à diminuição da performance. Quanto à componente somática, está relacionada com a performance de acordo com o previsto na teoria de U-Invertido, o que significa que o rendimento aumenta à medida que a ansiedade cresce, até um ponto óptimo, a partir do qual decai, com o aumento dos níveis de ansiedade (Martens *et al.*, 1990).

Apesar de Gould, Greenhalf & Krane (in press); Hardy, Jones & Gould (1996); citados por Weinberg & Gould (1999), terem realizado estudos que concluem que estas duas componentes da ansiedade estado afectam a performance de formas diferentes, as predições precisas da teoria multidimensional da ansiedade não

foram suportadas consistentemente, pelo que esta tem pouco suporte científico, sendo pouco utilizada actualmente.

#### 2.2.6. MODELO CATASTRÓFICO DA ANSIEDADE

O modelo catastrófico de Hardy (1990; 1996) diz que a performance depende da complexa interacção entre a activação e a ansiedade cognitiva e que, em baixos níveis de preocupação, o aumento da activação ou da ansiedade somática está relacionadas com a performance em U-Invertido. Em níveis elevados de preocupação (ou ansiedade cognitiva), a performance melhora até um certo patamar de activação, a partir do qual a performance decai rápida e dramaticamente (Weinberg & Gould, 1999).

Este modelo prediz ainda que, depois de uma caída catastrófica da performance, o atleta deve relaxar-se na totalidade psicologicamente, reestruturar-se cognitivamente, controlando ou eliminando as suas preocupações, de maneira a reaver confiança e controlo e posteriormente reactivar os níveis de activação até ao nível de funcionamento óptimo (Weinberg & Gould, 1999).

Apesar de existir algum suporte científico, a teoria é demasiado difícil de testar. Contudo, transmite a importante informação de que para um nível óptimo de performance, o alcance de um nível de activação fisiológica ideal não é suficiente, sendo necessário a gestão ou controlo da ansiedade estado cognitiva (preocupações) (Weinberg & Gould, 1999).

#### 2.2.7. TEORIA REVERSIVA DA ANSIEDADE

A teoria reversiva da ansiedade de Herr (1985; 1997) refere que a forma como a activação afecta a performance de um indivíduo depende basicamente da interpretação deste acerca do seu nível de activação (Weinberg & Gould, 1999).

Os atletas alteram a forma como interpretam a sua activação a todo o momento, pelo que num minuto a sua percepção pode ser positiva e no minuto seguinte já pode ser negativa. De acordo com esta teoria, para a obtenção da melhor performance, os atletas devem de interpretar os seus níveis de activação como uma excitação agradável, ao invés de uma ansiedade desagradável.

A importância desta teoria, em primeiro lugar, centra-se no facto de não considerar apenas o nível de activação que cada um sente, mas enfatizar a interpretação dessa activação. Em segundo, considera os pressupostos de que os atletas podem alternar ou reverter as suas interpretações positivas ou negativas da activação a todo o momento.

Apesar destas inovações, poucos têm sido os testes a esta teoria, pelo que ainda é demasiado cedo para firmar as conclusões relativas ao seu mérito científico.

## **2.2. 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).

Hackford & Schwenkmezger (1985); Schwenkmezger (1985a); Vormbrock, (1983) citados por Hackfort & Schwenkmezger (1993) mencionam algumas das fontes de ansiedade envolvidas no âmbito desportivo, tais como:

- Ansiedade de lesões desportivas;
- Ansiedade de falhar;
- Ansiedade de competição;
- Ansiedade de desgraça;
- Ansiedade do desconhecido.

A ansiedade resulta de uma maneira de encarar o mundo em geral, ou as competições em particular, e da forma como se pensa a respeito das mesmas. É a percepção e interpretação que o atleta tem dos acontecimentos que o conduzem à ansiedade. Não é o contexto que nos torna nervosos, mas sim a maneira como este é encarado (Frischknecht, 1990).

### **2.3. ESTUDOS DA ANSIEDADE EM DIFERENTES MODALIDADES**

Num estudo realizado por Passer (1983), foram recolhidos dados de 316 jovens jogadores de futebol, relativos às suas expectativas de performance, reacções afectivas antecipadas ao sucesso/insucesso, expectativas de críticas ao insucesso, preocupações relativas à avaliação da performance, competência percebida e auto-estima. Através da análise dos dados, o investigador concluiu que os objectivos desportivos das crianças diferem consoante os seus níveis traço de ansiedade competitiva (TAC).

Os resultados demonstraram que as crianças com elevado TAC sentem-se atleticamente tão competentes como as com níveis mais reduzidos de TAC, contudo expectativas acerca das suas performances pessoais são menos positivas. Isto demonstra que estas crianças partem da percepção base de que, as situações que enfrentam envolvem uma maior complexidade e demanda física, sentindo que as suas tarefas são mais difíceis, ou que a sua performance deva satisfazer padrões mais restritos de excelência.

No que diz respeito às reacções afectivas antecipadas ao sucesso/insucesso, as crianças com elevada TAC esperam consequências mais aversivas a uma má performance, do que as crianças com reduzida TAC. Mais especificamente, afirmam que uma má performance causa tristeza, vergonha e reacções críticas dos pais e treinadores. Estes sentimentos podem dever-se ao facto de anteciparem mais frequentemente a desaprovação dos pais e treinadores, sugerindo que a vergonha e tristeza estejam dependentes de outros factores, que não o mau rendimento do atleta.

Quanto às expectativas de críticas ao insucesso, os atletas com elevada TAC esperam que os erros cometidos e uma má performance originem muitas vezes a punição ilícita por parte dos outros, esperando ouvir mais críticas dos adultos, especialmente dos pais, do que os colegas com reduzido TAC.

Os resultados obtidos da análise discriminatória demonstraram que a relação dos pais com as crianças desempenham um papel especialmente importante no desenvolvimento de uma elevada TAC.

As crianças de ambos os grupos (alto e baixo TAC) apresentaram a mesma percepção global de habilidades desportivas e de competências físicas gerais, o que demonstra que a elevada TAC, nas crianças, não deriva directamente da falta de competências ou habilidades percebidas.

No que concerne à auto-estima, existe uma fraca relação com a TAC.

Um outro aspecto importante a reter do estudo é a convicção de que o medo de falhar e o medo da avaliação podem ser preditores do TAC em crianças.

Giacobi & Weinberg (2000) realizaram um estudo envolvendo 273 atletas estudantes, com dois objectivos específicos: o de verificar se os atletas com elevado traço de ansiedade competitiva (TAC) diferem dos com reduzida TAC, no que respeita à frequência do uso de estratégias gerais e competitivas que lhes permitam lidar com a adversidade e de determinar a consistência ou estabilidade relativa do uso dessas mesmas estratégias, em duas situações de resposta ao stress. Os resultados demonstraram que os atletas utilizam um vasto leque de repostas que lhes permitem lidar com as adversidades, que podem ser consideradas adaptativas (ex: planeamento e esforço) ou não adaptativas (ex: negação e desinteresse), dependendo da natureza da situação. Os investigadores concluíram também que estas repostas são processos complexos, dinâmicos e multifacetados.

Na comparação dos atletas com alta e baixa TAC, concluiu-se que os atletas mais ansiosos, perante situações stressantes, têm tendência a apresentarem comportamentos ou sentimentos de culpa, desejo e negação. Teoricamente estes resultados são importantes na medida em que, perante uma performance negativa, derivada do excesso de ansiedade, é preferível que um atleta apresente repostas adaptativas em detrimento às não adaptativas.

Os dados recolhidos do estudo permitiram ainda concluir que as repostas utilizadas para ultrapassar as dificuldades tendem a ser disposicionais e não sendo utilizadas apenas em determinadas situações, estando relacionadas com os níveis de TAC. Contudo as situações podem modificar o tipo de repostas utilizadas (adaptativas ou não adaptativas), existindo uma tendência muito grande para os atletas reagirem de formas similares a situações que provoquem níveis de ansiedade idênticos.

Os autores recomendam algum cuidado na interpretação dos resultados, na medida em que existe o risco de alguns atletas terem respondido a como reagem a situações stressantes na generalidade das situações, não havendo uma associação real entre as repostas padrão e as situacionais. Apesar destas recomendações, os resultados do estudo suportam a existência de um modelo interactivo, onde os factores pessoais (ex: ansiedade traço) interagem com os situacionais (ex:

complexidade das situações), influenciando as respostas a utilizar para se ultrapassarem situações stressantes.

Kenow & Williams (1992) examinaram as possíveis relações entre os níveis de ansiedade, auto-confiança e a avaliação dos comportamentos do treinador, numa das três equipas de topo da NCAA Division III, tendo sido estudadas 11 basquetebolistas femininas e o seu treinador. Após os dois estudos realizados na investigação, os investigadores concluíram que a componente cognitiva da ansiedade estado parece ser a variável que mais afecta a forma como as atletas percebem e avaliam os comportamentos do treinador e os níveis de ansiedade estado deste, durante o jogo e que, os comportamentos do treinador durante o jogo afectam as atletas com elevados níveis de ansiedade estado. Estes comportamentos passam essencialmente por expressões corporais: expressões faciais, bater o pé depois de um erro da atleta, etc., contribuindo para um maior constrangimento desta. Outros factores que parecem fazer aumentar os níveis de ansiedade estado são as dificuldades na comunicação, que poderão ter origem, por um lado, nas dificuldades de transmissão de mensagens por parte do treinador, ou por outro lado na incapacidade de retenção da informação, caudas pelo excesso de ansiedade estado.

Os resultados finais do estudo confirmam que a componente cognitiva da ansiedade traço competitiva varia individualmente, de acordo com as percepções das atletas, no que concerne à percepção e avaliação dos comportamentos do treinador.

Holm *et al.* (1996), após a avaliação de um programa cognitivo-comportamental no aumento da performance atlética em competição, concluíram que, após a implementação do programa, o grupo experimental mostrou sintomas de ansiedade cognitiva mais baixos, uma maior capacidade de controlar os níveis de ansiedade e muito menos sintomas somáticos de ansiedade, quando comparados com o grupo de controlo. Muitos atletas são pressionados diariamente para obterem níveis de rendimento máximos. A capacidade de reestruturar ou substituir pensamentos negativos nessas situações, torna-se muito benéfica.

Barbosa & Cruz (1997) realizaram um estudo com 143 atletas de Andebol, masculinos, com idades compreendidas entre os 15 e os 31 anos, que competiam nas divisões principais dos seus escalões etários. Esta investigação, de natureza qualitativa e quantitativa, teve como objectivos: determinar e identificar as principais fontes de stress e pressão psicológica no Andebol de alta competição; analisar as estratégias de confronto psicológico utilizadas pelos atletas para lidarem com o stress



e a ansiedade da competição e determinar as diferenças psicológicas entre os atletas de Andebol com diferentes níveis de rendimento e sucesso desportivo.

Os primeiros dados recolhidos do estudo evidenciaram uma presença natural de stress, ansiedade e pressão psicológica no Andebol de alta competição, que todos os atletas experimentam, independentemente das suas posições específicas, do seu rendimento ou do escalão competitivo.

Os resultados demonstraram também uma importância fundamental dos processos de avaliação cognitiva (consequências e significados que imagina ou antecipa) e de confronto com as situações e factos da competição desportiva (forma como lida com as situações).

Os investigadores concluíram que os atletas de Andebol recorrem predominantemente a estratégias de confronto psicológico, centradas na resolução das situações e dos problemas, para lidarem com o stress e com a pressão psicológica da alta competição, utilizando também muitas vezes processos complexos, que implicam o recurso a estratégias de confronto, combinadas entre si.

Num outro estudo em atletas de Andebol (Barbosa, 1996), concluiu-se que os atletas mais bem sucedidos demonstravam uma maior motivação e disponibilidade para treinarem, evidenciando maiores capacidades no controlo das suas emoções que se reflectiam em níveis mais baixos de medo de errar nos momentos decisivos.

Savoy (1993) implementou um programa de treino psicológico, aplicando a imagética, focalização, monólogo positivo, activação e estabelecimento de objectivos, que incluiu uma avaliação prévia, intervenção e avaliação dos resultados obtidos por uma atleta da 1ª Divisão NCAA de basquetebol feminino.

No final da intervenção, tanto a atleta como o seu treinador referiram que a performance desportiva aumentou consideravelmente. Segundo os relatos da atleta, o programa psicológico ajudou-a a melhorar a sua auto-confiança e a performance, ao mesmo tempo que o uso de uma escalas de objectivos a atingir a auxiliou a obter melhores níveis de performance, através de uma melhor análise das variáveis psicológicas.

Gould & Diffenbach (2002), após um estudo realizado com atletas olímpicos, verificaram que, em comparação com um estudo realizado por Smith e colegas (1991), envolvendo atletas de futebol colegiais, apresentavam valores inferiores de traço de ansiedade competitiva, nas suas três sub-escalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração).

Valente (2003) realizou uma pesquisa com o objectivo de verificar se a carga de treino semanal estava directamente relacionada com o nível de ansiedade de estado (A-estado) pré-competitiva apresentado por atletas de futsal, da categoria juvenil. Como forma de medida da A-estado nos atletas de futsal, foi utilizado o inventário de ansiedade traço – estado de Spielberg (1970). O questionário foi aplicado nos Grupo A e B cinco vezes durante a competição, sendo o Grupo A composto por atletas que treinavam durante 8 horas semanais e o Grupo B, por atletas que treinavam 3 horas semanais. Os investigadores concluem que existe uma pequena diferença entre os resultados observados nos dois grupos, sendo que o Grupo A apresenta níveis de ansiedade estado ligeiramente mais baixos. Contudo, apesar dos resultados, o autor considera que as hipóteses são nulas, na medida em que não existiram diferenças suficientemente significativas para validar uma das hipóteses: 1<sup>a</sup>– O grupo A apresenta maiores níveis de ansiedade-estado; 2<sup>a</sup> - O Grupo A apresenta menores níveis de ansiedade-estado.

## **CAPÍTULO III – METODOLOGIA**

### **1. AMOSTRA**

Este estudo teve uma participação de 101 atletas de nacionalidade portuguesa, do género feminino, praticantes federadas na modalidade de futsal, com idades compreendidas entre os 15 e os 39 anos, com uma média de  $21.61 \pm 4.79$ , que competiram no Campeonato Distrital de Seniores da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Leiria, na época de 2003/2004.

As atletas envolvidas no estudo representavam os 12 clubes de futsal feminino, que disputaram o Campeonato Distrital da Divisão de Honra, da Associação de Futebol de Leiria, na época de 2003/2004: Alecrim da Serra/ECB (n=7); G. D. R. Casal Novo (n=9); C. R. Golpilheira (n=12); U.D. Caranguejeira (n=11); A. D. C. Vidais (n=9); C.P.R. Pocariça (n=4); A. C. R. D Louriçal (n=9); C. C. Ansião (n=4); G. D. Carreirense (n=11); A. C. D. Santa Bárbara (n=10); C. B. Alcobaça (n=7); S. C. R. Gaeirense (n=7).

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

A todos os sujeitos da amostra, foram aplicadas as versões traduzidas dos questionários, “Athletic Coping Skills Inventory – 28” (ASCI – 28) e “Sport Anxiety Scale (SAS).

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 demográficos e desportivos das atletas.

#### **2.1. “ATHLETIC COPING SKILLS INVENTORY – 28” (ASCI – 28)**

O questionário de experiências atléticas, “Athletic Skills Inventory – 28”, foi utilizado com o intuito de se avaliarem as diferenças individuais de habilidades psicológicas, em atletas do género feminino, 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 as atletas com resultados mais elevados:

- **Confronto com a adversidade:** mesmo quando as coisas não correm bem, permanece positiva e entusiasmada, calma e controlada e recupera facilmente perante os erros cometidos;
- **Treinabilidade:** está disponível e predisposta 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 motivada, 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 desafiada do que ameaçada, 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 mesma 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 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 da atleta.

## **2.2. “SPORT ANXIETY SCALE” – SAS**

O “Sport Anxiety Scale” 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. As 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 as atletas com menores valores são as que apresentam menores níveis de ansiedade traço competitiva.

## **3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS**

As variáveis dependentes do presente estudo são: as 7 escalas ou dimensões de habilidades psicológicas e os recursos pessoais de confronto, o traço de ansiedade competitiva e as suas sub-escalas (ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração) e a percepção do rendimento individual e da equipa no treino e na competição.

As variáveis independentes utilizadas para esta investigação são: idade, anos de experiência, posição em campo, golos marcados, equipas e golos marcados e sofridos por estas.

## **4. PROCEDIMENTOS**

### **4.1. PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS**

Os instrumentos para recolha dos dados relativos às habilidades psicológicas (ASCI-28) e o traço de ansiedade competitiva (SAS) foram distribuídos e aplicados pelo investigador às atletas, em momentos previamente acordados com os respectivos treinadores: depois do treino ou sensivelmente 30 minutos após a competição, em dois momentos competitivos distintos, tendo sido recolhidos logo após o seu preenchimento, pelo próprio investigador. O primeiro momento de avaliação decorreu no final da primeira fase do campeonato de 2003/2004, entre as nona e décima primeira jornadas (de 12/11/03 a 6/12/03). O segundo decorreu no final da segunda fase do campeonato, entre as décimas nona e vigésima primeira jornadas (de 04/03/04 a 27/03/04).

Os objectivos do estudo, a forma de preenchimento de cada um dos instrumentos, o carácter voluntário de participação, o anonimato e confidencialidade das informações recolhidas e a disponibilidade de envio dos dados individuais a cada atleta, foram inicialmente transmitidos ao técnico da equipa, durante a fase de acordo das datas de preenchimento dos questionários e posteriormente às atletas, antes da distribuição dos instrumentos de medida.

### **4.2. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS**

A análise e tratamento estatístico dos dados obtidos foi efectuada no programa “Statistical Package for Social Sciences – SPSS”, versão 12.0 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 as suas sub-escalas, além das medidas de tendência central, utilizámos também a amplitude dos

valores obtidos, bem como os mínimos e os 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 suas sub-escalas, utilizando o coeficiente de correlação de Pearson. Este cálculo também foi utilizado para realizarmos a correlação entre as variáveis psicológicas e a idade, os anos de experiência, a percepção de rendimento individual e da equipa, no treino e na competição e os golos marcados e sofridos pelas equipas.

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

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

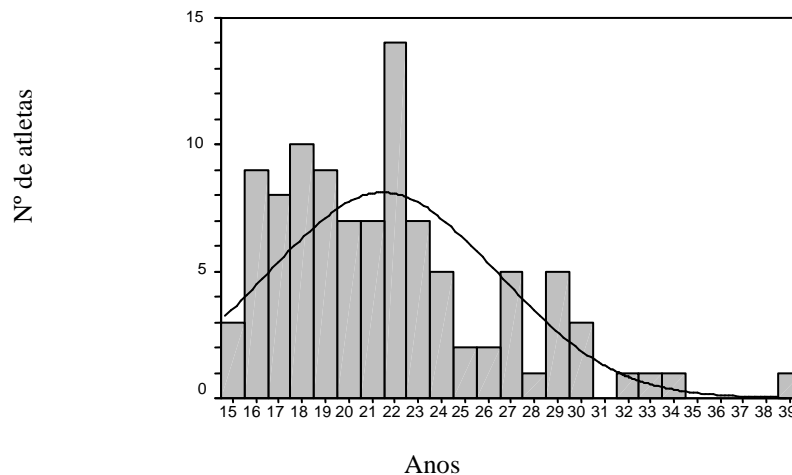
## CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para o tratamento dos dados, utilizámos diversos procedimentos e análises estatísticas, disponíveis no programa informático “Statistical Package for Social Sciences” – SPSS para o Windows, versão 12.0.

### 1. ANÁLISES DESCRITIVAS

Pela análise dos dados individuais das atletas, recolhidos através da ficha demográfica, podemos verificar que as atletas têm idades compreendidas entre os 15 e os 39 anos, com uma média de idades de  $21,68 \pm 4,76$  anos, de acordo com a distribuição apresentada no gráfico I.

Gráfico I – Frequências relativas à idade



O quadro 1 apresenta a distribuição das atletas de acordo com a idade, por classes. Desta forma verificamos que a maior parte das atletas se inclui na classe dos 20 aos 24 anos, seguidas das atletas com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos. A classe menos representada, com apenas 7 atletas, é a de jogadoras com 30 ou mais anos de idade.



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

IDADE	Frequência	M	Dp
15 – 19 anos	39	17,33	1,28
20 – 24 anos	40	21,90	1,26
25 – 29 anos	15	27,33	1,45
30 ou mais anos	7	32,57	3,26

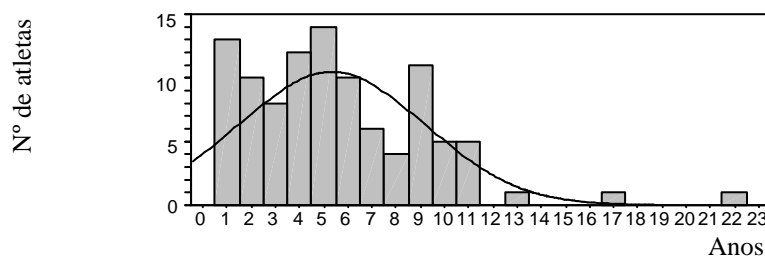
O quadro 2, relativo às médias e desvios padrão da idade das atletas por equipa indica-nos que a equipa com média de idade mais alta é a da Pocariça (M=26,25; Dp=11,1), ao invés da equipa do Vidais, com uma média de idades de  $18,33 \pm 2,7$  anos.

**Quadro 2 – Médias e desvios padrão relativos à idade, por equipa**

EQUIPA	IDADE	
	M	Dp
C.P.R.Pocariça	26,25	11,1
Alecrim da Serra/ECB	24,14	4,4
C.R.Golpilheira	23,67	4,8
A.C.R.D.Louriçal	23,11	3,8
A.C.D.Santa Bárbara	22,70	4,2
G.D.Carreirense	22,45	5,3
G.D.R Casal Novo	21,67	3,4
S.C.R.Gaieirense	20,63	3,2
C.B.Alcobaça	19,57	4,0
C.C.Ansião	19,25	5,0
U.D.Caranguejeira	19,18	3,5
A.D.C.Vidais	18,33	2,7

Quanto aos anos de experiência as atletas distribuem-se entre 1 e 22 anos, em que a média é de  $5,59 \pm 3,68$  anos. Analisando o gráfico II de distribuição de frequências, verificamos que a maioria das atletas tem entre 1 e 6 anos de experiência, destacando-se uma frequência bastante elevada de jogadoras com 9 anos de experiência (N= 11).

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



Contudo, no quadro 3, quando agrupamos os anos de experiência por classes, constatamos que a maioria das atletas tem de 1 a 4 anos de experiência. O grupo de atletas mais experientes na modalidade (10 ou mais) é o menos representado, com apenas 13 atletas.

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

<b>ANOS DE EXPERIÊNCIA</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>
1 – 4 anos	57	3,07	1,52
5 – 9 anos	31	7,52	1,29
10 ou mais anos	13	12,08	3,55

Relativamente à média e desvios padrão dos anos de experiência das atletas de cada equipa, podemos observar que a equipa mais experiente é a da Pocariça, com uma média de  $12,25 \pm 8,6$  anos de experiência, enquanto que a equipa do Gaeirense é a mais inexperiente, com uma média de  $3,00 \pm 2,7$  anos de prática na modalidade.

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

<b>IDADE</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>
<b>CLUBE</b>		
C.P.R.Pocariça	12,25	8,6
Alecrim da Serra/ECB	7,43	2,6
G.D.R Casal Novo	7,33	3,0
C.R.Golpilheira	6,50	2,8
G.D.Carreirense	5,64	3,7
A.C.D.Santa Bárbara	5,60	2,3
A.C.R.D.Louriçal	5,33	3,4
C.C.Ansião	4,75	4,3
U.D.Caranguejeira	4,45	3,4
A.D.C.Vidais	4,00	2,1
C.B.Alcobaça	3,71	2,6
S.C.R.Gaeirense	3,00	2,7

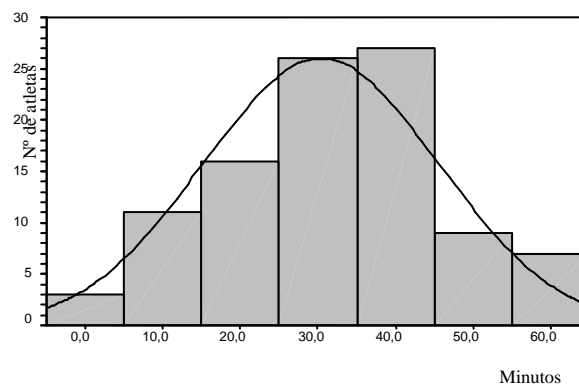
Através dos dados do quadro 5, podemos observar que a maioria das atletas ocupa as posições de ala, pivot ou são jogadoras universais, 26, 19 e 17 jogadoras, respectivamente, enquanto que as posições de guarda-redes, com 11,9% e fixo, com 12,9%, respectivamente, são as menos ocupadas.

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

<b>Posição em campo</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PERCENTAGEM</b>
Guarda-redes	12	11,9
Fixo	13	12,9
Ala	26	25,7
Pivot	19	18,8
Fixo/Ala	6	5,9
Ala/pivot	8	7,9
Universal	17	16,8

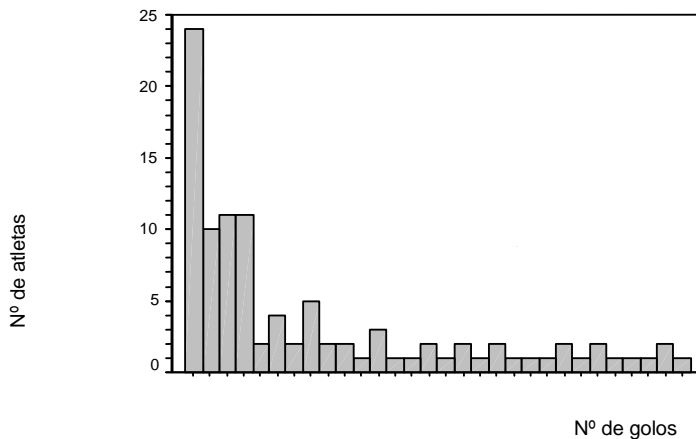
O gráfico III indica-nos que as atletas se distribuem entre um tempo médio de jogo de 0 a 60 minutos, em que a grande maioria joga entre 30 a 40 minutos em cada partida.

**Gráfico III – Frequências relativas ao tempo médio de jogo**



Como podemos observar pelos dados do gráfico IV, as atletas marcaram entre 0 e 37 golos até ao momento da segunda avaliação realizada, com a maioria a não marcar qualquer golo, existindo uma frequência bastante elevada de atletas com 1 a 3 golos marcados. De acordo com os dados do quadro 6, a jogadora universal é a melhor marcadora, seguida da pivot. No último lugar do quadro, como se esperava temos a guarda-redes.

Gráfico IV – Frequência relativa ao número de golos marcados.



Quadro 6 – Frequência de golos por posição em campo.

POSIÇÃO M CAMPO	AMP.	M	Dp
Universal	0 - 36	14,53	12,71
Pivot	0 - 31	10,84	10,95
Ala	0 - 42	7,92	10,37
Fixo	0 - 36	6,69	11,21
Fixo/Ala	0 - 18	5,50	7,15
Ala/pivot	0 - 25	5,25	8,38
guarda-redes	0 - 4	0,58	1,38

A quadro 7 indica-nos dados de rendimento das equipas na época competitiva (2003/2004), onde as três primeiras equipas foram o Alecrim da Serra/ECB, Casal Novo/Mr e C.R.Golpilheira, respectivamente, e as três últimas o S.C.R.Gaieirense, C.Benfica de Alcaça e G.D.Carreirense.

Quadro 7 – Classificação final das equipas na época 2003/2004

Class	Equipa	Casa					Fora					Totais					P
		V	E	D	GM	GS	V	E	D	GM	GS	V	E	D	GM	GS	
1º	Alecrim da Serra/ECB	10	0	1	80	20	10	0	1	68	20	20	0	2	148	40	57
2º	Casal Novo/Mr	9	0	2	66	17	10	1	0	69	15	19	1	2	135	32	55
3º	C.R.Golpilheira	9	1	1	70	20	9	0	2	63	12	18	1	3	133	32	52
4º	U.D.Caranguejeira	9	1	1	71	24	9	0	2	63	21	18	1	3	134	45	49
5º	C.C.Ansião	7	0	4	59	40	4	0	7	36	39	11	0	11	95	79	33
6º	C.P.Pocariça	5	1	5	48	32	4	1	6	25	30	9	2	11	73	62	29
7º	A.D.C.Vidais	5	2	4	39	39	3	1	7	31	52	8	3	11	70	91	27
8º	A.C.R.D.Lourçal	6	0	5	25	30	1	3	7	21	52	7	3	12	46	82	24
9º	A.C.D.Santa Bárbara	5	0	6	33	33	2	0	9	18	32	7	0	15	51	65	18
10º	G.D.Carreirense	3	1	7	25	65	2	0	9	19	62	5	1	16	44	127	16
11º	C.Benfica Alcaça	2	1	8	24	47	1	2	8	22	59	3	3	16	46	106	12
12º	S.C.R.Gaieirense	0	1	10	16	73	0	0	11	9	131	0	1	21	25	204	1

No que respeita à frequência de treinos semanais, no primeiro momento de avaliação, as atletas referiram valores entre 0 e 4 vezes por semana, em que a grande maioria, 65,3%, tinha 2 treinos por semana, seguidas de uma percentagem menos alta, 28,7 %, com 3 sessões semanais. Já no segundo momento de avaliação, os dados apontam para valores compreendidos entre 0 e 3 sessões, verificando-se um

aumento de jogadoras a treinar 2 vezes, 77,2%, e uma redução de atletas com 3 sessões semanais, 16,8%.

**Quadro 8 – Frequência de treinos por semana**

**Momento A**

<b>Nº de treinos/semana</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PERCENTAGEM</b>
0	1	1,0
1	4	4,0
2	66	65,3
3	29	28,7
4	1	1,0

**Momento B**

<b>Nº de treinos/semana</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PERCENTAGEM</b>
0	1	1,0
1	5	5,0
2	78	77,2
3	17	16,8

No que respeita ao tempo de treino por sessão, situa-se entre 0 e os 120 minutos, com apenas 1 jogadora a referir que não treina, enquanto que a maioria tem 90 minutos de treino por semana, o que equivale a 84,2% das atletas.

**Quadro 9 – Frequência relativa ao tempo de treino por sessão**

<b>Tempo/treino (minutos)</b>	<b>FREQUÊNCIA</b>	<b>PERCENTAGEM</b>
0	1	1,0
45	1	1,0
60	4	4,0
90	85	84,2
120	10	9,9

No quadro 10 é apresentada a estatística descritiva das diferentes dimensões do ASCI-28, do total das atletas do estudo, em ambos os momentos de avaliação.

**Quadro 10 – Estatística descritiva do ASCI-28  
Momento de Avaliação A**

<b>Factor</b>	<b>AMPLITUDE</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>
Treinabilidade	4 -12	9,09	1,87
Concentração	1 - 11	6,57	2,17
Confiança e motivação para a realização	1 - 12	6,25	2,32
Ausência de preocupações	0 - 12	5,97	2,79
Confronto com a adversidade	1 -11	5,95	2,10
Rendimento máximo sobre pressão	0 - 12	5,69	3,01
Formulação de objectivos e preparação mental	0 - 12	4,98	2,55
Recursos pessoais de confronto (total)	15 - 70	44,50	9,45

**Momento de Avaliação B**

<b>Factor</b>	<b>AMPLITUDE</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>
Treinabilidade	2 -12	7,06	2,66
Concentração	2 -12	6,51	2,25
Confiança e motivação para a realização	0 -11	6,48	2,07
Ausência de preocupações	0 -12	6,25	2,63
Confronto com a adversidade	1 -12	6,00	2,05
Rendimento máximo sobre pressão	0 -12	5,90	3,01
Formulação de objectivos e preparação mental	0 -10	4,71	2,14
Recursos pessoais de confronto (total)	20 - 67	42,91	9,76

Pela análise do quadro 10, podemos observar que em ambos os momentos de avaliação, ao nível das habilidades psicológicas, os valores médios mais elevados das atletas são os relativos à treinabilidade ( $M_A=9,09$ ;  $M_B=7,06$ ), ou seja, à disponibilidade e predisposição para a atleta interiorizar o que lhe é transmitido, aceitando positivamente as críticas. No que respeita aos índices médios mais baixos, estes são verificados, ao nível da formulação de objectivos e da preparação mental, isto é, no estabelecimento de metas a atingir num curto prazo e no planeamento e preparação mental para a competição, também nos dois momentos de avaliação ( $M_A=4,98$ ;  $M_B=4,71$ ).

Estes resultados estão de acordo com os obtidos por Gould & Diffenbach (2002), num estudo realizado com atletas olímpicos, onde constataram que os resultados mais elevados se verificavam nas dimensões de confiança e motivação para a realização ( $M=9,9$ ;  $Dp=1,66$ ); concentração ( $M=9,7$ ;  $Dp=1,77$ ), ausência de preocupações ( $M=9,4$ ;  $Dp=1,58$ ) e treinabilidade ( $M=9,3$ ;  $Dp=1,89$ ) e resultados mais baixos, nas dimensões confronto com a adversidade ( $M=8,2$ ;  $Dp=1,23$ ), rendimento máximo sobre pressão ( $M=8,8$ ;  $Dp=2,35$ ) e formulação de objectivos e preparação mental ( $M=8,9$ ;  $Dp=2,51$ ). Podemos contudo verificar, que os resultados obtidos pelos atletas olímpicos são muito superiores aos demonstrados pelas atletas

em estudo, à excepção da dimensão treinabilidade, no momento A, em que os valores estão muito próximos.

Para uma análise descritiva mais detalhada, apresentamos seguidamente os valores médios mais altos e mais baixos relativos às competências psicológicas, dos itens que compõem o ASCI-28, nos dois momentos de avaliação.

**Quadro 11 – Valores médios mais elevados dos itens do ASCI-28**

**Momento A**

	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>FACTOR</b>
3.	Quando um treinador ou director me dizem como fazer ou corrigir um erro que eu cometi, tenho tendência para considerar isso uma crítica pessoal e para me sentir perturbado.	2,67	0,57	Treinabilidade
10.	Quando um treinador me critica, eu fico mais perturbado que agradecido.	2,46	0,81	Treinabilidade
27.	Eu melhoro as minhas competências e capacidades escutando cuidadosamente os conselhos e instruções dos treinadores e directores.	2,05	0,78	Treinabilidade

**Momento B**

	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>FACTOR</b>
26.	Quando não consigo atingir os meus objectivos isso faz com que eu me esforce ainda mais.	1,98	0,74	Confiança
27.	Eu melhoro as minhas competências e capacidades escutando cuidadosamente os conselhos e instruções dos treinadores e directores.	1,95	0,78	Treinabilidade
4.	Quando estou a jogar ou a competir, sou capaz de focalizar a minha atenção e de “bloquear” ou ignorar as distrações.	1,88	0,82	Concentração

Através da análise do quadro 11, podemos observar algumas diferenças entre os momentos de avaliação. Enquanto que no momento A, as habilidades psicológicas que apresentam valores mais altos se encontram todas englobadas no factor da treinabilidade, no momento B, distribuem-se pelos factores de confiança, treinabilidade e concentração.

**Quadro 12 – Valores médios mais baixos dos itens do ASCI-28**

**Momento A**

	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>FACTOR</b>
19.	Quando estou a competir, eu preocupo-me com erros ou falhanços que possa cometer.	0,98	0,86	Ausência de preocupações
13.	Eu estabeleço ou formulo os meus próprios objectivos de rendimento para cada treino.	1,11	0,85	Formulação de objectivos e preparação mental
21.	Quando me sinto a ficar demasiado tenso, eu sou capaz de relaxar rapidamente o meu corpo e de me acalmar.	1,12	0,77	Confronto com a adversidade

**Momento B**

	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>FACTOR</b>
20.	Muito antes do jogo começar eu tenho bem claro na minha cabeça o meu próprio plano de jogo.	1,05	0,82	Formulação de objectivos e preparação mental
13.	Eu estabeleço ou formulo os meus próprios objectivos de rendimento para cada treino.	1,09	0,72	Formulação de objectivos e preparação mental
21.	Quando me sinto a ficar demasiado tenso, eu sou capaz de relaxar rapidamente o meu corpo e de me acalmar.	1,11	0,73	Confronto com a adversidade

As diferenças apresentadas anteriormente não são tão visíveis no que respeita ao quadro relativo aos valores mais baixos (quadro 12), onde, no momento A, os itens com menores valores médios se repartiam pelos factores de ausência de preocupações, formulação de objectivos e preparação mental e confronto com a adversidade; enquanto que, no momento B, apenas se englobam nos factores de formulação de objectivos e preparação mental e confronto com a adversidade.

**Quadro 13 – Estatística descritiva do SAS**

**Momento de Avaliação A**

<b>Sub-escalas</b>	<b>AMPLITUDE</b>	<b>MÉDIA</b>	<b>Dp</b>
Ansiedade somática	9 - 29	17,43	5,37
Preocupação	7 - 25	15,03	4,16
Perturbação da concentração	5 - 15	8,16	2,51
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	<b>25 - 66</b>	<b>40,61</b>	<b>10,31</b>

**Momento de Avaliação B**

<b>Sub-escalas</b>	<b>AMPLITUDE</b>	<b>MÉDIA</b>	<b>Dp</b>
Ansiedade somática	9 - 35	17,43	5,52
Preocupação	7 - 24	14,95	3,91
Perturbação da concentração	5 - 22	8,20	2,95
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	<b>22 - 73</b>	<b>40,58</b>	<b>10,60</b>

De acordo com os dados do quadro 13, podemos verificar que os resultados das várias sub-escalas do SAS se mantêm relativamente estáveis do primeiro para o segundo momento de avaliação, sendo que os valores médios de traço de ansiedade competitiva da amostra deste estudo se situam nos 40,61 no momento A e nos 40,48 no momento B.

Quando comparamos os resultados obtidos na presente investigação com os alcançados por Gould & Diffenbach (2002), que avaliaram os níveis traço de



ansiedade competitiva ( $M=34,9$ ;  $Dp=8,57$ ) e as sub-escalas de ansiedade somática ( $M=16,7$ ;  $Dp=4,52$ ), preocupação ( $M=11,2$ ;  $Dp=3,43$ ) e perturbação da concentração ( $M=7,0$ ;  $Dp=2,58$ ), em 10 atletas campeões olímpicos, verificamos que as atletas do nosso estudo apresentam valores superiores de traço de ansiedade competitiva, em todas as suas sub-escalas.

**Quadro 14 – Valores médios mais altos dos itens do SAS**

**Momento A**

	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>SUB-ESCALA</b>
1.	Sinto-me nervoso.	2,50	0,91	Ansiedade somática
5.	Estou preocupado(a) com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia.	2,34	0,74	Preocupação
18.	Estou preocupado(a) por algumas pessoas poderem ficar desapontadas com o meu rendimento.	2,28	0,92	Preocupação

**Momento B**

	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>SUB-ESCALA</b>
1.	Sinto-me nervoso.	2,37	0,86	Ansiedade somática
5.	Estou preocupado(a) com a possibilidade de não ter um rendimento tão bom como poderia.	2,37	0,76	Preocupação
16.	Estou preocupado(a) com o facto de não conseguir atingir os meus objectivos.	2,30	0,74	Preocupação

Pela análise do quadro 14, podemos aferir que os itens com valores médios mais elevados, no momento A, são os 1 (ansiedade somática), 5 e 18 (preocupação). No momento B, os itens 1 e 5 são os que continuam a apresentar valores médios mais elevados, assim como o 16 (preocupação).

**Quadro 15 – Valores médios mais baixos dos itens do SAS**

**Momento A**

	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>SUB-ESCALA</b>
6.	A minha mente “divaga” ou “fica no ar” durante a competição.	1,50	0,61	Perturbação da concentração
2.	Durante a competição, dou comigo a pensar em coisas que não estão relacionadas com o que estou a fazer.	1,56	0,65	Perturbação da concentração
17.	Sinto o meu corpo rígido (tenso).	1,77	0,71	Ansiedade somática

**Momento B**

	<b>Item</b>	<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>SUB-ESCALA</b>
6.	A minha mente “divaga” ou “fica no ar” durante a competição.	1,47	0,63	Perturbação da concentração
7.	Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar.	1,52	0,83	Recursos pessoais de confronto
2.	Durante a competição, dou comigo a pensar em coisas que não estão relacionadas com o que estou a fazer.	1,53	0,61	Ansiedade somática

Já relativamente aos valores médios mais baixos para os itens dos SAS (quadro 15), temos os 6 e 2 (perturbação da atenção) e 17 (ansiedade somática), no momento A; enquanto que, no momento B são os 6, 7 (recursos pessoais de confronto) e 2, respectivamente.

Estes resultados são parcialmente confirmados por Barbosa & Cruz (1997), num estudo com 143 jogadores de Andebol, em que se atribuiu uma importância fundamental aos processos de avaliação cognitiva, o que também se verifica neste estudo, com os itens com valores médios mais elevados para os itens 5, 16 e 18, englobados na sub-escala da preocupação.

O mesmo não se verifica relativamente aos recursos pessoais de confronto, que, de acordo com esse mesmo estudo, eram também dos processos mais importantes a utilizar e que na presente investigação apresenta dos valores médios mais baixos no momento B de avaliação.

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

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

**Quadro 16 – Correlação entre o traço de ansiedade competitiva e as habilidades psicológicas**

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	ANSIEDADE SOMÁTICA	PREOCUPAÇÃO	PERTURBAÇÃO DA CONCENTRAÇÃO	TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA
<b>MOMENTO A</b>				
Confronto com a adversidade	-,38**	-,33**	-,17*	-,37**
Treinabilidade	-,19*	-,29**	-,12	-,24*
Concentração	-,38**	-,38**	-,35**	-,43**
Conf. e motivação para a realização	-,27**	-,025*	-,28**	-,31**
Form. de obj. e prep. mental	,11	,15	,25*	,18
Rendimento máximo sobre pressão	-,28**	-,28**	-,19	-,31**
Ausência de preocupações	-,38**	-,56**	-,28**	-,49**
Recursos pessoais de confronto	-,45**	-,49**	-,29**	-,50**
<b>MOMENTO B</b>				
Confronto com a adversidade	-,28**	-,18	-,17	-,26**
Treinabilidade	-,16	-,22*	-,12	-,20*
Concentração	-,31**	-,27**	-,33**	-,35**
Conf. e motivação para a realização	-,26**	-,23*	-,23*	-,29**
Form. de obj. e prep. mental	-,01	,08	,12	,06
Rendimento máximo sobre pressão	-,19	-,19	-,16	-,22*
Ausência de preocupações	-,10	-,08	-,11	-,11
Recursos pessoais de confronto	-,32**	-,27**	-,25*	-,33**

\*\* P< 0.01    \* P<0.05

Os resultados do quadro 16, indicam-nos correlações negativas e significativas entre todas as dimensões das habilidades psicológicas e o traço de ansiedade competitiva, à exceção das dimensões, formulação de objectivos e preparação mental, em ambos os momentos, apesar de no momento B a correlação entre a ausência de preocupações não ser significativa, é no entanto negativa.

No momento A, a dimensão recursos pessoais de confronto é a que apresenta uma maior correlação negativa com o traço de ansiedade ( $r=-,49$ ;  $P < 0.01$ ), que pode significar que, de modo geral, as atletas com menores níveis de traço de ansiedade competitiva tendem a possuir maiores índices de habilidades psicológicas. A dimensão treinabilidade é a que apresenta valores de correlação negativa mais baixos com o traço de ansiedade competitiva.

Já no momento B, a dimensão que apresenta maiores valores de correlação negativa e significativa com o traço de ansiedade competitiva é a concentração, enquanto que a treinabilidade se mantém como a dimensão psicológica com valores mais baixos de correlação com o traço de ansiedade competitiva.

Na generalidade, os resultados obtidos apontam que níveis mais elevados de habilidades psicológicas, respeitante às dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão e ausência de preocupações, estão significativamente associados a níveis mais baixos de traço de ansiedade competitiva.

Passer (1983), após um estudo realizado com crianças, praticantes de Futebol, concluiu que os atletas com elevado traço de ansiedade competitiva esperam que os erros cometidos e uma má performance originem, muitas vezes, a punição ilícita por parte dos outros, corroborando com parte dos resultados obtidos neste estudo, que indicam uma correlação negativa e significativa entre a dimensão ausência de preocupações e os níveis de ansiedade. O autor afirma ainda que o medo de falhar e o medo da avaliação podem ser preditores do traço de ansiedade competitiva em crianças.

3. CORRELAÇÃO ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E A IDADE

Quadro 17 – Correlação entre a idade das atletas e as variáveis psicológicas

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	IDADE	
	MOMENTO A	MOMENTO B
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	,175	,210*
Treinabilidade	,197*	,092
Concentração	,124	,128
Confiança e motivação para a realização	,111	,196*
Formulação de objectivos e preparação mental	-,080	-,083
Rendimento máximo sobre pressão	,182	,156
Ausência de preocupações	,169	,041
Recursos pessoais de confronto	,220*	,182
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	<b>-,320**</b>	<b>-,346**</b>
Ansiedade somática	-,236*	-,249*
Preocupação	-,331**	-,370**
Perturbação da concentração	-,261**	-,288**

\*\* p< 0.01 \* p<0.05

De acordo com os dados do quadro 17, apesar de se verificarem correlações entre as diferentes dimensões das habilidades psicológicas e a idade das atletas, estas não se mantêm nos dois momentos de avaliação. Contudo, verificamos uma tendência para existirem correlações positivas entre as dimensões de confronto com a adversidade, treinabilidade, confiança e motivação para a realização e recursos pessoais de confronto. No que respeita às diferentes sub-escalas da ansiedade, de acordo com os resultados obtidos, existe uma correlação significativa e negativa entre todas as sub-escalas da ansiedade e a idade, podendo ser observado que a sub-escala preocupação é a que apresenta maiores valores de correlação negativa com a idade, significando que, com o aumento da idade, as atletas tendem a apresentar uma menor frequência de pensamentos negativos relativos ao seu rendimento em competição. Os níveis de ansiedade somática são os que apresentam valores mais baixos de correlação significativa e negativa com a idade.

De um modo geral, podemos verificar que à medida que a idade das atletas aumenta, o traço de ansiedade diminui, devido à redução dos níveis de ansiedade somática, preocupação e perturbação da concentração.

**4. CORRELAÇÃO ENTRE OS ANOS DE EXPERIÊNCIA E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS**

**Quadro 18 – Correlação entre os anos de experiência e as variáveis psicológicas**

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	ANOS DE EXPERIÊNCIA	
	MOMENTO A	MOMENTO B
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	,22*	,30**
Treinabilidade	,18	,03
Concentração	,10	,19
Confiança e motivação para a realização	,12	,28**
Formulação de objectivos e preparação mental	-,16	-,06
Rendimento máximo sobre pressão	,28**	,27**
Ausência de preocupações	,22*	-,08
Recursos pessoais de confronto	,25*	,22*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	-,29**	-,28**
Ansiedade somática	-,25*	-,20*
Preocupação	-,26**	-,33**
Perturbação da concentração	-,21*	-,18

\*\* P< 0.01 \* P<0.05

Analisando os resultados do quadro 18, podemos inferir que em ambos os momentos, existe uma correlação significativa e positiva entre os anos de prática e as dimensões das habilidades psicológicas de confronto com adversidade, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. De acordo com estes dados, quanto mais experiência a atleta tiver, maiores serão as suas capacidades no que respeita à utilização das habilidades psicológicas, de uma forma multifacetada, tendendo para aumentar a sua capacidade de lidar com a adversidade, de render sobre pressão e de se manter confiante e positivamente motivada para a competição. Verifica-se também a tendência para as dimensões confiança e motivação para a prática e ausência de preocupações.

Ao nível do traço de ansiedade competitiva, verifica-se uma correlação significativa, mas negativa, entre este e os anos de prática, pelo que, as atletas com mais anos de prática da modalidade tendem a demonstrar níveis mais baixos de ansiedade traço. Se analisarmos a correlação das diferentes sub-escalas do traço de ansiedade competitiva e os anos de experiência, podemos observar que a perturbação da concentração é a que apresenta valores superiores de correlação significativa e negativa com os anos de experiência, o que significa que as atletas mais experientes

tendem a apresentar uma menor frequência de experiências de perturbação da concentração durante a competição.

Estes resultados poderão ser explicados pelo facto das atletas com mais anos de prática vivenciarem um maior número de situações diferentes e inesperadas nos treinos e nas competições, o que lhes proporciona um maior desenvolvimento de estratégias que lhes permitem manter focalizadas e relaxadas durante a competição.

## 5. CORRELAÇÃO ENTRE A PERCEÇÃO DE RENDIMENTO E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

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

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	RIC	REC	RIT	RET
<b>MOMENTO A</b>				
Confronto com a adversidade	,19	-,10	,03	-,08
Treinabilidade	,08	,24*	,02	,05
Concentração	,26**	-,10	,03	-,10
Confiança e motivação para a realização	,34**	,12	,25*	,20*
Formulação de objectivos e preparação mental	,29**	,20*	,24*	,14
Rendimento máximo sobre pressão	,14	,10	,03	-,11
Ausência de preocupações	-,04	-,03	-,02	-,02
Recursos pessoais de confronto	,31**	,11	,15	,02
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	-,16	,11	-,04	,08
Ansiedade somática	-,16	,12	-,04	,08
Preocupação	-,13	,01	-,06	,02
Perturbação da concentração	-,10	,18	,01	,11
<b>MOMENTO B</b>				
Confronto com a adversidade	,21*	-,01	,13	-,03
Treinabilidade	,27**	,20*	,16	,23*
Concentração	,34**	,11	,18	,05
Confiança e motivação para a realização	,35**	,11	,27**	,15
Formulação de objectivos e preparação mental	,24*	-,03	,09	-,03
Rendimento máximo sobre pressão	,36**	,23*	,03	,08
Ausência de preocupações	,02	-,00	,03	-,06
Recursos pessoais de confronto	,44**	,17	,21*	,10
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	-,12	,07	-,02	,11
Ansiedade somática	-,19	,08	-,12	,07
Preocupação	-,03	,05	,10	,16
Perturbação da concentração	-,06	,03	,03	,03

\*\* p< 0.01 \* p<0.05

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

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

Após a análise do quadro 19, podemos aferir que existe uma correlação significativa e positiva, em ambos os momentos de avaliação, entre a percepção do rendimento individual em competição e as seguintes dimensões das habilidades psicológicas: concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental e recursos pessoais de confronto. O que significa que, as atletas que apresentam valores superiores de percepção do seu rendimento na competição, tendem a permanecer mais concentradas, motivadas e preparadas mentalmente para a mesma. Apesar das correlações não se serem significantes nos dois momentos de avaliação, verificamos correlações positivas entre a percepção de rendimento individual e as restantes dimensões das habilidades psicológicas, à excepção da ausência de preocupações. Assim sendo, os resultados indicam que as atletas que apresentam valores mais altos de habilidades psicológicas tendem a auto-percepcionar índices de rendimento em competição mais elevados.

No que respeita à percepção do rendimento da equipa em competição, verifica-se uma correlação significativa e positiva entre esta e a dimensão treinabilidade das habilidades psicológicas, significando que quanto maior é a percepção de rendimento por parte das atletas, maior é a sua disponibilidade para aprender e interiorizar as críticas dos seus treinadores. Os resultados demonstram existir uma tendência para existir correlações entre o rendimento máximo sobre pressão e a percepção de rendimento da equipa em competição, visto ser significativa e positiva no momento B, não sendo significativa no momento A.

Entre a percepção de rendimento individual nos treinos e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, verifica-se apenas uma correlação significativa e positiva relativamente à confiança e à motivação para a realização, em ambos os momentos de avaliação. As dimensões formulação de objectivos e recursos pessoais de confronto também estão positivamente correlacionadas com a percepção do rendimento individual das atletas em situação de treino, sendo estes valores significantes num dos momentos de avaliação.

Não se verificam correlações significativas entre a percepção de rendimento da equipa nos treinos e as diferentes dimensões das habilidades psicológicas, que se mantenham nos dois momentos de avaliação, contudo, existe uma correlação positiva entre as dimensões treinabilidade e confiança e motivação para a realização, sendo significativa nos momentos de avaliação B e A, respectivamente.

Pela análise do quadro anterior, podemos ainda verificar que não existem correlações significativas entre o traço de ansiedade competitiva e a percepção do rendimento, quer individual, quer da equipa, nos treinos ou em competição.

Beauchamp *et al.* (1996) depois de um estudo realizado na área do golfe, concluiu que o desenvolvimento das habilidades psicológicas amplia a auto-regulação efectiva sua performance, resultando não só num aumento desta, mas também numa maior motivação dos golfistas, resultados que apoiam parcialmente a correlação verificada no nosso estudo entre a percepção de rendimento individual em treino e em competição.

A não existência de correlações entre o traço de ansiedade competitiva e a percepção de rendimento é totalmente apoiada por Passer (1983), ao concluir que o elevado traço de ansiedade competitiva nas crianças não deriva directamente da falta de competências ou habilidades motoras percebidas.

## 6. CORRELAÇÃO ENTRE OS GOLOS MARCADOS E SOFRIDOS POR EQUIPA E AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS

**Quadro 20 – Correlação entre os golos marcados e sofridos por equipa e as variáveis psicológicas**

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	GOLOS MARCADOS	GOLOS SOFRIDOS
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	,05	,04
Treinabilidade	,38**	-,28**
Concentração	,16	-,02
Conf. e motivação para a realização	,14	-,04
Form. de objectivos e prep. mental	,10	,20*
Rendimento máximo sobre pressão	,24*	-,07
Ausência de preocupações	,05	,03
Recursos pessoais de confronto	,25*	-,05
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>		
Ansiedade somática	,08	,05
Preocupação	,15	,14
Perturbação da concentração	,07	,03

\*\* p< 0.01 \* p<0.05

De acordo com os dados do quadro 20, podemos verificar que existe uma correlação significativa e positiva entre as dimensões treinabilidade, rendimento



máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto e os golos marcados pelas equipas estudadas. Do mesmo modo, verificamos também que existe uma correlação significativa e negativa entre a treinabilidade e os golos sofridos pelas equipas e uma correlação significativa e positiva entre a formulação de objectivos e preparação mental e os golos sofridos pelas equipas.

Os dados obtidos indicam-nos que o traço de ansiedade competitiva não se correlaciona significativamente com os golos marcados e com os sofridos pelas equipas.

De uma forma geral, podemos verificar que quanto mais golos marcados pela equipa, maior a tendência para esta apresentar níveis superiores de treinabilidade, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. Da mesma forma, quanto menor for o número de golos sofridos pela equipa, mais elevados são os resultados na dimensão treinabilidade e mais baixos são na dimensão de formulação de objectivos e preparação mental.

## 7. DIFERENÇAS ENTRE OS DOIS MOMENTOS DE AVALIAÇÃO

**Quadro 21 – Diferenças na percepção de rendimento, habilidades psicológicas e traço de ansiedade competitiva nos dois momentos de avaliação (Teste T emparelhado)**

VARIÁVEIS	MOMENTO A		MOMENTO B		Sig.
	M	Dp	M	Dp	
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>					
Confronto com a adversidade	5,95	2,09	6,00	2,05	,79
Treinabilidade	9,09	1,87	7,06	2,66	,00**
Concentração	6,57	2,17	6,51	2,25	,72
Confiança e motivação para a realização	6,25	2,32	6,48	2,07	,19
Formulação de objectivos e preparação mental	4,98	2,55	4,71	2,14	,11
Rendimento máximo sobre pressão	5,69	3,01	5,90	3,01	,35
Ausência de preocupações	5,97	2,79	6,25	2,62	,51
Recursos pessoais de confronto	44,50	9,45	42,91	9,76	,05*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	40,61	10,31	40,58	10,60	,96
Ansiedade somática	17,43	5,37	17,43	5,52	,98
Preocupação	15,03	4,16	14,95	3,91	,78
Perturbação da concentração	8,16	2,51	8,20	2,95	,85

\* p<0.05

De acordo com os dados obtidos, relativos às diferenças das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva, entre os dois momentos de

avaliação, podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão treinabilidade ( $\text{sig.}=,00$ ) das habilidades psicológicas, não se verificando diferenças significativas no traço de ansiedade competitiva.

Pela análise do quadro 20, podemos observar que sendo os resultados da dimensão treinabilidade da primeira avaliação são superiores aos da segunda.

Os resultados indicam uma tendência para existirem diferenças significativas ao nível da dimensão recursos pessoais de confronto ( $\text{sig.}=0,05$ ), das habilidades psicológicas. Também nesta variável, os valores foram mais elevados no momento A, significando que, de uma forma multifacetada, as atletas apresentavam índices de habilidades psicológicas mais elevados. Para Dolores (s.d.), o Futsal, pelas suas próprias características, desenvolve situações potencialmente stressantes, que podem destabilizar psicologicamente os atletas. Estes resultados poderão indicar que o desgaste competitivo que decorre ao longo da época se manifesta nas jogadoras que, não tendo acompanhamento psicológico, acabam por baixar os seus níveis de recursos pessoais de confronto.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, os resultados indicam que as atletas tendem a manter o seu traço de ansiedade competitivo ao longo da época. Estes factos são suportados por Weinberg & Gould (1999), que definem a ansiedade traço como parte da personalidade, sendo uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia as acções.

8. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA IDADE

Quadro 22 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (anova oneway)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.	
	MOMENTO A	MOMENTO B
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	,13	,04*
Treinabilidade	,11	,10
Concentração	,03*	,10
Conf. e motivação para a realização	,00*	,00*
Form. de objectivos e prep. mental	,57	,23
Rendimento máximo sobre pressão	,28	,24
Ausência de preocupações	,02*	,80
Recursos pessoais de confronto	,03*	,00*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	,01*	,00*
Ansiedade somática	,08	,05*
Preocupação	,00*	,00*
Perturbação da concentração	,04*	,04*

\* p<0.05

Pela análise dos dados do quadro anterior podemos verificar que em ambos os momentos de avaliação se verificam diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas, nas seguintes dimensões: confiança e motivação para a realização e recursos pessoais de confronto. Podemos também observar a existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva e da sub-escala preocupação. Os resultados indicam uma tendência para existirem diferenças significativas nas dimensões confronto com a adversidade, concentração e ausência de preocupações das habilidades psicológicas, na medida em que se encontram diferenças significativas num dos momentos de avaliação.

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

O quadro 23 indica-nos diferenças estatisticamente significativas nas dimensões concentração, confiança e motivação para a realização, no momento A e recursos pessoais de confronto, no momento B, entre o grupo de atletas dos 15 aos 19 anos e o grupo com idades compreendidas entre 20 e 24 anos. Foram também encontradas diferenças significativas entre as atletas com idades compreendidas entre os 20 e os 24 anos e as atletas mais velhas, na dimensão ausência de preocupações,

no momento A. Apesar do teste “anova oneway” ter encontrado diferenças estatisticamente significativas na dimensão confronto com a adversidade, o mesmo não se verificou com a utilização do teste post hoc “Tuckey HSD”.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, observaram-se diferenças estatisticamente significativas, no momento B, entre as atletas mais novas e as com 25 ou mais anos de idade.

Observando os resultados e os valores médios mais altos obtidos em ambas as avaliações (anexo A), podemos verificar que as atletas entre os 20 e os 24 anos apresentam valores médios mais elevados de concentração, confiança e motivação para a realização, ausência de preocupações e recursos pessoais de confronto, comparativamente às atletas mais novas. Do mesmo modo, podemos também observar que as atletas com 30 ou mais anos tendem a preocupar-se menos com erros ou falhas que possam cometer do que as jogadoras com 20 a 24 anos de idade.

Da mesma forma, as atletas mais novas apresentam também valores mais elevados de traço de ansiedade competitiva quando comparadas com as atletas com mais de 25 anos.

**Quadro 23 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da idade (post hoc Tukey HSD)**

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	IDADE	SIG.
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Concentração A	15 - 19    20 – 24	,02*
Confiança e motivação para a realização A	15 -19    20 – 24	,00*
Ausência de preocupações A	20 - 24    30 ou +	,03*
Recursos pessoais de confronto B	15 -19    20 – 24	,00*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA B</b>	15 - 19    25 – 29	,02*
	30 ou +	,04*

\* p<0.05

Estes resultados são idênticos aos de Kioumourtzoglou *et al.* (1997), que realizou um estudo com atletas de basquetebol, comparando os atletas seniores com os juniores, em que os seniores (mais velhos) obtiveram melhores resultados nas variáveis ausência de preocupações, rendimento sobre pressão, e auto-eficácia, que os atletas juniores (mais novos).

9. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA

Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas consoante os anos de experiência (Anova Oneway)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.	
	MOMENTO A	MOMENTO B
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	,15	,05*
Treinabilidade	,20	,26
Concentração	,02*	,01*
Conf. e motivação para a realização	,13	,05*
Form. de objectivos e prep. mental	,25	,83
Rendimento máximo sobre pressão	,01*	,02*
Ausência de preocupações	,16	,54
Recursos pessoais de confronto	,02*	,02*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	,02*	,01*
Ansiedade somática	,07	,11
Preocupação	,03*	,00*
Perturbação da concentração	,12	,09

\* p<0.05

De acordo com os dados do quadro 24 podemos verificar que existem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões concentração, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, das habilidades psicológicas, em ambos os momentos de avaliação, existindo também a tendência para se verificarem diferenças ao nível do confronto com a adversidade e confiança e motivação para a realização.

São também constatáveis diferenças significativas, em ambos os momentos, relativas ao traço de ansiedade competitiva, bem como à sua sub-escala de preocupação.

Os resultados dos testes post hoc “Tukey HSD” e “Games Howel” (quadro 25) indica-nos que existem diferenças estatisticamente significativas entre as atletas mais inexperientes e as com 6 a 10 anos de experiência na modalidade, em todas as dimensões onde se notaram diferenças estatisticamente significativas anteriormente. É na concentração e rendimento máximo sobre pressão onde se verificam as diferenças mais significativas (sig=,00), com a dimensão confiança e motivação para a realização a obter o valor de menor significância (sig=,05).

Registam-se diferenças estatisticamente significativas no traço de ansiedade competitiva entre as atletas com menos experiência e as restantes atletas,

verificando-se as diferenças mais significativas entre as atletas mais inexperientes e as com 10 ou mais anos de prática na modalidade.

De acordo com os valores médios obtidos de acordo com os anos de experiência (anexo B), podemos verificar que as atletas mais inexperientes tendem a obter valores mais baixos nas dimensões de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre e recursos pessoais de confronto, comparativamente com as atletas com 5 a 9 anos de experiência.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, as atletas com 5 ou mais anos de experiência tendem a evidenciar valores mais baixos comparativamente às atletas mais inexperientes, com as atletas com mais de 10 anos de prática a apresentarem os menores níveis de traço de ansiedade competitiva.

Estes dados confirmam parcialmente os dados obtidos anteriormente nas correlações, visto que com o aumento da experiência também se verificam valores superiores das habilidades psicológicas e a inferiores do traço de ansiedade competitiva. No entanto só se observam diferenças estatisticamente significativas relativamente nas psicológicas entre as atletas mais inexperientes e o grupo de atletas com 5 a 9 anos de experiência.

Os resultados deste estudo diferem dos resultados encontrados por White (1993), que realizou uma investigação com 128 atletas de esqui, indicando que as variáveis “experiência” e “tempo de prática” tendem a não diferenciar o nível de habilidades psicológicas, sendo necessário que os atletas conheçam determinadas habilidades psicológicas.

**Quadro 25 – Diferenças das variáveis psicológicas consoante os anos de experiência (post hoc Tukey HSD<sup>a</sup> e Games Howel<sup>b</sup>)**

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	ANOS DE EXPERIÊNCIA		Teste	SIG.
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>				
Confronto com a adversidade B	1 – 4	5 – 9	b	,05*
Concentração B	1 – 4	5 – 9	a	,01*
Confiança e motivação para a realização B	1 – 4	5 – 9	a	,05*
Rendimento máximo sobre pressão A	1 – 4	5 – 9	a	,01*
Recursos pessoais de confronto B	1 – 4	5 – 9	a	,02*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA B</b>	<b>1 – 4</b>	<b>5 – 9</b>	<b>a</b>	<b>,05*</b>
		10 ou +	a	,01*

\* p<0.05

10. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DA POSIÇÃO EM CAMPO

Quadro 26 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função da posição em campo (Anova Oneway)

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.	
	MOMENTO A	MOMENTO B
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	,14	,31
Treinabilidade	,13	,45
Concentração	,01*	,00*
Conf. e motivação para a realização	,03*	,04*
Form. de objectivos e prep. mental	,41	,75
Rendimento máximo sobre pressão	,02*	,09
Ausência de preocupações	,79	,78
Recursos pessoais de confronto	,07	,01*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMP.</b>	,16	,35
Escala de ansiedade somática	,17	,18
Preocupação	,42	,19
Perturbação da concentração	,05	,28

\* p<0.05

A análise da variância apresentada no quadro anterior, demonstra que existem diferenças estatisticamente significativas ao nível das habilidades psicológicas em função da posição em campo, que se mantém nos dois momentos de avaliação, não sendo contudo observadas ao nível do traço de ansiedade competitiva. Desta forma, verificaram-se diferenças nos dois momentos de avaliação, nas dimensões concentração, confiança e motivação para a realização. No momento A de avaliação também se encontraram diferenças estatisticamente significativas na dimensão rendimento máximo sobre pressão (sig=,02), que não se verificou no segundo momento de avaliação (sig.=09), ao mesmo tempo que se encontraram diferenças estatisticamente significativas no momento B, na dimensão recursos pessoais de confronto (sig.=,01), que não se encontraram no momento A (sig.=,07).

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

**Quadro 27 – Posições em campo que apresentam diferenças estaticamente significativas na dimensão concentração (post hoc Tukey HSD).**

CONCENTRAÇÃO			
HABILIDADES PSICOLÓGICAS	POSIÇÃO EM CAMPO		SIG.
CONCENTRAÇÃO B	Universal	Guarda-redes	,00*
		Fixo	,04*
		Ala	,00*
		Pivot	,00*
REND. MÁXIMO SOBRE PRESSÃO A	Universal	Ala	,01*
RECURSOS PESSOAIS DE CONFRONTO B	Universal	Ala	,00*
		Pivot	,05*

\* p<0.05

Como podemos observar no quadro 27, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre as atletas universais e as alas, nas dimensões de concentração (sig=,00), rendimento máximo sobre pressão (sig=,01) e recursos pessoais de confronto (sig=,00). Na dimensão concentração, das habilidades psicológicas registamos ainda diferenças significativas entre as jogadoras universais e as guarda-redes, fixo e pivot. Relativamente à pivot, existem também diferenças significativas entre estas e as universais no que respeita à dimensão recursos pessoais de confronto. Quanto à dimensão confiança e motivação para a realização, apesar de terem sido encontradas diferenças significativas em ambos os momentos de avaliação, o teste post hoc “Tukey HSD” não encontrou diferenças estatisticamente significativas entre as posições em campo.

Tendo em conta os resultados anteriores e através da análise do anexo C, podemos verificar que a atleta universal apresenta tendência para se manter mais concentrada, comparativamente às guarda-redes, fixos, alas e pivots, com as últimas a apresentarem os valores médios mais baixos de concentração. A análise também nos indica que as atletas universais tendem a demonstrar maior rendimento sobre pressão do que as alas e que possuem mais recursos pessoais de confronto do que as pivots e as alas.

De uma forma geral, após a análise das diferenças encontradas nas variáveis em função da posição em campo, podemos verificar que as jogadoras universais, comparativamente às jogadoras apresentadas anteriormente, tendem a manter-se mais concentradas e a encarar a competição mais como um desafio do que como uma ameaça. Estes aspectos poderão dever-se ao facto da atleta universal jogar em todas



as posições, originando o contacto com um leque superior de experiências, permitindo-lhes desenvolver as capacidades de se manterem focalizadas em determinados estímulos, e ao mesmo tempo manterem um espírito competitivo mais acentuado.

## 11. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS GOLOS MARCADOS

Na medida em que os dados relativos ao número de golos marcados foram recolhidos apenas no momento B, apenas verificámos as diferenças nas variáveis psicológicas em função dos golos marcados no segundo momento de avaliação.

**Quadro 28 – Diferenças entre as variáveis psicológicas, consoante o número de golos marcados (Anova Oneway)**

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS	SIG.
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>	<b>MOMENTO B</b>
Confronto com a adversidade	,94
Treinabilidade	,01*
Concentração	,01*
Conf. e motivação para a realização	,02*
Form. de objectivos e prep. mental	,19
Rendimento máximo sobre pressão	,01*
Ausência de preocupações	,11
Recursos pessoais de confronto	,00*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	<b>,02*</b>
Ansiedade somática	,21
Preocupação	,01*
Perturbação da concentração	,01*

\*  $p < 0.05$

O teste da “anova oneway” (quadro 28), realizado para analisarmos as diferenças significativas entre as variáveis psicológicas, consoante o número de golos marcados, indica-nos a existência de diferenças estatisticamente significativas em todas as dimensões das habilidades psicológicas, à excepção das dimensões confronto com a adversidade, formulação de objectivos e preparação mental e ausência de preocupações. Também se verificaram diferenças no traço de ansiedade competitiva e em todas as suas sub-escalas, à excepção da ansiedade somática.

Após a análise dos resultados obtidos pelo teste post hoc “Tukey HDS” (quadro 29), podemos verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas na dimensão treinabilidade, entre as atletas com menos golos marcados e as com 10 a 14 golos. Nas dimensões concentração, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto registam-se diferenças estatisticamente significativas entre as atletas com menos golos marcados e as melhores marcadoras (mais de 20 golos). Apesar do teste “anova oneway” ter encontrado diferenças significativas na dimensão confiança e motivação para a realização, as mesmas não se verificam quando utilizamos o teste post hoc “Tukey HSD”. Pela análise do quadro seguinte podemos ainda verificar diferenças estatisticamente significativas relativamente ao traço de ansiedade competitiva entre as piores marcadoras e as atletas com 10 a 14 golos marcados.

De acordo com os dados do anexo D, podemos verificar que as atletas com 10 a 14 golos marcados são as que apresentam maiores valores de treinabilidade, comparativamente às piores marcadoras. Por outro lado, as atletas com mais golos marcados são as que evidenciam mais capacidades para se manterem concentradas e de perceberem a competição mais como um desafio do que como uma ameaça, possuindo, de uma forma geral, maiores capacidades de utilização das habilidades psicológicas, quando comparadas com o grupo de atletas com 0 a 4 golos marcados.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, as piores marcadoras são as que apresentam valores mais altos de ansiedade, ao invés das atletas com 10 a 14 golos marcados, que apresentam os valores mais baixos, talvez explicados pelo facto de serem as atletas com os valores superiores de treinabilidade. Ou seja, como são as atletas que mais querem aprender e menos se incomodam com as críticas dos treinadores, mantêm níveis de ansiedade reduzidos, pois consideram que estão a fazer o seu melhor.

**Quadro 29 – Grupos de atletas em que se verificam diferenças nas variáveis psicológicas em função dos golos marcados (post hoc Tukey HSD)**

VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS			
	Nº DE GOLOS		SIG.
TREINABILIDADE	0 – 4	5 - 9	,04*
CONCENTRAÇÃO	0 – 4	20 ou +	,01*
REND. MAX. SOBRE PRESSÃO	0 – 4	20 ou +	,04*
RECURSOS PESSOAIS DE CONFRONTO	0 – 4	20 ou +	,00*
TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA	0 – 4	10 - 14	,05*

\*  $p < 0.05$

Os resultados obtidos neste estudo diferem dos alcançados por Kioumourtzoglou *et al.* (1997), onde concluíram que os melhores atletas atingiam resultados superiores na superação de adversidades e no estabelecimento de objectivos e preparação mental.

As ilações de Mahoney (1989) e Meyers *et. Al.* (1996), resultantes da investigação com atletas de elite de halterofilismo e atletas de rodeio, respectivamente, diferem das obtidas no presente estudo, ao concluírem que os melhores atletas eram os mais motivados.

Já os dados de Holm *et al.*, (1996), recolhidos de um estudo realizado com jogadores de futebol, são similares aos encontrados no presente estudo, ao indicarem que o aumento da performance desportiva se relaciona com a melhoria das habilidades psicológicas, mais especificamente com o aumento da motivação, concentração e confiança, assim como com a redução da ansiedade somática e cognitiva, reforçando a teoria de que as habilidades psicológicas se relacionam com a performance atlética.

## **12. DIFERENÇAS ENTRE AS EQUIPAS**

O quadro 30 indica-nos a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas ao nível das dimensões das habilidades psicológicas e do traço da ansiedade competitiva e suas sub-escalas, entre as várias equipas envolvidas no estudo.

Quadro 30 – Diferenças nas variáveis psicológicas entre as equipas (Anova oneway)

VARIÁVEIS	SIG.	
	MOMENTO A	MOMENTO B
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>		
Confronto com a adversidade	,67	,02*
Treinabilidade	,22	,00*
Concentração	,20	,01*
Conf. e motivação para a realização	,25	,10
Form. de objectivos e prep. mental	,12	,35
Rendimento máximo sobre pressão	,21	,02*
Ausência de preocupações	,00*	,01*
Recursos pessoais de confronto	,47	,00*
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA</b>	,00*	,04*
Escala de ansiedade somática	,01*	,17
Preocupação	,01*	,04*
Perturbação da concentração	,03*	,16

\* p<0.05

Os dados do quadro 30 indicam-nos que existem diferenças estatisticamente significativas ao nível da dimensão ausência de preocupações das habilidades psicológicas e ao nível de todas as sub-escalas do traço de ansiedade competitiva, no momento A, sendo as diferenças muito significativas para o traço de ansiedade competitiva (sig.=,00). No momento B, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre as equipas, nas dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, em que as diferenças mais altamente significativas se verificam na dimensão treinabilidade (sig.=,00). Também se registam diferenças estatisticamente significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva (sig.=,00) e na sua sub-escala relativa à preocupação (sig.=0,4). Após a realização dos testes post hoc “Tukey HSD” e “Games Howel”, utilizados de acordo com a significância da variância do teste de homogeneidade, podemos verificar diferenças estatisticamente significativas nas dimensões treinabilidade, concentração, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, cujos resultados são apresentados de seguida. Apesar da análise inferencial realizada pela “anova oneway” ter registado diferenças estatisticamente significativas entre as equipas ao nível do confronto com

a adversidade e a ausência de preocupações, as mesmas não se verificam com a utilização dos testes post hoc.

**Quadro 31 – Equipas que apresentam diferenças estaticamente significativas na dimensão treinabilidade (post hoc Games Howel)**

TREINABILIDADE B				
	CLUBE	SIG.	SIG.	
<b>GOLPILHEIRA</b>	Carreirense	,00*		
	Gaieirense	,02*		
	Ansião	,01*		
	B. Alcobaça	,00*	,00*	<b>VIDAIS</b>
	Stª Bárbara	,00*	,02*	<b>SIG.</b>
	Pocariça	,00*	,01*	,04* <b>CARANGUEJEIRA</b>

\* p<0.05

De acordo com o quadro anterior, podemos verificar diferenças estatisticamente significativas entre a equipa da Golpilheira e as equipas do Carreirense (sig.=,00), Gaieirense (sig.=,02), Ansião (sig.=,01), B.Alcobaça (sig.=,00), Stªa Bárbara (sig.=,00) e Pocariça (sig.=,00). Registamos ainda diferenças significativas entre a equipa do Vidais e as de B. Alcobaça (sig.=,00), Stª Bárbara (sig.=,02) e Pocariça (sig.=,01), assim como entre a Pocariça e a Caranguejeira (sig.=,04).

**Quadro 32 – Equipas que apresentam diferenças estaticamente significativas na dimensão concentração (post hoc Tukey HSD)**

CONCENTRAÇÃO B		
	CLUBE	SIG.
<b>ALECRIM DA SERRA</b>	Caranguejeira	,02*
	Louriçal	,01*
	Vidais	,03*

\* p<0.05

Relativamente à dimensão concentração das habilidades psicológicas, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre o Alecrim da Serra e as equipas de Caranguejeira (sig.=,02), Louriçal (sig.=,02) e Vidais (sig.=,03).

Quadro 33 – Equipas que apresentam diferenças estaticamente significativas na dimensão Rendimento máximo sobre pressão (post hoc Tukey HSD)

RENDIMENTO MÁXIMO SOBRE PRESSÃO		
CLUBE		SIG.
ALECRIM DA SERRA	Louriçal	,01*

\*  $p < 0.05$

Na dimensão rendimento máximo sobre pressão, verificamos existirem diferenças estatisticamente significativas entre as equipas do Alecrim da Serra e do Louriçal (sig.=,01).

Quadro 34 – Equipas que apresentam diferenças estaticamente significativas na dimensão recursos pessoais de confronto (Post hoc Games-Howell)

RECURSOS PESSOAIS DE CONFRONTO		
CLUBE		SIG.
ANSIÃO	Caranguejeira	,01*
	Stª Bárbara	,03*

\*  $p < 0.05$

Quanto à dimensão recursos pessoais de confronto podemos verificar diferenças estatisticamente significativas entre o Ansião e as equipas da Caranguejeira (sig.=,01) e Stª Bárbara (sig.=,03).

Quadro 35 – Equipas que apresentam diferenças estaticamente significativas no traço de ansiedade competitiva (post hoc Tukey HSD)

TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA A		
CLUBE		SIG.
VIDAIS	Alecrim da Serra	,02*
	Casal Novo	,04*
	Golpilheira	,03*
	Louriçal	,05*
	Carreirense	,05*
	B. Alcobaça	,03

\*  $p < 0.05$

Relativamente ao traço de ansiedade competitiva, a quadro 35 indica-nos que existem diferenças estatisticamente significativas entre a equipa do Vidais e as equipas do Alecrim da Serra (sig.=,02), Casal Novo (sig.=,04), Golpilheira (sig.=,03), Louriçal (sig.=,05), Carreirense (Sig.=,05) e B.Alcobaça (Sig.=,03).

No que respeita à treinabilidade, a equipa da Golpilheira é a que apresenta valores médios superiores nesta dimensão (M=10,00; Dp=1,95). Das diferenças descritas anteriormente, as mais significativas verificam-se em relação às equipas de B Alcobaça (M=4,57; Dp=1,81) e Pocariça (M=4,50; Dp=1,00), com as atletas da primeira equipa a demonstrarem uma maior disponibilidade para treinarem (quadro 36).

No que respeita aos níveis de concentração, pela análise do quadro 37 podemos inferir que a equipa do Alecrim da Serra (M=9,29; Dp=,7) possui uma capacidade significativamente superior de se manter concentrada durante o jogo, comparativamente às equipas da Caranguejeira (M=5,64; Dp=1,3), Vidais (M=5,64; Dp=1,3) e Lourical (M=5,00; Dp=1,2).

No que respeita ao rendimento máximo sobre pressão, podemos observar que a equipa do Alecrim da Serra (M=9,29; Dp=2,6) apresenta valores significativamente superiores nesta dimensão, em relação à equipa do Lourical (M=3,67; Dp=2,3) (quadro 38).

No quadro 39, podemos verificar que a equipa do Ansião (M=51,00; Dp=3,1) apresenta valores significativamente mais altos nos recursos pessoais de confronto do que as equipas da Caranguejeira (M=38,64; Dp=6,3) e da St<sup>a</sup> Bárbara (M=38,50; Dp=7,5).

Pela análise do quadro 40, podemos constatar que a equipa do Vidais, comparativamente com as outras equipas, é a que apresenta valores mais elevados de traço de ansiedade competitiva, sendo a diferença mais significativa verificada perante a equipa do Alecrim da Serra (M=34; Dp=7,5).

**Quadro 36 – Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível da treinabilidade**

TREINABILIDADE B		
CLUBE	M	Dp
C.R.Golpilheira	10,00	1,95
A.D.C.Vidais	8,33	1,32
U.D.Caranguejeira	7,82	2,09
S.C.R.Gaieirense	6,38	1,85
G.D.Carreirense	5,45	2,38
A.C.D.Santa Bárbara	5,10	1,29
C.B.Alcobaça	4,57	1,81
C.P.R.Pocariça	4,50	1,00

\* p<0.05

Quadro 37 – Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível da Concentração

CONCENTRAÇÃO B		
CLUBE	M	Dp
Alecrim da Serra	9,29	2,7
Caranguejeira	5,64	1,3
Vidais	5,56	2,2
Louriçal	5,00	1,2

\* p<0.05

Quadro 38 – Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível do rendimento máximo sobre pressão

RENDIMENTO MÁXIMO SOBRE PRESSÃO B		
CLUBE	M	Dp
Alecrim da Serra	9,29	2,6
Louriçal	3,67	2,3

\* p<0.05

Quadro 39 – Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível dos recursos pessoais de confronto.

RECURSOS PESSOAIS DE CONFRONTO B		
CLUBE	M	Dp
Ansião	51,00	3,1
Caranguejeira	38,64	6,3
Stª Bárbara	38,50	7,5

\* p<0.05

Quadro 40 – Descrição das equipas onde se verificam diferenças significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva

TRAÇO DE ANSIEDADE COMPETITIVA A		
CLUBE	M	Dp
Alecrim da Serra	34,00	7,5
B. Alcobaça	34,43	6,3
Casal Novo	36,22	6,9
Louriçal	36,56	9,5
Golpilheira	36,67	9,2
Carreirense	37,18	7,3
Vidais	51,33	8,6

\* p<0.05



Os resultados do nosso estudo são similares aos de Kioumourtzoglou *et al.* (1997), onde concluíram que a diferença entre os vários grupos de atletas se verificavam nas dimensões de formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e confiança e aquisição de motivação, das habilidades psicológicas.

No que diz respeito à dimensão treinabilidade, verificamos que as equipas com valores mais altos nesta dimensão, no momento B de avaliação, são as que se encontravam entre os primeiros lugares do quadro, mais especificamente, a Golpilheira ocupava o 3º lugar, a Caranguejeira o 4º lugar e o Vidais o 5º, enquanto que as equipas com valores de treinabilidade mais reduzidos ocupavam os lugares do final da tabela.

Relativamente à dimensão concentração, o facto da equipa do Alecrim da Serra demonstrar capacidades significativamente superiores às equipas já discriminadas, poderá ser devido ao facto da média de anos de experiência se situar entre os 5 e os 9 anos ( $M=7,42$  ;  $Dp=2,6$ ), enquanto que a média de anos de experiência das jogadoras das equipas da Caranguejeira e dos Vidais é de  $M=4,45$ ;  $Dp=3,4$  e  $M=4,00$ ;  $Dp=2,1$ ), o que estaria de acordo com as diferenças encontradas na dimensão concentração, em função dos anos de experiência. As diferenças observadas entre a equipa do Alecrim da Serra e do Louriçal, poderá dever-se à má classificação da equipa do Louriçal no momento de avaliação B (8º lugar).

Os valores significativamente mais elevados da equipa do Alecrim da Serra em comparação com a do Louriçal, no que concerne a dimensão rendimento máximo sobre pressão, poderão estar relacionados com o facto da primeira equipa apresentar valores mais elevados na percepção de rendimento individual e da equipa na competição, suportando as correlações existentes entre a percepção de rendimento individual e da equipa em competição e a dimensão rendimento máximo sobre pressão. Um outro factor que poderá ter influenciado os resultados de ambas as equipas, foi a alteração da classificação, enquanto que a equipa do Alecrim da Serra subiu na tabela classificativa, do 4º para o 1º lugar, a equipa do Louriçal desceu do 6º para o 8º lugar.

Relativamente ao traço de ansiedade competitiva, as diferenças verificadas entre as equipas poderão estar relacionadas com a idade ou anos de experiência das atletas. De acordo com os dados dos quadros 2 e 4, relativos às médias e desvios padrão das idades e anos de experiência por equipa, respectivamente, podemos

observar que a equipa dos Vidais é a que possui a média de idades mais baixa, sendo também das equipas mais inexperientes do campeonato. Quando analisamos os dados das equipas entre as quais existiam diferenças estatisticamente significativas do nível de traço de ansiedade competitiva, podemos verificar que as com níveis de traço de ansiedade competitiva mais baixos são equipas ou com as maiores médias de idade, ou com uma média de anos de experiência elevada, à excepção da equipa do B.Alcobaça, onde outras variáveis, como a coesão da equipa, os objectivos estabelecidos para a época desportiva, as condições de trabalho, etc., poderão ter influenciado os resultados. Estes resultados vão então de encontro aos obtidos anteriormente, que indicaram a existência de uma correlação negativa e significativa entre a idade e os anos de experiência e o traço de ansiedade competitiva.

## **CAPÍTULO V – CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES**

### **1. CONCLUSÕES**

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

As atletas de Futsal da Divisão de Honra do Campeonato Distrital e Leiria demonstraram que de todas as habilidades psicológicas avaliadas, a treinabilidade, concentração e confiança e motivação para a realização, são as que apresentam melhores resultados em ambos os momentos de avaliação. Ao invés das dimensões confronto com a adversidade, rendimento máximo sobre pressão e formulação de objectivos e preparação mental, onde os valores obtidos são os mais baixos em ambas as avaliações.

No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, podemos dizer que as atletas são de um modo geral relativamente ansiosas, evidenciando valores médios de ansiedade traço, resultante sobretudo da ansiedade somática, visto que em ambos os momentos, o item em que se obtiveram os maiores valores foi “sinto-me nervoso”.

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

A hipótese um é parcialmente rejeitada, na medida em que existe uma correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade competitiva e as dimensões das habilidades psicológicas, à excepção da formulação de objectivos e preparação mental.

A segunda hipótese é também incompletamente rejeitada, na medida em que se verificam correlações positivas entre as dimensões confronto com a adversidade, treinabilidade, confiança e motivação para a realização e recursos pessoais de confronto, das habilidades psicológicas e a idade das atletas, concluindo-se que as atletas com mais idade tendem a obter valores mais elevados nessas dimensões. Ainda na mesma hipótese, verificam-se correlações negativas entre a idade e o traço de ansiedade competitiva e em todas as suas sub-escalas, concluindo-se que à medida que a idade das atletas aumenta, o traço de ansiedade diminui.

A terceira hipótese é parcialmente rejeitada, visto serem apresentadas correlações positivas e significativas entre as competências psicológicas de confronto

com a adversidade, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão e ausência de preocupações e os anos de experiência. Deste modo concluímos que quanto maior for a experiência das atletas, maiores serão as suas capacidades relativas às dimensões das habilidades psicológicas referidas anteriormente. Verificámos também uma correlação negativa e significativa entre o traço de ansiedade competitiva e os anos de experiência, de tal modo que com o aumento da experiência, o traço de ansiedade competitiva diminui.

A hipótese quatro, que estabelecia a inexistência de uma correlação significativa entre as dimensões das habilidades psicológicas e do traço de ansiedade competitiva e a percepção de rendimento individual em competição é parcialmente. Isto porque só verificámos correlações positivas e significativas entre as dimensões concentração, confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental e recursos pessoais de confronto e a percepção de rendimento individual em competição, pelo que concluímos que as atletas com resultados superiores de percepção de rendimento individual em competição tendem a obter valores superiores nessas competências. Já relativamente à percepção de rendimento da equipa em competição, só verificámos uma correlação significativa entre esta e as competências treinabilidade e rendimento máximo sobre pressão. Podemos inferir então que, com a percepção de um maior rendimento da equipa em competição, as atletas tendem a ser mais treináveis e a encarar mais vezes a competição como um desafio, ao invés de como uma ameaça. Relativamente à correlação entre a percepção de rendimento individual no treino e as competências das habilidades psicológicas, verificámos correlações positivas e significativas entre as dimensões confiança e motivação para a realização, formulação de objectivos e preparação mental e recursos pessoais de confronto. Desta forma, concluímos que com o aumento da percepção do rendimento individual nos treinos, as atletas tendem a sentir mais confiança e a motivar-se mais para a realização das tarefas, ao mesmo tempo que planeiam mais vezes as suas acções, estabelecendo objectivos concretos a atingir. No que concerne à correlação entre as habilidades psicológicas e a percepção de rendimento da equipa nos treinos, observámos correlações significativas e positivas apenas nas seguintes dimensões: treinabilidade e confiança e motivação para a realização. Podemos argumentar então que à medida que os valores de percepção de rendimento da equipa nos treinos aumenta, as atletas tendem a querer aprender mais, escutando atentamente as críticas dos seus treinadores, permanecendo mais

confiantes e positivamente motivadas para a realização das tarefas propostas, dando o máximo das suas capacidades. No que respeita ao traço de ansiedade competitiva, não verificámos correlações significativas entre este e a percepção de rendimento, quer individual, quer da equipa, nos treinos ou na competição.

A quinta hipótese é parcialmente aceite, visto só temos observado correlações positivas e significativas entre os golos marcados pelas equipas e as competências psicológicas de treinabilidade, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. Observamos também correlações significativas e negativas entre os golos sofridos e a treinabilidade e correlações significativas, mas positivas, entre os golos sofridos e a dimensão de formulação de objectivos e preparação mental das habilidades psicológicas, não se verificando correlações entre os golos marcados e sofridos pelas equipas e o traço de ansiedade competitiva. Inferimos então que as equipas com mais golos marcados tendem a apresentar valores superiores nas seguintes dimensões das habilidades psicológicas: treinabilidade, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. Por outro lado as equipas com menos golos sofridos também tendem a apresentar maiores índices de treinabilidade, mas valores inferiores de formulação de objectivos e preparação mental.

A sexta hipótese é aceite quase na sua totalidade, na medida em que os resultados nos indicaram a existência de diferenças estatisticamente significativas apenas nas dimensões de treinabilidade e de recursos pessoais de confronto, sendo os valores do momento de avaliação B inferiores aos do momento de avaliação A.

Relativamente à hipótese sete, observámos diferenças estatisticamente significativas entre todas as dimensões das habilidades psicológicas, com excepção da treinabilidade, formulação de objectivos e preparação mental e rendimento máximo sobre pressão, em função da idade, pelo que a hipótese é rejeitada quase na sua totalidade. Deste modo, concluímos que as atletas com idades compreendidas entre os 20 e os 24 anos tendem a manter maiores níveis de concentração, a estar mais confiantes e positivamente motivadas, apresentando maiores capacidades psicológicas, de uma forma multifacetada, comparativamente às atletas mais novas (entre os 15 e os 19 anos). Da mesma forma observámos diferenças significativas entre as atletas com idades entre os 20 e os 24 anos e as atletas com 30 ou mais anos, com as últimas a não se preocuparem tanto com os erros ou falhas que possam cometer durante a competição ou com o que as outras pessoas possam pensar acerca

do seu rendimento. Também evidenciámos diferenças estatisticamente significativas ao nível do traço de ansiedade competitiva em função da idade, com as atletas mais novas a evidenciarem níveis superiores de ansiedade, comparativamente às atletas com mais de 25 anos.

A oitava hipótese é quase totalmente rejeitada pelos resultados, visto existirem diferenças estatisticamente significativas nas dimensões confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto consoante os anos de experiência. Concluímos então que as atletas com 5 a 9 anos de experiência apresentam valores superiores em todas as dimensões referidas anteriormente, quando comparadas com as atletas mais inexperientes. Quanto ao traço de ansiedade competitiva, as atletas mais novas apresentaram valores superiores quando comparadas com as atletas mais experientes, demonstrando que as atletas com menos experiência tendem a ser mais ansiosas do que as atletas com mais anos de prática da modalidade.

A nona hipótese é parcialmente rejeitada, existindo diferenças estatisticamente significativas nas dimensões concentração, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, em função da posição em campo, de tal forma que:

- A atleta universal, comparativamente com a guarda-redes, fixo, ala e pivot, apresenta maiores capacidades de concentração;
- A atleta universal tem uma maior capacidade de render sobre pressão do que a ala;
- A atleta universal tende a demonstrar mais recursos pessoais de confronto do que a ala e a pivot.

Tal como o pré-estabelecido pela hipótese nove, não verificámos diferenças estatisticamente significativas no traço de ansiedade competitiva em função da posição em campo.

A décima hipótese é quase totalmente rejeitada, registando-se diferenças estatisticamente significativas nas dimensões treinabilidade, concentração, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto, com as atletas com menos golos marcados a apresentarem menores valores de treinabilidade do que as atletas com 5 a 9 golos marcados. Concluímos também que as melhores marcadoras tendem a possuir maiores capacidades de concentração e de rendimento

máximo sobre pressão, evidenciando tendências para apresentarem mais recursos pessoais de confronto, comparativamente às atletas com menos golos marcados. Também encontramos diferenças estatisticamente significativas no traço de ansiedade competitiva em função dos golos marcados, em que as piores marcadoradas apresentam níveis de ansiedade mais elevados do que as atletas com 10 a 14 golos no campeonato.

A décima primeira hipótese é parcialmente aceite, não se verificando diferenças estatisticamente significativas entre as equipas nas dimensões de confiança e motivação para a realização e formulação de objectivos e preparação mental. Contudo verificámos diferenças significativas entre as equipas que ocupavam os primeiros lugares do quadro classificativa e as que ocupavam os últimos, com as primeiras a apresentarem tendências para valores superiores de treinabilidade. Constatámos também diferenças ao nível da concentração, concluindo que a equipa mais experiente (Alecrim da Serra) possuía maiores capacidades de concentração, assim como de rendimento máximo sobre pressão. No que respeita às diferenças entre as equipas nomeadamente no traço de ansiedade competitiva verificámos que as equipas com atletas mais experientes ou mais velhas apresentam uma tendência para apresentarem níveis de ansiedade mais baixos, comparativamente às equipas com médias de idade mais baixas ou com jogadoras mais inexperientes.

Podemos concluir muito sumariamente que variáveis como a idade, anos de experiência, percepção do rendimento, posição em campo e golos marcados poderão influenciar o rendimento dos atletas devido à relação existente com os factores psicológicos.

## **2. RECOMENDAÇÕES:**

A insuficiência de estudos específicos da modalidade de Futsal aceite aquando da realização deste estudo induz-nos a recomendar a realização de estudos dentro desta temática, para comparar os resultados obtidos.

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

Seria também importante realizar o mesmo estudo, mas em três momentos de avaliação, em que o primeiro coincidissem com o início da época desportiva.

Realizar estudos envolvendo uma amostra mais diversificada no que respeita ao género, escalão e nível competitivo dos atletas.

Realizar um estudo envolvendo outras modalidades, como forma de comparar e discutir os resultados obtidos pelos atletas consoante a modalidade praticada.



## **BIBLIOGRAFIA**

Barbosa, L. (1996). *Stress, ansiedade e estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição*. Tese de Doutoramento. Universidade do Minho, Braga.

Barbosa, L., & Cruz, J. (1997). Estudo do stress, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no andebol de alta competição. *Psicologia aplicada ao desporto e à actividade física: Teoria, Investigação e prática*. Vol. 2, pp. 523-548.

Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10, 157-170.

Brewer, B., & Shillinglaw, R. (1992). Evaluation of a psychological skills training workshop for male intercollegiate lacrosse players. *The Sport Psychologist*, 6, 139-147.

Dolores, J. (S.d.). Entrenamiento Psicológico. Disponível em: <http://www.atienza.org./futbol/psicologico.htm> (Data de acesso: 12 de Janeiro de 2004).

Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*, 21-28.

Gould, D., & Diefenbach, K. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.

Gould, D., & Petlichkoff, L. (1990). Evaluating the effectiveness of a psychological skills educational workshop. *The Sport Psychologist*, 4, 249-260.

Holm, J., Becwith, B., Ehde, D., & Tinius, T. (1996). Cognitive-behavioral interventions for improving performance in competitive athletes: a controlled treatment outcome study. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 463-475.

Howe, B. (1993). Psychological skills and Coaching. *Sport Science Review*, 2, 30-47.

Imlay, G., Carda, R., Stanbrough, M., Dreiling, A., & O'Connor, P. (1995). Anxiety and athletic performance: A test of zone of optimal function theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 295-306.

Kenow, L., & Williams, J. (1992). Relationship between anxiety, self-confidence, and evaluation of Coaching Behaviour. *The Sport Psychologist*, 6, 344-357.

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.

Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Martens , R., Vealey, R. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign : 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.

Nuviala, A., & Arrese, A. (2002, Abril). La preparación psicológica y el preparador Físico de un deporte colectivo. *Lecturas: Educacion Física y Deportes* (jornal on-line), 8 (47). Disponível em: [www.efdeportes.com/edf47/psic.htm](http://www.efdeportes.com/edf47/psic.htm) (data de acesso: 12 de Janeiro de 2004).

Passer, M. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence and self-esteem in competitive-trait-Anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-188.

Savoy, C. (1993). A yearly mental training program for a college basketball player. *The Sport Psychologist*, 7, 173-190.

Sinclair, G. D., & Sinclair, D. A. (1994). Developing reflective performers by integrating mental management skills with the learning process. *The Sport Psychologist*, 8, 13-27.

Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R.Singer, M. Murphey, & L. K.Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 331-347). New York: Macmillan.

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.

Smith, R. E., & Johnson, J. (1990). An organizational empowerment approach to consultation in professional baseball. *The Sport Psychologist*, 4, 347-357.

Valente, R. (2003, Abril). Uma Comparação dos níveis de ansiedade-estado pré-competitiva, entre atletas de futsal da categoria juvenil, com diferentes cargas de treinamento semanais. *Lecturas: Educacion Física y Deportes* (jornal on-line), 9 (59). Disponível em: [www.efdeportes.com/edf59/ansied.htm](http://www.efdeportes.com/edf59/ansied.htm) (data de acesso: 12 de Janeiro de 2004).

Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.

White, S. (1993). The Relationship between psychological skills, experience, and practice commitment among collegiate Male and Female Skiers. *The Sport Psychologist*, 7, 49-57.

Weiss, M. R. (1991). Psychological Skills Development in Children and adolescents. *The Sport Psychologist*, 5, 335-354.

## **ANEXOS**

## ANEXO A

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

	<b>IDADE</b>															
	15 – 19 ANOS		20 – 24 ANOS		25 – 29 ANOS		30 OU + ANOS		15 – 19 ANOS		20 – 24 ANOS		25 – 29 ANOS		30 OU + ANOS	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>	<b>MOMENTO A</b>								<b>MOMENTO B</b>							
Confronto com a adversidade	5,4	1,6	6,3	2,2	6,1	2,5	7,0	2,6	5,3	1,5	6,3	2,2	6,6	2,1	7,0	3,2
Treinabilidade	8,6	2,0	9,4	1,6	9,1	1,8	10,0	1,7	6,3	2,2	7,8	2,6	6,9	3,1	7,3	3,4
Concentração	5,8	1,9	7,2	2,1	6,7	2,7	7,0	2,0	5,8	1,8	7,0	2,4	6,6	2,8	7,3	2,1
Conf. e mot. para a realização	5,4	2,0	7,2	2,1	5,7	3,0	6,6	1,5	5,5	1,7	7,3	1,9	6,4	2,5	7,1	1,8
Form. de obj. e prep. mental	4,8	2,5	5,3	2,3	5,1	2,8	3,9	3,8	4,4	2,1	5,2	2,1	4,6	2,0	3,7	2,8
Rend. máximo sobre pressão	5,3	3,0	5,6	3,1	6,3	2,7	7,4	3,2	5,2	3,1	6,2	3,1	6,9	2,0	6,4	3,2
Ausência de preocupações	6,0	2,6	5,2	3,0	6,9	2,1	8,3	2,5	5,9	2,7	6,5	2,7	6,5	2,3	6,0	2,6
Recursos pessoais de confronto	41,3	8,0	46,2	9,6	45,9	11,0	50,1	8,2	38,6	7,9	46,3	9,1	44,4	11,7	44,9	10,7
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMP.</b>	44,2	9,8	40,3	11,1	35,8	6,9	32,7	6,0	44,3	10,5	40,3	11,0	35,0	7,4	33,1	3,9
Ansiedade somática	18,9	5,5	17,3	5,7	15,3	3,8	14,9	3,4	18,9	6,1	17,4	5,3	14,9	3,7	14,8	3,9
Preocupação	16,4	3,9	15,2	4,2	12,9	3,6	11,3	3,3	16,5	3,3	14,7	4,1	13,2	4,0	11,9	2,5
Perturbação da concentração	9,0	2,7	7,9	2,5	7,5	1,8	6,6	2,1	9,0	2,9	8,2	3,3	6,9	1,8	6,4	1,5

## ANEXO B

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

	ANOS DE EXPERIÊNCIA											
	1 – 4 anos		5 – 9 anos		10 ou + anos		1 – 4 anos		5 – 9 anos		10 ou + anos	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Habilidades psicológicas	Momento A						Momento B					
Confronto com a adversidade	5,6	1,7	6,4	2,4	6,4	2,6	5,6	1,7	6,2	2,4	7,2	2,5
Treinabilidade	8,8	1,9	9,6	1,9	9,1	1,8	6,9	2,6	7,6	2,8	6,2	2,5
Concentração	6,2	2,1	7,5	2,1	6,1	2,4	6,0	1,9	7,5	2,5	6,5	2,3
Conf. e mot. para a realização	6,0	2,2	6,9	2,3	5,7	2,5	6,0	2,0	7,1	2,2	6,9	1,6
Form. de obj. e prep. mental	5,4	2,5	4,5	2,7	4,5	2,3	4,8	2,2	4,7	2,1	4,4	1,9
Rend. máximo sobre pressão	4,9	2,7	6,8	3,2	6,5	3,0	5,2	3,0	6,8	2,9	7,0	2,7
Ausência de preocupações	5,5	2,6	6,5	3,2	6,8	2,5	6,1	2,6	6,6	2,8	5,8	2,2
Recursos pessoais de confronto	42,4	8,7	48,2	9,9	44,9	9,4	40,7	9,1	46,5	10,1	43,9	9,7
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMP.</b>	43,1	10,3	37,8	10,0	36,5	8,8	43,3	10,9	37,7	10,2	35,7	6,5
Ansiedade somática	18,5	5,3	16,2	5,4	15,6	4,7	18,4	5,8	16,5	5,3	15,5	4,2
Preocupação	16,0	4,0	13,9	4,2	13,5	3,9	16,2	3,6	13,3	3,8	13,5	3,7
Perturbação da concentração	8,6	2,6	7,7	2,3	7,4	2,5	8,7	2,9	7,9	3,2	6,8	2,0

## ANEXO C

**Médias e desvios padrão relativos às posições em campo para as diferentes variáveis psicológicas.**

<b>VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS</b>	<b>POSIÇÃO EM CAMPO</b>													
	<b>GUARDA- REDES</b>		<b>FIXO</b>		<b>FIXO/ALA</b>		<b>ALA</b>		<b>ALA PIVOT</b>		<b>PIVOT</b>		<b>UNIVERSAL</b>	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>MOMENTO A</b>														
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>														
Confronto com a adversidade	6,9	2,0	5,8	1,9	5,0	1,4	5,6	2,4	6,6	1,2	5,3	2,3	6,7	1,8
Treinabilidade	8,6	1,4	9,5	1,8	9,3	2,4	8,4	2,2	10,4	1,4	9,0	1,8	9,6	1,5
Concentração	6,1	1,4	6,6	1,1	6,7	1,0	5,8	2,2	7,6	1,8	6,0	2,5	8,2	2,4
Conf. e motivação para a realização	5,3	2,4	6,1	1,6	8,3	1,2	6,1	2,3	7,6	2,3	5,4	2,1	6,9	2,7
Form. de objectivos e prep. mental	4,4	1,8	4,9	2,1	7,0	4,0	5,4	2,7	4,8	2,34	4,8	2,6	4,4	2,5
Rendimento máximo sobre pressão	6,5	2,8	5,6	2,5	7,2	3,1	4,2	2,6	6,3	2,0	5,1	2,9	7,4	3,7
Ausência de preocupações	6,1	2,7	4,9	2,8	5,3	2,9	6,4	2,8	6,6	2,3	6,2	2,8	5,8	3,2
Recursos pessoais de confronto	43,9	6,5	43,4	7,4	48,8	6,1	41,9	10,7	49,9	4,8	41,7	10,5	48,9	10,0
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMP.</b>														
Escala de ansiedade somática	17,3	5,3	18,9	6,3	16,3	2,7	18,1	6,0	15,9	3,1	19,2	5,9	14,6	3,4
Preocupação	14,4	4,1	15,5	4,6	15,2	3,2	16,5	3,9	14,3	4,6	14,5	4,6	13,7	3,9
Perturbação da concentração	8,2	2,8	7,7	1,4	8,8	2,8	8,8	2,4	7,6	2,9	9,1	2,8	6,5	1,9
<b>MOMENTO B</b>														
Confronto com a adversidade	6,3	1,9	6,0	2,0	1,2	,5	5,6	2,1	6,6	2,2	5,4	1,8	6,9	2,4
Treinabilidade	7,2	3,1	7,2	2,7	2,9	1,2	6,3	2,3	8,0	2,5	6,6	2,4	7,7	3,0
Concentração	5,8	2,2	6,5	1,6	1,5	,6	5,6	1,7	7,1	2,0	6,0	2,0	8,8	2,6
Conf. e motivação para a realização	6,0	2,0	6,2	1,8	1,2	,5	6,0	1,7	6,6	2,3	6,0	2,2	7,6	2,3
Form. de objectivos e prep. mental	4,3	1,5	4,6	1,9	2,9	1,2	4,6	1,9	5,4	2,1	4,6	2,5	4,6	2,4
Rendimento máximo sobre pressão	6,8	3,0	6,3	3,0	3,1	1,3	4,5	2,8	5,9	1,8	5,6	3,0	7,3	3,3
Ausência de preocupações	6,1	2,6	6,8	2,9	3,7	1,5	5,8	2,5	6,6	3,3	6,3	2,4	6,8	2,2
Recursos pessoais de confronto	42,5	9,0	43,5	8,9	9,0	3,7	38,4	8,3	46,3	7,0	40,4	9,2	49,7	11,4
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMP.</b>														
Escala de ansiedade somática	16,0	4,2	13,9	3,9	4,4	1,8	16,4	3,5	15,4	4,7	13,8	3,9	13,6	3,5
Preocupação	8,6	2,4	7,2	1,9	4,4	1,8	8,7	2,6	8,9	3,3	8,7	4,0	6,6	1,9
Perturbação da concentração	42,2	10,2	38,0	8,8	11,1	4,5	42,9	10,4	41,3	12,3	41,9	13,1	35,1	7,4



## ANEXO D

**Médias e desvios padrão relativos ao número de golos marcados para as diferentes variáveis psicológicas.**

	Nº DE GOLOS MARCADOS									
	0 - 4		5 - 9		10 - 14		15 - 19		+ DE 20	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
<b>HABILIDADES PSICOLÓGICAS</b>	<b>MOMENTO B</b>									
Confronto com a adversidade	6,1	2,1	6,1	2,1	5,8	1,7	5,2	0,8	6,1	2,2
Treinabilidade	6,4	2,5	7,2	2,5	9,1	2,5	7,0	2,3	8,3	2,8
Concentração	6,0	2,2	6,8	1,7	7,4	1,7	5,6	1,1	8,1	2,6
Conf. e mot. para a realização	5,9	2,1	7,4	1,9	7,5	1,3	6,4	0,9	7,2	2,3
Form. de obj. e prep. mental	4,7	2,1	4,5	1,4	5,8	3,1	2,8	1,9	4,9	2,3
Rend.máximo sobre pressão	5,6	3,0	5,3	2,6	6,5	2,5	3,4	2,6	7,9	2,7
Ausência de preocupações	5,8	2,4	6,7	3,5	7,4	1,9	5,6	1,9	7,2	2,7
Recursos pessoais de confronto	40,4	9,4	44,0	7,8	49,4	10,0	36,0	4,7	49,6	8,7
<b>TRAÇO DE ANSIEDADE COMP.</b>	10,9	1,4	7,4	2,1	6,3	2,2	8,4	3,7	10,6	2,6
Escala de ansiedade somática	5,8	0,8	3,4	0,9	4,2	1,5	4,5	2,0	6,3	1,5
Preocupação	3,9	0,5	3,6	1,0	2,9	1,0	4,8	2,2	4,1	1,0
Perturbação da concentração	3,2	0,4	1,4	0,4	1,6	0,6	2,5	1,1	2,5	0,6