

ÍNDICE GERAL

| | |
|--|-----------|
| ÍNDICE GERAL..... | I |
| ÍNDICE DE QUADROS | III |
| ÍNDICE DE FIGURAS | V |
| LISTA DE ANEXOS | VI |
| ABREVIATURAS | VII |
| AGRADECIMENTOS | IX |
| RESUMO..... | X |
| CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO..... | 1 |
| 1.1. OBJECTIVOS DO ESTUDO..... | 2 |
| 1.2. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES | 2 |
| 1.3. PERTINÊNCIA DO ESTUDO..... | 3 |
| CAPÍTULO II: REVISÃO DA LITERATURA..... | 5 |
| 2.1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS..... | 5 |
| 2.1.1. <i>DEFINIÇÃO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS.....</i> | <i>6</i> |
| 2.1.2. <i>HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O RENDIMENTO DESPORTIVO</i> | <i>6</i> |
| 2.1.3. <i>EFFECTIVIDADE DOS PROGRAMAS DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS</i> | <i>9</i> |
| 2.1.4. <i>HABILIDADES PSICOLÓGICAS – DIFERENÇAS ENTRE ATLETAS DE ELITE E NÃO ELITE</i> | <i>11</i> |
| 2.1.5. <i>AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM CONTEXTO DESPORTIVO..</i> | <i>14</i> |
| 2.1.6. <i>HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM CONTEXTO DESPORTIVO</i> | <i>16</i> |
| 2.2. ANSIEDADE..... | 18 |
| 2.2.1. <i>DEFINIÇÃO E FONTES DE ANSIEDADE.....</i> | <i>18</i> |
| 2.2.2. <i>ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO.....</i> | <i>21</i> |
| 2.2.3. <i>TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DE ANSIEDADE.....</i> | <i>22</i> |
| 2.2.4. <i>AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE TRAÇO EM CONTEXTO DESPORTIVO.....</i> | <i>26</i> |
| 2.2.5. <i>ANSIEDADE E RENDIMENTO DESPORTIVO.....</i> | <i>26</i> |
| 2.2.6. <i>O ESTUDO DA ANSIEDADE TRAÇO EM BADMINTON.....</i> | <i>31</i> |
| CAPÍTULO III: METODOLOGIA | 32 |
| 3.1. IDENTIFICAÇÃO DA AMOSTRA | 32 |
| 3.2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA | 33 |
| 3.3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS | 34 |
| 3.4. PROCEDIMENTOS | 34 |
| 3.4.1. <i>PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS.....</i> | <i>34</i> |
| 3.4.2. <i>PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS.....</i> | <i>35</i> |

| | |
|--|-----------|
| CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS | 37 |
| 4.1. ANÁLISE DESCRITIVA..... | 37 |
| 4.2. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO GÊNERO..... | 43 |
| 4.3. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA..... | 45 |
| 4.4. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO ESCALÃO..... | 50 |
| 4.5. DIFERENÇAS ENTRE O 1º E O 2º MOMENTO | 54 |
| 4.6. CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA | 55 |
| 4.7. CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E AS DE ESCALAS DE ANSIEDADE..... | 57 |
| CAPÍTULO V: CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES FUTURAS | 59 |
| 4.1. CONCLUSÕES | 59 |
| 4.2. RECOMENDAÇÕES | 60 |
| BIBLIOGRAFIA | 61 |

ÍNDICE DE QUADROS

| | |
|--|----|
| Quadro 1 – Frequências relativas ao género | 37 |
| Quadro 2 – Frequências relativas ao escalão competitivo..... | 38 |
| Quadro 3 – Frequências relativas às equipas..... | 38 |
| Quadro 4 – Frequências relativas ao número de sessões de treino..... | 39 |
| Quadro 5 – Frequências relativas ao tempo de sessão de treino..... | 39 |
| Quadro 6 – Frequências relativas aos anos de experiência | 40 |
| Quadro 7 – Estatística descritiva das dimensões do questionário experiências atléticas no 1º e 2º momento..... | 40 |
| Quadro 8 – Resultados médios das dimensões do questionário experiências atléticas para os estudos de Gould et al. (2002), Smith et al. (1995) e Smith & Chistensen (1995)..... | 41 |
| Quadro 9 – Estatística descritiva das dimensões do questionário de reacções à competição – 1º e 2º momento | 42 |
| Quadro 10 – Resultados médios das escalas do questionário de reacções à competição para o estudo de Gould et al. (2002) | 42 |
| Quadro 11 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do género dos jogadores nos dois momentos (teste T – para amostras independentes) | 43 |
| Quadro 12 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função do género dos jogadores nos dois momentos (teste T – para amostras independentes) | 44 |
| Quadro 13 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência dos jogadores nos dois momentos (ANOVA)..... | 45 |
| Quadro 14 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência dos jogadores nos dois momentos (ANOVA)..... | 46 |
| Quadro 15 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência dos jogadores no primeiro momento (ANOVA – Post Hoc)..... | 46 |
| Quadro 16 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência dos jogadores no segundo momento (ANOVA– Post Hoc)..... | 47 |
| Quadro 17 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência dos jogadores no primeiro momento (ANOVA– Post Hoc)..... | 48 |
| Quadro 18 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência dos jogadores no segundo momento (ANOVA– Post Hoc)..... | 48 |
| Quadro 19 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão dos jogadores nos dois momentos (ANOVA)50 | |
| Quadro 20 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função do escalão dos jogadores nos dois momentos (ANOVA)51 | |
| Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão dos jogadores no primeiro momento (ANOVA– Post Hoc)..... | 51 |
| Quadro 22 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão dos jogadores no segundo momento (ANOVA– Post Hoc)..... | 52 |

| | |
|--|----|
| Quadro 23 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função do escalão dos jogadores no segundo momento (ANOVA– Post Hoc)..... | 52 |
| Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas entre o 1º e o 2º momento (test T para amostras emparelhadas) | 54 |
| Quadro 25 – Diferenças nas variáveis de ansiedade entre o 1º e o 2º momento (teste T para amostras emparelhadas) ... | 54 |
| Quadro 26 – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência..... | 55 |
| Quadro 27 – Correlação entre as variáveis de ansiedade e os anos de experiência | 56 |
| Quadro 28 – Correlação entre as variáveis psicológicas e as variáveis de ansiedade, nos dois momentos | 57 |
| Quadro 29 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função do género no primeiro momento..... | 68 |
| Quadro 30 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função do género no segundo momento | 68 |
| Quadro 31 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função do género no primeiro momento | 69 |
| Quadro 32 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função do género no segundo momento..... | 69 |
| Quadro 33 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função dos anos de experiência no primeiro momento | 70 |
| Quadro 34 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função dos anos de experiência no segundo momento | 71 |
| Quadro 35 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência no primeiro momento | 72 |
| Quadro 36 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência no segundo momento | 72 |
| Quadro 37 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função do escalão no primeiro momento | 73 |
| Quadro 38 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função do escalão no segundo momento | 74 |
| Quadro 39 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência no primeiro momento | 75 |
| Quadro 40 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência no segundo momento | 75 |

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Frequência da Idade dos Atletas..... 37

LISTA DE ANEXOS

Anexo I: Média e Desvio Padrão em Função do Género

Anexo II: Média e Desvio Padrão em Função dos Anos de Experiência

Anexo: III Média e Desvio Padrão em Função do Escalão Competitivo

ABREVIATURAS

- AAC – Associação Académica de Coimbra
ACSI – Athletic Coping Skills Inventory
ACSI-28 – Athletic Coping Skills Inventory – 28
AMI – Athletic Motivation Inventoty
AMRCT – Associação Musica Recreativa e Cultural de Travanca
BCA – Badminton Clube de Aveiro
BCB – Badminton Clube de Braga
BEPATYA – Behavior Pattern Type A
CA – Clube de Albergaria
CBQ – Coaching Behavior Questionnaire
CDUP – Centro Desportivo da Universidade do Porto
CHEL – Associação Cultural Desportiva CHE Lagoense
CSM – Clube Stella Maris
CSMA – Clube Sport Madeira
DP – Desvio Padrão
et al. – et alii (e outros)
FAC – Famalicense Atlético Clube
FBESR – Fãs Badminton Escola Soares dos Reis
GDE – Grupo Desportivo do Estreito
M – Média
MVD – Movimento Voluntário Desportivo
NBAEO – Núcleo de Badminton Associação Espeológica de Óbidos
OMSAT – 3 – Ottawa Mental Skills Assessment Tool
POMS – Profile of Mood States
PPI – Psychological Performance Inventory
PSIS – Psychological Skills Inventory for Sports
PSIS-R5 – Psychological Skills Inventory for Sports – 5th revision
RCM – Raquete Clube de Mora
RSES – Rosenberg Self-Esteem Scale
SAS – Sport Anxiet Test
SCAT – Sport Competition Anxiety Test

SCL-90R – Symptom Checklist 90RACSI
SCT – Sporting Clube de Tomar
SFGP – Sociedade Filarmónica Gualdim Pais
SFRUA – Sociedade Filarmónica União Alhos Verdense
SPSQ – Sport-Related Psychological Skills Questionnaire
SPSS – Statistical Program for Social Sciences
TEOS – Task Ego Orientation Scale
TOPS – Test of Performance Strategies
UDS – União Desportiva de Santana
ZOF – Zona Óptima de Funcionamento

AGRADECIMENTOS

Agradeço e dedico este trabalho:

Ao meu orientador, Mestre Pedro Gaspar, pela orientação e disponibilidade constantes na elaboração deste trabalho, sempre que necessário.

Á minha coordenadora Professora Doutora Ana Teixeira, pela colaboração prestada na realização deste trabalho.

Á minha namorada, Vanessa, por todo o apoio, carinho, amizade, paciência e amor, demonstrados! Sem ti este trabalho não teria sido possível!

Á minha Mãe, por todo o esforço realizado para que nada me faltasse ao longo destes anos todos e por me ter apoiado em toda a minha vida e em especial neste ano difícil. Obrigado por teres acreditado em mim!

Ao meu Irmão, por seres o melhor irmão do mundo!

A todo os meus grandes e verdadeiro amigos, que me apoiaram e me encorajaram ao longo destes anos, um grande abraço para todos!

A todos os meus ex-atletas, por serem simplesmente os melhores...

Ao grandioso Núcleo de Estágio de Febres, pelo apoio prestado nos momentos difíceis deste longo ano!

A todos os treinadores e jogadores pela paciência e disponibilidade demonstrada na realização dos questionários.

RESUMO

Com a realização deste estudo, pretendemos caracterizar os jogadores de Badminton portugueses, verificando as diferenças entre dois momentos de aplicação dos questionários nas habilidades psicológicas e ansiedade traço, em termos de género, experiência na modalidade e escalão competitivo. Pretendemos, ainda, verificar a relação entre as habilidades psicológicas e a ansiedade traço. A amostra é constituída por 98 atletas federados em Badminton de nacionalidade portuguesa, do género masculino e feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 42 ($M=19,74$; $DP=6,167$), representativos de 19 clubes. Os instrumentos utilizados foram o “Athletic Coping Skills Inventory-28” (ACSI-28), e o “Sport Anxiety Scale” (SAS), sendo constituídos por uma parte inicial, relativa aos dados demográficos. Na análise e tratamento dos dados recolhidos foi utilizado o SPSS, versão 12.0 para o Windows. As principais conclusões do presente estudo foram: de um modo geral, os jogadores de Badminton portugueses apresentam valores para as habilidades psicológicas próximos da média, com a excepção do factor treinabilidade; no que respeita às habilidades psicológicas a treinabilidade consiste no factor em que os atletas apresentaram valores médios mais elevados, enquanto a treinabilidade e o rendimento sobre pressão apresentam os valores mais baixos, em ambos os momentos; verificámos diferenças estatisticamente significativas entre o género, anos de experiências e os escalões competitivos, relativamente às habilidades psicológicas; existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e escalões competitivos (no segundo momento), relativamente às variáveis de ansiedade; não existem diferenças estatisticamente significativas entre o género e os escalões competitivos (no primeiro momento), relativamente à ansiedade traço; não existem diferenças estatisticamente significativas, quer nos factores das habilidades psicológicas, quer nas escalas de ansiedade e ansiedade total, entre o primeiro e o segundo momento; no que diz respeito às correlações efectuadas: foram encontradas algumas correlações significativas e positivas, em ambos os momentos, entre os anos de experiência e alguns factores das habilidades psicológicas; foram encontradas algumas correlações significativas e negativas, em ambos os momentos, entre os anos de experiência e escala de ansiedade somática, de preocupação e na ansiedade total.

CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO

A elaboração deste trabalho surge no âmbito do Seminário do 5º ano da licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Recentemente, alguns estudos têm demonstrado que os factores e as habilidades psicológicas são relevantes para o rendimento na alta competição, permitindo diferenciar os atletas de elite e de atletas de nível inferior (Cruz, 1996a). Raposo & Aranha (2000) acrescentam que os melhores atletas são aqueles que emergem do grupo tendo como elemento diferenciador os factores psicológicos.

Reconhecendo os benefícios da Psicologia no Desporto e sabendo que o Badminton em Portugal, encontra-se, de certa forma, em fase embrionária no que respeita à aplicação de programas de treino de habilidades psicológicas, pretendemos realizar um trabalho pioneiro com o objectivo de promover a aplicação desses programas na modalidade.

Este trabalho é constituído por seis capítulos. O capítulo I: Introdução, realizamos uma introdução tema, onde apresentamos os objectivos, as hipóteses e a pertinência do estudo. No capítulo II: Revisão da Literatura, fazemos uma análise de forma geral da literatura relacionada com o tema do estudo. No capítulo III: Metodologia, caracterizamos a amostra, referimos os procedimentos efectuados e descrevemos os instrumentos utilizados. O capítulo IV: Apresentação e Discussão dos Resultados, apresentamos e discutimos os resultados obtidos, comparando com os estudos da revisão da literatura. No capítulo V: Conclusões e Recomendações Futuras, apresentamos as principais conclusões obtidas a partir dos resultados do estudo, efectuando algumas recomendações para futuros estudos nesta área. Por fim, na Bibliografia, apresentamos a listagem dos autores e das fontes consultadas para a realização deste trabalho.

1.1. OBJECTIVOS DO ESTUDO

Com a realização deste estudo, pretendemos atingir os seguintes objectivos centrais:

- i. Caracterizar e descrever a mostra de jogadores de Badminton portugueses;
- ii. Verificar as diferenças entre os dois momentos de aplicação dos questionários nas habilidades psicológicas e ansiedade traço;
- iii. Verificar as diferenças existentes entre os géneros;
- iv. Analisar de que forma é que os anos de experiência influenciam as habilidades psicológicas e a ansiedade traço;
- v. Analisar se as habilidades psicológicas e a ansiedade traço são influenciadas pelos escalões competitivos;
- vi. Verificar se existe relação entre as habilidades psicológicas e a ansiedade traço.

1.2. FORMULAÇÃO DE HIPÓTESES

H0₁ – Não existem diferenças estatisticamente significativas nas habilidades psicológicas entre o género.

H0₂ – Não existem diferenças estatisticamente significativas na ansiedade traço entre o género.

H0₃ – Não existem diferenças estatisticamente significativas nas habilidades psicológicas entre os escalões competitivos.

H0₄ – Não existem diferenças estatisticamente significativas na ansiedade traço entre os escalões competitivos.

H0₅ – Não existem diferenças estatisticamente significativas nas habilidades psicológicas entre os anos de experiência.

H0₆ – Não existem diferenças estatisticamente significativas na ansiedade traço entre os anos de experiência.

H0₇ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre as habilidades psicológicas no início e no primeiro e segundo momento.

H0₈ – Não existem diferenças estatisticamente significativas entre a ansiedade traço no primeiro e segundo momento.

H0₉ – Não existem correlações significativas e positivas entre as habilidades psicológicas e os anos de experiência.

H0₁₀ – Não existem correlações significativas e negativas entre a ansiedade traço e os anos de experiência.

H0₁₁ – Não existem correlações significativas e negativas entre as habilidades psicológicas e a ansiedade traço.

1.3. PERTINÊNCIA DO ESTUDO

Tendo em conta que o Badminton é uma modalidade individual, os factores psicológicos são mais notórios neste tipo de modalidades, como refere Mahoney et al. (1987), quando concluiu que os atletas de desportos individuais têm mais frequentemente problemas com a ansiedade e a confiança, assim como problemas de concentração. Deste modo, torna-se fundamental realizar estudos em modalidades individuais.

O objectivo do treino sistemático é estar bem preparado para as situações complexas situações com que os jogadores se deparam durante a competição. Um balanço equilibrado entre as dimensões físicas e mentais é uma condição fundamental para melhorar a performance competitiva. A ausência de treino psicológico não permitirá aos jogadores atingir o seu nível de performance máximo, assim, o sucesso no desporto pressupõe um equilíbrio entre as capacidades físicas e as capacidades psicológicas.

Os resultados obtidos neste estudo poderão ser um bom ponto de partida para os treinadores a nível nacional compreenderem esta importância da Psicologia do Desporto no rendimento dos seus atletas. Com este estudo, podem também compreender melhor a relação entre a ansiedade dos seus jogadores e as suas habilidades psicológicas, na medida em que o controlo da ansiedade e uso das habilidades psicológicas são apresentados por vários autores, como sendo factores muito importantes no rendimento desportivo.

CAPÍTULO II: REVISÃO DA LITERATURA

2.1. HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados, principalmente quando as prestações dos atletas ficam abaixo do esperado. Deste modo, a preparação mental e/ ou psicológica no desporto tem vindo progressivamente a ganhar destaque e importância no processo de treino, mas continua muito abaixo do desejável e necessário (Gomes & Cruz, 2001).

No entanto, aqueles que intervêm no terreno deparam-se com o problema de tempo para, entre outras coisas, aplicar as técnicas de base que compõem os programas do treino das habilidades psicológicas. Isto porque os rigores da preparação física são de tal forma acentuados e absorventes que os níveis de cansaço atingido pelos atletas os impossibilita, em termos práticos, de estarem suficientemente alerta para poderem tolerar uma intervenção do tipo clássico dos psicólogos. Estudos recentes têm demonstrado que os factores e as habilidades psicológicas são relevantes para o rendimento na alta competição e são estes factores que diferenciam os atletas bem sucedidos e mal sucedidos ou entre atletas de elite e outros atletas de nível inferior (Cruz, 1996a).

Para Raposo & Aranha (2000) os campeões são aqueles atletas que emergem do grupo tendo como elemento diferenciador os factores psicológicos. Há quem argumente entre os 40 a 90% do sucesso se deve a factores de ordem psicológica. Estes autores citam o atleta Mark Spitz, que afirmou que o seu sucesso deve-se em 99% ao seu treino psicológico.

Assim, Cruz (1996a) afirma que os atletas com maiores níveis de sucesso desportivo parecem evidenciar menos problemas psicológicos. Alguns factores ou competências psicológicas parecem assumir uma importância fundamental na diferenciação entre os melhores atletas e os menos bem sucedidos, bem como um peso mais ou menos decisivo no rendimento desportivo: o controlo de ansiedade, a concentração, a auto-confiança, a preparação mental e a motivação.

2.1.1. DEFINIÇÃO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS

O treino das habilidades psicológicas refere-se a aprender e praticar sistemática e consistentemente habilidades mentais ou psicológicas. Os treinadores e atletas sabem que as capacidades físicas devem ser praticadas regularmente e refinadas por meio de muitas repetições. Assim como as capacidades físicas, as habilidades psicológicas como manter e focalizar a concentração, regular os níveis de activação, aumentar a confiança e manter a motivação, também precisam de ser sistematicamente treinadas (Weinberg & Gould, 2003).

Segundo Cox (1994) o treino das habilidades psicológicas permite que os atletas consigam utilizar essas habilidades de modo a enfrentarem uma situação importante com confiança e conhecimento de que o corpo e a mente estão preparados para conseguirem atingir uma performance elevada.

2.1.2. HABILIDADES PSICOLÓGICAS E O RENDIMENTO DESPORTIVO

Os jogadores mais bem sucedidos diferem dos menos bem sucedidos no modo como as suas habilidades psicológicas são desenvolvidas (Weinberg & Gould em 2003).

Nideffer (1985), citado por Cox et al. (1993), refere que o foco atencional e a concentração são habilidades psicológicas muito importantes no sucesso desportivo e na performance.

Smith & Christensen (1995), realizaram um estudo para verificar o papel das habilidades físicas e psicológicas na predição da performance e sobrevivência numa liga profissional de basebol. Para isso, usou uma amostra de 104 jogadores de uma liga menor desta modalidade. As habilidades psicológicas foram medidas através do questionário Athletic Coping Skills Inventory – 28 (ACSI-28), sendo também usado o questionário ACSI Rating Form, para treinadores, de modo a obter medidas das habilidades psicológicas através dos treinadores e directores. Para as habilidades físicas foram usados os resultados obtidos das medições efectuadas pelos próprios treinadores.

Os resultados do estudo indicam que nesta população as habilidades psicológicas são relativamente independentes das habilidades físicas, e que ambas

estão significativamente relacionadas com a performance e a sobrevivência numa liga profissional de basebol.

Num estudo realizado por Gould et al. (1999) com vários atletas de diferentes equipas olímpicas, procurou-se saber porque é que durante os Jogos Olímpicos algumas equipas excedem as expectativas, melhorando as suas performances, e outras, pelo contrário, falham os seus objectivos. Assim, foram entrevistados onze atletas masculinos e doze femininos, num estudo realizado através de entrevista.

As equipas que falharam as suas expectativas apresentavam problemas de planeamento, de coesão, de relacionamento com os treinadores, dificuldades de focalização e de falta de experiência. Por outro lado as equipas que excederam as suas expectativas tinham muita experiência, utilizaram a preparação mental e eram altamente focalizados e empenhados. Os autores, através dos resultados, chegaram à conclusão que o atingir um pico de performance trata-se de um processo muito complexo e delicado, que é influenciado por factores psicológicos, físicos, sociais e organizacionais.

Num estudo realizado por Mahoney (1989), cujo objectivo foi verificar quais os factores preditores de performance competitiva. Foram usados 67 atletas de Halterofilia (estilo olímpico), 47% são atletas de elite, os quais responderam a quatro questionários: o Symptom Checklist 90R (SCL-90R), o Profile of Mood States (POMS), o Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) e o Psychological Skills Inventory for Sports – 5th revision (PSIS-R5).

Os atletas de elite tiveram resultados significativamente mais baixos em comparação com os seus pares menos sucedidos na sensibilidade interpessoal, na depressão, no psicotismo, severidade global e em todas as sub-escalas do SCL-90R (psychological adjustment). O autor concluiu também que os atletas de elite demonstraram ser mais motivados e com uma auto-estima superior. Relativamente à amostra júnior uma baixa depressão e ansiedade elevada são preditores positivos da performance e a somatização dos factores de ansiedade é um preditor negativo de performance. No que se refere à amostra sénior os resultados sugerem que os melhores atletas tendem a ser mais tensos e psicologicamente sintomáticos.

Orlick & Partington (1988), realizaram um estudo com o objectivo de avaliar o nível de preparação e controle mental de 235 atletas canadianos que participara nos Jogos Olímpicos de 1984. Os autores concluíram que uma larga percentagem de atletas não teve um rendimento elevado porque não estavam bem preparados para as

distracções que iriam enfrentar. No mesmo sentido, a modificação de padrões que resultaram, a selecção tardia de outros e a incapacidade de refocalizar o foco atencional face às distracções, também interferem, negativamente no rendimento. Por outro lado, as habilidades psicológicas que mostram ser mais importantes para melhorar o rendimento foram o foco atencional e a qualidade e controle da imaginação. Sendo que o empenho na procura da excelência, a qualidade do treino, que inclui a formulação de objectivos diários, envolvimento em simulações regulares de competição e uso da imagética no treino; e a qualidade da preparação mental para as competições, que inclui um plano competitivo, um plano de focalização na competição e um plano para lidar com as distracções na competição são considerados pelos autores factores associados ao sucesso dos atletas em quase todos os desportos. Os autores concluíram que a preparação mental, comparativamente com a preparação física e técnica, é a única estatisticamente significativa para prever a classificação final dos Jogos Olímpicos. Ou seja, os resultados provam que a preparação mental é necessária e importante para atingir performances de nível elevado em grandes eventos, como os Jogos Olímpicos.

Hanrahan (1996) realizou um estudo onde entrevistou vinte e dois dançarinos, sete homens e quinze mulheres, com o objectivo de averiguar os seus pontos fortes e fracos a nível mental, e também qual é o papel que as habilidades psicológicas representam na performance da dança. Os resultados indicaram que em termos de motivação os dançarinos são fortes e as áreas como o controlo da activação, concentração, a imaginação, a auto-confiança e o monólogo podem ser benéficas para melhorar a performance. O autor concluiu que o trabalho das habilidades psicológicas é benéfico para os dançarinos.

Goudas (1998), citado por Rolo (2003), realizou um estudo utilizando o ACSIS-28 com cento e vinte seis jogadores de basquetebol. Os resultados provaram que os atletas mais experientes têm um perfil psicológico mais positivo, demonstrando mais confiança nas suas habilidades, utilizavam a determinação de objectivos e mostraram uma maior concentração.

2.1.3. EFECTIVIDADE DOS PROGRAMAS DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS

É importante realçar o facto do treino mental poder realmente ajudar os atletas a melhorar o seu rendimento desportivo, bem como a encontrar os estados psicológicos óptimos para renderem no máximo das suas potencialidades, tanto nos treinos como nas competições (Gomes & Cruz, 2001).

Nesse sentido serão apresentados alguns estudos, que comprovam a efectividade do treino das habilidades psicológicas.

Hellstedt (1987), desenvolveu um programa de ensino de habilidades psicológicas numa academia de esqui. Participaram neste programa 43 atletas (30 masculinos e 13 femininos) com uma média de idades de 15 anos, provenientes de diferentes níveis competitivos. O programa de ensino das habilidades psicológicas começou durante o período pré-competitivo da época. O “Sport Competition Anxiety Test” (SCAT) foi preenchido no início e no final do programa, com o objectivo de verificar se este ajudou a reduzir a ansiedade traço competitiva. Através da comparação dos resultados verificou-se uma redução significativa da primeira para a segunda observação. As conclusões retiradas deste estudo são que este programa ajudou os esquiadores, e a maior parte deles avaliou as diferentes componentes do programa como altamente vantajosas.

Gould et al. (1990) realizaram uma investigação com lutadores, em que o objectivo era examinar as respostas de atletas a um programa de treino de habilidades psicológicas com a duração de 3 meses. Os lutadores preencheram questionários antes, no final do programa e passados 3 meses com o intuito de perceber a efectividade do programa, assim como a continuidade do uso do treino das habilidades psicológicas trabalhadas. Para isso foram realizados dois estudos: no primeiro estudo foram utilizados 18 lutadores seniores de elite com idades compreendidas entre os 17 e os 32 anos e o treino das habilidades psicológicas foi efectuado durante uma semana, enquanto no segundo estudo, a metodologia foi idêntica, porém foram utilizados 33 lutadores juniores de elite, com as idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos.

Os resultados demonstraram que o programa educacional foi efectivo nas mudanças no conhecimento dos lutadores, na percepção de importância e o uso das seguintes habilidades psicológicas: relaxamento, imaginação e visualização mental,

definição de objectivos e preparação mental. O relaxamento e a imaginação e visualização mental foram as partes do programa que os lutadores reconheceram serem as mais efectivas.

Thelwell & Greenlees (2001) efectuaram um estudo com o objectivo de verificar os efeitos de um pacote de habilidades psicológicas na performance de 5 atletas de triatlo. Estes 5 atletas, todos masculinos, competiam a nível local e tinham idades compreendidas entre os 20 e os 32 anos. Os resultados do presente estudo indicam que o pacote de habilidades psicológicas, onde constavam a definição de objectivos, relaxamento, imaginação e monólogo, foi efectivo, melhorando as performances dos 5 atletas.

Com um objectivo semelhante, Kendall et al. (1990) realizaram um estudo com 4 jogadoras universitárias de Basquetebol verificando a efectividade de um pacote com três habilidades psicológicas: imaginação, relaxamento e monólogo, no aumento da performance numa situação defensiva de jogo. Os autores concluíram que a intervenção foi efectiva no melhoramento da performance das quatro jogadoras.

Daw & Burton (1994) realizaram um estudo com o objectivo de examinar o impacto que um treino de habilidades psicológicas tem em jogadores de ténis de nível universitário. Os jogadores foram expostos a três habilidades psicológicas: a definição de objectivos, a imaginação e o controlo da activação, dando-lhes oportunidade para desenvolver um programa individual de habilidades psicológicas. Neste estudo foram usados dois grupos de jogadores. O primeiro composto por 6 mulheres e 6 homens, que participaram no programa referido e o segundo grupo, que não participou no programa, grupo de controlo, era composto por 7 mulheres e 7 homens, todos os elementos dos grupos eram jogadores de ténis. Os resultados desta investigação indicam que o programa desenvolvido teve sucesso. Os dois grupos foram comparados e os jogadores do grupo sujeito ao programa revelaram que as habilidades psicológicas ajudam no jogo. Contudo, as diferenças apenas são significativas na auto-confiança e no medo da dupla falta. Esta investigação prova que o treino de habilidades psicológicas pode ser efectivo para ajudar os atletas a melhorarem as suas performances.

2.1.4. HABILIDADES PSICOLÓGICAS – DIFERENÇAS ENTRE ATLETAS DE ELITE E NÃO ELITE

No estudo das habilidades psicológicas é muito importante identificar as diferenças entre os atletas de elite e os de não elite, de modo a identificar as diferenças na reacção à competição.

Nesse sentido, Kioumourtzoglou et al. (1997) realizaram um estudo com o objectivo de identificar as diferenças em certas habilidades psicológicas entre atletas de elite e um grupo de controlo, ou seja, atletas que não competem no nível de elite. O estudo foi efectuado com jogadores juniores e seniores de Basquetebol (14 – 15 e 22 – 23 anos), com jogadores de Voleibol (20 – 21 anos), com jogadores de pólo aquático (10 – 20 anos) e com o grupo de controlo. O questionário usado foi o ACSI-28.

Os autores chegaram à conclusão que os atletas de elite eram melhores que os de grupo de controlo nas variáveis de como lidar com a adversidade, definição de objectivos e na preparação mental. Neste estudo foram também comparados os resultados dos atletas seniores e juniores de Basquetebol, onde chegaram às conclusões que os seniores são melhores nas variáveis rendimento sobre pressão, ausência de preocupações e auto-eficácia.

Já Cox et al. (1996), efectuaram um estudo comparando atletas Chineses de nível de elite e universitário, em que participaram 83 atletas de elite de três modalidades individuais e 94 universitários de Atletismo, preenchendo o PSIS R-5. Os autores realizaram duas investigações em que na primeira o objectivo era verificar se existem diferenças entre as habilidades psicológicas dos atletas Chineses de elite das diferentes modalidades e na segunda era verificar se os atletas de Atletismo apresentavam um nível superior de habilidades psicológicas, quando comparados com a amostra de atletas universitários da mesma modalidade. As conclusões retiradas, relativamente à primeira investigação, foram que os atletas masculinos de atletismo e as atletas femininas de ginástica exibem níveis de motivação inferiores em comparação com as outras categorias de modalidades e géneros. Concluíram, também, que os atletas masculinos de Atletismo exibem resultados inferiores na ênfase da equipa, relativamente às atletas femininas da mesma modalidade, de esgrima e de masculinos de ginástica, ou seja não têm tanto em consideração a equipa. Já no segundo estudo, os atletas de elite de Atletismo,

quando comparados com os atletas universitários da mesma modalidade, exibem níveis mais elevados no controlo da ansiedade e na confiança.

Mahoney et al. (1987) realizaram um estudo com a participação de 713 atletas masculinos e femininos, em que 126 atletas eram de elite, 141 pré-elite, 446 atletas de não elite e 16 psicólogos do desporto. Este estudo teve dois objectivos, o primeiro foi identificar as habilidades psicológicas que diferenciam atletas de elite dos menos sucedidos, o segundo objectivo foi comparar as habilidades psicológicas dos atletas de elite com as referenciadas pelos psicólogos do desporto que os atletas de elite deveriam ter. Os atletas e os psicólogos do desporto preencheram o questionário PSIS (Psychological Skills Inventory for Sports).

No que se refere à comparação das diferenças entre os atletas de elite e os de não elite os autores chegaram às conclusões que os atletas de elite são mais equilibrados e moderados nas experiências de medo e na performance sobre pressão, são mais concentrados antes e durante a competição, são mais auto-confiantes, a sua preparação mental é dirigida para si e não para os outros e estão mais motivados e pretendem ser os melhores. No que se refere às habilidades psicológicas que os psicólogos do desporto referenciaram que deveriam existir nos atletas de elite são semelhantes às encontradas nestes atletas, ou seja, controlo de ansiedade, concentração, motivação, preparação mental e auto-confiança. Um ponto de divergência foi a importância da orientação para a equipa, mas isso poderá ter ocorrido devido às características das modalidades, desportos individuais e colectivos. Os autores compararam também desportos abertos (são desportos onde existem constantes interações desconhecidas, como por exemplos em desportos colectivos) com desportos fechados (são desportos em que não existe nenhum tipo de interacção externa, como por exemplo natação), concluindo que existem diferenças significativas entre eles. Nos desportos fechados os atletas tendem a ter mais frequentemente problemas relacionados com a auto-confiança, controle de ansiedade e concentração, estes atletas tendem também para ser mais motivados e usar mais estratégias de preparação mental, tanto no nível universitário como em atletas de elite. Outra conclusão retirada deste estudo está relacionada com a comparação entre atletas de modalidades individuais e colectivas, em que os atletas de desportos individuais têm mais frequentemente problemas com a ansiedade e a confiança, assim como problemas de concentração. Já os atletas de modalidades colectivas apresentam um maior envolvimento com o sucesso ou o falhanço da sua equipa. No

entanto, uma análise entre os atletas de elite dos dois tipos de desportos (fechados e abertos), estas diferenças não são significativas.

Em Portugal, um estudo realizado por Cruz (1994), citado por Cruz (1996a), com 246 atletas de alta competição de ambos os géneros, das modalidades de Voleibol (84 atletas), Andebol (75 atletas), Natação (45 atletas) e Atletismo (42 atletas), em que 133 atletas, 54% da amostra são considerados atletas de elite e de sucesso. O objectivo do estudo foi identificar os factores e/ ou variáveis psicológicas que melhor discriminam e diferenciam atletas com diferentes níveis de sucesso desportivo na alta competição, e avaliar a prevalência de dificuldades ou “deficits” de competências psicológicas entre atletas de alta competição.

Os resultados e as conclusões deste estudo comprovam os dados da investigação efectuada com atletas de elite noutros países, ou seja, os atletas de elite, mais bem sucedidos, parecem caracterizar-se e distinguir-se dos restantes atletas de alta competição, por um maior nível de auto-confiança e motivação, assim como pela experiência de baixos níveis de ansiedade, e nomeadamente de cognições e pensamentos interferentes com a sua concentração em situações competitivas. Um número significativo de atletas de alta competição do nosso país parece experienciar dificuldades e/ou problemas psicológicos, ao nível do controle da ansiedade competitiva, da auto-confiança e da motivação.

O resultado de vários estudos têm vindo a produzir conclusões extremamente interessantes e implicações práticas para todos aqueles que trabalham em contextos desportivos. Assim, ao nível das competências psicológicas e mentais, é hoje possível distinguir um conjunto de características que sistematicamente aparecem associadas a rendimentos desportivos óptimos. Abaixo citarei alguns dos factores que costumam ser apontados como contribuindo para o sucesso dos atletas de elite e de alto rendimento (Gomes & Cruz, 2001):

- Altos níveis de motivação e comprometimento com o desporto;
- Valorização e interesse principal com o seu rendimento individual;
- Formulação de objectivos claros e específicos para as competições e para definir bons resultados desportivos;
- Níveis elevados de auto-confiança;
- Grande capacidade de concentração;
- Frequente utilização da imaginação e da visualização mental;
- Boa capacidade para controlar a ansiedade e os níveis de activação;

- Desenvolvimento e utilização de planos e rotinas mentais competitivos;
- Capacidade para lidar eficazmente com acontecimentos inesperados e/ ou distrações.

2.1.5. AVALIAÇÃO DAS HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM CONTEXTO DESPORTIVO

Ottawa Mental Skills Assessment Tool

O Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT – 3) é um questionário constituído por quarenta e oito itens e dozes escalas de habilidades agrupadas em três componentes: habilidades psicológicas (definição de objectivos, auto-confiança e empenhamento), habilidades cognitivas (focalização, refocalização, imaginação, prática mental e plano competitivo) e habilidades psicossomáticas (reação ao stress, controlo do medo, relaxamento e activação). Este questionário é o resultado de uma evolução do OMSAT elaborado por Salmela (1992) citado por Durand-Bush et al. (2001).

Athletic Motivation Inventoty

O questionário “Athletic Motivation Inventoty” (AMI) é um instrumento desenvolvido por Tutko et al. (1969), citado por Murphy & Tammen (1998), que tinha como objectivo medir as características psicológicas dos atletas. Este teste é constituído por cento e noventa itens, que avaliam onze traços: drive, agressividade, responsabilidade, liderança, auto confiança, controlo emocional, força mental, treinabilidade, consistência, confiança e determinação. Este questionário, actualmente, é visto como um precursor de investigações recentes destinadas a avaliar as habilidades psicológicas.

Psychological Performance Inventory

O questionário “Psychological Performance Inventory” (PPI) foi desenvolvido por Loehr (1986), citado por Murphy & Tammen (1998), e avalia sete factores: auto confiança, energia negativa, controlo da atenção, visualização e imaginação, nível de motivação, energia positiva e controlo da atitude. Como ainda não foram realizadas muitas investigações com este questionário, torna-o um instrumento pouco válido e de pouca confiança.

Psychological Skills Inventory for Sport

O questionário Psychological Skills Inventory for Sport (PSIS) foi desenvolvido por Mahoney et al. (1987) citado por Murphy & Tammen (1998), e é um dos mais populares instrumentos para avaliar as habilidades psicológicas. Os autores desenvolveram este questionário com o objectivo de verificar quais eram as habilidades psicológicas mais relevantes para obter performances excepcionais. O questionário inicialmente era constituído por cinquenta e um itens de verdadeiros e falsos, agrupados em seis sub-escalas, para identificar diferenças entre elite, pré-elite e atletas de nível inferior. As seis sub-escalas são: controlo de ansiedade, concentração, confiança, preparação mental, motivação e o ênfase na equipa. O questionário foi revisto em estudos efectuados posteriormente, obtendo uma versão, PSIS-R-5, com quarenta e cinco itens, agrupados nas seis sub-escalas já existentes Chartand et al., (1992) citado por Murphy & Tammen (1998).

Sport-Related Psychological Skills Questionnaire

O questionário Sport-Related Psychological Skills Questionnaire (SPSQ) foi desenvolvido por Nelson et al. (1990), citado por Murphy & Tammen (1998). Este instrumento é constituído por cinquenta e seis itens e considera como habilidades subjacentes à performance desportiva: imagética, preparação mental, auto-eficácia, controlo de ansiedade cognitiva, concentração, relaxamento e motivação.

Athletic Coping Skills Inventory – 28

O questionário Athletic Coping Skills Inventory – 28 (ACSI-28) foi elaborado por Smith et al., (1995) e pretende avaliar as habilidades psicológicas usadas pelos atletas para atingirem as performances. Este questionário contém vinte e oito itens e é subdividido em sete escalas: lidar com a adversidade, rendimento sobre pressão, definição de objectivos/ preparação mental, concentração, despreocupação, confiança e alcance da motivação e treinabilidade (Ostrow, 1996).

2.1.6. HABILIDADES PSICOLÓGICAS EM CONTEXTO DESPORTIVO

De seguida apresentaremos vários estudos em contexto desportivo, usando as habilidades psicológicas.

Gould et al. (2002) efectuaram um estudo com dez atletas olímpicos, com o objectivo de conhecer as suas características psicológicas. Para isso os atletas preencheram vários questionários (o Sport Anxiet Test – SAS, o ACSIS-28, o Task Ego Orientation Scale e o Test of Performance Strategies – TOPS) e fizeram entrevistas aos seus treinadores e a um parente próximo.

Os resultados do ACSIS-28 demonstraram que os atletas possuíam níveis elevados de confiança, ausência de preocupação, formulação de objectivos e preparação mental e concentração.

Os resultados do SAS provaram que estes atletas possuíam melhores resultados na activação, relaxamento e controlo de emoções.

Cox & Liu (1993), efectuaram uma investigação com o objectivo de estudar a relação entre variáveis independentes (desporto, nacionalidade e género) e as habilidades psicológicas de atletas de nível Universitário. O questionário PSIS foi administrado a uma amostra de 158 atletas americanos e a 192 atletas chineses das modalidades de Atletismo, Basquetebol, Voleibol e Natação.

Este estudo revelou uma relação interessante entre as habilidades psicológicas e as variáveis independentes. Os autores chegaram às conclusões de que os atletas masculinos tiveram melhores resultados nas habilidades psicológicas que as atletas femininas, e os atletas chineses tiveram melhores resultados que os americanos na confiança, motivação e no resultado das habilidades psicológicas. Concluíram, ainda, que os jogadores de Voleibol apresentam um nível mais elevado das habilidades psicológicas, nomeadamente no controlo da ansiedade, na concentração na confiança e no resultado das habilidades psicológicas.

Mahoney et al. (1987), citado por White (1993), refere que em termos de diferença no género as mulheres tendem a ser menos confiantes que os homens, como indica o estudo apresentado anteriormente.

Já Cox & Yoo (1995), efectuaram um estudo com o objectivo de estudar a relação entre as habilidades psicológicas e a posição em campo de jogadores de Futebol Americano. Para isso foram usados quarenta e três jogadores da primeira divisão universitária, que preencheram o PSIS R-5. A análise dos resultados

demonstrou existir uma diferença significativa nas habilidades psicológicas entre os “linesman” e os “backfield”. Os “backfield” apresentam maiores índices no controlo de ansiedade, na concentração e na confiança. Conclui-se, ainda, que existem diferenças entre os jogadores ofensivos e defensivos, mas apenas no controlo da ansiedade. Os jogadores ofensivos são aqueles que apresentam maior controlo de ansiedade e os autores sugerem, que isso se deve ao facto das tarefas específicas de marcar pontos que estes jogadores têm.

White (1993), por sua vez, realizou um estudo com o objectivo de determinar as propriedades psicométricas do PSIS de acordo com o género, relação entre as habilidades psicológicas, experiência, empenho e a diferença entre géneros. Para isso, participaram 74 esquiadores e 54 esquiadoras de nível universitário. Os atletas responderam a um questionário com duas secções. Na primeira responderam ao PSIS e na segunda os atletas foram questionados sobre o género, a idade, o maior nível competitivo alcançado, número de horas de treino, número de anos de competição e que outros desportos praticam, quer a nível de recreação e competição.

Os resultados demonstraram que o PSIS é válido para avaliar as habilidades psicológicas para esta população, e que as atletas femininas são significativamente mais orientadas para a equipa do que os atletas masculinos. Outra conclusão deste estudo foi que a experiência não diferencia significativamente os esquiadores. A autora sugere que para chegar a ao nível de elite no esqui, todos os esquiadores têm de ter um certo conhecimento das habilidades psicológicas.

2.2. ANSIEDADE

2.2.1. DEFINIÇÃO E FONTES DE ANSIEDADE

Os atletas que participam em competições desportivas, invariavelmente têm de lidar com a pressão. Esta pressão está muitas vezes associada a elevados níveis de stress e ansiedade, que constituem uma parte importante no desporto de alto rendimento (Woodman & Hardy 2001). Para Viana (1989) a competição desportiva é em si mesma uma experiência potencialmente ansiogénica.

Para compreendermos melhor o termo ansiedade, é fundamental primeiro definir outros conceitos, como activação e o *stress*, uma vez que estes conceitos são muitas vezes confundidos.

Activação costuma ser tipicamente referida como a intensidade do comportamento como uma unidade construída em consonância com os aspectos psicológicos e fisiológicos do comportamento (Woodman & Hardy 2001).

A activação, como para o autor anterior, é uma mistura de actividades fisiológicas e psicológicas de um indivíduo e refere-se às dimensões de intensidade de motivação num determinado momento. A intensidade de activação ocorre ao longo de um continuum, variando de apatia (letargia) à completa activação (euforia). Indivíduos activados são mental e fisicamente excitados, pois têm o ritmo cardíaco e respiração mais acelerada, e os níveis de sudação também aumentam. A activação para estes autores não está relacionada com situações agradáveis ou desagradáveis, pois acontece em ambas as situações (Weinberg & Gould em 2003).

Stress é definido por Jones (1990), citado por Woodman & Hardy (2001) como um estado em que em alguns domínios é colocado no indivíduo, que requer uma reacção de uma determinada maneira, de modo a lidar com uma determinada situação.

Stress também pode ser definido como um desequilíbrio substancial entre as exigências físicas e/ ou psicológicas e as capacidades individuais de resposta sob condições, onde a incapacidade de resposta a essas exigências tem consequências importantes (MaGrath, 1970, citado por Weinberg & Gould, 2003).

Ansiedade é geralmente aceite como sendo uma emoção desagradável (Woodman & Hardy 2001).

Para Weinberg & Gould (2003), a ansiedade é um estado emocional negativo caracterizado por sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão e está associado à activação do corpo. Portanto, a ansiedade tem uma componente de pensamento (por exemplo: preocupação e apreensão), chamada ansiedade cognitiva, e também uma componente física, (por exemplo: aceleração do ritmo cardíaco), chamada ansiedade somática. Ou seja, ansiedade cognitiva diz respeito aos aspectos psicológicos ligados à preocupação e apreensão, enquanto a ansiedade somática trata-se da percepção relativa à activação física.

A ansiedade é também definida como um estado psíquico acompanhado de excitação ou inibição, que por vezes comporta uma sensação de constrição na garganta (Koogan-Larousse, sd, citado por Frischknecht, 1990).

É importante compreender quais as situações que levam os atletas a sentirem ansiedade e o porquê.

Conolly & Syer (1984), citado por Frischknecht (1990), afirmam que a tensão das reacções emocionais atinge a sua máxima intensidade em situações de competição, pelo que a preparação psicológica dos desportistas ganha uma importância cada vez maior. E, segundo Smith (1988), citado pelo mesmo autor, a “tensão emocional”, o “desafio”, e a “consistência mental” são termos familiares na linguagem desportiva.

Em nenhum outro sítio podemos encontrar uma performance individual examinada por tantas pessoas como no mundo do desporto. O resultado de um atleta é imediatamente avaliado, por vezes por milhares de pessoas no local da competição, com mais alguns milhões assistindo na televisão ou ouvindo no rádio. Para além disto, os atletas investem anos de trabalho e muito dinheiro na sua preparação. 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. Pois não é o contexto que nos torna nervosos, mas sim a maneira como este é encarado (Frischknecht 1990).

As principais fontes de stress e ansiedade experienciados por jovens atletas na competição desportiva parecem ter a ver essencialmente com três aspectos: medo de falhar, preocupação com avaliações do rendimento pelos adultos e sentimentos de incapacidade (Gould, 1991; Scanlan, 1996; Smoll & Smith, 1990, citados por Cruz,

(1996b). Por outro lado, os elevados níveis de pressão e stress experienciados na competição desportiva, parecem também estar associados ao abandono ou desistência da prática e da competição desportiva. Mesmo alguns dos melhores atletas do mundo parecem ter ou experienciar problemas sérios de controle e gestão dos seus níveis de stress ou ansiedade na situação competitiva. O stress e ansiedade são sentidos pelos melhores atletas, particularmente, nos principais acontecimentos desportivos internacionais – Campeonatos do Mundo e Jogos Olímpicos (Cruz, 1996b).

Um estudo efectuado por Gould et al. (1993a) com lutadores americanos que participaram nos Jogos Olímpicos de Seoul comprova o que o autor anterior afirma. Neste estudo os autores concluíram que o aumento das exigências impostas pelos atletas, constitui, para alguns, uma potencial fonte de stress e ansiedade e, para outros, um factor para activar, influenciando deste modo a sua prestação.

Para evitar situações em que a ansiedade “controla por completo os atletas” estes têm de aprender a viver com ele. Para isso é importante saber quais as causas da ansiedade e conseguir controlá-las.

Segundo Tierney (1988), citado por Frischknecht (1990), muito frequentemente a ansiedade é o resultado de maneiras fúteis e inapropriadas de se encararem as situações. Assim, a parte principal para controlar a ansiedade consiste na modificação dessa maneira de pensar. Segundo Gomes et al. (2001) no treino das estratégias de controlo de ansiedade, pretende-se ajudar o atleta a encontrar os seus níveis óptimos de activação, tanto do ponto de vista cognitivo, definindo pensamentos positivos associados à confiança num bom rendimento, como do ponto de vista somático, encontrando os estados fisiológicos adaptados a cada situação competitiva.

Os atletas de sucesso, com elevados níveis de rendimento, parecem possuir um maior nível de competências de regulação e controle de ansiedade competitiva (Cruz, 1996c).

A ansiedade surge quando o atleta antevê, espera ou percebe que não será capaz de responder com êxito às exigências da competição, tendo esta relevância para si mesmo. Em resposta a este desequilíbrio percebido, o indivíduo pode manifestar sintomas de natureza comportamental, fisiológica e psicológica. As fontes de “stress” mais importantes para um jovem atleta, são as expectativas de insucesso

(medo de fracassar) e o receio de incorrer numa avaliação social negativa (Viana, 1989).

Conhecer os factores que possam causar stress em atletas pode ser um dos pontos mais importantes para que os treinadores possam organizar os seus treinos e o ambiente que os envolve, para tentar minimizar esses factores e otimizar o desempenho (Rose et al., 1992a). Os mesmos autores realizaram um estudo com o objectivo de identificar que padrões de comportamentos de stress foram mais evidentes, em jogadores de elite brasileiros, identificados a partir do questionário Behavior Pattern Type A (BEPATYA). Participaram no estudo atletas de diferentes modalidades colectivas e desportos de combate.

Os resultados demonstraram que os itens mais marcantes foram os seguintes: levar a sério as minhas obrigações; ter muitas ambições; quando os outros são lentos, prefiro ser eu a fazer o trabalho; enquanto todas as tarefas não estiverem cumpridas não consigo relaxar; e, aborreço-me quando tenho de esperar em lojas escritórios, médico, etc. Através dos resultados, os autores concluíram que estes atletas têm uma tendência acentuada de padrões de comportamentos voltados para a responsabilidade e ambição, facto que pode ser considerado normal e salutar para atletas de elite.

No mesmo sentido, Gould et al. (1993b) realizaram diversos estudos com 17 atletas de elite seniores americanos, campeões nacionais de patinagem artística no gelo (7 medalhados em Campeonatos do Mundo ou Jogos Olímpicos), onde foram identificados como principais fontes de ansiedade e stress, as exigências ambientais e psicológicas, exigências físicas nos recursos dos atletas, expectativas e pressão pelo rendimento, aspectos de relacionamento inter pessoal e preocupação com a carreira e vida futura.

2.2.2. ANSIEDADE TRAÇO E ESTADO

No estudo da ansiedade existe a distinção entre ansiedade traço e estado. É importante distinguir estes dois tipos de ansiedade.

Spielberger (1966) citado por Frischknecht (1990), distingue ansiedade traço da ansiedade estado. A primeira considera-a como um traço de personalidade – relativamente estável – ao passo que a segunda acredita que seja uma mudança emocional, caracterizada por sentimentos de tensão e apreensão, acompanhados por

um aumento significativo da actividade do sistema nervoso autónomo, frequência cardíaca, por exemplo.

Weinberg & Gould (2003), distingue da mesma maneira ansiedade traço de ansiedade estado. Os autores definem ainda ansiedade estado cognitiva e somática. A primeira diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto a segunda refere-se às mudanças de momento a momento na activação fisiológica percebida. O estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na activação física, mas também a percepção da mudança.

Os mesmos autores definem ansiedade traço como uma componente que faz parte da personalidade – uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento.

Contudo, ambas estão relacionadas, pois a ansiedade traço competitiva é uma característica psicológica relativamente estável, como já foi referido, e que se torna uma importante preditora da ansiedade de estado competitiva (Rose & Vasconcellos, 1994).

Para Weinberg & Gould (2003), falando de um modo genérico, conhecer o nível de ansiedade de traço de um atleta é geralmente útil para prever como ela reagirá à competição, à avaliação e às condições ameaçadoras.

2.2.3. TEORIAS E MODELOS EXPLICATIVOS DE ANSIEDADE

Como já foi referido anteriormente a natureza da relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo é muito complexa.

Várias teorias e hipóteses explicativas têm sido elaboradas com o objectivo de examinar e explicar a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo. Ao início as teorias tinham subjacente uma natureza unidimensional da ansiedade, porém, ao longo do tempo, a natureza multidimensional da ansiedade viria ser reconhecida e evidente, sobretudo nas teorias e hipóteses mais recentes (Cruz 1996d).

De seguida, vão ser apresentados alguns desses modelos teóricos e explicativos.

Teoria do Drive

Esta teoria foi desenvolvida por Hull (1943), citado por Cruz (1996d) e foi uma das abordagens iniciais ao estudo da relação entre activação e rendimento. Numa versão modificada, Spence & Spence (1966) propuseram que o rendimento é uma função multiplicativa da força do hábito e do “drive”, $R = H \times D$. O conceito “drive” é um sinónimo de activação fisiológica, por outro lado a força do hábito refere-se à ordem hierárquica ou dominância de respostas correcta e incorrectas numa tarefa/ competência específica. Ou seja, esta teoria indica que o rendimento aumenta de forma linear com o aumento da activação, nomeadamente em tarefas nem aprendidas. O que se entende que haja uma relação directa, linear e positiva entre o nível de activação e o rendimento: o rendimento máximo é atingido em face de elevados níveis de activação.

Esta teoria é contestada porque, segundo Mahoney & Meyers (1989), citados por Cruz (1996d), muitos atletas referem que os seus rendimentos e prestações desportivas são prejudicadas e afectados negativamente por níveis excessivos de activação ou ansiedade. Visto deste ponto, o grande problema da teoria do “drive” é o de não ajudar a explicar o comportamento dos atletas em situações desportivas reais.

Logo, a pouca utilidade prática e a sua natureza ambígua e contraditória dos dados da investigação efectuada, levaram a maioria dos investigadores a considerarem que a teoria não fornece uma explicação adequada e capaz para a relação ansiedade-rendimento, sendo então progressivamente abandonada (Cruz, 1996d).

Teoria da Hipótese do U-Invertido

Insatisfeito com a teoria do “drive”, surgem então uma teoria alternativa para explicar a relação entre ansiedade e rendimento desportivo, que se baseia na lei de Yerkes & Dodson (1908), citado por Weinberg & Gould (2003) denominada como a hipótese do U-invertido. Esta visão sustenta que à medida que aumenta a activação, assiste-se a um aumento no rendimento até ao ponto óptimo, a partir do qual, aumentos posteriores da activação geram decréscimos do rendimento.

Assim, esta visão é representada por um U invertido que reflecte um alto desempenho com o nível ideal de activação, e desempenhos mais baixos com activações muito baixas e muito elevadas (Weinberg & Gould, 2003).

A Teoria Multidimensional da Ansiedade Competitiva

Mais recentemente surge uma teoria que analisa a relação entre ansiedade e rendimento, numa perspectiva multidimensional. Esta abordagem multidimensional da ansiedade competitiva pressupõe que esta seja dividida em três componentes: ansiedade cognitiva; ansiedade somática e auto-confiança (Cruz 1996d).

A ansiedade somática refere-se às percepções pessoais dos elementos fisiológicos da experiência de ansiedade, ou seja, às indicações de actividade autonómica e de estados sentimentais desagradáveis, tais como o nervosismo e a tensão (Cruz 1996d).

A ansiedade cognitiva engloba os elementos cognitivos da ansiedade, tais como as expectativas negativas e as preocupações cognitivas acerca de si próprio, acerca da situação e das potenciais consequências (Cruz 1996d).

Esta teoria prediz que cada componente relaciona-se de forma diferente com o rendimento desportivo. Relativamente à relação ansiedade rendimento, Martens et al. (1990), citado por Cruz (1996d), formularam as seguintes predições: a ansiedade cognitiva relaciona-se de forma linear e negativa com o rendimento; a ansiedade somática relaciona-se de forma curvilínea (em U-invertido) com o rendimento; a auto-confiança tem uma relação linear positiva com o rendimento.

A Teoria da Zona Óptima de Funcionamento Individual

Uma alternativa à hipótese do U-invertido, foi também sugerida pelo psicólogo russo Yuri Hanin (1986), citado por Cruz (1996d). Que, segundo este, existe um estado de ansiedade óptimo, que é definido como o nível de ansiedade estado que permite a um determinado atleta render ao seu melhor nível. O autor efectuou estudos com atletas de elite, e verificou que têm uma zona de ansiedade/estado ideal na qual ocorrem os melhores desempenhos, e fora dessa zona ocorrem os piores desempenhos. Por isso, este autor conceptualizou uma Zona Óptima de Funcionamento (ZOF), onde o nível de ansiedade maximiza ou otimiza o rendimento e que foi operacionalizada como o resultado médio de ansiedade de um atleta antes de rendimentos bem sucedidos. Assim, os atletas com estados de ansiedade dentro da ZOF têm melhores performances que os atletas com estados de ansiedade que “caem” fora da ZOF. Na sua essência esta teoria da ZOF adopta assim uma abordagem intra-individual na determinação do nível óptimo de ansiedade de cada atleta.

Teoria da Catástrofe do Rendimento

Recentemente e como alternativa à hipótese do U-invertido surge a teoria da catástrofe do rendimento, desenvolvida por Hardy & Fazey (1987), citado por Weinberg & Gould (2003). Esta teoria prevê que a activação fisiológica está relacionada com o desempenho em forma de U-invertido, mas apenas quando um atleta não está preocupado ou apresenta pouca ansiedade de estado cognitiva. Mas, se ansiedade cognitiva for alta (o atleta está preocupado), os aumentos na activação em alguns pontos alcançaram um limiar imediatamente após o ponto de activação ideal, ocorrendo, em seguida, um rápido declínio do desempenho – a “catástrofe”. Portanto, a activação fisiológica (ansiedade somática) pode ter efeitos marcadamente diferentes sobre o rendimento, dependendo da intensidade da ansiedade cognitiva que pessoa tenha. Uma vez ocorrido a hiperactivação e “catástrofe”, o desempenho decai rapidamente, ou seja, é diferente do declínio sugerido na hipótese do U-invertido (Weinberg & Gould, 2003).

Modelo Cognitivo, Motivacional e Relacional da Ansiedade do Rendimento Desportivo

De acordo com este novo modelo conceptual, sugerido por Cruz (1994), citado por Cruz (1996d), o stress e a ansiedade são entendido como: processos emocionais e relacionais, mediados cognitivamente, quando os indivíduos percebem uma ameaça incerta à sua identidade “ego” (auto-estima); sistemas complexos de variáveis e processos psicológicos inter-dependentes que se combinam numa configuração cognitiva, motivacional ou relacional única e distinta, em diferentes momentos da situação competitiva; e, reacções de natureza multidimensional englobando, pelo menos, um componente cognitiva e somática. É importante referir que estes novos conceitos partem do pressuposto que mesmo emoções negativas como a ansiedade, nem sempre prejudicam ou diminuem o rendimento, mas podem, em certas condições, facilitá-lo e melhorá-lo, ou pelo menos, não o afectar positiva nem negativamente.

2.2.4. AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE TRAÇO EM CONTEXTO DESPORTIVO

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

O Sport Competition Anxiety Test foi desenvolvido por Martens et al. (1990), com o objectivo de verificar as diferenças individuais, em termos dos níveis de ansiedade competitiva ou como a tendência em encarar a competição com medo e/ou respondendo a esta situação com elevado estado de ansiedade. Este questionário é constituído por 15 itens. Desses 15 itens, 10 dizem respeito às diferenças individuais de ansiedade competitiva (preocupação com a sua prestação), enquanto que 5 representam a possível redução das responsabilidades. Cada item deverá ser respondido numa escala ordinal de 3 pontos (1-Quase nunca, 2-Às vezes e 3-Muitas vezes) (Ostrow, 1996).

Sport Anxiety Test (SAS)

O Sport Anxiety Test é um instrumento que avalia o traço de ansiedade competitiva e foi desenvolvido por Smith et al. (1990), citado por Ostrow (1996). Este questionário tem como objectivo medir a ansiedade traço competitiva nas dimensões cognitiva e somática da ansiedade. Este questionário contém 21 itens, que são subdivididos em 3 partes: ansiedade somática (9 itens), preocupação (7 itens) e perturbação da concentração (5 itens). Para responder a cada item, os inquiridos devem optar pelas hipóteses apresentadas numa escala ordinal de 4 pontos, na qual 1 corresponde a nunca e 4 a quase sempre.

2.2.5. ANSIEDADE E RENDIMENTO DESPORTIVO

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

Mas, é possível baixar os níveis de ansiedade se esta ultrapassar além do limite positivo aceitável, logo é primordial aprender a lidar com a ansiedade. Isto

porque a ansiedade é um dos impeditivos mais comuns de uma boa performance. No pior “cenário” os efeitos da ansiedade criam tais dificuldades que se chega a “gelar de medo” e, no melhor dos casos impede subtilmente a performance perturbando a concentração. Isto não significa que se possam alcançar melhores marcas quando se está nervoso (Frischknecht em 1990).

Rodrigues & Cruz (1997) realizaram um estudo que procurou analisar as relações entre as percepções de auto-eficácia e auto-confiança, a ansiedade competitiva e o rendimento nos melhores nadadores nacionais de alta competição em duas competições distintas: Campeonatos Regionais e Nacionais. Para isso, foram usados 44 nadadores portugueses de diferentes escalões competitivos e de ambos os sexos. O primeiro dado que ressalta deste estudo tem a ver com a existência de diferenças claras, nas variáveis psicológicas, entre as duas competições: campeonatos regionais e nacionais de natação. Os campeonatos nacionais foram significativamente percebidos como os mais importantes e mais difíceis e os níveis de rendimento esperado, assim como, os níveis pré-competitivos mais elevados de ansiedade, cognitiva e somática, auto-confiança e expectativas de auto-eficácia, parecem também ser disso uma prova evidente. Estes resultados confirmam a influência da natureza e importância da competição no gerar dos níveis de pressão, stress e ansiedade nos atletas. Os autores concluíram, também, que de um modo geral, os atletas com melhores competências psicológicas evidenciaram, no estado pré-competitivo, níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática, e níveis mais elevados de auto-confiança e de expectativas de auto-eficácia. Através da análise correlacional deste estudo permitiram evidenciar, de uma forma sistemática, nas duas competições, que antes da competição os nadadores mais auto-confiantes e com expectativas de auto-eficácia mais elevadas atingem níveis de rendimento mais elevados. Da mesma maneira, níveis superiores de rendimento na natação parecem estar também associados a melhores competências de controlo de ansiedade e de auto-confiança, assim como a níveis mais baixos no traço de ansiedade competitiva e na percepção de ameaça na competição desportiva. Verifica-se também, que os atletas mais auto-confiantes evidenciam sistematicamente menores níveis de ansiedade cognitiva e de ansiedade somática antes das competições.

A competição entre equipas requer, dos jogadores de alto nível, um determinado comportamento consoante o tipo de situações que acontecem nos jogos. A ansiedade traço e o stress são muito importantes para os atletas de alto nível

quando estão a competir, e como o recomendado, estas devem encontrar-se em níveis moderados (Rose & Vasconcellos, 1992b).

Neste sentido, os autores citados anteriormente, efectuaram um estudo à equipa da selecção brasileira de Basquetebol, aplicando o SCAT e o BEPATYA, com o objectivo de avaliar a intensidade do stress e da ansiedade traço competitiva. Os resultados demonstraram que para esta equipa, a ansiedade traço e o stress, estava em níveis considerados adequados para uma boa performance. O que podemos concluir que os desportistas de elite têm de ter características psicológicas bem demarcadas, para conseguir atingir o topo.

Num estudo realizado por Krohne & Hindel (1988), citado por Cruz (1996a), com o objectivo de analisar os efeitos da ansiedade (traço e estado) e das estratégias de confronto no rendimento desportivo. Para tal recorreram aos melhores atletas de ténis de mesa da Alemanha e avaliaram-nos em situações de stress “neutral” (treino) e em situações de elevado stress (competição – campeonato nacional).

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

Rose & Vasconcellos (1994) realizaram um estudo com o objectivo de determinar os níveis de ansiedade traço competitiva e compará-los de acordo com o tipo de modalidade desportiva analisada (colectiva e individual). Para isso responderam ao SCAT atletas de Atletismo, Judo e Basquetebol. Os resultados mostraram que os níveis de ansiedade traço são mais elevados nas modalidades individuais e que há diferenças estatisticamente significativas entre os atletas de Atletismo e Judo e entre os de Judo e Basquetebol, sendo estes mais marcantes.

Com o objectivo de determinar os níveis de ansiedade traço competitiva de atletas praticantes de atletismo do sexo feminino e estabelecer comparações de acordo com os diferentes escalões (até 12 anos, 12-14 anos e 14-16 anos), Pereira et al. (1994) realizaram um estudo com 90 atletas. O instrumento usado foi o SCAT.

Os resultados mostraram que as atletas entre os 14 e os 16 anos têm uma tendência de níveis mais elevados de ansiedade traço competitiva, não houve diferenças estatisticamente significativas. Os autores concluíram ainda que as atletas referidas apresentam uma ansiedade elevada para o que é normal.

Kenow & Williams (1992) realizaram um trabalho que continham dois estudos. O primeiro estudo foi para examinar a possível relação entre ansiedade, auto-confiança e avaliação do comportamento do treinador. Para isso foram usadas 11 jogadoras universitárias de Basquetebol e o respectivo treinador que responderam ao SCAT e ao Coaching Behavior Questionnaire (CBQ). A análise dos resultados CBQ demonstrou uma discrepância entre a percepção, relativa ao comportamento do treinador, das atletas e do treinador. Estas diferenças sugerem que o treinador não sente os seus comportamentos como sendo excessivamente stressantes, mas as suas atletas sim. Os resultados provam também que a demonstração das emoções por parte do treinador contribuem para as atletas jogarem pior. Os autores concluíram, também, que as atletas com um traço de ansiedade elevado percebem, mais negativamente as atitudes do treinador, que as atletas com baixo traço de ansiedade. O mesmo acontece na auto-confiança, atletas com mais auto-confiança avaliam os comportamentos do treinador mais positivamente. Outra conclusão interessante é que atletas que apresentam uma elevada ansiedade cognitiva avaliam os comportamentos do treinador de um modo mais negativo, do que as colegas com valores mais baixos de ansiedade cognitiva. Em contraste, a ansiedade somática não tem correlação com a avaliação do comportamento do treinador. Isto tem sentido porque a avaliação do comportamento do treinador é um processo cognitivo. Por isso, a ansiedade somática reflecte-se nas respostas fisiológicas, que não estão relacionadas com a avaliação que os atletas fazem do comportamento do treinador, como na ansiedade cognitiva.

O segundo estudo elaborado por estes autores tinha como objectivo determinar se os resultados do primeiro estudo eram replicados num jogo específico contra uma das equipas de topo do mesmo campeonato. Todas as atletas perceberam que o treinador estava mais ansioso e menos confiante, que ele próprio percebeu de si mesmo. As atletas que apresentaram uma elevada ansiedade estado cognitiva avaliaram o comportamento do treinador mais negativamente, do que as atletas que eram menos ansiosas. A relação entre a auto-confiança e avaliação do comportamento do treinador, encontrada no primeiro estudo, manteve-se igual neste segundo estudo. As atletas que estimaram que o

treinador apresentava uma elevada ansiedade estado cognitiva, também avaliaram que o comportamento do treinador durante o jogo foi negativo. Se as atletas percepcionassem a preocupação e insegurança do treinador nas suas performances, não é surpreendente que as atletas reajam mais negativamente ao comportamento do treinador.

As conclusões que os autores retiraram dos dois estudo foram que a componente cognitiva da ansiedade aparenta ser a variável que afecta mais a avaliação do jogador relativamente ao comportamento do treinador e à ansiedade cognitiva deste, e que o comportamento do treinador pode contribuir para a ansiedade cognitiva que os atletas apresentam durante os jogos. Ambos os estudos suportam que a componente cognitiva da ansiedade, mas não a componente somática, é uma variável que afecta a percepção e a avaliação que os atletas fazem do treinador.

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

Com um objectivo semelhante, Rose & Vasconcellos (1995) realizaram um estudo, utilizando o SCAT, tendo resultados semelhantes ao estudo, ou seja, que as atletas femininas apresentavam níveis de ansiedade traço competitiva mais elevados que os atletas masculinos.

Com o intuito de mostrar a frequência de ocorrência de sintomas de stress antes de uma competição Rose & Vasconcellos (1997) realizaram um estudo, onde compararam as médias dos grupos de acordo com as seguintes variáveis: género, idade e tipo de desporto, e também correlacionar os níveis de stress com o tempo de práticas dos atletas. Os autores concluíram que as atletas femininas apresentam maior frequência de ocorrência de sintomas de stress do que os atletas masculinos. Em relação ao tempo de prática ficou claro que os mais experientes (com mais tempo de prática) apresentavam valores mais baixos de stress, assim como os atletas mais velhos.

2.2.6. O ESTUDO DA ANSIEDADE TRAÇO EM BADMINTON

Rose et al. (1992c) realizaram um trabalho que teve como objectivos: definir o perfil de ansiedade traço competitiva de jogadores de Badminton e determinar quais as reacções mais frequentes desse aspecto, apresentadas antes da competição. Participaram neste estudo 57 jogadores de Badminton seniores, sendo 37 do sexo masculino e 20 do sexo feminino, com idades médias de 26 e 24 anos, respectivamente. Os jogadores responderam ao SCAT para determinar o grau de ansiedade traço em situação competitiva. Os resultados do estudo identificaram como reacções mais frequentes: não se sentir descontraído antes da competição; sentir-se agitado antes da competição; preocupação em não desempenhar bem; e preocupação com erros que pudessem ser cometidos durante os jogos.

Os autores concluíram que os jogadores e jogadoras de Badminton encontram-se num nível médio, considerado adequado à prática desportiva e, além disso, as reacções apontadas com as mais frequentes estão de acordo com estudos anteriores.

CAPÍTULO III: METODOLOGIA

Depois de ter realizado a revisão da literatura passamos a apresentar, neste capítulo procedimentos metodológicos adoptados para o presente estudo.

Será então apresentada a constituição e caracterização da amostra e descreveremos os instrumentos utilizados. Apresentaremos também a definição das variáveis e os procedimentos: operacionais e estatísticos.

3.1. IDENTIFICAÇÃO DA AMOSTRA

Participaram neste estudo 98 atletas de nacionalidade portuguesa, do género masculino e feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 42 ($M= 19,74$; $DP= 6,167$). Todos os praticantes eram federados na modalidade de Badminton, que competem actualmente em torneios a nível nacional do escalão de Juvenis, Juniores e Seniores da categoria de B e Elite.

Os atletas que participaram neste estudo representavam 19 clubes de Badminton, sendo estes: Associação Académica de Coimbra (AAC) (9), União Desportiva de Santana (UDS) (11), Centro Desportivo da Universidade do Porto (CDUP) (1), Sociedade Filarmónica Gualdim Pais (SFGP) (6), Raquete Clube de Mora (RCM) (5), Famalicense Atlético Clube (FAC) (16), Grupo Desportivo do Estreito (GDE) (5), Badminton Clube de Aveiro (BCA) (2), Clube Sport Madeira (CSMA) (6), Clube Stella Maris (CSM) (2), Sociedade Filarmónica União Alhosverdense (SFRUA) (1), Fãs Badminton Escola Soares dos Reis (FBESR) (9), Associação Cultural e Desportiva CHE Lagoense (CHEL) (7), Movimento Voluntário Desportivo (MVD) (4), Associação Musical Recreativa e Cultural de Travanca (AMRCT) (1), Badminton Clube de Braga (BCB) (9), Núcleo de Badminton Associação Espeológica de Óbidos (NBAEO) (1), Clube de Albergaria (CA) (2) e Sporting Clube de Tomar (SCT) (1).

3.2. INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Foram administrados a todos os atletas participantes neste estudo um Questionário com uma parte inicial, para recolher os dados demográficos e desportivos dos atletas, e onde se encontrava ainda um texto com a explicação do estudo. Este Questionário era constituído por um pacote de dois instrumentos de medida: o “Athletic Coping Skills Inventory-28” (ACSI-28) e o “Sport Anxiety Scale” (SAS). O primeiro tem o nome de experiências atléticas e o segundo tem o nome de reacções à competição.

Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)

O ACSI-28 é um instrumento de avaliação das habilidades psicológicas usadas pelos atletas para atingirem as suas performances (Ostrow, 1996).

A versão final do ACSI-28 é constituída por 28 itens que se distribuem por 7 sub-escalas, contendo cada uma quatro itens. Os temas avaliados em cada sub-escala são: o rendimento máximo sobre pressão, confronto com a adversidade, definição de objectivos e preparação mental, concentração, ausência de preocupação, confiança e motivação e treinabilidade (Smith et al., 1995).

Os itens são respondidos numa escala tipo Linket de 4 pontos (“Quase nunca”, “Algumas vezes”, “Muitas vezes” e “Quase sempre”) e o resultado de cada uma das sub-escalas é obtido adicionando o valor dos respectivos itens. Logo, o resultado de cada sub-escala pode variar entre um mínimo de 0 e um máximo de 12 pontos, significando resultados mais elevados, maiores níveis de habilidades psicológicas (Smith et al., 1995).

Sport Anxiety Scale (SAS)

O SAS é um instrumento multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith et al. (1990), citado por Cruz (1996b). Mais concretamente, o SAS pretende medir as diferenças individuais no traço da Ansiedade Somática e em duas dimensões do traço de Ansiedade Cognitiva: Preocupação e Perturbação da Concentração.

Este instrumento engloba um total de 21 itens, distribuídos por 3 sub-escalas: Ansiedade Somática (9 itens, que medem a tendência geral para sentir as mudanças no corpo no sistema nervoso autónomo em situação competitiva); Preocupação (7

itens, que medem a predisposição para sentir preocupação em relação à competição); e, Perturbação da Concentração (5 itens, que medem a capacidade de focar a tarefa durante a competição) (Smith et al., 1990, citado por Skelton, 2002).

Os sujeitos respondem a cada item optando por uma alternativa, numa escala tipo Linket de 4 pontos (“Quase nunca”; “Algumas vezes”, “Muitas vezes”, e “Quase sempre”) (Smith et al., 1990, citado por Skelton, 2002).

Os resultados de cada sub-escala são obtidos somando os valores atribuídos em cada um dos respectivos itens. Os valores da sub-escala Preocupação e Perturbação da Concentração são somados, para analisar e comparar com a sub-escala de Ansiedade Somática e utilizar a natureza multidimensional do instrumento. O total da ansiedade somática pode ser calculado através da soma das três sub-escalas. O total de cada sub-escala varia entre 9 a 36, na sub-escala da Ansiedade Somática, 7 a 28, na sub-escala Preocupação e de 5 a 20 na sub-escala Perturbação da Concentração (Smith et al., 1990, citado por Skelton, 2002).

Quanto mais elevado for o resultado de uma das sub-escalas, mais ansioso se considera o atleta nessa dimensão (Smith et al., 1990, citado por Skelton, 2002).

3.3. APRESENTAÇÃO DAS VARIÁVEIS

No que diz respeito às variáveis independentes, centramos o nosso estudo: no género, no escalão competitivo e nos anos de experiência.

As variáveis dependentes do nosso estudo são as habilidades psicológicas e a ansiedade traço.

3.4. PROCEDIMENTOS

3.4.1. PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS

Depois de escolhida a amostra, decidimos que a melhor maneira de entrar em contacto com os atletas seria em torneios de nível nacional, na medida em que a distribuição geográfica dos jogadores não o permitia fazer de outro modo.

A primeira amostra dos dados foi recolhida entre o dia 22 de Novembro e 21 de Dezembro. Já a segunda amostra dos dados foi recolhida entre o dia 6 de Março e 6 de Abril.

A recolha dos dados foi realizada pessoalmente, e antes da distribuição dos questionários aos atletas foi efectuado um primeiro contacto com os respectivos treinadores, com o intuito de pedir a autorização e a colaboração dos seus atletas no preenchimento dos questionários. Nessa altura foi dada uma breve explicação ao treinador do objectivo do estudo e os jogadores foram informados, que iriam preencher o questionário após o último jogo (desse jogador) do torneio, ou se jogassem no Domingo, preencheriam após o último jogo de Sábado, nunca antes de uma hora após o terminus da competição.

Antes do questionário ser entregue aos atletas era explicado o objectivo do trabalho, a forma de preenchimento de cada um dos instrumentos, o anonimato e a confidencialidade das informações recolhidas.

Na aplicação dos questionários os jogadores eram ainda informados de que as suas respostas não estariam necessariamente relacionadas com aquela competição, mas sim como se sentiam a nível geral durante a sua prática desportiva.

3.4.2. PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

Na análise e tratamentos estatístico dos dados recolhidos foi utilizado o programa “Statistical Program for Social Sciences – SPSS”, versão 12.0 para o Windows”.

Com o objectivo de caracterizar a amostra de uma forma mais pormenorizada, utilizamos como tratamento estatístico a estatística descritiva, recorrendo medidas de tendência central.

Para caracterizarmos as variáveis dependentes do estudo, apresentou-se, para cada dimensão do questionário experiências atléticas e para as escalas do questionário reacções à competição, a média e o desvio padrão.

Para o tratamento estatístico das respostas dadas pelos indivíduos nos questionários foi utilizado o teste T de student, para as amostras independentes, para analisar as diferenças estatisticamente significativas entre o género e os factores do questionário das experiências atléticas e o questionário das reacções à competição.

Usámos a análise de variância (Oneway ANOVA), para verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e os escalões e as dimensões do questionário de experiências atléticas e as escalas do questionário de reacções à competição. Com o intuito de determinar entre que grupos se verificaram essas diferenças, foi também realizado o teste Post-Hoc Tukey, quando a homogeneidade das variâncias foram assumidas e realizámos o teste Post-Hoc Games-Howell, quando a homogeneidade das variâncias não foram assumidas. Para verificar a homogeneidade das variâncias foram consultadas as tabelas de homogeneidade.

Para verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre os dados do questionário das experiências atléticas e do questionário das reacções à competição entre o primeiro e o segundo momento utilizámos o teste T de student para amostras emparelhadas.

Para averiguar as associações entre todas as variáveis em estudo usámos o coeficiente de correlação de “Pearson”.

CAPÍTULO IV: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1. ANÁLISE DESCRITIVA

Realizando uma análise mais detalhada dos dados individuais apresentados pelos atletas participantes neste estudo, verificamos que as idades dos jogadores estão compreendidas entre os 14 e os 42 anos, com uma média de 19,74 e um desvio padrão de 6,17, cuja distribuição é apresentada na figura 1.

Frequências relativas à idade

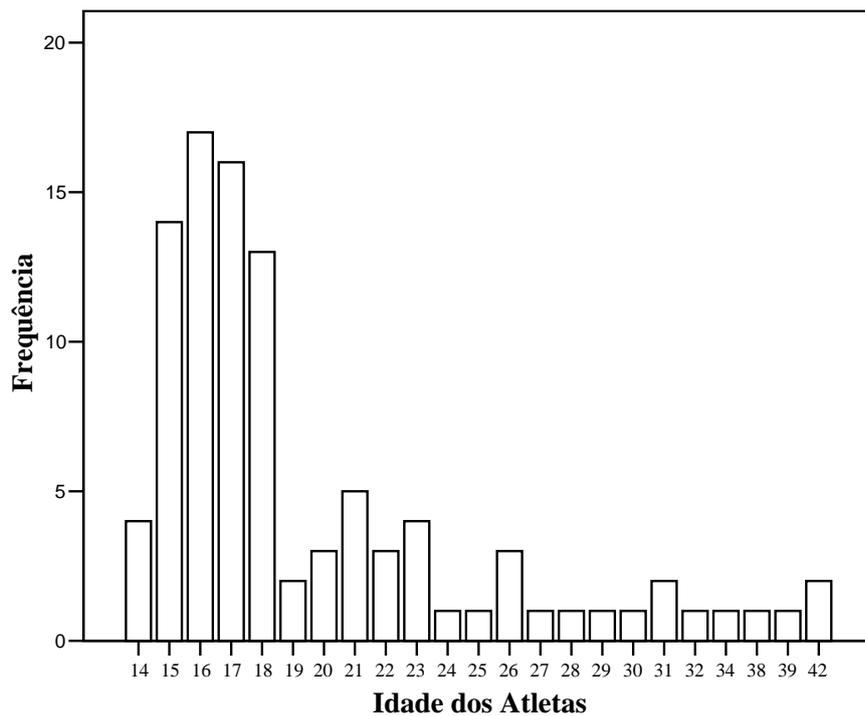


Figura 1: Frequência da Idade dos Atletas.

Quadro 1 – Frequências relativas ao gênero

| <i>Variável</i> | <i>Frequência</i> | <i>Porcentagem</i> |
|-----------------|-------------------|--------------------|
| Gênero | | |
| Feminino | 29 | 29,6 |
| Masculino | 69 | 70,4 |
| Total | 98 | 100,0 |

Em relação ao género dos atletas, como podemos observar no quadro 1, 70,4% (69) da amostra é masculina, e 29,6% (29) da amostra é feminina.

Quadro 2 – Frequências relativas ao escalão competitivo

| <i>Variável</i> | <i>Frequência</i> | <i>Percentagem</i> |
|----------------------------|-------------------|--------------------|
| Escalão Competitivo | | |
| Sénior | 34 | 34,7 |
| Júnior | 29 | 29,6 |
| Juvenil | 35 | 35,7 |
| Total | 98 | 100,0 |

No que diz respeito ao escalão competitivo, como podemos constatar pela análise do quadro 2, o escalão de juvenis é o mais representado, com 35,7% da amostra, o escalão de sénior aparece a seguir, apenas com menos um ponto percentual, sendo os juniores representados por apenas 29 jogadores, perfazendo 29,6% da amostra.

Quadro 3 – Frequências relativas às equipas

| <i>Variável</i> | <i>Frequência</i> | <i>Percentagem</i> |
|-----------------|-------------------|--------------------|
| Equipas | | |
| AAC | 9 | 9,2 |
| UDS | 11 | 11,2 |
| CDUP | 1 | 1,0 |
| SFGP | 6 | 6,1 |
| RCM | 5 | 5,1 |
| FAC | 16 | 16,3 |
| GDE | 5 | 5,1 |
| BCA | 2 | 2,0 |
| CSMA | 6 | 6,1 |
| CSM | 2 | 2,0 |
| SFRUA | 1 | 1,0 |
| FBESR | 9 | 9,2 |
| CHEL | 7 | 7,1 |
| MVD | 4 | 4,1 |
| AMRCT | 1 | 1,0 |
| BCB | 9 | 9,2 |
| NBAEO | 1 | 1,0 |
| CA | 2 | 2,0 |
| SCT | 1 | 1,0 |
| Total | 98 | 100,0 |

Através da análise do quadro 3, relativo à distribuição dos jogadores pelas equipas, podemos apurar que a equipa mais representada é o FAC, com 16,3% da amostra (16) e que as menos representadas, com apenas um jogador cada, são o CDUP, a SFRUA, a AMRCT, o NBAEO e o SCT, num total de dezanove equipas.

Quadro 4 – Frequências relativas ao número de sessões de treino

| <i>Variável</i> | <i>Frequência</i> | <i>Porcentagem</i> |
|--------------------------|-------------------|--------------------|
| Número de Sessões | | |
| 0 | 1 | 1,0 |
| 1 | 7 | 7,1 |
| 2 | 23 | 23,5 |
| 3 | 28 | 28,6 |
| 4 | 21 | 21,4 |
| 5 | 10 | 10,2 |
| 6 | 3 | 3,1 |
| 8 | 2 | 2,0 |
| 9 | 1 | 1,0 |
| 10 | 1 | 1,0 |
| 12 | 1 | 1,0 |
| Média | 3,43 | |
| DP | 1,89 | |
| Total | 98 | 100,0 |

Após a análise do quadro 4, verificamos que o número médio de sessões semanais apresentado pelos jogadores é de 3,43 (DP= 1,89). É de salientar que há um jogador que não treina, mas que participa em competições e que há alguns jogadores que treinam mais do que uma vez por dia. O número máximo de sessões semanais de treino apresentadas é de 12 vezes.

Quadro 5 – Frequências relativas ao tempo de sessão de treino

| <i>Variável</i> | <i>Frequência</i> | <i>Porcentagem</i> |
|------------------------|-------------------|--------------------|
| Tempo de Sessão | | |
| 0 | 1 | 1,0 |
| 45 | 1 | 1,0 |
| 60 | 2 | 2,0 |
| 70 | 2 | 2,0 |
| 75 | 1 | 1,0 |
| 90 | 71 | 72,4 |
| 100 | 2 | 2,0 |
| 105 | 1 | 1,0 |
| 120 | 15 | 15,3 |
| 150 | 1 | 1,0 |
| 180 | 1 | 1,0 |
| Média | 93,93 | |
| DP | 19,55 | |
| Total | 98 | 100,0 |

No que diz respeito ao quadro 5, referente ao tempo de sessão de treino, constatamos que a média em minutos é de 93,93 (DP= 19,55), ou seja cerca de 1h34min. Verificamos ainda que o tempo máximo por sessão de treino é de 180

minutos (3 horas) e que o mínimo, tirando o do jogador que não treina, é de 45 minutos.

Quadro 6 – Frequências relativas aos anos de experiência

| <i>Variável</i> | <i>Frequência</i> | <i>Porcentagem</i> |
|----------------------------|-------------------|--------------------|
| Anos de Experiência | | |
| 1 a 4 | 28 | 28,6 |
| 5 a 10 | 44 | 44,9 |
| 11 a 15 | 16 | 16,3 |
| Mais de 16 | 10 | 10,2 |
| Total | 98 | 100,0 |

Relativamente aos anos de experiência na modalidade foram agrupados em classes, de modo a que fosse possível realizar a ANOVA. Pela análise do quadro 6 verificamos que de 5 a 10 anos é a classe que apresenta uma percentagem mais elevadas de 44,9% (44), de atletas.

Quadro 7 – Estatística descritiva das dimensões do questionário experiências atléticas no 1º e 2º momento

| <i>Variável</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> | <i>Variável</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|--|----------|-----------|--|----------|-----------|
| Habilidades Psicológicas 1º Momento | | | Habilidades Psicológicas 2º Momento | | |
| Confronto com a adversidade | 6,10 | 2,51 | Confronto com a adversidade | 5,98 | 2,40 |
| Treinabilidade | 9,46 | 2,17 | Treinabilidade | 9,03 | 2,16 |
| Concentração | 6,74 | 2,49 | Concentração | 6,53 | 2,05 |
| Confiança e motivação | 6,67 | 2,20 | Confiança e motivação | 6,66 | 2,28 |
| Formulação de objec e prep mental | 5,38 | 2,78 | Formulação de objec e prep mental | 5,54 | 2,62 |
| Rendimento máximo sobre pressão | 5,34 | 3,27 | Rendimento máximo sobre pressão | 5,53 | 3,46 |
| Ausência de preocupação | 6,18 | 2,58 | Ausência de preocupação | 6,54 | 1,63 |
| Recursos pessoais de confronto | 6,55 | 1,62 | Recursos pessoais de confronto | 6,54 | 1,49 |

Ao analisarmos o quadro 7, podemos observar que ao nível das habilidades psicológicas, o factor 2, que diz respeito à treinabilidade, foi aquele onde os atletas apresentaram valores médios mais elevados (M=9,46). No que se refere aos valores médios mais baixos obtidos, verificamos que se trata do factor 6, onde se localizam os índices relativos ao rendimento máximo sobre pressão.

No segundo momento de observação, os resultados em termos dos factores que apresentam médias mais baixas e mais elevadas são semelhantes aos do primeiro momento.

Comparando os dois momentos, podemos verificar que nos itens confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração e confiança, motivação e recursos

peçoais de confronto, os resultados baixaram do primeiro para o segundo momento de aplicação dos questionários. Relativamente aos restantes itens, verificamos que os valores em média subiram.

Seguidamente é apresentado um quadro com os resultados de três estudos realizados com as habilidades psicológicas.

Quadro 8 – Resultados médios das dimensões do questionário experiências atéticas para os estudos de Gould et al. (2002), Smith et al. (1995) e Smith & Christensen (1995)

| <i>Variável</i> | <i>Gould et al. (2002)</i> | | <i>Smith et al. (1995)</i> | | <i>Smith & Christensen (1995)</i> | |
|-----------------------------------|----------------------------|-----------|----------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------|
| | <i>M</i> | <i>DP</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
| Habilidades Psicológicas | | | | | | |
| Confronto com a adversidade | 8,2 | 1,23 | 6,26 | 2,23 | 7,55 | 2,48 |
| Treinabilidade | 9,3 | 2,16 | 8,87 | 2,43 | 10,28 | 1,72 |
| Concentração | 9,7 | 1,77 | 7,02 | 2,19 | 8,40 | 2,10 |
| Confiança e motivação | 9,9 | 1,66 | 7,86 | 2,28 | 9,51 | 1,95 |
| Formulação de objec e prep mental | 8,9 | 2,51 | 5,48 | 2,75 | 6,56 | 2,84 |
| Rendimento máximo sobre pressão | 8,8 | 2,35 | 6,40 | 2,87 | 8,66 | 2,29 |
| Ausência de preocupação | 9,4 | 1,58 | 6,46 | 2,82 | 7,24 | 2,72 |
| Recursos pessoais de confronto | 9,19 | 1,89 | --- | --- | --- | --- |

No nosso estudo a treinabilidade é a dimensão que apresenta um valor médio mais elevado. Estes resultados são similares aos obtidos por Smith et al. (1995) e Smith & Christensen (1995), em que os referidos autores também obtêm valores superiores na dimensão treinabilidade. No estudo de Gould et al. (2002) a dimensão com valor médio mais elevado foi a dimensão confiança e motivação, no entanto o valor apresentado para o factor treinabilidade é muito próximo ao da nossa amostra no primeiro momento (9,46 – 9,3).

Em termos dos factores médios mais baixos, na nossa amostra verificou-se que foi o rendimento máximo sobre pressão, já nos estudos apresentando foram o confronto com a adversidade (Gould et al., 2002) e formulação de objectivos e preparação mental (Smith et al., 1995; Smith & Christensen, 1995).

Comparando o nosso estudo com os três estudos apresentados, verificamos que no primeiro os resultados são sempre inferiores aos obtidos nos restantes. A única excepção reside no factor treinabilidade, relativamente ao estudo de Smith et al. (1995), que apresenta uma média superior no nosso estudo.

Quadro 9 – Estatística descritiva das dimensões do questionário de reacções à competição – 1º e 2º momento

| <i>Variável</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> | <i>Variável</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|------------------------------|----------|-----------|------------------------------|----------|-----------|
| Ansiedade 1º Momento | | | Ansiedade 2º Momento | | |
| Escala de ansiedade somática | 17,65 | 5,79 | Escala de ansiedade somática | 17,31 | 6,13 |
| Preocupação | 15,97 | 5,04 | Preocupação | 15,59 | 4,79 |
| Perturbação da concentração | 9,49 | 2,53 | Perturbação da concentração | 9,66 | 2,96 |
| Ansiedade total | 43,11 | 11,30 | Ansiedade total | 42,56 | 11,91 |

Relativamente às escalas de ansiedade, verificamos no quadro 9 que a escala de ansiedade somática e a de preocupação diminuíram do primeiro para o segundo momento e a escala de perturbação de concentração aumentou. No entanto, em termos de ansiedade total verifica-se também um ligeiro decréscimo do primeiro para o segundo momento.

Quadro 10 – Resultados médios das escalas do questionário de reacções à competição para o estudo de Gould et al. (2002)

| <i>Variável</i> | <i>Nosso estudo 1º momento</i> | | <i>Nosso estudo 2º momento</i> | | <i>Gould et al. (2002)</i> | |
|------------------------------|--------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|----------------------------|-----------|
| | <i>M</i> | <i>DP</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
| Ansiedade | | | | | | |
| Escala de ansiedade somática | 17,65 | 5,79 | 17,31 | 6,13 | 16,7 | 4,52 |
| Preocupação | 15,97 | 5,04 | 15,59 | 4,79 | 11,2 | 3,43 |
| Perturbação da concentração | 9,49 | 2,53 | 9,66 | 2,96 | 7,0 | 2,58 |
| Ansiedade total | 43,11 | 11,30 | 42,56 | 11,91 | 34,9 | 8,57 |

Comparando os resultados obtidos no estudo de Gould et al. (2002) com os do presente estudo, verificamos que os resultados são sempre superiores na nossa amostra.

4.2. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO GÊNERO

De seguida apresentamos os valores obtidos pelo teste T de student para amostras independentes, com o intuito de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o género relativamente aos factores do questionário de experiências atléticas, tanto para o primeiro, como para o segundo momento.

Quadro 11 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do género dos jogadores nos dois momentos (teste T – para amostras independentes)

| <i>Variável 1º Momento</i> | <i>Sig</i> | <i>Variável 2º Momento</i> | <i>Sig</i> |
|---------------------------------------|------------|---------------------------------------|------------|
| Habilidades Psicológicas | | Habilidades Psicológicas | |
| Confronto com a adversidade | ,007* | Confronto com a adversidade | ,131 |
| Treinabilidade | ,255 | Treinabilidade | ,020* |
| Concentração | ,119 | Concentração | ,035* |
| Confiança e motivação | ,013* | Confiança e motivação | ,243 |
| Formulação de objectivo e prep mental | ,179 | Formulação de objectivo e prep mental | ,216 |
| Rendimento máximo sobre pressão | ,018* | Rendimento máximo sobre pressão | ,153 |
| Ausência de preocupação | ,978 | Ausência de preocupação | ,328 |
| Recursos pessoais de confronto | ,030* | Recursos pessoais de confronto | ,215 |

* $\rho < 0,05$

Relativamente à comparação entre géneros, pela análise do quadro 11 verificamos que no primeiro momento existem diferenças estatisticamente significativas no confronto com a adversidade, na confiança e motivação, no rendimento máximo sobre pressão e nos recursos pessoais de confronto entre os atletas masculino e femininos. Já no segundo momento, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no factor treinabilidade e na concentração.

Tendo em conta os resultados apresentados, rejeitamos a hipótese inicialmente avançada que não haviam diferenças estatisticamente significativas entre o género e as habilidades psicológicas.

Porém, podemos verificar ainda que no primeiro momento os jogadores do género masculino apresentam valores médios superiores às jogadoras em todos os itens, menos na treinabilidade. No segundo momento os resultados são semelhantes, aos do primeiro momento, verificando-se apenas uma diferença no item ausência de preocupação, em que os jogadores do género feminino apresentam um valor médio superior ao masculino (ver anexo I, quadro 29 e 30).

Os dados do estudo realizado por Cox & Liu (1993), onde comparam homens e mulheres, são similares com os do nosso estudo, pois os atletas masculinos obtêm melhores resultados nas habilidades psicológicas que as atletas femininas.

Mahoney et al. (1987), citado por White (1993), refere que em termos de diferenças no género, as mulheres tendem a ser menos confiantes que os homens, estes resultados que são idênticos ao do presente estudo.

Seguidamente apresentamos os valores obtidos pelo teste T de student para amostras independentes, com o intuito de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o género relativamente às escalas do questionário reacções à competição, tanto para o primeiro, como para o segundo momento.

Quadro 12 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função do género dos jogadores nos dois momentos (teste T – para amostras independentes)

| <i>Variável 1º Momento</i> | <i>Sig</i> | <i>Variável 2º Momento</i> | <i>Sig</i> |
|------------------------------|------------|------------------------------|------------|
| Ansiedade | | Ansiedade | |
| Escala de ansiedade somática | ,092 | Escala de ansiedade somática | ,207 |
| Preocupação | ,341 | Preocupação | ,709 |
| Perturbação da concentração | ,064 | Perturbação da concentração | ,492 |
| Ansiedade total | ,416 | Ansiedade total | ,744 |

* $\rho < 0,05$

Através da análise do quadro 12, podemos verificar não existem diferenças estatisticamente significativas em nenhuma das escalas, o que aceita a hipótese inicial que não existiam diferenças estatisticamente significativas, entre o género e a ansiedade traço. Podemos mencionar que, no primeiro momento, na escala perturbação da concentração o valor encontrado, 0,064, é quase significativo.

Apesar dos resultados obtidos não serem significativos, ao analisarmos as médias, verificamos que em termos de ansiedade total as mulheres apresentam um valor médio superior relativamente aos homens, tanto no primeiro, como no segundo momento (ver anexo I, quadro 31 e 32). Estes resultados são idênticos aos obtidos por Monteiro et al. (1994) e Rose & Vasconcellos (1995), pois estes autores concluem que as atletas femininas são mais ansiosas que os atletas masculinos.

4.3. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DOS ANOS DE EXPERIÊNCIA

No quadro seguinte serão apresentados os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência relativamente às dimensões do questionário de experiências atléticas, tanto para o primeiro, como para o segundo momento.

Quadro 13 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência dos jogadores nos dois momentos (ANOVA)

| <i>Variável 1º Momento</i> | <i>Sig</i> | <i>Variável 2º Momento</i> | <i>Sig</i> |
|---------------------------------------|------------|---------------------------------------|------------|
| Habilidades Psicológicas | | Habilidades Psicológicas | |
| Confronto com a adversidade | ,013* | Confronto com a adversidade | ,007* |
| Treinabilidade | ,659 | Treinabilidade | ,149 |
| Concentração | ,034* | Concentração | ,017* |
| Confiança e motivação | ,035* | Confiança e motivação | ,160 |
| Formulação de objectivo e prep mental | ,011* | Formulação de objectivo e prep mental | ,229 |
| Rendimento máximo sobre pressão | ,014* | Rendimento máximo sobre pressão | ,047* |
| Ausência de preocupação | ,238 | Ausência de preocupação | ,107 |
| Recursos pessoais de confronto | ,002* | Recursos pessoais de confronto | ,010* |

* $p < 0,05$

a-Tukey

Ao analisarmos o quadro 13, podemos verificar que foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, no primeiro momento, em todas as dimensões, excepto na ausência de preocupação. No segundo momento só foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na dimensão confronto com a adversidade, concentração e rendimento máximo sobre pressão. Podemos também verificar que existem diferenças estatisticamente significativas nos recursos pessoais de confronto em ambos os momentos. Considerando os resultados apresentados, rejeitamos a hipótese inicialmente colocada de que não existiam diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiência e as habilidades psicológicas.

Estes resultados são distintos dos resultados encontrados por White (1993), em que realizou um estudo com esquiadores, em que concluiu que a experiência não é um factor diferenciador, de modo estatisticamente significativo, entre esquiadores nas habilidades psicológicas.

De seguida apresentamos os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças

estatisticamente significativas entre os anos de experiência relativamente às escalas do questionário, reacções à competição, tanto para o primeiro, como para o segundo momento.

Quadro 14 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência dos jogadores nos dois momentos (ANOVA)

| <i>Variável 1º Momento</i> | <i>Sig</i> | <i>Variável 2º Momento</i> | <i>Sig</i> |
|------------------------------|------------|------------------------------|------------|
| Ansiedade | | Ansiedade | |
| Escala de ansiedade somática | ,016* | Escala de ansiedade somática | ,018* |
| Preocupação | ,005* | Preocupação | ,003* |
| Perturbação da concentração | ,344 | Perturbação da concentração | ,346 |
| Ansiedade total | ,008* | Ansiedade total | ,005* |

* $\rho < 0,05$

a-Tukey

Como se pode verificar no quadro 14, foram encontradas diferenças significativas, no primeiro momento, em todas as escalas, excepto na perturbação da concentração. No segundo momento só não se verificaram diferenças significativas na escala da concentração. Em termos da ansiedade total, em ambos os momentos, foram encontradas diferenças significativas. Tendo em consideração os resultados apresentados, rejeitamos a hipótese inicialmente colocada, de que não existiam diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiências e as variáveis de ansiedade.

Seguidamente apresentamos os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes anos de experiência considerados relativamente às dimensões do questionário de experiências atléticas, tanto para o primeiro, como para o segundo momento.

Quadro 15 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência dos jogadores no primeiro momento (ANOVA – Post Hoc)

| <i>Variável</i> | <i>Anos Experiência</i> | | <i>Sig</i> |
|--|-------------------------|---------|------------|
| Habilidades Psicológicas 1º Momento | | | |
| Confronto com a adversidade | 5 a 10 | + de 16 | ,012*(a) |
| Concentração | 1 a 4 | + de 16 | ,045*(a) |
| | 5 a 10 | + de 16 | ,021*(a) |
| Confiança e motivação para a realização | 5 a 10 | + de 16 | ,025*(a) |
| | 1 a 4 | + de 16 | ,048*(a) |
| Rendimento máximo sobre pressão | 1 a 4 | + de 16 | ,047*(a) |
| | 5 a 10 | + de 16 | ,044(a) |
| Recursos pessoais de confronto | 1 a 4 | + de 16 | ,006*(a) |
| | 5 a 10 | + de 16 | ,001*(a) |

* $\rho < 0,05$

a-Tukey

Analisando o quadro 15 constatamos diferenças significativas entre os atletas 1 a 4 anos de experiência e os mais de 16 anos de experiência nas dimensões de concentração, formulação de objectivos e preparação mental e rendimento máximo sobre pressão. Também apurámos diferenças significativas entre os atletas de 5 a 10 anos de experiência e mais de 16 anos de experiência nas dimensões de confronto com a adversidade, concentração, confiança e motivação para a realização e rendimento máximo sobre pressão. Existem, também, diferenças estatisticamente significativas entre os atletas de 1 a 4 e 5 a 10 anos de experiência com os mais de 16 anos nos recursos pessoais de confronto.

Podemos verificar, através de uma análise das médias (ver anexo II, quadro 33) que os atletas mais experientes têm valores superiores, nos factores descritos no quadro 15, comparativamente aos atletas menos experientes.

Quadro 16 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função dos anos de experiência dos jogadores no segundo momento (ANOVA– Post Hoc)

| <i>Variável</i> | <i>Anos Experiência</i> | | <i>Sig</i> |
|--|-------------------------|---------|------------|
| Habilidades Psicológicas 2º Momento | | | |
| Confronto com a adversidade | 1 a 4 | + de 16 | ,018*(a) |
| | 5 a 10 | + de 16 | ,005*(a) |
| Concentração | 1 a 4 | + de 16 | ,016*(a) |
| Recursos pessoais de confronto | 5 a 10 | + de 16 | ,024*(a) |

* $p < 0,05$
a-Tukey

De acordo com o quadro 16, verifica-se diferenças significativas entre os atletas 1 a 4 anos de experiência e os mais de 16 anos de experiência nas dimensões de confronto com a adversidade e concentração. Também existem diferenças significativas entre os atletas de 5 a 10 anos de experiência e mais de 16 anos de experiência nas dimensões de confronto com a adversidade e nos recursos pessoais de confronto.

Analisando as médias (ver anexo II, quadro 34) verificamos que os atletas mais experientes têm valores superiores, nos factores descritos no quadro 16, comparativamente aos atletas menos experientes.

Os resultados do presente estudo são similares aos de Goudas (1998), citado por Rolo (2003). Este autor supra citado concluiu que os atletas mais experientes têm um perfil psicológico com valores superiores, logo usam mais as habilidades psicológicas.

Apresentaremos agora os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes anos de experiência considerados relativamente às escalas do questionário reacções à competição, tanto para o primeiro, como para o segundo momento.

Quadro 17 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência dos jogadores no primeiro momento (ANOVA– Post Hoc)

| <i>Variável</i> | <i>Anos Experiência</i> | | <i>Sig</i> |
|------------------------------|-------------------------|---------|------------|
| Ansiedade 1º Momento | | | |
| Escala de ansiedade somática | 1 a 4 | + de 16 | ,017*(a) |
| Preocupação | 1 a 4 | + de 16 | ,008*(a) |
| | 5 a 10 | + de 16 | ,005*(a) |
| Ansiedade total | 1 a 4 | + de 16 | ,006*(a) |
| | 5 a 10 | + de 16 | ,023*(a) |

* $p < 0,05$

a-Tukey

Ao efectuarmos a análise do quadro 17 constatamos diferenças significativas entre os atletas 1 a 4 anos de experiência e os mais de 16 anos de experiência nas escalas de ansiedade somática e preocupação e na ansiedade total. Também verificamos diferenças significativas entre os atletas de 5 a 10 anos de experiência e mais de 16 anos de experiência na escala de preocupação e na ansiedade total.

Tendo em conta as médias (ver anexo II, quadro 35) verificamos que os atletas mais experientes têm valores inferiores, nas escalas apresentadas no quadro 17 e na ansiedade total, comparativamente aos atletas menos experientes.

Quadro 18 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência dos jogadores no segundo momento (ANOVA– Post Hoc)

| <i>Variável</i> | <i>Anos Experiência</i> | | <i>Sig</i> |
|------------------------------|-------------------------|---------|------------|
| Ansiedade 2º Momento | | | |
| Escala de ansiedade somática | 1 a 4 | + de 16 | ,019*(a) |
| Preocupação | 1 a 4 | + de 16 | ,004*(a) |
| | 5 a 10 | + de 16 | ,021*(a) |
| Ansiedade total | 1 a 4 | + de 16 | ,007*(a) |
| | 5 a 10 | + de 16 | ,032*(a) |

* $p < 0,05$

a-Tukey

Realizando uma análise ao quadro 18, verificamos diferenças significativas entre os atletas 1 a 4 anos de experiência e os mais de 16 anos de experiência nas escalas de ansiedade somática e preocupação e na ansiedade total. Também,

encontramos diferenças significativas entre os atletas de 5 a 10 anos de experiência e mais de 16 anos de experiência na escala de preocupação e na ansiedade total.

Analisando as médias (ver anexo II, quadro 36) verificamos que os atletas mais experientes têm valores inferiores, nas escalas apresentadas no quadro 18 e na ansiedade total, comparativamente aos atletas menos experientes.

Os resultados do nosso estudo são idênticos aos obtidos por Rose & Vasconcellos (1997). Estes autores concluíram que os atletas mais experientes (com mais tempo de prática) apresentavam valores mais baixos de ansiedade.

4.4. DIFERENÇAS EM FUNÇÃO DO ESCALÃO

Seguidamente apresentamos os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os escalões relativamente às dimensões do questionário de experiências atléticas, tanto para o primeiro, como para o segundo momento.

Quadro 19 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão dos jogadores nos dois momentos (ANOVA)

| <i>Variável 1º Momento</i> | <i>Sig</i> | <i>Variável 2º Momento</i> | <i>Sig</i> |
|---------------------------------------|------------|---------------------------------------|------------|
| Habilidades Psicológicas | | Habilidades Psicológicas | |
| Confronto com a adversidade | ,974 | Confronto com a adversidade | ,158 |
| Treinabilidade | ,832 | Treinabilidade | ,173 |
| Concentração | ,259 | Concentração | ,017* |
| Confiança e motivação | ,142 | Confiança e motivação | ,483 |
| Formulação de objectivo e prep mental | ,043* | Formulação de objectivo e prep mental | ,245 |
| Rendimento máximo sobre pressão | ,007* | Rendimento máximo sobre pressão | ,012* |
| Ausência de preocupação | ,412 | Ausência de preocupação | ,057 |
| Recursos pessoais de confronto | ,101 | Recursos pessoais de confronto | ,033* |

* $p < 0,05$

a-Tukey

Segundo o quadro 19, constatamos que no primeiro momento, apenas existem diferenças significativas nos itens de formulação de objectivos e preparação mental e no rendimento máximo sobre pressão. Por sua vez, no segundo momento verifica-se diferenças significativas na concentração, no rendimento máximo sobre pressão e nos recursos pessoais de confronto. Podemos mencionar ainda o valor obtido no factor ausência de preocupação (0,057), no segundo momento, na medida em que as diferenças são quase significativas. Tendo em conta os resultados apresentados, rejeitamos a hipótese de que não existiam diferenças estatisticamente significativas entre os escalões competitivos e as habilidades psicológicas.

De seguida apresentamos os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os escalões relativamente às escalas do questionário reacções à competição, tanto para o primeiro, como para o segundo momento.

Quadro 20 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função do escalão dos jogadores nos dois momentos (ANOVA)

| <i>Variável 1º Momento</i> | <i>Sig</i> | <i>Variável 2º Momento</i> | <i>Sig</i> |
|------------------------------|------------|------------------------------|------------|
| Ansiedade | | Ansiedade | |
| Escala de ansiedade somática | ,357 | Escala de ansiedade somática | ,048* |
| Preocupação | ,122 | Preocupação | ,018* |
| Perturbação da concentração | ,169 | Perturbação da concentração | ,229 |
| Ansiedade total | ,163 | Ansiedade total | ,030* |

* $p < 0,05$

a-Tukey

De acordo com o quadro 20, verificamos que no primeiro momento não existem diferenças estatisticamente significativas. Já no segundo momento apuramos diferenças nas seguintes escalas: escala de ansiedade somática e preocupação. Existem, também, diferenças significativas na ansiedade total. Tendo em consideração os resultados do presente estudo, rejeitamos parcialmente a hipótese de que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o escalão e a ansiedade traço, na medida em que no primeiro momento não existem diferenças significativas e no segundo existem.

A seguir serão apresentados os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes escalões considerados relativamente às dimensões do questionário das experiências atléticas, tanto para o primeiro, como para o segundo momento.

Quadro 21 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão dos jogadores no primeiro momento (ANOVA– Post Hoc)

| <i>Variável</i> | <i>Escalão</i> | | <i>Sig</i> |
|--|----------------|--------|------------|
| Habilidades Psicológicas 1º Momento | | | |
| Formulação de objectivos e preparação mental | Juvenil | Sénior | ,034*(a) |
| Rendimento máximo sobre pressão | Juvenil | Sénior | ,005*(a) |

* $p < 0,05$

a-Tukey

Analisando o quadro 21, constatamos diferenças entre o escalão de juvenis e seniores nas dimensões formulação de objectivos e preparação mental e rendimento máximo sobre pressão.

Fazendo uma análise às médias (ver anexo III, quadro 37) verificamos que os atletas mais velhos têm valores superiores, nos factores apresentadas no quadro 21, comparativamente com os atletas menos experientes.

Quadro 22 – Diferenças nas variáveis psicológicas em função do escalão dos jogadores no segundo momento (ANOVA– Post Hoc)

| <i>Variável</i> | <i>Escalão</i> | | <i>Sig</i> |
|--|----------------|--------|------------|
| Habilidades Psicológicas 2º Momento | | | |
| Concentração | Juvenil | Sénior | ,016*(a) |
| Rendimento máximo sobre pressão | Juvenil | Sénior | ,009*(a) |
| Recursos pessoais de confronto | Juvenil | Sénior | ,026*(a) |

* p<0,05

a-Tukey

No segundo momento as diferenças são entre os mesmos escalões, que no primeiro momento, no entanto as diferenças são ao nível da concentração, do rendimento máximo sobre pressão e dos recursos pessoais de confronto.

Analisando as médias (ver anexo III, quadro 38) verificamos que os atletas mais velhos têm valores superiores, nos factores apresentadas no quadro 22, comparativamente com os atletas menos experientes.

Num estudo realizado por Kioumourtzoglou et al. (1997), comparando atletas seniores com não seniores, chegaram às conclusões que os seniores são melhores nas variáveis rendimento sobre pressão, ausência de preocupações e auto-eficácia. Estes resultados são similares aos encontrados no nosso estudo.

De seguida apresentamos os valores obtidos pela análise de variância (Oneway ANOVA), com o objectivo de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os diferentes escalões considerados relativamente às escalas do questionário de reacções à competição, tanto para o primeiro, como para o segundo momento.

Quadro 23 – Diferenças nas variáveis de ansiedade em função do escalão dos jogadores no segundo momento (ANOVA– Post Hoc)

| <i>Variável</i> | <i>Escalão</i> | | <i>Sig</i> |
|------------------------------|----------------|--------|------------|
| Ansiedade 2º Momento | | | |
| Escala de ansiedade somática | Juvenil | Sénior | ,037*(a) |
| Preocupação | Juvenil | Sénior | ,040*(a) |
| | Júnior | Sénior | ,037*(a) |
| Ansiedade total | Juvenil | Sénior | ,037*(a) |

* p<0,05

a-Tukey

Em termos de ansiedade não foram encontradas diferenças significativas no primeiro momento. No entanto analisando o quadro 23, que diz respeito ao segundo momento, verificaram-se diferenças entre o escalão de juvenis e seniores na escala de

ansiedade somática, preocupação e na ansiedade total. Foram apuradas também diferenças significativas na escala da preocupação entre os escalões de juniores e seniores.

Analisando as médias (ver anexo II, quadro 40) verificamos que os atletas mais experientes têm valores inferiores, nas escalas apresentadas no quadro 23 e na ansiedade total, comparativamente aos atletas menos experientes.

Estes resultados são similares ao do estudo realizado por Pereira et al. (1994), na medida em que estes autores concluíram que os jogadores mais novos têm tendência para terem níveis mais elevados de ansiedade traço.

Rose & Vasconcellos (1997) efectuaram um estudo onde concluíram que os atletas mais velhos apresentavam valores mais baixos de stress, resultados idênticos aos encontrados no nosso estudo.

4.5. DIFERENÇAS ENTRE O 1º E O 2º MOMENTO

De seguida apresentamos os valores obtidos pelo teste T de student para amostras emparelhadas, com o intuito de verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o primeiro e o segundo momento para o questionário de experiências atléticas e o questionário de reacções à competição.

Quadro 24 – Diferenças nas variáveis psicológicas entre o 1º e o 2º momento (test T para amostras emparelhadas)

| <i>Variável</i> | <i>Sig</i> |
|---------------------------------------|------------|
| Habilidades Psicológicas | |
| Confronto com a adversidade | ,538 |
| Treinabilidade | ,067 |
| Concentração | ,286 |
| Confiança e motivação | ,931 |
| Formulação de objectivo e prep mental | ,404 |
| Rendimento máximo sobre pressão | ,340 |
| Ausência de preocupação | ,226 |
| Recursos pessoais de confronto | ,926 |

* $\rho < 0,05$

Quadro 25 – Diferenças nas variáveis de ansiedade entre o 1º e o 2º momento (teste T para amostras emparelhadas)

| <i>Variável</i> | <i>Sig</i> |
|------------------------------|------------|
| Ansiedade | |
| Escala de ansiedade somática | ,460 |
| Preocupação | ,360 |
| Perturbação da concentração | ,470 |
| Ansiedade total | ,500 |

* $\rho < 0,05$

Analisando o quadro 24 e 25, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas quer nas dimensões das habilidades psicológicas, quer das escalas de ansiedade e ansiedade total, entre o primeiro e o segundo momento. No entanto, tal como foi possível verificar nos quadros 7 e 9, existiram diferenças a nível das médias dos resultados entre o primeiro e o segundo momento de aplicação dos questionários. Tendo em conta estes resultados, aceitamos a hipótese colocada no início do estudo de que não existiam diferenças estatisticamente significativas entre o primeiro e o segundo momento de aplicação dos questionários.

4.6. CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E OS ANOS DE EXPERIÊNCIA

Quadro 26 – Correlação entre as variáveis psicológicas e os anos de experiência

| <i>Variável 1º Momento</i> | <i>Anos Experiência</i> | <i>Variável 2º Momento</i> | <i>Anos Experiência</i> |
|---------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| Habilidades Psicológicas | | Habilidades Psicológicas | |
| Confronto com a adversidade | ,098 | Confronto com a adversidade | ,284** |
| Treinabilidade | -,014 | Treinabilidade | ,231** |
| Concentração | ,214* | Concentração | ,314** |
| Confiança e motivação | ,231* | Confiança e motivação | ,081 |
| Formulação de objectivo e prep mental | ,308** | Formulação de objectivo e prep mental | ,160 |
| Rendimento máximo sobre pressão | ,297** | Rendimento máximo sobre pressão | ,247** |
| Ausência de preocupação | ,192 | Ausência de preocupação | -,200* |
| Recursos pessoais de confronto | ,316** | Recursos pessoais de confronto | ,284** |

** $\rho < 0,01$; * $\rho < 0,05$

Analisando o quadro 26, podemos verificar que no primeiro momento existe uma correlação significativa e positiva entre os anos de experiência e os seguintes itens: concentração, confiança e motivação, formulação de objectivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto. No segundo momento verificamos o mesmo tipo de correlação em todos os itens menos nos seguintes: confiança e motivação, formulação de objectivos e preparação mental, que não existem correlações significativas.

Verificamos também que existe uma correlação positiva e significativa nos recursos pessoais de confronto, nos dois momentos.

Estes resultados sugerem-nos que quanto maior é a experiência dos jogadores na modalidade maior serão os valores nas habilidades psicológicas.

Na ausência de preocupação, verificamos a existência de uma correlação significativa e negativa com os anos de experiência. Estes resultados indica-nos que quando maior a experiência dos jogadores, menor serão os valores encontrados, para o presente estudo, na ausência de preocupação.

Considerando estes resultados, rejeitamos parcialmente a hipótese inicialmente colocada que não existiam correlações significativas e positivas entre as habilidades psicológicas e os anos de experiência.

Quadro 27 – Correlação entre as variáveis de ansiedade e os anos de experiência

| <i>Variável 1º Momento</i> | <i>Anos Experiência</i> | <i>Variável 2º Momento</i> | <i>Anos Experiência</i> |
|------------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------|
| Ansiedade | | Ansiedade | |
| Escala de ansiedade somática | -,317** | Escala de ansiedade somática | -,317** |
| Preocupação | -,306** | Preocupação | -,365** |
| Perturbação da concentração | -,118 | Perturbação da concentração | -,152 |
| Ansiedade total | -,326** | Ansiedade total | -,348** |

** $\rho < 0,01$; * $\rho < 0,05$

No que se refere a correlação entre as escalas de ansiedade e os anos de experiência constatamos que, no primeiro momento, existe uma correlação significativa e negativa na escala de ansiedade somática, na preocupação e na ansiedade total. Analisando o segundo momento verificamos o mesmo cenário que no primeiro momento.

Tendo em conta os resultados, podemos argumentar que quanto maior a experiência dos atletas na modalidade menor será o nível de ansiedade.

Tendo em conta estes resultados, rejeitamos parcialmente a hipótese inicialmente colocada que não existiam correlações significativas e negativas entre a ansiedade traço e os anos de experiência.

4.7. CORRELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS PSICOLÓGICAS E AS DE ESCALAS DE ANSIEDADE

Quadro 28 – Correlação entre as variáveis psicológicas e as variáveis de ansiedade, nos dois momentos

| | Ansiedade somática | Preocupação | Perturbação da Concentração | Ansiedade Total | Ansiedade somática b | Preocupação b | Perturbação da Concentração b | Ansiedade Total b |
|---|--------------------|-------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|---------------|-------------------------------|-------------------|
| Confronto com a adversidade | -,373** | -,424** | -,255* | -,438** | -,146 | -,261** | -,165 | -,221* |
| Treinabilidade | -,096 | -,121 | -,249* | -,159 | 0,32 | -,094 | -,078 | -,041 |
| Concentração | -,156 | -,211* | -,266** | -,234* | -,125 | -,226* | -,219* | -,210* |
| Confiança e motivação | -,120 | -,161 | -,169 | -,171 | -,101 | -,154 | -,074 | -,132 |
| Formulação de objectivo e prep mental | -,083 | -,011 | -,047 | -,058 | -,097 | -,096 | -,097 | -,113 |
| Rendimento máximo sobre pressão | -,199* | -,275** | -,094 | -,245* | -,179 | -,245* | -,199* | -,240* |
| Ausência de preocupação | -,444** | -,658** | -,375** | -,605** | -,343** | -,471** | -,254* | -,429** |
| Recursos pessoais de confronto | -,338** | -,427** | -,320** | -,435** | -,227* | -,357** | -,253* | -,324** |
| Confronto com a adversidade b | -,450** | -,498** | -,232* | -,505** | -,361** | -,506** | -,263** | -,455** |
| Treinabilidade b | -,202* | -,300** | -,352** | -,317** | -,286** | -,290** | -,283** | -,334** |
| Concentração b | -,303** | -,357** | -,245* | -,370** | -,290** | -,462** | -,292** | -,408** |
| Confiança e motivação b | -,092 | -,161 | -,079 | -,136 | ,010 | -,221* | -,129 | -,116 |
| Formulação de objectivo e prep mental b | ,000 | -,085 | -,005 | -,039 | -,033 | -,059 | -,152 | -,079 |
| Rendimento máximo sobre pressão b | -,217* | -,296** | -,100 | -,266** | -,149 | -,298** | -,160 | -,236* |
| Ausência de preocupação b | ,106 | ,101 | -,101 | ,077 | ,163 | ,038 | -,076 | ,080 |
| Recursos pessoais de confronto b | -,280** | -,386** | -,242 | -,370** | -,229* | -,424** | -,308 | -,365** |

** $\rho < 0,01$; * $\rho < 0,05$

b – segundo momento

A maioria das correlações entre as habilidades psicológicas e as escalas de ansiedade são negativas e significativas, com excepção:

- Do confronto com a adversidade e a escala de ansiedade somática b;
- Da treinabilidade e com todas as escalas de ansiedade, menos a perturbação da concentração;
- Da concentração e as escala ansiedade somática e ansiedade somática b;
- Da confiança e motivação com todas as escalas;

- Do rendimento máximo sobre pressão e as escalas perturbação da concentração e ansiedade somática b;
- Da confiança e motivação b, com todas as escalas menos a preocupação b;
- Da formulação dos objectivos e preparação mental b, com todas as escalas;
- Do rendimento máximo sobre pressão b, com as escalas perturbação da concentração e perturbação da concentração b;
- Da ausência da preocupação b, com todas as escalas de ansiedade;
- Dos recursos pessoais de confronto b, com as escalas perturbação da concentração e perturbação da concentração b;

De um modo geral, os resultados obtidos demonstram que níveis mais elevados de habilidades psicológicas indicam níveis mais baixos de ansiedade traço.

Estes resultados são similares aos obtidos por Rodrigues & Cruz (1997), em que os autores concluíram que, de um modo geral, os atletas com melhores competências psicológicas evidenciaram níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática.

Considerando estes resultados, rejeitamos parcialmente a hipótese inicialmente colocada que não existiam correlações significativas e negativas entre as habilidades psicológicas e a ansiedade traço.

CAPÍTULO V: CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES FUTURAS

4.1. CONCLUSÕES

Através dos resultados do presente estudo, podemos concluir que:

1. De um modo geral, os jogadores de Badminton portugueses estudados apresentam todos valores para as habilidades psicológicas próximos da média, com a exceção do factor treinabilidade;
2. A dimensão das habilidades psicológicas onde os atletas apresentaram valores médios mais elevados foi a treinabilidade, tanto no primeiro como no segundo momento;
3. A dimensão das habilidades psicológicas onde os atletas apresentam valores médios mais baixos foi o rendimento máximo sobre pressão, tanto no primeiro como no segundo momento;
4. Entre os dois momentos, nos itens confronto com a adversidade, treinabilidade, concentração e confiança e motivação, os resultados baixaram do primeiro para o segundo momento de aplicação dos questionários. Relativamente aos restantes itens, os valores subiram em média;
5. A escala de ansiedade somática e a de preocupação diminuíram do primeiro para o segundo momento e a escala de perturbação de concentração aumentou;
6. Na ansiedade total verifica-se também um ligeiro decréscimo do primeiro para o segundo momento;
7. Existem diferenças estatisticamente significativas entre o género e as habilidades psicológicas;
8. Não existem diferenças estatisticamente significativas, entre o género e a ansiedade traço;
9. Existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiências e as habilidades psicológicas;

10. Existem diferenças estatisticamente significativas entre os anos de experiências e as variáveis de ansiedade;
11. Existem diferenças estatisticamente significativas entre os escalões competitivos e as habilidades psicológicas;
12. Entre os escalões competitivos e a ansiedade traço, no primeiro momento não existem diferenças estatisticamente significativas e que no segundo momento existem;
13. Não existem diferenças estatisticamente significativas quer nas dimensões das habilidades psicológicas, quer das escalas de ansiedade e ansiedade total entre o primeiro e o segundo momento;
14. Existem correlações significativas e positivas, no primeiro momento, entre os anos de experiência e os seguintes itens das habilidades psicológicas: concentração, confiança e motivação, formulação de objetivos e preparação mental, rendimento máximo sobre pressão e recursos pessoais de confronto;
15. Existem correlações significativas e positivas, no segundo momento, entre os anos de experiência em todos os itens das habilidades psicológicas menos nos seguintes itens: confiança e motivação, formulação de objetivos e preparação mental;
16. No primeiro e segundo momento existem correlações significativas e negativas entre os anos de experiência e a escala de ansiedade somática, a de preocupação e na ansiedade total.

4.2. RECOMENDAÇÕES

Tendo em conta as conclusões para o presente estudo e as limitações metodológicas, recomendamos:

- i. Utilizar uma amostra de maiores dimensões;
- ii. Utilizar outras variáveis dependentes e independentes;
- iii. Realizar um estudo longitudinal, contemplando mais momentos;
- iv. Traçar o perfil psicológico dos jogadores nos diferentes escalões competitivos.

BIBLIOGRAFIA

Cox, R. (1994). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (3^o ed.). Columbia: Brown & Benchmark Publishers.

Cox, R., & Liu, Z. (1993). Psychological Skills: A Cross-Cultural Investigation. *International Journal of Sport Psychologist* (24), 326-340.

Cox, R., Liu, Z., & Qiu, Y. (1996). Psychological Skills of Elite Chinese Athletes. *International Journal of Sport Psychologist* (27), 123-132.

Cox, R., & Yoo, H. (1995). Playing Position and Psychological Skill in American Football. *Journal of Sport Behavior*, 18 (3), 183-196.

Cruz, J. (1996a). Características, Competências e Processos Psicológicos Associados ao Sucesso e ao Alto Rendimento Desportivo. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (1^a ed., pp. 147-172). Braga: S.H.O.-Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996b). Stress e Ansiedade na Competição Desportiva: Natureza, Efeitos e Avaliação. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (1^a ed., pp. 173-214). Braga: S.H.O.-Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996c). Técnicas e Estratégias de Controle do Stress e da Ansiedade na Competição Desportiva. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (1^a ed., pp. 567-599). Braga: S.H.O.-Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Cruz, J. (1996d). A Relação entre Ansiedade e Rendimento no Desporto Teorias e Hipóteses Explicativas. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (1^a ed., pp. 215-263). Braga: S.H.O.-Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Daw, J., & Burton, D. (1994). Evaluation of a Comprehensive Psychological Skills Training Program for Collegiate Tennis Players. *The Sport Psychologist* (8), 37-57.

Durand-Bush, N., Salmela, J., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist* (15), 1-19.

Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo, II série*, 13, 21-28.

Gomes, A., & Cruz, J. (2001). A preparação mental e psicológica dos atletas e os factores psicológicos associados ao rendimento desportivo. *Treino Desportivo*, 16, 35-40.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology* (14), 172-204.

Gould, D., Eklund, R., & Jackson, S. (1993a). Coping Strategies Used by U. S. Olympic Wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (1), 83-93.

Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993b). Sources of Stress in National Champion Figure Skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (15), 134-159.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factores Affecting Olympic Performance: Perceptions of Athletes and Coaches from More and Less Successful Teams. *The Sport Psychologist* (13), 371-394.

Gould, D., Petlichkoff, L., Hodge, K., & Simons, J. (1990). Evaluating the Effectiveness of a Psychological Skills Educational WorkShop. *The Sport Psychologist* (4), 249-260.

Hanrahan, S. (1996). Dancers' Perceptions of Psychological Skills. *Revista de Psicologia del Deporte*, 9, 19-27.

Hellstedt, J. (1987). Sport Psychology at Ski Academy: Teaching Mental Skills to Young Athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 56-68.

Kendall, G., Hrycaiko, D., & Martin, G. (1990). The Effects of an Imagery Rehearsal, Relaxation; and Self-Talk Package on Basketball Game Performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (12), 157-166.

Kenow, L., & Williams, J. (1992). Relationship Between Anxiety, Self-Confidence, and Evaluation of Coaching Behaviours. *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 Psychologist* (20), 1-12.

Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological Skills and Exceptional Athletic Performance. *The Sport Psychologist* (1), 181-199.

Monteiro, A., Bastos, A., Mangold, R., Rocco, M., Scoss, M., & Rose, D. (1994). *Ansiedade-Traço Competitiva e Atletismo: Comparação de Diferentes Faixas Etárias em Função do Sexo*. Apresentado no I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física USP, São Paulo.

Murphy, S., & Tammen, V. (1998). In Search of Psychological Skills. In J. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*.

Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental Links to Excellence. *The Sport Psychologist* (2), 105-130.

Ostrow, A. (1996). *Directory of Psychological Tests in the Sport and Exercise Sciences* (2º ed.). West Virginia: Fitness Information Technology.

Pereira, K., Bueno, A., Monteiro, V., Pedro, A., Ramos, A., & Rose, D. (1994). *Ansiedade-Traço Competitiva e Atletismo: Comparação de Diferentes Faixas Etárias do Sexo Feminino*. Apresentado no I Congresso de Iniciação Científica da Escola de Educação Física USP, São Paulo.

Raposo, J., & Aranha, Á. (2000). Algumas Considerações Sobre o Treino Mental. In J. Garganta (Ed.), *Horizonte e Órbitas no Treino do Jogos Desportivos*. Porto: FCDEF-UP.

Rodrigues, R., & Cruz, J. (1997). Auto-confiança, ansiedade e rendimento na natação de alta competição: estudo com os atletas de elite nacional. *Teoria, Investigação e Prática* (2), 491-522.

Rolo, F. (2003). *Habilidades Psicológicas e Ansiedade Traço em Basquetebol - Estudo exploratório realizado com atletas da liga profissional de Basquetebol*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra.

Rose, D., Vasconcellos, E., & Simões, C. (1992a). *Principais Variáveis de Comportamento de Stress em Atletas de Seleções Brasileiras*. Apresentado no III Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, Recife.

Rose, D., & Vasconcellos, E. (1992b). *Competitive Trait-Anxiety and Stress Behaviour Patterns in Women Basketball Players*. Apresentado no Olympic Scientific Congress, Malaga.

Rose, D., Vasconcellos, E., & Tolaine, S. (1992c). *Principais Reações de Ansiedade-Traço Competitiva em Atletas de Badminton*. Apresentado no XVIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte CELAFISCS, São Caetano do Sul.

Rose, D., & Vasconcellos, E. (1994). *Comparação dos Níveis de Ansiedade-Traço Competitiva entre Jovens Atletas de Esportes Individuais e Colectivos*. Apresentado no XIX Simpósio Internacional de Ciências do Esporte CELAFISCS, São Paulo.

Rose, D., & Vasconcellos, E. (1995). *Ansiedade-Traço Competitiva: Um Estudo com Jovens Praticantes de Atletismo*. Apresentado no IX European Congress on Sport Psychology, Bruxelas.

Rose, D., & Vasconcellos, E. (1997). *Nível de Stress no Esporte Infanto-Juvenil: Um Estudo Comparando Sexo, Idade; Tipo de Esporte e Tempo de Prática*. Apresentado no IX World Congress of Sport Psychology, Tel Aviv.

Skelton, N. (2002). Sport Anxiety Scale (SAS): Sportpsyc Unpublished [Online Journal], 4. Disponível em: <http://dlibrary.acu.edu.au/staffhome/stburk/su02p50.htm> [Data de acesso: Fevereiro, 8, 2004].

Smith, R., & Christensen, D. (1995). Psychological Skills as Predictors of Performance and Survival in Professional Baseball. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 399-415.

Smith, R., Shutz, R., Smoll, F., & Ptacek, J. (1995). Development and Validation of a Multidimensional Measure of Sport-Specific Psychological Skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (17), 379-398.

Thelwell, R., & Greenlees, I. (2001). The Effects of a Mental Skills Training Package on Gymnasium Triathlon Performance. *The Sport Psychologist* (15), 127-141.

Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e auto-confiança: Implicações na preparação do jovem desportistas para a competição. *Treino Desportivo, II série*, 13, 52-61.

Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport & Exercise Psychology* (3^o ed.): 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.

Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and Anxiety. In R. Singer, H. Hausenblas & C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (2^a ed., pp. 290-318). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Anexos

Anexo I:

Média e Desvio Padrão em Função do Género

Quadro 29 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função do género no primeiro momento

| <i>Variável</i> | <i>Género</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|--|---------------|----------|-----------|
| Habilidades Psicológicas 1º Momento | | | |
| Confronto com a adversidade | Masc. | 6,54 | 2,374 |
| | Fem. | 5,07 | 2,549 |
| Treinabilidade | Masc. | 9,32 | 2,367 |
| | Fem. | 9,79 | 1,612 |
| Concentração | Masc. | 7,00 | 2,467 |
| | Fem. | 6,14 | 2,489 |
| Confiança e motivação | Masc. | 7,03 | 2,169 |
| | Fem. | 5,83 | 2,071 |
| Formulação de objectivos e prep mental | Masc. | 5,62 | 2,896 |
| | Fem. | 4,79 | 2,440 |
| Rendimento máximo sobre pressão | Masc. | 5,78 | 3,468 |
| | Fem. | 4,28 | 2,477 |
| Ausência de preocupações | Masc. | 6,19 | 2,783 |
| | Fem. | 6,17 | 2,071 |
| Recursos pessoais de confronto | Masc. | 6,78 | 1,664 |
| | Fem. | 6,01 | 1,380 |

Quadro 30 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função do género no segundo momento

| <i>Variável</i> | <i>Género</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|--|---------------|----------|-----------|
| Habilidades Psicológicas 2º Momento | | | |
| Confronto com a adversidade | Masc. | 6,22 | 2,467 |
| | Fem. | 5,41 | 2,163 |
| Treinabilidade | Masc. | 8,75 | 2,335 |
| | Fem. | 9,69 | 1,491 |
| Concentração | Masc. | 6,81 | 2,109 |
| | Fem. | 5,86 | 1,747 |
| Confiança e motivação | Masc. | 6,83 | 2,289 |
| | Fem. | 6,24 | 2,247 |
| Formulação de objectivos e prep mental | Masc. | 5,75 | 2,529 |
| | Fem. | 5,03 | 2,796 |
| Rendimento máximo sobre pressão | Masc. | 5,86 | 3,699 |
| | Fem. | 4,76 | 2,721 |
| Ausência de preocupações | Masc. | 6,44 | 1,713 |
| | Fem. | 6,79 | 1,424 |
| Recursos pessoais de confronto | Masc. | 6,67 | 1,574 |
| | Fem. | 6,26 | 1,239 |

Quadro 31 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função do gênero no primeiro momento

| <i>Variável</i> | <i>Gênero</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|------------------------------|---------------|----------|-----------|
| Ansiedade 1º Momento | | | |
| Escala de ansiedade somática | Masc. | 17,01 | 5,897 |
| | Fem. | 19,17 | 5,319 |
| Preocupação | Masc. | 15,70 | 5,486 |
| | Fem. | 16,62 | 3,793 |
| Perturbação da concentração | Masc. | 9,80 | 2,599 |
| | Fem. | 8,76 | 2,247 |
| Ansiedade total | Masc. | 42,51 | 12,277 |
| | Fem. | 44,55 | 8,546 |

Quadro 32 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função do gênero no segundo momento

| <i>Variável</i> | <i>Gênero</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|------------------------------|---------------|----------|-----------|
| Ansiedade 2º Momento | | | |
| Escala de ansiedade somática | Masc. | 16,80 | 6,076 |
| | Fem. | 18,52 | 6,203 |
| Preocupação | Masc. | 15,71 | 5,125 |
| | Fem. | 15,31 | 3,965 |
| Perturbação da concentração | Masc. | 9,80 | 3,160 |
| | Fem. | 9,34 | 2,424 |
| Ansiedade total | Masc. | 42,31 | 12,773 |
| | Fem. | 43,17 | 9,718 |

Anexo II:

Média e Desvio Padrão em Função dos Anos de Experiência

Quadro 33 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função dos anos de experiência no primeiro momento

| <i>Variável</i> | <i>Anos Experiência</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|--|-------------------------|----------|-----------|
| Habilidades Psicológicas 1º Momento | | | |
| Confronto com a adversidade | 1 a 4 | 6,57 | 2,316 |
| | 5 a 10 | 5,45 | 2,337 |
| | 11 a 15 | 5,81 | 2,880 |
| Treinabilidade | + de 16 | 8,10 | 2,079 |
| | 1 a 4 | 9,79 | 2,378 |
| | 5 a 10 | 9,16 | 2,068 |
| Concentração | 11 a 15 | 9,56 | 2,065 |
| | + de 16 | 9,70 | 2,359 |
| | 1 a 4 | 6,54 | 1,875 |
| Confiança e motivação para a realização | 5 a 10 | 6,41 | 2,499 |
| | 11 a 15 | 6,69 | 2,892 |
| | + de 16 | 8,90 | 2,601 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | 1 a 4 | 6,50 | 1,876 |
| | 5 a 10 | 6,25 | 2,036 |
| | 11 a 15 | 7,06 | 2,462 |
| Rendimento máximo sobre pressão | + de 16 | 8,40 | 2,675 |
| | 1 a 4 | 4,71 | 2,432 |
| | 5 a 10 | 4,91 | 2,331 |
| Ausência de preocupações | 11 a 15 | 6,63 | 3,160 |
| | + de 16 | 7,30 | 3,713 |
| | 1 a 4 | 4,64 | 2,765 |
| Recursos pessoais de confronto | 5 a 10 | 4,77 | 3,361 |
| | 11 a 15 | 6,63 | 2,705 |
| | + de 16 | 7,70 | 3,713 |
| Recursos pessoais de confronto | 1 a 4 | 5,46 | 2,617 |
| | 5 a 10 | 6,34 | 2,623 |
| | 11 a 15 | 6,31 | 2,600 |
| Recursos pessoais de confronto | + de 16 | 7,30 | 2,003 |
| | 1 a 4 | 6,32 | 1,268 |
| | 5 a 10 | 6,19 | 1,452 |
| Recursos pessoais de confronto | 11 a 15 | 6,96 | 1,952 |
| | + de 16 | 8,20 | 1,678 |

Quadro 34 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função dos anos de experiência no segundo momento

| <i>Variável</i> | <i>Anos Experiência</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|--|-------------------------|----------|-----------|
| Habilidades Psicológicas 2º Momento | | | |
| Confronto com a adversidade | 1 a 4 | 5,68 | 1,945 |
| | 5 a 10 | 5,48 | 2,387 |
| | 11 a 15 | 6,50 | 2,503 |
| Treinabilidade | + de 16 | 8,20 | 2,348 |
| | 1 a 4 | 8,54 | 2,502 |
| | 5 a 10 | 8,91 | 1,878 |
| Concentração | 11 a 15 | 9,50 | 2,129 |
| | + de 16 | 10,20 | 2,044 |
| | 1 a 4 | 5,89 | 1,950 |
| Confiança e motivação para a realização | 5 a 10 | 6,39 | 1,907 |
| | 11 a 15 | 7,06 | 2,235 |
| | + de 16 | 8,10 | 1,853 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | 1 a 4 | 6,95 | 2,196 |
| | 5 a 10 | 6,11 | 2,048 |
| | 11 a 15 | 7,06 | 2,407 |
| Rendimento máximo sobre pressão | + de 16 | 7,60 | 2,989 |
| | 1 a 4 | 5,43 | 2,268 |
| | 5 a 10 | 5,11 | 2,413 |
| Ausência de preocupações | 11 a 15 | 6,13 | 2,630 |
| | + de 16 | 6,80 | 3,967 |
| | 1 a 4 | 4,93 | 3,231 |
| Recursos pessoais de confronto | 5 a 10 | 4,95 | 3,410 |
| | 11 a 15 | 7,06 | 2,977 |
| | + de 16 | 7,30 | 4,138 |
| Recursos pessoais de confronto | 1 a 4 | 6,86 | 1,715 |
| | 5 a 10 | 6,55 | 1,521 |
| | 11 a 15 | 6,69 | 1,352 |
| Recursos pessoais de confronto | + de 16 | 5,40 | 2,011 |
| | 1 a 4 | 6,32 | 1,338 |
| | 5 a 10 | 6,21 | 1,259 |
| Recursos pessoais de confronto | 11 a 15 | 7,14 | 1,648 |
| | + de 16 | 7,66 | 1,927 |

Quadro 35 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência no primeiro momento

| <i>Variável</i> | <i>Anos Experiência</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|------------------------------|-------------------------|----------|-----------|
| Ansiedade 1º Momento | | | |
| Escala de ansiedade somática | 1 a 4 | 19,50 | 6,415 |
| | 5 a 10 | 18,07 | 5,458 |
| | 11 a 15 | 16,00 | 4,676 |
| | + de 16 | 13,30 | 4,668 |
| Preocupação | 1 a 4 | 16,89 | 4,841 |
| | 5 a 10 | 16,84 | 4,880 |
| | 11 a 15 | 15,00 | 5,046 |
| | + de 16 | 11,10 | 3,635 |
| Perturbação da concentração | 1 a 4 | 10,07 | 2,595 |
| | 5 a 10 | 9,18 | 2,687 |
| | 11 a 15 | 9,81 | 2,167 |
| | + de 16 | 8,70 | 2,058 |
| Ansiedade total | 1 a 4 | 46,46 | 11,743 |
| | 5 a 10 | 44,09 | 11,034 |
| | 11 a 15 | 40,81 | 9,268 |
| | + de 16 | 33,10 | 8,749 |

Quadro 36 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência no segundo momento

| <i>Variável</i> | <i>Anos Experiência</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|------------------------------|-------------------------|----------|-----------|
| Ansiedade 2º Momento | | | |
| Escala de ansiedade somática | 1 a 4 | 19,39 | 6,336 |
| | 5 a 10 | 17,63 | 6,410 |
| | 11 a 15 | 15,54 | 4,309 |
| | + de 16 | 12,90 | 4,067 |
| Preocupação | 1 a 4 | 17,29 | 4,405 |
| | 5 a 10 | 16,06 | 4,988 |
| | 11 a 15 | 13,97 | 3,298 |
| | + de 16 | 11,40 | 4,274 |
| Perturbação da concentração | 1 a 4 | 9,86 | 2,902 |
| | 5 a 10 | 10,05 | 3,292 |
| | 11 a 15 | 9,06 | 1,982 |
| | + de 16 | 8,40 | 2,716 |
| Ansiedade total | 1 a 4 | 46,53 | 11,081 |
| | 5 a 10 | 43,73 | 12,747 |
| | 11 a 15 | 38,57 | 7,858 |
| | + de 16 | 32,70 | 9,417 |

Anexo: III

Média e Desvio Padrão em Função do Escalão Competitivo

Quadro 37 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função do escalão no primeiro momento

| <i>Variável</i> | <i>Escalão</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|--|----------------|----------|-----------|
| Habilidades Psicológicas 1º Momento | | | |
| Confronto com a adversidade | Juvenil | 6,03 | 2,572 |
| | Júnior | 6,17 | 2,122 |
| | Sénior | 6,12 | 2,794 |
| Treinabilidade | Juvenil | 9,43 | 2,227 |
| | Júnior | 9,66 | 2,192 |
| | Sénior | 9,32 | 2,156 |
| Concentração | Juvenil | 6,20 | 2,260 |
| | Júnior | 6,93 | 2,170 |
| | Sénior | 7,15 | 2,914 |
| Confiança e motivação para a realização | Juvenil | 6,09 | 2,035 |
| | Júnior | 6,97 | 1,918 |
| | Sénior | 7,03 | 2,504 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | Juvenil | 4,51 | 2,215 |
| | Júnior | 5,48 | 2,694 |
| | Sénior | 6,18 | 3,176 |
| Rendimento máximo sobre pressão | Juvenil | 4,17 | 2,854 |
| | Júnior | 5,24 | 3,237 |
| | Sénior | 6,62 | 3,312 |
| Ausência de preocupações | Juvenil | 6,49 | 2,344 |
| | Júnior | 5,66 | 2,919 |
| | Sénior | 6,32 | 2,519 |
| Recursos pessoais de confronto | Juvenil | 6,13 | 1,310 |
| | Júnior | 6,59 | 1,463 |
| | Sénior | 6,96 | 1,935 |

Quadro 38 – Média e desvio padrão das variáveis psicológicas em função do escalão no segundo momento

| <i>Variável</i> | <i>Escalão</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|--|----------------|----------|-----------|
| Habilidades Psicológicas 2º Momento | | | |
| Confronto com a adversidade | Juvenil | 5,37 | 1,880 |
| | Júnior | 6,17 | 2,189 |
| | Sénior | 6,44 | 2,925 |
| Treinabilidade | Juvenil | 8,69 | 2,193 |
| | Júnior | 8,79 | 2,289 |
| | Sénior | 9,59 | 1,940 |
| Concentração | Juvenil | 5,77 | 1,911 |
| | Júnior | 6,76 | 1,766 |
| | Sénior | 7,12 | 2,212 |
| Confiança e motivação para a realização | Juvenil | 6,29 | 2,283 |
| | Júnior | 6,91 | 2,096 |
| | Sénior | 6,82 | 2,443 |
| Formulação de objectivos e preparação mental | Juvenil | 5,03 | 2,036 |
| | Júnior | 5,52 | 2,811 |
| | Sénior | 6,09 | 2,927 |
| Rendimento máximo sobre pressão | Juvenil | 4,23 | 3,379 |
| | Júnior | 5,79 | 3,222 |
| | Sénior | 6,65 | 3,392 |
| Ausência de preocupações | Juvenil | 7,07 | 1,455 |
| | Júnior | 6,31 | 1,756 |
| | Sénior | 6,21 | 1,610 |
| Recursos pessoais de confronto | Juvenil | 6,06 | 1,238 |
| | Júnior | 6,61 | 1,382 |
| | Sénior | 6,99 | 1,692 |

Quadro 39 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência no primeiro momento

| <i>Variável</i> | <i>Escalão</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|------------------------------|----------------|----------|-----------|
| Ansiedade 1º Momento | | | |
| Escala de ansiedade somática | Juvenil | 18,54 | 5,420 |
| | Júnior | 17,86 | 6,424 |
| | Sénior | 16,56 | 5,582 |
| Preocupação | Juvenil | 16,51 | 4,025 |
| | Júnior | 16,97 | 5,628 |
| | Sénior | 14,56 | 5,287 |
| Perturbação da concentração | Juvenil | 9,34 | 2,169 |
| | Júnior | 10,21 | 3,155 |
| | Sénior | 9,03 | 2,209 |
| Ansiedade total | Juvenil | 44,40 | 9,617 |
| | Júnior | 45,03 | 13,206 |
| | Sénior | 40,15 | 10,855 |

Quadro 40 – Média e desvio padrão das variáveis de ansiedade em função dos anos de experiência no segundo momento

| <i>Variável</i> | <i>Escalão</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> |
|------------------------------|----------------|----------|-----------|
| Ansiedade 2º Momento | | | |
| Escala de ansiedade somática | Juvenil | 19,09 | 6,478 |
| | Júnior | 17,32 | 6,356 |
| | Sénior | 15,47 | 5,118 |
| Preocupação | Juvenil | 16,50 | 3,679 |
| | Júnior | 16,67 | 5,595 |
| | Sénior | 13,74 | 4,647 |
| Perturbação da concentração | Juvenil | 9,69 | 2,541 |
| | Júnior | 10,34 | 3,744 |
| | Sénior | 9,06 | 2,522 |
| Ansiedade total | Juvenil | 45,27 | 10,480 |
| | Júnior | 44,33 | 13,680 |
| | Sénior | 38,26 | 10,737 |