

**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física



**ANSIEDADE E INFLUENCIA DOS PAIS NA  
PRESTAÇÃO DESPORTIVA DOS JOVENS ATLETAS**  
(ESTUDO REALIZADO NO 2º E 3º AGRUPAMENTO DA  
MODALIDADE DE NATAÇÃO)

**ANDRÉ MENDES FELGUEIRAS**

Coimbra, 2002/2003

**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

**ANSIEDADE E INFLUENCIA DOS PAIS NA  
PRESTAÇÃO DESPORTIVA DOS JOVENS ATLETAS**  
(ESTUDO REALIZADO NO 2º E 3º AGRUPAMENTO DA  
MODALIDADE DE NATAÇÃO)

Monografia realizada no âmbito do seminário do 5º Ano, da Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física “Ansiedade e prestação competitiva e prestação desportiva em jovens atletas”.

Coordenação:

Professora Doutora Ana Teixeira

Orientação:

Mestre Cristina Senra

## AGRADECIMENTOS

O presente estudo para além de me possibilitar realizar um estudo científico enriquecendo os meus conhecimentos também significa o último trabalho para finalizar o curso.

Assim, ao terminar esta tão importante fase da minha vida, gostaria de expressar, com toda a cortesia, os meus agradecimentos a todos aqueles que de uma forma directa ou indirecta, me ajudaram a percorrer este caminho.

À Mestre Cristina Senra, minha orientadora, pela sua permanente disponibilidade, conselhos e amizade, sem os quais não seria possível a realização deste trabalho.

Aos treinadores das equipas de natação do CNAC-Matobra, Cortesão e Marques, que colaboraram na realização do presente estudo.

A todos os atletas e pais inquiridos que me ajudaram na concepção deste estudo.

A todos os meus amigos de curso que realizaram este percurso a meu lado, à companheira de seminário Claudia e a dois grandes amigos, Nazário e Rolo.

A toda a minha família pelo incondicional apoio e incentivo e à Margarida pelo apoio e acompanhamento ao longo destes anos.

A todos o meu obrigado

## RESUMO

Este estudo pretende analisar o nível de ansiedade pré-competitiva apresentada pelos jovens atletas da modalidade de Natação, assim como verificar a relação existente entre os níveis de ansiedade (traço e estado) e a performance do jovens atletas em dois momentos competitivos. Por outro lado pretende-se identificar se o comportamento dos pais do atleta, durante a competição, constitui um factor perturbador da performance do filho.

A amostra foi constituída por um total de 28 atletas nadadores do género masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos de idade, pertencentes ao C.N.A.C.-Matobra. Desta amostra, onze atletas pertencem ao 3º Agrupamento e dezassete ao 2º Agrupamento.

Os instrumentos de medida utilizados são Sport Competition Anxiety Test (SCAT-C), o Competitive State Anxiety-2 (CSAI-2), grelhas de observação dos pais, questionário aos pais e grelhas de performance do atleta. No que diz respeito à análise e tratamento estatístico dos dados, recorreremos aos programas “Statistical Package for Social Sciences – SPSS – Windows“ (Versão 11.0) e o “Microsoft Excel”, Windows Me.

As principais conclusões que retiramos do presente estudo foram:

Não se encontraram diferenças estatisticamente significativas nas três dimensões da ansiedade estado verificados entre o primeiro e o segundo momento nos dois agrupamento;

Foram encontradas correlações significativas entre as três dimensões da ansiedade estado no primeiro e segundo momento; assim como entre a ansiedade traço e as três dimensões da ansiedade estado, no primeiro e segundo momento;

Na generalidade, os pais dos atletas possuem uma correcta percepção da sua postura durante a observação das competições, apesar de haver um numero expressivo de pais que possuem um comportamentos durante a competição para além daqueles que referem.

# ÍNDICE GERAL

<b>AGRADECIMENTOS.....</b>	<b>i</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>ii</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>vi</b>
<b>ÍNDICE DE QUADROS E TABELAS.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS.....</b>	<b>ix</b>

## **CAPÍTULO I**

<b>1 - INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
2 - PERTINÊNCIA DO ESTUDO .....	2
3 - OBJECTIVO .....	3
4 – HIPÓTESES .....	3

## **CAPÍTULO II**

<b>REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>4</b>
1 - <i>Ansiedade e Arousal.....</i>	4
2 - <i>Ansiedade Competitiva.....</i>	8
3 - <i>Fontes da Ansiedade .....</i>	10
4 - <i>Ansiedade Traço vs. Ansiedade Estado.....</i>	12
TEORIAS SOBRE A RELAÇÃO ENTRE A ANSIEDADE E O RENDIMENTO NO DESPORTO .14	
1 - <i>Teoria do Drive .....</i>	14
2 - <i>Hipótese do U-Invertido.....</i>	15
4 - <i>Modelo da Ansiedade Competitiva .....</i>	18
5 - <i>Teoria da Zona Óptima de Funcionamento Individual.....</i>	20
6 - <i>Teoria da catástrofe do rendimento .....</i>	22
CARACTERIZAÇÃO DA NATAÇÃO .....	24
CARACTERIZAÇÃO DO JOVEM PRATICANTE.....	26
<i>Caracterização do grupo etário dos 10 anos aos 12/13 anos.....</i>	26
Desenvolvimento motor: .....	26
Desenvolvimento psicológico: .....	27

Desenvolvimento social: .....	27
<i>Caracterização do grupo etário dos 13 anos aos 15 anos</i> .....	28
Desenvolvimento motor: .....	28
Desenvolvimento psicológico: .....	28
Desenvolvimento social: .....	28
IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA NA PRÁTICA DESPORTIVA DOS FILHOS .....	29
1 - <i>A influência dos pais na ansiedade dos filhos</i> .....	32
2 - <i>Modelo do envolvimento parental</i> .....	35

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGIA.....37**

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA .....	37
INSTRUMENTOS UTILIZADOS .....	38
1 - <i>Questionário aos Pais</i> .....	38
2 - <i>Grelha de Observação dos Pais</i> .....	38
3 - <i>Grelha de Performance do Atleta</i> .....	39
CARACTERIZAÇÃO DOS INSTRUMENTOS DE AUTO-AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE .....	40
<i>Sport Competition Anxiety Test (SCAT)</i> .....	40
<i>Competitive State Anxiety-2 (CSAI-2)</i> .....	41
PROCEDIMENTOS .....	42

### **CAPÍTULO IV**

#### **APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....44**

1 - ANÁLISE DESCRITIVA DA ANSIEDADE TRAÇO (SCAT).....	44
2 - ANÁLISE DOS RESULTADOS OBTIDOS NO 1º MOMENTO DE COMPETIÇÃO.....	45
3 - ANÁLISE DOS RESULTADOS OBTIDOS NO 2º MOMENTO DE COMPETIÇÃO.....	48
4 - COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS OBTIDOS NO 1º E 2º MOMENTO DE COMPETIÇÃO PARA CADA AGRUPAMENTO .....	51
5 – CORRELAÇÃO ENTRE O CSAI-2 E O SCAT-C .....	53
5 - COMPARAÇÃO DOS SCORES ATINGIDOS PELOS JOVENS ATLETAS DO 2º E 3º AGRUPAMENTO NA ANSIEDADE TRAÇO COMO ESTADO.....	54

6 – ANÁLISE DAS CORRELAÇÕES ELABORADAS ÀS VARIÁVEIS DA ANSIEDADE.....	55
6.1 – Correlações do CSAI-2 no 1º e 2º Momento .....	55
6.2 – Correlações entre os Anos de Prática com o SCAT-C e o CSAI-2 .....	56
7 - ANÁLISE DESCRITIVA DO QUESTIONÁRIO AOS PAIS .....	57

## **CAPÍTULO V**

<b>DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>76</b>
--------------------------------------	-----------

## **CAPÍTULO VI**

<b>LIMITAÇÕES, CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES PARA FUTUROS TRABALHOS.....</b>	<b>81</b>
1 - Limitações .....	81
2 - Conclusões .....	81
4 - Recomendações para futuros trabalhos.....	82

## **CAPÍTULO VII**

<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>83</b>
---------------------------	-----------

## ÍNDICE DE FIGURAS

Fig. II. 1 - Relação activação - rendimento: predições das hipóteses do U-Invertido e da teoria do <i>Drive</i> .....	15
Fig. II. 2 - Multidimensional, relação entre a performance e a ansiedade estado .....	17
Fig. II. 3 - Modelo de Ansiedade Competitiva .....	18
Fig. II. 4 - Zona Óptima de Funcionamento Individual.....	21
Fig. II. 5 - Teoria da catástrofe: Relação entre ansiedade e rendimento .....	23
Fig. II. 6 - Representação Simplificada dos Factores Determinantes da Performance do Nadador .....	24
Fig. II. 7 - Modelo <i>Continuum</i> do Envolvimento Parental.....	35

## ÍNDICE DE QUADROS E TABELAS

Quadro I. 1 - Definições de Ansiedade.....	4
Quadro I. 2 - Definição de <i>Arousal</i> .....	6
Quadro I. 3 - Factores externos e internos influenciam o rendimento desportivos ....	10
Quadro III. 1 - Características da amostra .....	37
Tabela IV. 1 - Traço de Ansiedade Competitiva (SCAT) .....	44
Tabela IV. 2 - Estado de Ansiedade Competitiva - por Dimensões .....	45
Tabela IV. 3 - Estado de Ansiedade Competitiva - Itens mais importantes .....	45
Tabela IV. 4 – Desempenho dos Atletas na primeira Competição.....	46
Tabela IV. 5 – Presença e Comportamentos observados dos Pais na 1º Competição	47
Tabela IV. 6 - Estado de Ansiedade Competitiva - por Dimensões .....	48
Tabela IV. 7 - Estado de Ansiedade Competitiva - Itens mais importantes .....	48
Tabela IV. 8 – Desempenho dos Atletas na segunda Competição .....	49
Tabela IV. 9 – Presença e Comportamentos observados dos Pais na 2º Competição	50
Tabela IV. 10 – 2º Agrupamento - Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2) .....	51
Tabela IV. 11 – 3º Agrupamento - Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2) .....	51
Tabela IV. 12 – Desempenho dos Atletas na Competição do 2º Agrupamento .....	52
Tabela IV. 13 – Desempenho dos Atletas na Competição do 3º Agrupamento .....	52
Tabela IV. 14 – Correlação entre a ansiedade traço (SCAT) com as dimensões da ansiedade estado (CSAI-2) no 1º e 2º Momento .....	53
Tabela IV. 15 – Correlação entre a ansiedade traço (SCAT) com as dimensões da ansiedade estados (CSAI-2) Martens et al.....	53
Tabela IV. 16 – Comparação dos Scores atingidos pelos atletas dos Agrupamento na ansiedade traço como na ansiedade estado.....	54
Tabela IV. 17 – Correlações das dimensões do teste CSAI-2 no 1º Momento .....	55
Tabela IV. 18 – Correlações das dimensões do teste CSAI-2 no 2º Momento .....	55
Tabela IV. 19 – Correlações dos Anos de Prática com o SCAT e as dimensões do CSAI-2.....	56
Tabela IV. 20 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-1 ....	57
Tabela IV. 21 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-1a....	57

Tabela IV. 22 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-2 ....	58
Tabela IV. 23 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-3 ....	59
Tabela IV. 24 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-3 ....	60
Tabela IV. 25 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-5 ....	61
Tabela IV. 26 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos ao q-6a.	61
Tabela IV. 27 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-6b ..	62
Tabela IV. 28 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-7a...	62
Tabela IV. 29 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-7b ..	63
Tabela IV. 30 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-8 ....	63
Tabela IV. 31 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-9 ....	64
Tabela IV. 32 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-10 ..	64
Tabela IV. 33 – Freq rel - do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-11a .	65
Tabela IV. 34 – Freq rel - do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-11b .	66
Tabela IV. 35 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-12 ..	66
Tabela IV. 36 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-13 ..	67
Tabela IV. 37 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-14 ..	68
Tabela IV. 38 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-15 ..	68
Tabela IV. 39 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-16 ..	69
Tabela IV. 40 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-17 ..	69
Tabela IV. 41 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-18 ..	70
Tabela IV. 42 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-19 ..	70
Tabela IV. 43 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-20 ..	71
Tabela IV. 44 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-21 ..	71
Tabela IV. 45 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-22 ..	72
Tabela IV. 46 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-23 ..	72
Tabela IV. 47 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-24 ..	73
Tabela IV. 48 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-25 ..	73
Tabela IV. 49 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-26 ..	74
Tabela IV. 50 – Freq rel – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-27 ..	74

# ÍNDICE DE ANEXOS

## INSTRUMENTOS DE MEDIDA

*SCAT-C*

*CSAI-2*

*Questionário aos Pais*

*Grelha de Observação dos Pais*

*Grelha da Performance do Atleta*

*Grelha de Caracterização do Atleta*

## CARTAS

*Carta Dirigida á Associação de Natação*

*Carta aos Pais*

## OUTPUT'S ESTATISTICOS

*Frequências*

*T-test*

*Correlações*

## Capítulo I

### 1 - INTRODUÇÃO

A elaboração deste trabalho surge no âmbito da disciplina de seminário integrado no 5º ano da licenciatura de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra, com o tema “Ansiedade e influencia dos pais na prestação desportiva dos jovens atletas”.

A prática desportiva competitiva de crianças e jovens é hoje muito generalizada. Apesar de sabermos que as actividades físicas contribuem para a formação e manutenção duma população sã e socialmente activa, o desporto de alta competição é olhado com sérias reservas, pois segundo Morehouse et al. (1982, citado por Sobral 1991), atletas doentes batem recordes a toda a hora e cada competição olímpica está repleta de atletas com constipações, febres, infecções e diarreias.

Assim, “o envolvimento prematuro no desporto pode provocar efeitos emocionais indesejáveis para a criança” Brustad, (1996, Gomes 1997).

As prestações competitivas são normalmente testadas e avaliadas em público, isto implica um elevado grau de avaliação social das capacidades do atleta, sendo isso, uma fonte geradora de stress. Em jovens, o medo de insucesso e o medo da avaliação social representa a principal fonte de ansiedade competitiva (Viana 1989).

Os pais têm um papel decisivo no envolvimento desportivo dos filhos e são estes os principais agentes socializantes na prática desportiva durante a infância (Greendorfer, 1992).

Perante esta situação, é nosso propósito analisar se existe alguma afinidade entre a ansiedade e a performance dos jovens atletas no decurso da competição, tendo em conta a influência dos respectivos pais.

O presente estudo está dividido em cinco capítulos:

No Primeiro Capítulo será apresentada a introdução onde serão apresentados os objectivos do estudo assim como a sua pertinência, para além das hipóteses do estudo.

No Segundo Capítulo efectuamos a revisão da literatura.

O Terceiro Capítulo é composto pela metodologia, que integra a caracterização da amostra, a apresentação dos instrumentos de avaliação utilizadas, assim como a descrição dos procedimentos e técnicas utilizadas no tratamento dos dados.

No Quarto Capítulo efectuamos a apresentação dos resultados. Será realizado no Quinto Capítulo, a discussão dos mesmos resultados e a comparação destes com estudos referidos na revisão bibliográfica.

No Sexto Capítulo são apresentadas as conclusões do presente estudo, assim como as suas limitações, indicando algumas recomendações para futuros estudos.

Finalmente, no Sétimo Capítulo serão apresentados as referências bibliográficas consultadas, bem como um conjunto de anexos onde estão incluídos alguns documentos indispensáveis para a realização deste trabalho.

## **2 - PERTINÊNCIA DO ESTUDO**

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

Os atletas têm constituído o centro das atenções e a população-alvo preferencial dos estudos efectuados neste domínio. No entanto, a competição desportiva envolve também, directa ou indirectamente, outros agentes: treinadores, árbitros, dirigentes e pais, entre outros. Até ao momento, não existe nenhum estudo rigoroso sobre os efeitos do stress e da ansiedade no rendimento destes agentes, que desempenham um papel importante na vida desportiva do atleta.

Assim, a elaboração deste estudo no nosso país e em específico na modalidade de natação, poderá fornecer elementos necessários, tanto das várias componentes psicológicas do jovem atleta, (para alcançar níveis mais elevados de rendimento desportivo), como também ser um impulsionador de outros estudos que analisem a influência dos pais e de outros agentes na performance do atleta, para esclarecer/solucionar as ameaça percebidas pelos jovens atletas em situações competitivas.

### **3 - OBJECTIVO**

Com a realização do presente estudo, pretendemos analisar qual o nível de ansiedade pré-competitiva apresentada pelos jovens atletas nadadores em dois momentos competitivos, como também verificar até que ponto é que os níveis de ansiedade (traço e estado) podem influenciar a performance do jovens atletas. Também é nosso objectivo identificar se o comportamento dos pais do atleta, durante a competição, constitui um factor perturbador da performance do filho.

### **4 – HIPÓTESES**

H1 - Existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade traço verificados entre os dois agrupamentos;

H2 - Existem diferenças estatisticamente significativas nas três dimensões da ansiedade estado verificados entre os dois agrupamentos, no 1º momento;

H3 - Existem diferenças estatisticamente significativas nas três dimensões da ansiedade estado verificados entre os dois agrupamentos, no 2º momento;

H4 - Existem diferenças estatisticamente significativas nas três dimensões da ansiedade estado verificados entre o 1º e o 2º momento em cada agrupamento;

H5 - Existem correlações significativas entre a ansiedade estado e os anos de prática, em cada momento;

H6 - Existem correlações significativas entre as três dimensões da ansiedade estado no 1º e 2º momento;

H7 - Existem correlações significativas entre a ansiedade traço e ansiedade estado, em cada momento;

H8 – Os pais dos atletas percebem correctamente a sua postura durante a observação das competições.

## Capítulo II

### REVISÃO DA LITERATURA

#### 1 - Ansiedade e Arousal

A ansiedade, o stress e a pressão psicológica, cada vez mais fazem parte do dia-a-dia de um atleta. Muitas são as situações de ansiedade podendo estas manifestar-se das mais variadas formas. Deste modo, quando questionamos alguém acerca da ansiedade, as respostas são diferentes, uma vez que as experiências de cada indivíduo são vividas de modo diferente e possivelmente em situações diversas. Assim, um problema que habitualmente encontramos nos estudos sobre ansiedade está relacionado com a definição de conceitos, o que nos levou a optar por apresentar algumas das definições mais citadas na bibliografia (quadro I.1).

**Quadro I. 1 - Definições de Ansiedade**

<b>Autor (es)</b>	<b>Definição</b>
Freud (1932) e Hull (1943), citado por Frischknecht (1990)	“A ansiedade tem sido entendida como a reacção natural a situações nas quais o indivíduo encontrou dor”
Groen (1975), citado por Serra et al. (1980)	A ansiedade deve ser entendida como um estado peculiar, desagradável, caracterizado pela antecipação de um acontecimento ameaçador ou perigoso que pode acontecer no futuro.
Izard (1977), citado por Freitas (1980)	A ansiedade é “um conjunto complexo de emoções. É constituída pela emoção dominante do medo, à qual se associam outras, entre as quais se podem apontar a amargura, a cólera, a vergonha, a culpa e o interesse-excitação”.
Levitt (1980), citado por Cox (1994)	A ansiedade é como, uma sensação subjectiva de apreensão e activação fisiológica elevada que pode ser estritamente associada ao conceito de medo.
Bell (1983), citado por Frischknecht (1990)	“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. Muito frequentemente é o resultado duma maneira de pensar irrealista, exagerada e sempre fútil”.
Koogan-Larousse (s. d.), citado por Frischknecht (1990)	Ansiedade é um “estado psíquico acompanhado de excitação ou inibição, que por vezes comporta uma sensação de constrição na garganta”.
Frischknecht (1990)	“A ansiedade é um dos impeditivos mais comuns para uma boa performance. Na pior das hipóteses os efeitos a ansiedade criam tais dificuldades que se chega a “gelar de medo” e, no melhor dos casos, impede subtilmente a performance, perturbando a concentração”.
Martens, Vealey e Burton (1990)	A ansiedade é como um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão associados à activação do organismo.
Hackfort e Schwermezer (1993)	A ansiedade é vista como uma emoção disparada por uma relação de comunicação entre as pessoas e os seus envolvimentos.

Deste modo, a ansiedade no desporto é experienciada como resposta à percepção de ameaças que podem ocorrer tanto nos momentos de aprendizagem – treinos - como nos momentos de avaliação dessa aprendizagem – competições (Cruz, 1996b).

A literatura e investigação actualmente existentes no domínio do stress e da ansiedade, em contextos desportivos, permitem evidenciar alguns aspectos mais ou menos consensuais:

- O stress e a ansiedade são experienciados por todos os indivíduos, em situações competitivas, independentemente do sexo, idade, nível competitivo ou modalidade;
- A ansiedade é um constructo de natureza multidimensional, tanto ao nível do traço, como do estado;
- Os atletas com maiores níveis de sucesso e rendimento experienciam diferentes padrões e utilizam diferentes estratégias para lidar com o stress e ansiedade associados à competição desportiva;
- Os efeitos do stress e da ansiedade no rendimento são altamente individualizados e moderados por variáveis do tipo traço, pelas características e exigências da situação e pelos processos de avaliação cognitiva e de confronto com as situações competitivas (Cruz, 1990).

A ansiedade é vista como factor perturbador do rendimento desportivo, que muitas vezes leva ao abandono. Cruz (1996b) cita alguns exemplos de como a ansiedade pode influenciar a performance, assim:

- Pierce (1980), refere que 30% dos praticantes e 50% dos jovens que tinham abandonado o desporto, referem várias preocupações que os impediram de pôr em prática o máximo das suas capacidades;
- Estudos efectuados por Smith (1985), refere que 40% dos atletas universitários, referem níveis muito altos de ansiedade, antes e durante a competição, que interferiam com o seu rendimento;
- Gould et al. (1983), verificaram que 458 dos melhores atletas juniores americanos de luta livre, ficavam nervosos ou preocupados em 66% das provas e 55% desses atletas tinham alguns problemas em dormir na noite anterior às competições mais importantes;

Cruz (1991,1992,1993), num estudo efectuado no nosso país, onde participaram 246 atletas de alta competição de várias modalidades, verificou que entre 20% e 30% dos atletas experienciam dificuldades e/ou problemas psicológicos, ao nível do controlo da ansiedade competitiva, da autoconfiança, da concentração e/ou motivação.

Tal como sucede com o conceito de ansiedade, o conceito de *arousal* também varia de autor para autor. No quadro I.2 apresentamos algumas definições propostas para o conceito de *arousal*.

**Quadro I. 2 - Definição de *Arousal***

<b>Autor (es)</b>	<b>Definição</b>
Martens et al. (1990)	Entende o <i>arousal</i> como sendo a teoria psíquica, que representa o vigor, a vitalidade e intensidade do funcionamento da mente. Neste prisma o <i>arousal</i> deve ser entendida como mais do que uma activação fisiológica
Gould, & Krane (1992), citado por Gould & Weinberg (1999)	O <i>Arousal</i> é uma mistura de actividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e refere-se às dimensões de intensidade de motivação em um determinado momento. A intensidade do <i>Arousal</i> ocorre ao longo de um contiuum variando de apatia à completa activação.
Cox (1994)	O <i>Arousal</i> é o grau de activação dos órgãos e mecanismos que estão sob o controlo do sistema nervoso autónomo.
Veiga (1999)	“O <i>arousal</i> traduz-se pela activação do organismo, o que para alguns autores é, também designado como ‘síndrome de activação geral’, que ocorre quando o indivíduo tem de responder a determinada situação.”

Oxendine (1970) “postulou uma relação entre a complexidade das tarefas e os níveis de activação óptima, hipotetizando que elevados níveis de activação facilitariam actividades que envolvam força, velocidade e “endurance”, enquanto baixos níveis de activação beneficiariam tarefas que exigem sobretudo coordenação motora “fina” e precisão” citado por Cruz (1996b).

Uma mesma perspectiva possui Albernethy (1993, citado por Veiga 1999), “considera que um grande número de factores pode influenciar o estado de activação *arousal* óptimo, como a natureza, duração e complexidade da tarefa, a motivação e as características pessoais do atleta. Desportos que requerem precisão e o recurso a skills especiais, evidenciam melhores desempenhos quando sob baixos níveis de *arousal*; enquanto actividades que requerem o recrutamento simultâneo de toda a

massa muscular, necessitam de um nível de *arousal* elevado para que a performance seja boa. Este autor considera, também, que as diferenças individuais no traço de ansiedade também são conhecidas por influenciarem o nível de *arousal* ótimo para a performance”.

No entanto, um estudo de Ebbeck e Weiss (1988), “efectuado em diversas especialidades de atletismo que exigiam diferentes níveis de precisão, velocidade, força e “endurance”, permitiu evidenciar que a natureza da tarefa não mediava os níveis de activação ótima”, contrariando assim os dois autores referenciados anteriormente citado por Cruz (1996b).

## 2 - Ansiedade Competitiva

A ansiedade competitiva tem sido uma questão muito estudada no domínio da psicologia do desporto, uma vez que, “estudiosos dos factores determinantes do sucesso em desporto são, cada vez mais, confrontados com o facto de atletas que à partida reuniam todas as condições, físicas e técnicas, para se qualificarem entre os primeiros falharem, seja em competição, seja ao longo do processo de treino” Veiga (1999).

O mesmo autor refere ainda que, “desde os anos 70 que surgiram numerosos estudos a mostrarem, cada vez mais, a influência de factores psicológicos na prestação desportiva, fossem de natureza afectivo-emocional, de concentração, de motivação, de capacidade, de organização preceptiva ou de regulação psicomotora”.

Segundo a opinião de Frischknecht (1990), “a ansiedade competitiva é hoje um tópico de discussão muito popular nos meios afectos à natação. Muitos treinadores reconhecem como factor limitativo à prestação desportiva do nadador, a presença de níveis elevados ou deficientes de ansiedade”.

Martens (1977), define ansiedade competitiva como a tendência para perceber a situação de competição como ameaçadora, citado por Viana (1989).

Segundo Cratty (1973), a ansiedade é uma interpretação mental por parte do atleta, do grau de ameaça que uma situação competitiva impõe, citado por Frischknecht (1990).

“Dados laboratoriais de campo e de prática clínica, demonstram que a realização desportiva pode ser prejudicada se os níveis de ansiedade forem muito elevados (Martens 1974 e Smith 1980). Para além da marcada interferência nas prestações dos atletas, muitos jovens expressam preocupações pessoais de natureza variada que os impedem de dar o seu melhor enquanto competem (Gould et al., 1983; Pirce 1980)” citado por Viana (1989).

Cruz (1996b), salienta que “o stress e a ansiedade parecem também afectar outros resultados, para além do rendimento. O abandono da competição desportiva, pelo facto de ser percebida por alguns como demasiado aversiva e ameaçadora, assim como uma maior vulnerabilidade às lesões desportivas e/ou à sua recuperação,

parecem ser também outras consequências do stress e da ansiedade associados à competição desportiva.”

Outros autores concluíram que “acontecimentos significativamente ansiogénicos podem aumentar a susceptibilidade dos jovens para adoecerem ou contrariem lesões” (Boyce et al. 1977, Brawmwell et al. 1975, Conddington e Troxell 1980, citado por Viana, 1989)

Segundo Viana (1989) “o atleta que por motivos diversos apresenta objectivos competitivos irrealistas e muito elevados, antevê um desequilíbrio entre as exigências da situação e os seus recursos pessoais (físicos, técnicos, psicológicos) para responder eficazmente a essa situação, reagindo de forma ansiosa”.

Os elevados níveis de pressão e stress experienciados na competição desportiva (as preocupações e as avaliações), parecem também estar associados ao abandono ou desistência da prática e da competição desportiva (Cruz & Viana, 1989; Cruz et al., 1988; Petlichkoff, 1993; citado por Cruz 1996b; Orlick & Botteril, 1975; citado por Veiga 1999).

Assim, o “stress e ansiedade no desporto têm sido vistos como factores desadaptativos e perturbadores que, invariavelmente, prejudicam o rendimento dos atletas” Cruz (1996b).

Citado pelo mesmo autor, investigações feitas por Raglin (1992), “tem apresentado um “quadro” bem mais complexo para o papel do stress e da ansiedade no rendimento desportivo, salientando também os seus potenciais efeitos positivos.”

Sarason (1980), citado por Viana (1989), refere que “a ansiedade pode ter efeitos positivos, desde que o sujeito seja exposto a níveis moderados de stress. Esta exposição pode ajudar os jovens a aperfeiçoarem um conjunto de competências psicológicas necessárias para lidar com situações futuras igualmente ansiogénicas”.

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

### 3 - Fontes da Ansiedade

“As potenciais fontes de stress no desporto competitivo são de facto numerosas e incluem o comportamento dos espectadores, a incerteza acerca da titularidade, o conflito com os treinadores e atletas ou as preocupações com as lesões (Gould 1991, Gould et al. 1983, Passer 1984, Pierce 1980, Smoll & Smith 1990; citado por Cruz 1996b)”.

Para Scanlan (1978, 1984), “o desporto competitivo pode gerar stress não só por ser tratar de uma importante área de realização para muitos indivíduos, mas também porque implica um elevado grau de avaliação social das competências ou capacidades atléticas, sendo estas demonstradas, testadas e avaliadas em público”. O mesmo autor refere que, existe modalidades que são mais avaliadas que outras, é o caso dos desportos individuais que se centram directamente no rendimento pessoal, induzindo, assim, níveis mais elevados de stress, citado por Cruz (1996b).

Segundo Viana (1989), os factores que condicionam o rendimento podem ter origem externa ou interna em relação ao atleta.

**Quadro I. 3 - Factores externos e internos que influenciam o rendimento desportivos**

Os factores <b>externos</b> estão relacionados com:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a influência exercida pelo meio social (treinadores, familiares e companheiros);</li> <li>• o tipo de modalidade (colectiva ou individual);</li> <li>• o resultado ou a qualidade da performance ao longo da competição;</li> <li>• a importância da competição;</li> <li>• o grau de complexidade da tarefa associado ao nível de competência técnica do atleta.</li> </ul>
Os factores <b>internos</b> estão relacionados com:	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 33%;">• idade</li> <li style="width: 33%;">• sexo</li> <li style="width: 33%;">• personalidade</li> <li style="width: 33%;">• motivações</li> <li style="width: 33%;">• objectivos</li> <li style="width: 33%;">• competências físico-atleticas</li> </ul>

Nos jovens, as fontes mais importantes de ansiedade competitiva são o medo de insucesso (receio de apresentar um mau desempenho) e o medo da avaliação social subjacente á situação de competição (Gould et al. 1983, Passer 1983, Pierce 1980, Scanlan e Lewthwaite 1984, citado por Viana 1989).

Com a mesma opinião surge Gould 1991, Scanlan 1986, Smoll & Smith 1990, (citado por Cruz 1996b), salientando que “as principais fontes de stress e ansiedade experiênciadas por jovens atletas na competição desportiva, parecem ter a ver essencialmente com três aspectos: medo de falhar; preocupações com avaliações do rendimento pelos adultos e sentimentos de incapacidade”.

Cruz (1996b), refere que, “as investigações efectuadas até ao momento sobre fontes de stress e geradoras de ansiedade nos atletas indica que todos os atletas (independentemente da idade e do escalão e nível competitivo) parecem experiênciar um conjunto semelhante de fontes ou factores associados à competição desportiva, embora algumas das fontes não estejam propriamente inerentes na alta competição.”

#### 4 - Ansiedade Traço vs. Ansiedade Estado

Spielberger (1971, 1975, citado por Freitas et al. 1980), “faz a distinção entre ansiedade traço e ansiedade estado. Enquanto a primeira seria a tendência de reagir ansiosamente, isto é, as diferenças individuais para perceber uma ampla gama de circunstâncias como ameaçadoras e responder a tais situações com ansiedade estado de forma desproporcionada em intensidade em relação com a amplitude do perigo objectivo”, a segunda é referida como “a reacção ou resposta emocional que é evocada num indivíduo que percebe uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ausência de um perigo real e objectivo, caracterizando-se por um sentimento de apreensão e tensão e, também por activação do sistema nervoso autónomo.”

O traço de ansiedade competitivo tem sido praticamente a única variável da personalidade estudada pelos investigadores, fornecendo evidência para a tendência dos indivíduos com elevado traço de ansiedade experienciarem, mais frequentemente, níveis mais intensos de estados de ansiedade, sucedendo o inverso nos indivíduos com baixo traço de ansiedade Martens et al. (1990).

Outros autores, como são os casos de Crawford & Eklund (1984), relacionam e definem o estado de ansiedade como sendo uma predisposição emocional imediata (momentânea e espontânea) que tem ainda como características a apreensão, o medo e a tensão.

O estado de ansiedade tem sido subdividido em duas componentes: a ansiedade somática e a ansiedade cognitiva. Assim e segundo Gould & Weinberg (1999), a ansiedade estado cognitiva diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto a ansiedade estado somática 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 da pessoa, mas na sua percepção dessa mudança.

Segundo Martens et al. (1990), a ansiedade cognitiva é a componente mental da ansiedade e é causada por expectativas negativas acerca do sucesso ou de uma auto-avaliação negativa. No desporto, a ansiedade cognitiva é usualmente manifestada por uma performance negativa.

Os mesmos autores definem, ansiedade somática como sendo um elemento fisiológico e afectivo das experiências ansiogénicas, que estão directamente associados ao *arousal*.

A ansiedade somática traduz-se em sintomas fisiológicos, tais como: o aumento da frequência cardíaca; subida da tensão arterial; respiração acelerada e aumento da tensão muscular. A ansiedade cognitiva deve ser analisada como uma série de preocupações negativas relativas à prestação, que conduz a uma diminuição da autoconfiança e à má condução de alguns processos cognitivos, como sejam a atenção, a concentração e a memória (Cratty 1983, Martens et al. 1990, Bakker & Whiting & Brug 1993).

## TEORIAS SOBRE A RELAÇÃO ENTRE A ANSIEDADE E O RENDIMENTO NO DESPORTO

Várias hipóteses explicativas têm sido formuladas para tentar explicar a relação entre a ansiedade e o rendimento desportivo. Assim sendo, de seguida apresentamos algumas teorias e modelos teóricos.

### 1 - Teoria do Drive

Um das abordagens iniciais ao estudo da relação entre activação e rendimento foi a teoria do *drive*, tendo sido desenvolvida por Hull (1943, citado por Cruz 1996a). Posteriormente, Spence e Spence (1966) citado pelo mesmo autor, numa versão modificada desta teoria, propuseram que o rendimento é uma função multiplicativa da força do hábito e do *drive* ( $R = H \times D$ ). O conceito de *drive* tem sido utilizado na literatura como sinónimo de activação fisiológica. Por sua vez, a força do hábito refere-se à ordem hierárquica ou dominância de respostas correctas e incorrectas numa tarefa/competência específica.

Os postulados básicos desta teoria sugerem um aumento da probabilidade de ocorrência de comportamentos ou respostas dominantes da hierarquia de respostas quando aumenta o nível de activação do *drive*, o que significa que níveis elevados de activação facilitam o rendimento, no caso de comportamentos bem aprendidos ou no caso de rendimento em tarefas simples, onde as respostas dominantes na hierarquia estão correctas. Por vezes, as respostas dominantes são incorrectas, provocando aumentos da actividade que prejudicam o rendimento.

Segundo esta teoria, a activação na fase inicial de aprendizagem prejudica o rendimento. Contudo, à medida que a competência (*skill*) se torna bem aprendida, aumentos de activação facilitam o rendimento.

## 2 - Hipótese do U-Invertido

Esta teoria, que também tenta explicar a relação entre *arousal* e performance baseia-se na lei de Yerks e de Dodson (1908, citado por Cruz 1996a) .

De acordo com a hipótese do U-Invertido, à medida que aumento a activação assiste-se a um aumento no rendimento até um ponto óptimo, a partir do qual, aumentos posteriores da activação geram decréscimos do rendimento.

A relação prevista entre *arousal* e performance é curvilínea, adoptando a forma de U invertido. Mas, de acordo com diversos autores (Raglin 1992; Vealey 1990; Weinberg 1989,1990; citado por Cruz 1996a; Martens et al. 1990), existem alguns problemas metodológicos nos estudos, colocando em causa a sua viabilidade e aplicabilidade.

Apesar de tudo, há duas razões essenciais que têm contribuído para a aceitação da Teoria do U-Invertido no contexto desportivo: primeiro, porque existe ao nível intuitivo uma certa “sedução” e convicção por esta teoria, nomeadamente junto dos treinadores preocupados com o facto de os seus atletas não estarem suficientemente “tensos” ou “activos”, ou estarem demasiado “calmos” ou “relaxados” para a competição que se vai iniciar e porque tem sido apresentado nos diversos manuais como um “facto consumado e comprovado” (Bakker, Whiting & Burg 1990; Morgan 1989; Gill 1986, citado por Cruz, 1996a).

A figura II.1 ilustra as diferentes predições postuladas pela teoria do *drive* e pela teoria do U-Invertido.

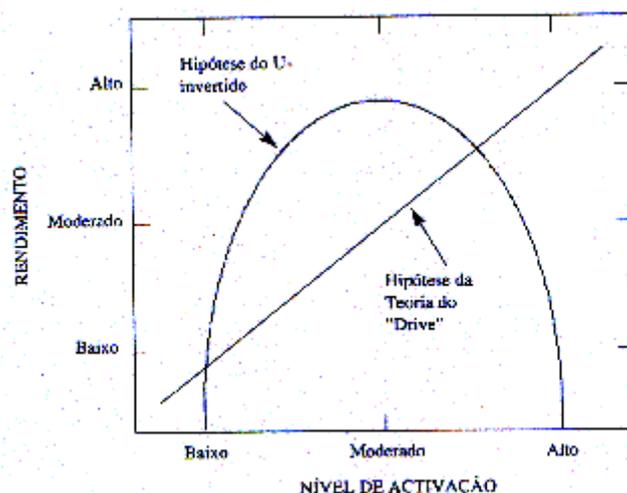


Fig. II. 1 - Relação activação - rendimento: predições das hipóteses do U-Invertido e da teoria do *Drive* (Adaptado de Weinberg, 1989, citado por Cruz 1996a)

### 3 - Teoria Multidimensional

Diversos autores têm vindo a sugerir a análise da relação ansiedade – rendimento numa perspectiva multidimensional (Hardy & Fazey 1987; Jones & Hardy 1989, 1990; Martens et al. 1983, citado por Cruz, 1996a).

Esta concepção distingue duas componentes da ansiedade: a preocupação (ansiedade cognitiva) e a emocionalidade (ansiedade somática). De acordo com esta concepção, a preocupação 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. “A emocionalidade refere-se às percepções pessoais dos elementos fisiológicos - afectivos da experiência de ansiedade, ou seja, às indicações de actividade autonómica e de estados sentimentais desagradáveis, tais como o nervosismo e a tensão” (Morris et al. 1981, citado por Cruz 1996a).

A ansiedade cognitiva manifesta-se usualmente através de expectativas acerca do rendimento e de uma auto-avaliação negativa, enquanto a ansiedade somática se reflecte em respostas, como um rápido ritmo cardíaco, respiração curta, mãos húmidas, músculos tensos. A ansiedade competitiva engloba, pelo menos, duas dimensões ou componentes principais: a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática. Uma terceira dimensão adicional: a autoconfiança, (Martens, 1990).

Uma das razões para distinguir a ansiedade somática da cognitiva reside no facto de elas terem implicações, condicionais e antecedentes diferentes e, por isso, supõe-se que afectem a performance de forma diferenciada (Davidson & Schwartz, 1976; Liebert & Morris, 1967, citado por Martens et al. 1990).

A influência das várias componentes da ansiedade competitiva parece depender da natureza das exigências momentâneas da tarefa, tendo também em conta até que ponto uma das componentes da ansiedade está operativa ou em funcionamento.

A ansiedade somática aumenta gradualmente até à aproximação da competição, atingindo o seu máximo no início da competição e decrescendo depois rapidamente. A ansiedade cognitiva parece permanecer relativamente estável antes e durante a competição, a menos que, entretanto, se alterem as expectativas de sucesso. Estudos realizados por Burton e por Jones & Cale, (1989), referenciados por Cruz

(1990) parecem indicar diferenças sexuais no padrão temporal das componentes da ansiedade: os atletas do sexo feminino parecem não obedecer a este padrão.

Estudos apresentados no final da década de 80 e início da década de 90, realizados por autores como Dffenbacher (1980), Saranson (1984), Bruton (1988) e Krane (1990), citados por Cruz (1996a), indicam que a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática têm efeitos distintos no rendimento conforme a natureza da tarefa.

A ansiedade parece ter a ver essencialmente com três factores: o medo de falhar; as preocupações com as avaliações do rendimento pelos adultos e os sentimentos de incapacidade, (Gould 1991).

Quando se estuda a relação ansiedade-rendimento, constatamos, que: a ansiedade cognitiva relaciona-se de forma linear e negativa com o rendimento, ou seja, à medida que aumenta a ansiedade cognitiva o rendimento é afectado; a ansiedade somática relaciona-se de forma curvilínea (em U-Invertido) com o rendimento e a autoconfiança tem uma relação linear positiva com o rendimento. A melhoria a nível da autoconfiança contribui para a melhoria do rendimento (Martens et al. 1990).

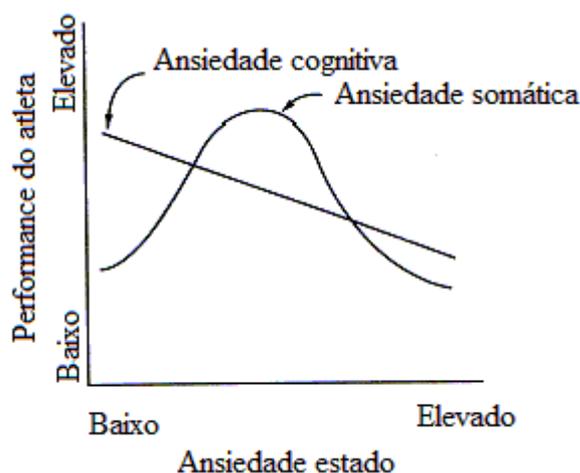


Fig. II. 2 - Multidimensional, relação entre a performance e a ansiedade estado (Adaptado de Cox, 1994)

#### 4 - Modelo da Ansiedade Competitiva

Martens em 1977, desenvolveu pela primeira vez um Modelo de Ansiedade Competitiva, mas depois de diversos estudos e no desenvolvimento do instrumento de avaliação do estado de ansiedade competitiva o CSAI-2 viria a rever este modelo.

Nesta nova versão, Martens et al. (1990), apresentaram uma melhor especificação do Modelo de Ansiedade Competitiva. Neste modelo o traço de ansiedade competitiva continua a ser conceptualizado como o mediador entre a situação competição e a reacção de ansiedade (estado).

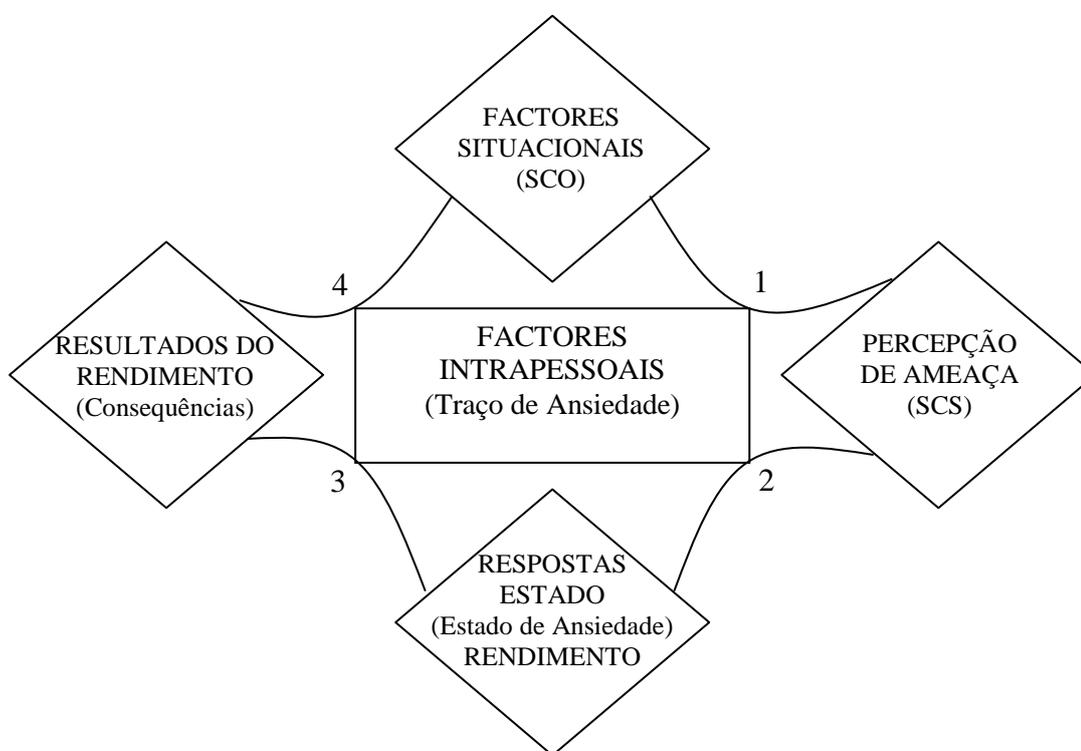


Fig. II. 3 - Modelo de Ansiedade Competitiva  
(Adaptado de Martens, Vealey & Burton, 1990)

Como se pode verificar na figura II.3, este modelo organiza-se em torno de quatro componentes que se interrelacionam e interagem. O processo inicia-se na primeira relação, onde a interacção entre os factores situacionais da situação competitiva objectiva (SCO) e outros factores intra-pessoais causam uma percepção de ameaça que constitui a situação competitiva subjectiva (SCS). A segunda relação, representa a interacção entre a percepção de ameaça e os factores intra-pessoais,

influencia as respostas de cada indivíduo bem como o seu rendimento. A terceira relação representa a interação entre as respostas individuais com os factores intra-pessoais, resultando diferentes resultados, rendimentos ou consequências. O ciclo das interações completa-se com a quarta relação, que representa a influência recíproca dos resultados e do rendimento nos factores intra-pessoais.

Este modelo de ansiedade competitiva, revela que a incerteza e a importância do resultado geram a percepção da ameaça e estados de ansiedade competitiva. Assim, hipotetiza-se que a ameaça é uma função de uma relação multiplicativa entre a incerteza e a importância do resultado.

## 5 - Teoria da Zona Ótima de Funcionamento Individual

Esta teoria foi desenvolvida pelo psicólogo soviético Yuri Hanin (1975-1995) e surge em alternativa à teoria do U-Invertido. Este autor defende que existe um estado de ansiedade ótima (EAO) que é definido como sendo o nível de ansiedade-estado que permite a um determinado atleta render ao nível do seu melhor (Hanin, 1997).

Segundo o referido autor, a ansiedade está relacionada com o rendimento desportivo, mas ao nível individual: cada atleta possui um nível particular de ansiedade onde o rendimento é maximizando ou otimizando, podendo este nível variar de atleta para atleta. O funcionamento ótimo é o rendimento da tarefa que é facilitado pela ansiedade do indivíduo, ao fornecer-lhe uma elevada probabilidade de atingir resultados esperados, geralmente próximos dos seu potencial pessoal.

Poderemos avaliar o nível ótimo de ansiedade de duas formas:

- 1- a avaliação sistemática dos níveis de estado de ansiedade pré-competitiva e competitiva, associados ao nível de rendimento;
- 2- a avaliação retrospectiva da ansiedade associada a um rendimento ou prestação anterior bem sucedida.

A avaliação retrospectiva parece constituir uma boa alternativa para determinar o EAO de um atleta, quando não existem condições para observar e acompanhar sistematicamente o atleta em competições importantes (Hanin 1990; citado por Hanin, 1997).

O nível ótimo de ansiedade pré-competitiva só tem razão de ser quando se trabalha individualmente com os atletas.

Foi tendo por base este pressuposto que se conceptualizou uma Zona Ótima de Funcionamento (ZOF), onde o nível de ansiedade maximiza o rendimento e que foi operacionalizada como “score” médio de ansiedade de um atleta antes de rendimento bem sucedidos. Atletas com estados de ansiedade dentro da ZOF têm melhores rendimentos que os atletas com estados de ansiedade que estão fora das respectivas ZOF's. Muito mais do que garantir resultados e prestações máximos, o facto de um atleta se encontrar na sua zona de funcionamento ótimo facilita,

geralmente a realização de um nível de rendimento que um atleta está fisicamente preparado para atingir nessa altura (Hanin 1990; citado por Hanin, 1997).

Para realçar a intra-individualidade foi criado o ZOFI, que tem como pressupostos e hipóteses: 1- o melhor rendimento individual é atingido quando o nível de ansiedade do atleta se situa no interior das zonas óptimas individuais; 2- a ansiedade óptima é um processo individualizado e pode ser relativamente elevada, moderada ou baixa; 3- o rendimento baixo se a ansiedade antes e durante a relaxação cai fora do ZOFI previamente identificado; 4- as relações de ansiedade-rendimento são extremamente individualizadas em tarefas e situações idênticas e/ou diferentes.

A teoria do ZOFI tem a vantagem de predizer de forma precisa em que nível de ansiedade-estado é que resultará um rendimento óptimo do atleta.

Na perspectiva desta teoria, ao contrário do que se passava na de U-Invertido, há atletas que, mesmo muito activos ou ansiosos, podem alcançar elevados performances, enquanto outros podem necessitar de estar relaxados para atingir o seu rendimento máximo. Outros há que alcançam os seus melhores resultados se se encontrarem moderadamente ansiosos. Não existe um nível óptimo para uma determinada tarefa, (Hanin, 1993; Raglin & Turner, 1993; Raglin & Morris, 1994; citado por Hanin, 1997).

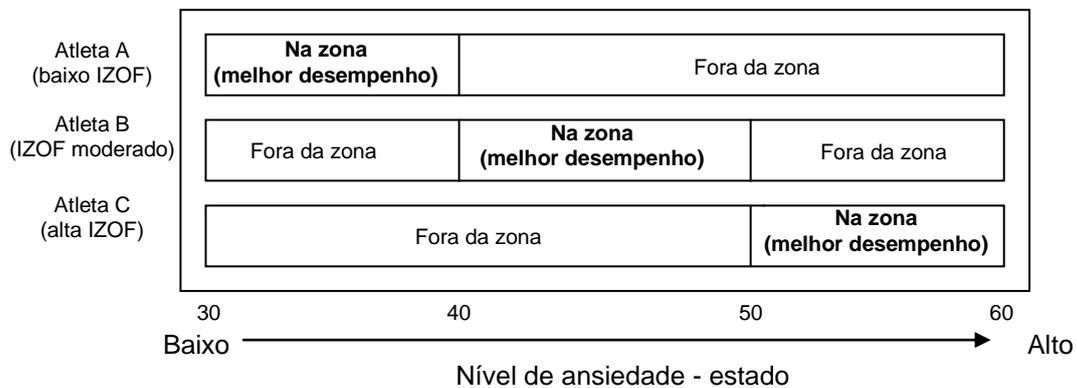


Fig. II. 4 - Zona Ótima de Funcionamento Individual  
(Adaptado de Weinberg & Gould, 1999)

## 6 - Teoria da catástrofe do rendimento

Esta é uma proposta mais recente do que a teoria do U-Invertido, desenvolvida e proposta por Hardy e Fazey (1987, 1990, citado por Cruz 1996a).

O paradigma em que assenta esta abordagem, procura examinar o desenvolvimento temporal da ansiedade cognitiva e somática antes de uma competição importante.

Subjacente ao desenvolvimento da teoria da catástrofe encontra-se também a insatisfação e algumas dificuldades ou problemas fundamentais associados com as hipóteses do U-Invertido enquanto explicação para os efeitos da ansiedade no rendimento desportivo (Fazey & Hardy, 1987, 1988; Hardy, 1990; Jones & Hardy, 1990; citado por Cruz 1996a):

1- Dificuldades na definição dos construtos básicos envolvidos, nomeadamente para o reconhecimento da multidimensionalidade dos sistemas de resposta da ansiedade e activação;

2- Dificuldades na evidência empírica para as predições postuladas pelas hipóteses teóricas;

3- Dificuldades na aplicação do modelo e falta de validade predicativa em situações práticas.

A hipótese de U-Invertido e a teoria da catástrofe são semelhantes ao predizerem ambas que, aumentos no estado de ansiedade podem facilitar o rendimento até um nível óptimo. Mas, enquanto a hipótese do U-Invertido postula que aumentos adicionais na ansiedade provocarão decréscimos simétricos ordenados e curvilíneos do rendimento, a teoria da catástrofe postula que depois de um atleta ter ultrapassado o topo do nível óptimo de ansiedade, ocorrerá um grande e dramático declínio no rendimento, Cruz (1996a).

Vários modelos de catástrofe foram desenvolvidos, sendo o modelo mais comumente aplicado da catástrofe *cusp*, figura II.5.

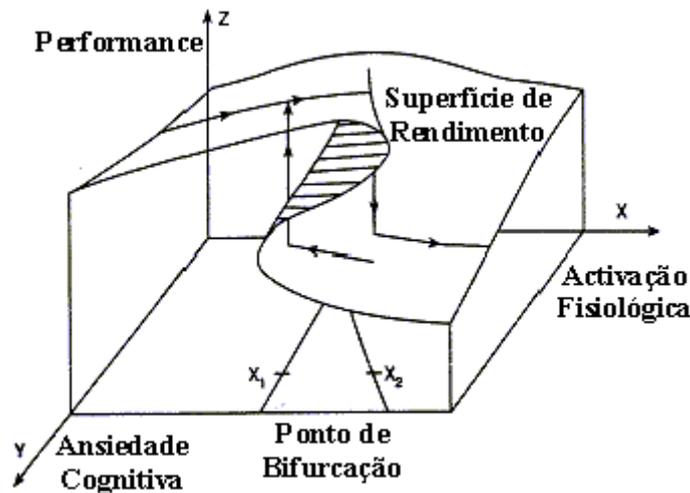


Fig. II. 5 - Teoria da catástrofe: Relação entre ansiedade e rendimento  
(Adaptado de Fazey & Hardy's, 1988, citado por Cox, 1994)

Este modelo pressupõe a natureza multidimensional da ansiedade, que engloba pelo menos duas componentes: a ansiedade cognitiva e a activação fisiológica. Trata-se de um modelo tridimensional e não linear, que procura explicar as relações entre duas sub-componentes da ansiedade e a interacção entre ambas.

Este modelo engloba um factor normal, um factor de divisão ou bifurcação e uma variável dependente. O factor normal (activação fisiológica) é a variável cujos aumentos estão associados ao aumento na variável dependente (rendimento), existindo uma relação linear entre ambas. O factor de divisão (ansiedade cognitiva) determina o efeito do factor normal na variável dependente, Cruz (1996a).

A activação fisiológica é aqui entendida com uma resposta simpática de activação fisiológica, que poderá reflectir-se pela ansiedade somática ou outros indicadores fisiológicos. A ansiedade cognitiva é que determina até que ponto é que os efeitos da activação fisiológica são suaves e pequenos, grandes e catastróficos ou algo entre estes dois extremos, Fazey e Hardy (1988, citado por Cruz 1996a).

## CARACTERIZAÇÃO DA NATAÇÃO

A natação, conforme é entendida na actualidade, é uma actividade relativamente recente na história da humanidade já que não tem mais que um século de existência, Lewillie (1983).

O seu elevado valor no capítulo da saúde, determinou que este desporto viesse a ocupar um lugar primordial no sistema da cultura física, Lewin (1978).

Com o desenvolvimento do desporto, já no séc. XX, a ênfase dada à Natação de competição em provas no programa Olímpico, fez com que surgisse um crescente número de investigação aplicada, com vista a melhorar o rendimento dos atletas. Esta investigação desenvolveu-se em várias áreas de estudo: biomecânica, fisiologia, psicologia, bioquímica, entre outras, e, embora não se tenha ainda chegado a conclusões absolutas, um dos aspectos em que todos os investigadores estão de acordo, é que a eficiência do movimento humano está dependente de um conjunto de factores (biomecânicos, fisiológicos, psicológicos, bioquímicos), que contribuem com um peso que varia de indivíduo para indivíduo, para a performance do atleta na competição, Cavanagh & Kram (1985).

De acordo com esta perspectiva, Vilas-Boas (1987), afirma que a natação pura desportiva consiste no desenvolvimento de um complexo de pressupostos necessários à minimização do intervalo de tempo requerido para percorrer uma determinada distância de prova, apresentado uma estrutura global simplificada dos factores determinantes da performance do nadador:

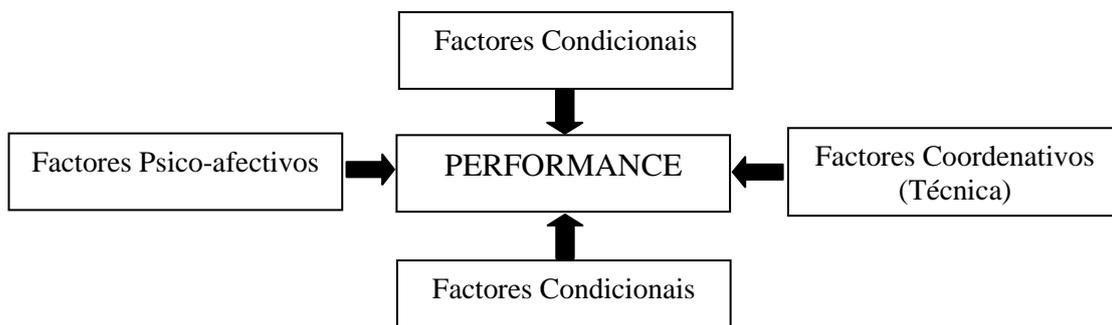


Fig. II. 6 - Representação Simplificada dos Factores Determinantes da Performance do Nadador

A psicologia é, pois, um dos aspectos fundamentais na melhoria do processo de treino, chegando alguns autores a afirmar que é um factor com uma importância crescente na maximização do rendimento do atleta à medida que os limites físicos vão sendo atingidos, Colwin (1992).

Frischknecht (1990), afirma que a natação exige bastante, quer do ponto de vista físico, quer do psicológico. Quando estes factores ameaçam ou excedem a capacidade do nadador para lidar com eles, o atleta entra em “stress”.

A natação faz parte dos desportos de treino mais intensivos, uma vez que as distâncias de competição definem a natação como um desporto de resistência.

Vilas-Boas e Duarte (1994), referem que, para além do elevado volume de treino a que está sujeito o nadador (que em alguns casos chega a atingir os 3500 Km anuais e as 1400 horas de treino por ano), é-lhe ainda solicitado que respeite um determinado regime alimentar, que tenha um tipo específico de vida, assim como que cumpra com as suas obrigações académicas e, em alguns casos, profissionais.

“Quanto mais o nadador se aproxima do máximo rendimento, maior será o esforço psíquico. Por isso, a capacidade de resistência no treino diário de um nadador corresponde a uma vitória sobre si mesmo, só assim pode ter confiança em si próprio e convencer-se da sua capacidade de rendimento em competição”, Freitag (1982).

Segundo o mesmo autor, os atletas frequentemente pressionados para obter novos aumentos de rendimento, associado à falta de elogios, à falta do reconhecimento do valor em palavras e gestos, à ausência de rendimento competitivo devido a objectivos demasiado ambiciosos, do treino individual e muito mais, podem levar à perda pura e simples da vontade e à desistência psíquica antecipada.

Em forma de conclusão, o mesmo autor refere que “as metas têm de ser atingíveis. Infelizmente é bastante frequente em criança e jovens, que exigências demasiado ambiciosas por parte do desportista, do treinador e, até, da família, levem a rendimentos falhados.”

## CARACTERIZAÇÃO DO JOVEM PRATICANTE

O desenvolvimento do jovem praticante, representa um processo a longo prazo que não pode efectuar-se fora do respeito pelas etapas de desenvolvimento do indivíduo. O crescimento e desenvolvimento do ser humano, a evolução motora, psicológica, afectiva e social das crianças e jovens, desenrola-se de acordo com etapas e segundo leis biológicas específicas.

Essa evolução traduz um processo constante mas descontínuo por ciclos ou fases, em que cada fase apresenta uma caracterização específica mas diversificada.

É a caracterização fundamental de cada uma dessas fases que permite apontar as etapas do desenvolvimento do indivíduo, que no caso da criança e do jovem, genericamente (Haywood, 1993; Gallahue & Ozmun, 1997; Eckert, 1993) se aceita serem:

- 1ª infância - do nascimento aos 3 anos
- 2ª infância - dos 3 aos 7 anos
- 3ª infância - dos 7/8 anos aos 12/13 anos
- puberdade - dos 12/13 anos aos 15 anos

De seguida, vamos fazer uma caracterização sumária dos vários traços dominantes na evolução motora, psicológica e social das crianças e jovens com idades compreendidas entre os 10 aos 15 anos, segundo os autores referidos.

O facto de uma criança ou de um jovem ter uma das idades referidas nos períodos mencionados não significa só por si que ela venha a apresentar as características referidas.

### **Caracterização do grupo etário dos 10 anos aos 12/13 anos**

#### **Desenvolvimento motor:**

- verifica-se um crescimento harmonioso: o crescimento em estatura e peso caracteriza-se pela regularidade e em certa medida pelo equilíbrio proporcional entre estes dois parâmetros biométricos;
- aumenta a resistência geral ao esforço;
- a força muscular não acompanha ainda o grau de crescimento e de desenvolvimento geral;

- verifica-se uma melhoria do tempo de reacção;
- desenvolvem-se progressivamente as qualidades de coordenação que permitem à criança uma participação agradável e satisfatória naquilo que, correspondendo à sua avidez pelo movimento, tem para si uma expressão máxima - o jogo;
- aumenta consideravelmente a amplitude da atenção; a criança pode ouvir e seguir mais indicações, fixando mais facilmente.

**Desenvolvimento psicológico:**

- a curiosidade sexual é manifesta no que se refere às particularidades anatómicas dos sexos; falam à vontade de assuntos sexuais entre si, mantendo contudo uma grande reserva na presença do adulto;
- tudo isto reforça as necessidades de afirmação pessoal expressas de variadas formas e frequentemente através de atitudes de oposição deliberada ao adulto e de comportamentos originais (vestuário, corte de cabelo, linguagem, etc.)

**Desenvolvimento social:**

- adulto deixou de ser a figura preponderante que passou agora a ser assumida pelo líder, pelo chefe do grupo;
- as opiniões dos amigos e companheiros de grupo exercem uma influência dominante no comportamento das crianças;
- a relação de dependência desloca-se da família para o grupo. Este assume uma forma coesa e estruturada com as suas regras próprias;
- a criança estrutura a sua conduta em função dos interesses e das necessidades do grupo, de modo a adquirir um lugar determinado no seu seio. Uma vez conseguida esta integração, a criança passa a procurar através da sua conduta, valorizar o estatuto do seu grupo;
- verifica-se um interesse crescente pelas actividades competitivas e através destas o respeito pelas regras e pelas normas do grupo.

## **Caracterização do grupo etário dos 13 anos aos 15 anos**

### **Desenvolvimento motor:**

- desenvolvimento da estatura é mais acentuado que o aumento do peso. Dá-se um crescimento acelerado, em especial dos ossos longos, pelo que os braços e as pernas aumentam o seu crescimento antes do tronco;
- é um período de grandes transformações esqueléticas, o que pode tornar a criança como desajeitada;
- a mobilização e a coordenação muscular aperfeiçoam-se com a maturação do sistema nervoso;

### **Desenvolvimento psicológico:**

- os valores morais começam a ser discutidos e o exercício da consciência moral autónoma vai sendo cada vez mais provável;
- acentuam-se bastante as formas de afirmação pessoal e de exibicionismo iniciadas no período anterior. Surgem oscilações entre o exibicionismo e o pudor, entre a agressividade e a inibição, entre o entusiasmo e a depressão;
- constata-se, por outro lado, uma tendência para a afirmação pessoal através do sucesso, do êxito, em especial na presença de um público do sexo oposto;
- alguns jovens menos desembaraçados fisicamente reagem mal e desistem com facilidade aos primeiros insucessos ou inêxitos na prática desportiva, o que igualmente pode suceder pela importância excessiva concedida à competição desportiva pelo monitor, pelos pais e pelos próprios companheiros.

### **Desenvolvimento social:**

- as atitudes e valores são criados e reforçados pelo grupo; o jovem manifesta para com este uma lealdade muito acentuada;
- revela-se a grande admiração pelo herói, pelo ídolo, pelo modelo (desportivo ou não) onde o jovem se projecta;
- não suporta um controlo muito apertado do adulto; se este não se realiza discretamente e de forma equilibrada, são previsíveis reacções de oposição.

## IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA NA PRÁTICA DESPORTIVA DOS FILHOS

“Nas sociedades modernas, poucas são as crianças que não se sentem atraídas pelo desporto em geral ou por alguma forma particular da actividade desportiva. Poucas são as famílias que, de certa forma, não estimulam ou apoiam essa actividade, ao ponto de uma criança que não manifeste alguma atracção pelo desporto ser considerada como um caso desviante” (Sobral, 1995).

Assim, a participação numa actividade desportiva pode trazer vários benefícios: do ponto de vista físico, a melhoria e aprendizagem de competências desportivas e a promoção da saúde e forma física (Gomes, 1997; Smoll, 2000).

Do ponto de vista psicossocial, é frequente associar o desporto com o desenvolvimento das competências de liderança, autodisciplina, respeito pela autoridade, competitividade, cooperação, amizade, autoconfiança, habilidades, auto-estima, sentido de responsabilidade e subordinação a si próprio (Lee, 1993; Smoll, 2000). O desporto também é visto e considerado como o maior e mais importante veículo de socialização na juventude (Wiggins & Weiss, 1996; citado por Weiss et al., 1996).

Ao nascer a criança é um ser vivo, mas ainda não é um ser social, isto é, precisa de ser socializado (Eitzen & Sage, 1993). O processo de socialização tem por objectivo a integração de um indivíduo na sociedade ou num grupo social (Elkin, 1960; citado por Loy & Ingham, 1981) e a influência da família pode ser considerada como um factor de grande importância no despertar do interesse para o desporto, para os seus descendentes.

Segundo, Brito (2001), os jovens quando iniciam a sua actividade desportiva, geralmente estão ainda dependentes da sua família. Por essa razão, a família é praticamente obrigada a acompanhar a actividade desportiva do jovem, assistindo a treinos e provas, viajando com ele.

A família é a maior fonte de influência na vida dos atletas, pois é aí que os jovens primeiro aprendem e desenvolvem competências de vida e mecanismos de confronto para lidarem com as exigências competitivas (Gomes, 1997).

A influência para a prática desportiva parece variar em função da idade e da fase de desenvolvimento da criança. Assim, para Brustad (1996, citado por Gomes 1997), durante a infância é a influência parental que mais faz sentir os seus efeitos

devido a três grandes razões: a proporção de tempo que a criança passa com a família é superior ao tempo que passa mais tarde com ela, durante a adolescência; por outro lado, antes dos 8 anos a criança ainda não desenvolveu competências sociais; e por fim, devido ao seu desenvolvimento cognitivo, a criança antes dos 8 anos dá muita importância ao “feedback” parental e de outros adultos significativos como forma de avaliar a sua percepção de competência.

Esta influência marcante que os pais têm nos hábitos das crianças em idades baixas, vai fazer com que o modelo por eles transmitido se torne o factor mais importante para explicar a atitude dos jovens face ao desporto. Aquilo em que os pais acreditam, os valores, perspectivas e comportamentos, tem grande impacto na participação e motivação para a prática desportiva (Cervelló et al. 1999).

Estudos em crianças, entre os 8 e 9 anos, que compararam a influência da família, de amigos e da escola, sugerem que a família é mais influenciadora do que os amigos ou a escola; que os progenitores influenciam mais do que os irmãos, e o pai parece ser o que mais influenciador (Greendorfer & Ewing, 1981; Greendorfer & Lewko, 1978, 1988 citado por Greendorfer, 1992).

Estudos realizados por Shropshire & Carroll (1997), sustentam a ideia de que o encorajamento e o apoio familiar aumentam a confiança desportiva, por conseguinte aumenta as possibilidades dos filhos se tornarem praticantes regulares de actividades físicas. O fenómeno oposto também acontece, isto é, a desvalorização da actividade física por parte dos pais é um factor de desmotivação dos filhos para a prática desportiva. Contudo, entre os progenitores, parece existir uma diferença em termos de encorajamento, surgindo de uma maneira geral, o pai, como agente que oferece mais apoio. Este menor encorajamento da mãe deve-se ao facto de esta ser atribuído mais responsabilidades domésticas, que se prolongam para além do final do dia de trabalho. Ao pai, com mais tempo livre e em conjugação com o tempo livre da criança, está mais bem posicionado para fornecer a esta, mais apoio e encorajamento.

Ainda, segundo os mesmos autores, muitos progenitores que fazem exercício regularmente, incluem os filhos nos desportos em que estão envolvidos. Deste modo, as crianças cujos os progenitores participam regularmente em actividades físicas foram identificadas como estando mais predispostas a serem activas e a praticar desportos do que as crianças cujos progenitores participam ocasionalmente .

No caso concreto da natação, modalidade a que o presente estudo se remete, as idades para iniciar a modalidade desportiva são muito baixas. Para o comprovar apenas teremos de percorrer algumas das muitas escolas existentes no nosso país e verificar a percentagem de crianças com idades inferiores a quatro anos, que já estão inseridas em classes ou de adaptação ao meio aquático ou mesmo em classes de aprendizagem das técnicas de natação pura desportiva ou verificar a relação existente do número de praticantes pelos diversos agrupamentos na página da Web da F.P.N..

Os progenitores socializam os seus filhos no desporto que consideram mais ajustado ao seu estatuto sócio - económico, por exemplo: os tenistas, os esquiadores, os ginastas e nadadores são originários de famílias de elevados estatutos sócio – económicos; os jogadores de basebol, boxe, lutadores e jogadores de futebol, provêm de classes médias e de famílias de classes trabalhadoras (Eitzen & Sage, 1993).

Segundo Gomes (1997), deve ser considerado por todos os agentes ligados ao desporto (treinadores, pais, dirigentes, etc.) a necessidade da actividade desportiva ser divertida, ou seja, promover na criança ou jovem atleta a sensação de gozo e prazer pelo facto de praticarem desporto.

Alguns pais não cumprem com as suas responsabilidades e provavelmente perdem algumas oportunidades de ajudar os seus filhos a evoluir dentro das suas modalidades, outros tomam diversas atitudes que interferem no desenvolvimento desportivo dos seus filhos. Desta forma, o mesmo autor, refere que os comportamentos e as atitudes dos pais poder-se-ão constituir como um dos factores mais importante para explicar as diferenças encontradas ao nível afectivo e emocional entre crianças e jovens que respondem bem e gostam do desporto, comparativamente aos jovens que vivenciam emoções negativas devido à sua participação desportiva.

## **1 - A influência dos pais na ansiedade dos filhos**

Gomes (1997) refere, que as influências parentais estão relacionadas com as reacções e respostas emocionais das crianças e jovens à actividade desportiva, desencadeando respostas de stress, ansiedade e “burnout”. As investigações demonstram uma relação da pressão parental e do receio das avaliações negativas por parte dos pais e treinadores, com estados elevados de ansiedade pré-competitiva (Scanlan & Lewthwaite, 1984). Ao nível do traço de ansiedade, existem também indicadores no sentido da relação entre traço elevados de ansiedade e tendência para a preocupação frequente excessiva com as avaliações negativas dos outros (Brustad, 1988; Lewthwait & Scanlan, 1989; Passer, 1983).

Para Brustad (1996), o dado que parece evidente nos estudos efectuados, é que a natureza e a qualidade da relação entre a criança ou o jovem e os seus pais é que vai determinar as reacções afectivas e emocionais face à experiência desportiva. Os jovens que percebem os seus pais como tendo expectativas realistas face ao rendimento desportivo, que encorajam e apoiam o esforço despendido nas tarefas e que raramente respondem com avaliações negativas às prestações menos boas, apresentam maior tendência para experienciarem prazer pelo facto de praticarem desporto e sentem menores níveis de ansiedade (estado e traço), comparativamente aos seus colegas que não recebem este tipo de suporte e apoio dos seus pais, citado por Gomes (1997).

O exemplo exposto por Brito (2001), mostra de forma bem evidente que a interferência dos pais tem componentes por vezes negativas – “um nadador de excelente nível nacional e internacional era acompanhado pelo pai em toda a sua actividade (treinos, provas e deslocações). Mas esse acompanhamento era completado com críticas aos treinadores e seus métodos, e aos dirigentes. Em casa, o atleta era constantemente criticado, quer a nível dos seus comportamentos, quer dos resultados obtidos. A tensão assim provocada levou o nadador a perturbações, bloqueios e mesmo doenças, que se manifestavam quando as provas ou os adversários eram mais difíceis”. Esta experiência parece ser um típico exemplo de um jovem que tinha grandes dificuldades em gerir as atitudes do pai.

Num dos estudos realizados em 1997 por Lee & Maclean, pretendia-se identificar as fontes de pressão parental em jovens nadadores. Neste estudo

participaram 82 jovens nadadores, com idades compreendidas entre os 10 e 15 anos. Estes atletas realizaram um questionário de 31 itens, onde se abordou o comportamento dos seus pais relativamente à prática da modalidade dos filhos. Neste questionário procurou-se diferenciar aquilo que, os desportistas queriam que os seus pais fizessem (comportamento) e aquilo que os pais realmente faziam.

Neste estudo concluiu-se que, havia grandes discrepâncias entre estas duas dimensões; outra importante evidência, é o facto da maior fonte de pressão estar relacionada com o comportamento dos pais, quando estes pretendem controlar e conduzir o processo de treino da criança. Neste estudo, também se conclui que, a natureza dos comentários dos pais face à actividade dos filhos é essencialmente, crítica, provocando elevados níveis de pressão, sendo esta moderada / atenuada pela personalidade do atleta.

“Assim sendo, questiona-se: competir é prejudicial à criança? A resposta é não.” (Júnior, 1998). O mesmo autor refere que, “desde que respeitemos os estádios de desenvolvimento, o nível de expectativa, e as necessidades; desde que os adultos envolvidos tentem entender a competição sob o ponto de vista da criança e não sobre o seu ponto de vista; e desde que se entenda que a criança é um ser em desenvolvimento e não uma miniatura compensadora de anseios de adultos frustrado desportivamente”.

Para compreender o papel dos pais no desporto é necessário conhecer os objectivos do desporto, os motivos que levam os jovens praticantes a iniciarem, manterem e abandonarem a actividade desportiva, as fontes de pressão e stress percebidas pelos atletas e a importância do desporto e do divertimento na formação e desenvolvimento da percepção de competência por parte dos jovens praticantes Gomes (1997).

Segundo Smoll (2000), os pais devem encorajar a participação dos filhos nas actividades desportivas. No entanto, os mesmos não devem pressionar, intimidar ou subornar os filhos para a prática desportiva. Correndo o risco, dos pais, poderem vir a constituir, sem o saberem, uma fonte de pressão para os jovens.

Segundo Adelino et al. (1998), os pais podem ajudar os filhos que praticam desporto, da seguinte forma:

- Pela forma como valorizam a presença dos filhos no ambiente desportivo que eles escolheram;

- Pelos comentários que fazem acerca da participação do filho na prática desportiva e em particular pelo realismo e adequação das expectativas que os ajudam a criar, através da sua acção e das suas palavras;
- Pelo significado que atribuem aos momentos de sucesso e de insucesso vividos pelos filhos, tanto nos treinos como principalmente nas competições;
- Pelas atitudes e comportamentos que tomam durante as competições, perante adversários, árbitros, treinadores e companheiros do grupo a que o seu filho pertence;
- Pelo auxílio que prestam na organização do regime diário de vida dos filhos, permitindo conciliar as tarefas escolares, os deveres familiares e a sua participação no desporto;
- Pelos princípios da ética desportiva que defendem e, sobretudo, que praticam.

## 2 - Modelo do envolvimento parental

Quando a criança inicia a sua prática desportiva é inevitável que a sua família dê todo o seu apoio, Lee (1993).

O mesmo autor refere que, durante a prática desportiva, o atleta, pode ter experiências positivas ou negativas conforme a influência e o envolvimento de diversos grupos de adultos, tais como: Professores, Espectadores, Árbitros, Treinadores e Pais. Estes dois últimos grupos são os mais importantes, uma vez, que são as atitudes, as crenças e os comportamentos demonstrados por estes, que vão afectar a experiência desportiva da criança.

Assim Jon Hellstad (1987, citado por Lee 1993), desenvolveu um modelo discriminativo do envolvimento parental na prática desportiva do filho. Neste modelo, o autor sugere que o envolvimento parental na carreira desportiva do seu filho varia num *continuum*, do não envolvimento, passando por um envolvimento moderado e finalizando num envolvimento excessivo.

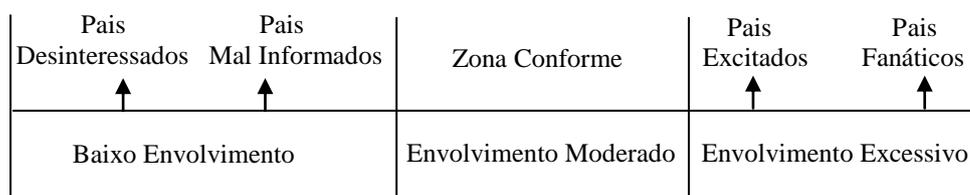


Fig. II. 7 - Modelo *Continuum* do Envolvimento Parental  
(Adaptado de Martin Lee, 1993)

Como mostra, a figura II.7, o envolvimento dos pais divide-se em três grandes grupos, os pais que têm um Baixo Envolvimento na actividade desportiva do filho e por sua vez, este grupo subdivide-se em Pais Desinteressados e Pais Mal informados. Os Pais Desinteressados, vêem a actividade desportiva como uma ocupação para o filho, sendo este obrigado a ir e não por opção (estas crianças têm uma boa probabilidade de não gostarem do desporto que praticam e sofrerem posteriormente de stress). Os Pais Mal Informados, são o tipo de pais que ouvem, por vezes, da parte dos *media* e dos treinadores, que eles constituem uma fonte de stress para os filhos, assim preferem não se envolverem na actividade dos filhos (mas se o pai está mal informado sobre o desporto da criança, o seu filho não poderá partilhar o

sucesso com este e o abraço para consular num momento de derrota está longe de acontecer).

Em seguida estão os pais que estão Moderadamente Envolvidos (o que representa o envolvimento ideal) e por fim os pais que estão Envolvidos Excessivamente na actividade desportiva do filho. É este, último tipo de envolvimento por parte dos pais, que dão “dor de cabeça” aos treinadores, sobretudo nas competições. Este grupo subdivide-se em Pais Excitados e em Pais Fanáticos.

Assim, os Pais Excitados sonham em ser treinadores e querem fazer parte do processo de treino do filho. Estes pais não são más pessoas, mas não se apercebem do que estão a fazer. Não reconhecem que o seu comportamento está a envergonhar o seu filho e está a dar um mau exemplo. Por outro lado, os Pais Fanáticos são vistos como ex-atletas e esperam que o filho seja o melhor. Os sucessos do filho são vistos como uma análise para posteriormente melhorar a performance. Estes pais impõem os seus próprios objectivos. Este stress em ter de atingir tais performances, que os adultos esperam, constitui um pesado objectivo a atingir para uma criança. Certamente, o medo levará á insatisfação e a uma lenta destruição, resultando no abandono desportivo, Lee (1993).

Segundo Smoll (2000), os pais muitas vezes não compreendem a perturbação que estão a causar. Este autor, refere alguns problemas-tipo que é costume surgirem nos pais dos atletas e que perturbam não só a concentração do jovem atleta como também o desempenho do treinador.

Assim existem vários comportamentos-tipo, sendo eles:

- ✓ Pais que nunca comparecem às actividades desportivas dos filhos;
- ✓ Pais que estão sempre a censurar e a ralhar com o filho, parecendo nunca estar satisfeitos com o comportamento desportivo do jovem. Dão a impressão que é mais “o seu jogo”, “a sua prova” ou “o seu treino” do que o do filho;
- ✓ Pais ou mães que estão sentados mesmo por detrás dos membros da equipa ou do grupo, grita colérico e enraivecido contra tudo e contra todos, não deixando que se oiça mais ninguém naquela zona, incluindo o treinador;
- ✓ Pais que frequentemente encontram-se junto ao “banco”, na bancada ou à volta do local da prova, “dando instruções” aos praticantes. Muitas vezes contrariando as indicações dadas pelo próprio treinador e perturbar o funcionamento do grupo.

## Capítulo III

### Metodologia

#### CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

O estudo foi realizado recorrendo a uma amostra de vinte e oito atletas nadadores federados do género masculino, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos de idade, com uma média de idades de  $12,69 \pm 1,01$  anos.

Os atletas que participaram neste estudo representam o Clube Náutico Académico de Coimbra. Desta amostra, onze atletas pertencem ao 3º agrupamento (idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos – categorias G5 e G4) e os restantes dezassete ao 2º agrupamento (idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos – categorias G3 e G2). A área geográfica a que a população pertence é Coimbra.

Adicionalmente, e tendo em vista os objectivos do estudo, todos os Pais (vinte e seis) dos atletas fizeram parte da amostra.

O quadro III. 1 apresenta as características da amostra.

**Quadro III. 1 - Características da amostra (N=28)**

		<b>M</b>	<b>Dp</b>	<b>Min</b>	<b>Máx</b>
<b>Idade</b>	2º Agrupamento	13,33	0,48	13	14
	3º Agrupamento	11,81	0,87	11	12
<b>Anos de</b>	2º Agrupamento	4,00	1,00	5	2
<b>Prática</b>	3º Agrupamento	1,09	0,54	2	0

Este grupo de jovens atletas, de idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos, foi escolhido porque os jovens se encontram na idade em que a influência parental parece ser grande e a natureza individual do desporto reduz o impacto de outras influências sociais encontrados em desportos de equipa como o futebol e o baseball, (Greendorfer, 1977; Higginson, 1985; Weiss & Knoppers, 1982; citado por Power et al. 1994).

## **INSTRUMENTOS UTILIZADOS**

### **1 - Questionário aos Pais**

Este questionário foi realizado com o propósito deste estudo, tendo como base o livro de Smoll (2000), e as informações recolhidas junto de alguns treinadores da modalidade de natação.

O questionário é constituído por vinte e sete perguntas, de resposta múltipla e também de resposta aberta. Estas perguntas focam aspectos tais como:

- Comportamentos / atitudes demonstrados nas provas;
- Reacções perante os resultados obtidos pelo filho;
- Experiências desportivas anteriores;
- Expectativas da carreira desportiva do filho.

Este questionário pretende caracterizar / relatar de que forma, o pai percebe a sua conduta e como esta pode vir a influenciar a performance do filho, (ver anexo).

### **2 - Grelha de Observação dos Pais**

Foi realizada uma grelha, tendo em vista permitir registar o comportamento e as atitudes em competição dos pais, e de alguma forma, confirmar esses comportamentos que os pais alegaram ter durante as competições dos filhos, aquando do preenchimento do questionário dirigido a estes.

Como instrumento referido no item anterior, a grelha foi elaborada de acordo com os objectivos deste estudo, tendo esta como base a literatura e as informações recolhidas junto dos treinadores.

Esta grelha também é constituída pelos comportamentos observados (tipos): encontra-se sozinho / acompanhado; assobia; bate palmas; grita; está calmo / nervoso; entre outras, (ver anexo).

### **3 - Grelha de Performance do Atleta**

A grelha de performance do atleta foi realizada com base nas informações recolhidas junto de alguns treinadores da modalidade de natação, de forma a traduzir o real desempenho do atleta na competição. Esta grelha é preenchida pelo treinador no final de cada competição (ver anexo).

Este instrumento permite que o treinador possa não só registar o nível de performance atingido por cada atleta na competição, numa escala de 1 a 3 (1- não atingiu a marca proposta, 2- atingiu a marca proposta, 3- superou as expectativas), como também supor possíveis causas do resultado atingido.

## **CARACTERIZAÇÃO DOS INSTRUMENTOS DE AUTO-AVALIAÇÃO DA ANSIEDADE**

### **Sport Competition Anxiety Test (SCAT)**

Este teste unidimensional da ansiedade competitiva no desporto, foi desenvolvido por Martens (1977), tendo como objectivo medir a ansiedade competitiva como traço ou característica da personalidade unidimensional.

O SCAT tem duas formas o SCAT-C que se destina a crianças com idades compreendidas dos 10 aos 14 anos e o SCAT-A que se destina a pessoas adultas com idades superiores a 15 anos. Neste estudo foi utilizado o SCAT-C, uma vez que, os atletas deste estudo possuem idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos, (ver anexo).

O SCAT é constituído por 15 itens (dos quais apenas 10 são cotados), adaptados à competição desportiva e respondidos numa escala do tipo Linkert de 3 pontos (“Quase nunca”, “Algumas vezes” e “Muitas vezes”), permitindo extrair um “score” do traço de ansiedade competitiva que pode variar entre um mínimo de 10 e um máximo de 30, Martens et al. (1990).

Os 10 itens cotados são 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 e 15 sendo os restantes 5 itens não cotados 1, 4, 7, 10 e 13. Os itens 6 e 11 são cotados de forma inversa.

Os questionários que não apresentarem uma resposta num item podem ser aceites, mas se um questionário apresentar mais de que um item por responder deverá ser invalidado. Para obter o item por responder calcula-se a média das respostas dos nove itens, multiplica-se esse valor por dez, arredondando-se o resultado desse produto para o número inteiro mais próximo, Martens et al. (1990).

Se o “score” for elevado reflecte a probabilidade do indivíduo em estudo ser nervoso e tenso próximo das competições. Pelo contrário, se o “score” for baixo o indivíduo provavelmente consegue controlar a ansiedade muito bem e raramente entram em choque em competição, Gill (1948).

### **Competitive State Anxiety-2 (CSAI-2)**

Este instrumento foi elaborado por Martens et al. (1990), tendo sido posteriormente traduzido para português e validado por Cruz e Viana (1993). Este instrumento é baseado na distinção conceptual entre a ansiedade cognitiva e somática, e ainda uma terceira componente que é a autoconfiança. Este instrumento deve ser aplicado o mais aproximado da competição, (ver anexo).

O CSAI-2 é um instrumento de medida multidimensional, composto por 27 afirmações/questões, que tem como objectivo diagnosticar e quantificar 3 variáveis psicológicas: ansiedade cognitiva (9 itens), ansiedade somática (9 itens) e autoconfiança (9 itens).

Para quantificar a ansiedade cognitiva deveremos somar os itens 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 e 25. O valor da ansiedade somática é obtido pelo somatório dos itens 2, 5, 8, 11, 14R, 17, 20, 23, e 26. Finalmente a autoconfiança é obtida pela soma dos itens 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24 e 27.

Cada questão apresenta quatro hipóteses de resposta, estando cada uma delas quantificadas de 1 a 4 da seguinte forma: nunca 1 (um); pouco 2 (dois); moderado 3 (três); muito 4 (quatro). Esta pontuação é invertida na questão 14 (catorze).

A pontuação que se pode obter varia entre 9 (nove), que corresponde ao valor mais baixo, e 36 (trinta seis) que representa o valor mais alto.

As pontuações ou valores mais elevados em cada escala reflectem os níveis mais elevados de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança, Martens et al. (1990).

Os questionários que não apresentarem uma resposta num item podem ser aceites, mas se um questionário apresentar mais de que um item por responder deverá ser invalidado. Para obter o item por responder calcula-se a média das respostas dos oito itens (de cada variável), multiplica-se esse valor por nove, arredondando-se o resultado desse produto para o número inteiro mais próximo, Martens et al. (1990).

## **PROCEDIMENTOS**

Começamos por estabelecer contacto com a Associação de Natação de Coimbra, com o intuito de promover uma reunião com os responsáveis do Clube de Natação da Associação de Coimbra a quem solicitamos colaboração para a realização desta investigação.

Esta reunião teve lugar a nove de Janeiro e estiveram presentes, o presidente, a vice-presidente e o treinador do clube de natação, o presidente da associação de natação, a orientadora da monografia e o estagiário.

Nesta reunião foram apresentados os objectivos da investigação e o âmbito em que se enquadra. Assim ficou estabelecido que a amostra iria ser constituída pelos atletas masculinos do 2º e 3º agrupamentos, com idades compreendidas entre os 11 e os 14 anos. Depois foram combinadas as datas em que se iria realizar a aplicação dos testes de ansiedade (SCAT e o CASI-2). Assim, foi estabelecido que se iriam observar duas competições de natação por cada agrupamento, uma com um carácter mais importante do que outra, com vista a observar como reage o atleta em ambientes de competição de diferentes níveis de dificuldade.

As competições dos atletas do 2º agrupamento foram marcadas para os dias 8/9 de Fevereiro e 22/23 de Março de 2003. No que diz respeito às competições do 3º agrupamento, estas foram marcadas para os dias 22 e 23 de Fevereiro e 15 e 16 de Março de 2003.

Nestas competições foi distribuído aos atletas o teste CSAI-2 antes de estes realizarem o aquecimento para a competição, tendo sido estes recolhidos logo após o seu preenchimento. Durante a competição foi registado o comportamento e as atitudes em competição dos pais para, de alguma forma, confirmar os comportamentos que os pais alegaram ter durante as competições dos filhos. No final de cada competição foi solicitado ao treinador que preenchesse a grelha de performance do atleta traduzindo assim o desempenho do mesmo, na competição.

No que diz respeito ao SCAT, este teste foi aplicado duas semanas antes da primeira competição de cada agrupamento, durante os treinos semanais. Para esse efeito houve uma pequena reunião com os treinadores responsáveis dos agrupamentos em questão (atletas da amostra), para combinar as datas dos treinos.

Assim para o 2º agrupamento o teste foi aplicado na quarta e quinta semanas de Janeiro, já para o 3º agrupamento o teste foi aplicado na sexta e sétima semanas de Fevereiro.

Os testes anteriormente mencionados foram distribuídos pelos vários atletas e recolhidos logo após o seu preenchimento. Esta distribuição e recolha foi efectuada pessoalmente pelo investigador, na maior parte dos casos; nalguns casos pontuais, pelos treinadores. Estes instrumentos incluíam uma explicação prévia dos mesmos e o seu objectivo.

Os questionários dirigidos aos pais, foram entregues aos atletas aquando do preenchimento do teste SCAT, para que os próprios pais os preenchessem. Depois os atletas entregavam ao treinador, servindo este de intermediário com o investigador.

Antes das competições foi sempre solicitada à Associação de Natação uma sala no local onde se iria decorrer a competição para se proceder a realização do teste CSAI-2.

Para efeitos de análise e tratamento estatístico dos dados foram utilizados diversos procedimentos e análises, que seguidamente se referem, disponíveis nos programas “Statistical Package for Social Sciences – SPSS – Windows“ (Versão 11.0) e o no “Microsoft Excel”, análise da estatística inferencial (T-Test, correlações) e análise da estatística descritiva (médias, máximos mínimos, entre outros).

## Capítulo IV

### Apresentação dos Resultados

No presente capítulo, passamos à apresentação dos resultados, após o tratamento estatístico dos dados recolhidos. Assim, começamos por apresentar os dados resultantes da análise descritiva do teste da ansiedade traço (SCAT). De seguida apresentaremos os resultados obtidos do teste de ansiedade estado (CSAI-2) e do desempenho dos atletas na competição e nos diferentes momentos de competição, em termos de análise descritiva e factorial exploratória. Por último finalizaremos o capítulo com a análise descritiva do questionário realizado junto dos pais dos atletas.

#### 1 - ANÁLISE DESCRITIVA DA ANSIEDADE TRAÇO (SCAT)

Os resultados da estatística descritiva referente ao teste de ansiedade competitiva (SCAT) nos diferentes agrupamentos estudados, são apresentados na tabela IV.1.

**Tabela IV. 1 - Traço de Ansiedade Competitiva (SCAT)**

	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>	<b>Min</b>	<b>Máx</b>
<b>2º Agrupamento</b>	17	2,09	$\pm 0,43$	1,30	2,80
<b>3º Agrupamento</b>	11	2,04	$\pm 0,61$	1,10	3,00

Da análise da tabela, podemos verifica-se que é o 2º Agrupamento que apresenta um valor médio mais elevado de ansiedade traço (2,09  $\pm 0,43$ ), em comparação com o 3º Agrupamento (2,04  $\pm 0,61$ ). Contudo é no 3º Agrupamento que se verifica um valor máximo mais elevado (3,00).

## 2 - ANÁLISE DOS RESULTADOS OBTIDOS NO 1º MOMENTO DE COMPETIÇÃO

Tabela IV. 2 - Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2) – por Dimensões

Variáveis	2º Agrupamento		3º Agrupamento		Sig.
	M	DP	M	DP	
<b>Cog.</b>	2,35	0,52	2,82	$\pm 0,51$	0,49
<b>Som.</b>	1,94	0,47	2,47	$\pm 0,36$	0,07
<b>A.C.</b>	2,90	0,31	2,76	$\pm 0,73$	0,00***

**Legenda:** (\*) $p < 0,05$ ; (\*\*) $p < 0,01$ ; (\*\*\*) $p < 0,001$ ; **Cog.** – ansiedade cognitiva; **Som.** – ansiedade somática; **A.C.** – autoconfiança.

Quando comparamos as médias da ansiedade estado entre o 2º e 3º Agrupamentos, podemos verificar que no primeiro momento de competição, o 3º Agrupamento apresenta médias superiores nas dimensões de ansiedade cognitiva ( $2,82 \pm 0,51$ ) e da ansiedade somática ( $2,47 \pm 0,36$ ), contudo apresenta valores médios inferiores na dimensão autoconfiança ( $2,76 \pm 0,73$ ) em comparação com o 2º Agrupamento, que possui valores médios para a ansiedade cognitiva de ( $2,35 \pm 0,52$ ), de ansiedade somática de ( $1,94 \pm 0,47$ ) e valores de autoconfiança de ( $2,90 \pm 0,31$ ).

No 2º Agrupamento a dimensão que apresenta valores médios mais altos é a dimensão autoconfiança com  $2,90 \pm 0,31$ . Já no 3º Agrupamento é dimensão da ansiedade cognitiva que apresenta valores médios mais altos com  $2,82 \pm 0,51$ .

A dimensão da autoconfiança é a que apresenta médias com diferenças estatisticamente significativas ( $p < 0,001$ ).

Tabela IV. 3 - Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2) - Itens mais importantes

2º Agrupamento					3º Agrupamento				
Ordem	Itens	Dimensão	M	DP	Ordem	Itens	Dimensão	M	DP
1º	1	Cog.	3,06	$\pm 0,75$	1º	1	Cog.	3,18	$\pm 0,60$
2º	18	A.C.	3,06	$\pm 0,56$	2º	10	Cog.	3,09	$\pm 1,22$
3º	24	A.C.	3,06	$\pm 0,75$	3º	15	A.C.	3,00	$\pm 0,78$

**Legenda:** **Cog.** – ansiedade cognitiva; **Som.** – ansiedade somática; **A.C.** – autoconfiança.

Através da análise da tabela, podemos verificar os três itens com médias mais elevadas para os dois agrupamentos. Assim, para o 2º Agrupamento, dos três

itens mais importantes um deles pertence à dimensão da ansiedade cognitiva e os outros dois pertencem à dimensão autoconfiança. Já para o 3º Agrupamento, este apresenta os dois primeiros itens mais importantes pertencentes à dimensão ansiedade cognitiva enquanto que o terceiro item pertence á dimensão autoconfiança.

**Tabela IV. 4 – Desempenho dos Atletas na primeira Competição**

		<b>Freq.</b>	<b>Perc.</b>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>
<b>2º Agrupamento</b>	<b>Não atingiu a marca proposta</b>	4	23,5%			
	<b>Atingiu a marca proposta</b>	12	70,6%	17	1,82	$\pm 0,52$
	<b>Superou as expectativas</b>	1	5,9%			
<b>3º Agrupamento</b>	<b>Não atingiu a marca proposta</b>	2	18,2%			
	<b>Atingiu a marca proposta</b>	9	81,8%	11	1,82	$\pm 0,41$
	<b>Superou as expectativas</b>	-	-			

A tabela IV.4 mostra-nos o desempenho que os atletas tiveram durante o 1º momento competitivo numa escala de 1 a 3. Assim, podemos verificamos que no 2º Agrupamento a maioria dos atletas (12), atingiram a marca proposta (70,6%), pelo contrário quatro atletas não atingiram a marca proposta (23,5%) e só um atleta superou as expectativas (5,9%). No que se refere ao 3º Agrupamento, também grande parte dos atletas (9), atingiram a marca proposta (81,8%) mas os restantes atletas (2) não conseguiram atingir a marca proposta (18,2%).

A média do desempenho registado no 1º momento pelo 2º e 3º Agrupamentos foram iguais  $1,82 \pm 0,52$  e  $1,82 \pm 0,41$  respectivamente.

Tabela IV. 5 – Presença e Comportamentos observados dos Pais na primeira Competição

	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)		
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.	
Não está presente	9	52,9%	4	36,4%	
Está presente e acompanhado	8	47,1%	7	63,6%	
<b>Pais Presentes</b>	✓ Bate palmas	1	12,5%	-	-
	✓ Está calmo	3	37,5	-	-
	✓ Bate palmas, Grita, Está calmo	1	12,5%	3	42,8%
	✓ Grita, Tira tempos, Apoia o Filho, Está calmo	3	37,5%	-	-
	✓ Bate palmas, Grita, Está nervoso	-	-	3	42,8%
	✓ Tira tempos, Apoia o filho	-	-	1	14,3%

Podemos verificar através da tabela IV.5, que os pais do 3º Agrupamento (63,6%) acompanharam mais os filhos às competições do que os pais do 2º Agrupamento (52,9%).

Todos os pais presentes nas competições estavam acompanhados tanto por familiares como por pais dos outros atletas. Estes no decorrer da competição têm diversos comportamentos.

Assim, os comportamentos dominantes dos pais do 2º Agrupamento dividem-se em dois grupos; os que permanecem-se calmos e os para além da atitude anterior tiram apontamentos e gritam apoiando os filhos (cada comportamento com 37,5%). Os pais do 3º Agrupamento preferem bater palmas e gritarem mas mantendo-se calmos; outros pais apresentam o mesmo comportamento que os anteriores mas estão um pouco nervosos (cada comportamento com 42,8%).

### 3 - ANÁLISE DOS RESULTADOS OBTIDOS NO 2º MOMENTO DE COMPETIÇÃO

Tabela IV. 6 - Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2) – por Dimensões

Variáveis	2º Agrupamento		3º Agrupamento		Sig.
	M	DP	M	DP	
<b>Cog.</b>	2,39	$\pm 0,60$	2,70	$\pm 0,97$	0,01**
<b>Som.</b>	1,84	$\pm 0,62$	2,15	$\pm 0,81$	0,48
<b>A.C.</b>	2,90	$\pm 0,42$	2,77	$\pm 0,98$	0,00***

**Legenda:** (\*) $p < .05$ ; (\*\*) $p < .01$ ; (\*\*\*) $p < .001$ ; **Cog.** – ansiedade cognitiva; **Som.** – ansiedade somática; **A.C.** – autoconfiança.

No segundo momento de competição, quando comparamos as médias da ansiedade estado entre o 2º e 3º Agrupamentos, verificamos que o 3º Agrupamento apresenta médias superiores nas dimensões de ansiedade cognitiva ( $2,70 \pm 0,97$ ) e da ansiedade somática ( $2,15 \pm 0,81$ ), contudo apresenta valores médios inferiores na dimensão autoconfiança ( $2,77 \pm 0,98$ ) em comparação com o 2º Agrupamento que possui valores médios para a ansiedade cognitiva de ( $2,39 \pm 0,60$ ), ansiedade somática de ( $1,84 \pm 0,81$ ) e autoconfiança de ( $2,90 \pm 0,42$ ).

Tanto no 2º como no 3º Agrupamento, é a dimensão autoconfiança que apresenta valores médios mais altos, com valores nomeadamente de  $2,90 \pm 0,42$  e  $2,77 \pm 0,98$ .

As dimensões ansiedade cognitiva e autoconfiança apresentam médias com diferenças estatisticamente significativas, respectivamente de ( $p < 0,01$ ) e ( $p < 0,001$ ).

Tabela IV. 7 - Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2) - Itens mais importantes

2º Agrupamento					3º Agrupamento				
Ordem	Itens	Dimensão	M	DP	Ordem	Itens	Dimensão	M	DP
1º	9	A.C.	3,06	$\pm 0,43$	1º	19	Cog.	3,09	$\pm 1,13$
2º	12	A.C.	3,06	$\pm 0,66$	2º	15	A.C.	3,00	$\pm 0,78$
3º	27	A.C.	3,06	$\pm 0,79$	3º	10	Cog.	2,91	$\pm 1,22$

**Legenda:** **Cog.** – ansiedade cognitiva; **Som.** – ansiedade somática; **A.C.** – autoconfiança.

Através da análise da tabela podemos verificar os três itens com médias mais elevadas para os dois agrupamentos. Assim, para o 2º Agrupamento os três

itens mais importantes pertencem à dimensão autoconfiança. Já no 3º Agrupamento o primeiro e o terceiro itens mais importantes pertencem à dimensão ansiedade cognitiva, enquanto que o segundo item pertence à dimensão autoconfiança.

Tabela IV. 8 – Desempenho dos Atletas na segunda Competição

		Freq.	Perc.	N	M	DP
<b>2º</b> <b>Agrupamento</b>	Não atingiu a marca proposta	2	11,8%			
	Atingiu a marca proposta	11	64,7%	17	2,12	$\pm 0,60$
	Superou as expectativas	4	23,5%			
<b>3º</b> <b>Agrupamento</b>	Não atingiu a marca proposta	4	36,4%			
	Atingiu a marca proposta	1	9,1%	11	2,18	$\pm 0,98$
	Superou as expectativas	6	54,5%			

A tabela IV.8 mostra-nos o desempenho que os atletas tiveram durante o 2º momento competitivo numa escala de 1 a 3, assim podemos verificamos que no 2º Agrupamento, a maioria dos atletas (11) atingiram a marca proposta (64,7%), pelo contrário dois atletas não atingiram a marca proposta (11,8%) e quatro atletas superaram as expectativas (23,5%). No que se refere ao 3º Agrupamento, grande parte dos atletas (6) superaram as expectativas (54,5%), só um atleta atingiu a marca proposta (9,1%) e os restantes quatro atletas não conseguiram atingir a marca proposta (36,4%).

A média do desempenho registado no 2º momento pelo 2º e 3º Agrupamentos foram idênticas com  $2,12 \pm 0,60$  e  $2,18 \pm 0,98$  respectivamente.

Tabela IV. 9 – Presença e Comportamentos observados dos Pais na segunda Competição

	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Não está presente	11	64,7%	7	63,6%
Está presente e acompanhado	5	29,4%	4	36,4%
Está presente mas sozinho	1	5,9%	-	-
<b>Pais Presentes</b>	✓ Bate palmas	-	1	25%
	✓ Está calmo	2	1	25%
	✓ Bate palmas, Grita, Está calmo	1	1	25%
	✓ Grita, Tira tempos, Apoia o Filho, Está calmo	3	-	-
	✓ Tira tempos, Apoia o filho	-	1	25%

Podemos verificar através da tabela IV.9, que a grande maioria dos pais quer do 2º como do 3º Agrupamento não compareceram ao 2º momento de competição (64,7% e 63,6% respectivamente).

A maioria dos pais presentes na competição estavam acompanhados tanto por familiares como por pais dos outros atletas. Estes no decorrer da competição têm diversos comportamentos.

Assim, os comportamentos dominantes dos pais do 2º Agrupamento dividem-se em dois grupos; os que permanecem-se calmos e os para além da atitude anterior tiram apontamentos e gritam apoiando os filhos (60% e 40% respectivamente). Todos os pais do 3º Agrupamento apresentaram diferentes comportamentos, assim os comportamentos dos pais variam desde o gritar para incentivar o filho, o estarem calmos durante a competição, tirarem tempos ou baterem palmas, cada conjunto de comportamentos apresenta 25%.

#### 4 - COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS OBTIDOS NO 1º E 2º MOMENTO DE COMPETIÇÃO PARA CADA AGRUPAMENTO

Tabela IV. 10 – 2º Agrupamento - Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2)

Variáveis	1º Momento		2º Momento		Sig.
	M	DP	M	DP	
<b>Cog.</b>	2,35	±0,52	2,39	±0,60	0,64
<b>Som.</b>	1,94	±0,47	1,84	±0,62	0,45
<b>A.C.</b>	2,90	±0,31	2,90	±0,42	1,00

**Legenda:** (\*) $p < .05$ ; (\*\*)  $p < .01$ ; (\*\*\*)  $p < .001$ ; **Cog.** – ansiedade cognitiva; **Som.** – ansiedade somática; **A.C.** – autoconfiança.

Na tabela IV.10, a análise comparativa entre o 1º e o 2º momento para o 2º Agrupamento, mostra-nos que as médias, relativamente à dimensão da ansiedade cognitiva, são mais elevadas no 2º momento, já no que diz respeito à dimensão da ansiedade somática, esta é mais elevada no 1º momento. Por fim relativamente à dimensão da autoconfiança, os valores médios não se alteraram do 1º momento para o 2º momento.

Apesar das variações das médias da ansiedade cognitiva e somática entre o 1º e o 2º momento, não existem diferenças estatisticamente significativas. Assim os jovens atletas reagem da mesma forma a ambientes de competição com diferentes níveis de dificuldades.

Tabela IV. 11 – 3º Agrupamento - Estado de Ansiedade Competitiva (CSAI-2)

Variáveis	1º Momento		2º Momento		Sig.
	M	DP	M	DP	
<b>Cog.</b>	2,82	±0,51	2,70	±0,97	0,52
<b>Som.</b>	2,47	±0,36	2,15	±0,81	0,10
<b>A.C.</b>	2,76	±0,73	2,77	±0,98	0,95

**Legenda:** (\*) $p < .05$ ; (\*\*)  $p < .01$ ; (\*\*\*)  $p < .001$ ; **Cog.** – ansiedade cognitiva; **Som.** – ansiedade somática; **A.C.** – autoconfiança.

Na tabela IV.11, a análise comparativa entre o 1º e o 2º momento para o 3º Agrupamento, mostra-nos que as médias, relativamente às dimensões da ansiedade cognitiva como da ansiedade somática, são mais elevadas no 1º momento, já no que diz respeito à dimensão da autoconfiança, esta é mais elevada no 2º momento.

Apesar das variações das médias da ansiedade cognitiva, somática e da autoconfiança entre o 1º e o 2º momento, não existem diferenças estatisticamente significativas. Assim os jovens atletas reagem da mesma forma a ambientes de competição com diferentes níveis de dificuldades.

Tabela IV. 12 – Desempenho dos Atletas na Competição do 2º Agrupamento

		Freq.	Perc.	N	M	DP
<b>1º Momento</b>	Não atingiu a marca proposta	4	23,5%			
	Atingiu a marca proposta	12	70,6%	17	1,82	$\pm 0,52$
	Superou as expectativas	1	5,9%			
<b>2º Momento</b>	Não atingiu a marca proposta	2	11,8%			
	Atingiu a marca proposta	11	64,7%	17	2,12	$\pm 0,60$
	Superou as expectativas	4	23,5%			

A tabela IV.12 mostra-nos o desempenho que os atletas tiveram durante os dois momentos competitivos. Assim, podemos verificar que, em média, os atletas do 2º Agrupamento obtiveram melhores resultados no 2º momento competitivo; baixando o numero de atletas que não atingiram a marca proposta e aumentando o numero de atletas que superaram as expectativas.

Tabela IV. 13 – Desempenho dos Atletas na Competição do 3º Agrupamento

		Freq.	Perc.	N	M	DP
<b>1º Momento</b>	Não atingiu a marca proposta	2	18,2%			
	Atingiu a marca proposta	9	81,8%	11	1,82	$\pm 0,41$
	Superou as expectativas	-	-			
<b>2º Momento</b>	Não atingiu a marca proposta	4	36,4%			
	Atingiu a marca proposta	1	9,1%	11	2,18	$\pm 0,98$
	Superou as expectativas	6	54,5%			

A tabela IV.13 mostra-nos o desempenho que os atletas tiveram durante os dois momentos competitivos. Assim, podemos verificar que, em média, os atletas do 3º Agrupamento obtiveram melhores resultados no 1º momento competitivo, apesar de no 2º momento, haver mais atletas que superaram as expectativas, no geral, os atletas que não atingiram a marca proposta foi mais elevado no 2º momento.

## 5 – CORRELAÇÃO ENTRE O CSAI-2 E O SCAT-C

Através da investigação entre cada dimensão que mede a ansiedade estado com a ansiedade traço, foi observada a correlação existente, os valores estão apresentados na tabela IV.14, onde se pode observar que existem uma correlação bastante significativa entre a ansiedade traço (SCAT) com as três dimensões da ansiedade estado (CSAI-2).

**Tabela IV. 14 – Correlação entre a ansiedade traço (SCAT) com as dimensões da ansiedade estado (CSAI-2) no 1º e 2º Momento**

	1º Momento			2º Momento			
	N	Cog.	Som.	A.C.	Cog.	Som.	A.C.
<b>SCAT</b>	28	0,50**	0,50**	-0,49**	0,56**	0,66**	-0,53**

**Legenda:** (\*) $p < .05$ ; (\*\*)  $p < .01$ ; (\*\*\*)  $p < .001$ ; **Cog.** – ansiedade cognitiva; **Som.** – ansiedade somática; **A.C.** – autoconfiança.

**Tabela IV. 15 – Correlação entre a ansiedade traço (SCAT) com as dimensões da ansiedade estados (CSAI-2) Martens et al. (1990)**

	N	Cog.	Som.	A.C.
<b>SCAT</b>	151	0,45	0,62	-0,55

**Legenda:** **Cog.** – ansiedade cognitiva; **Som.** – ansiedade somática; **A.C.** – autoconfiança.

Podemos verificar que os resultados obtidos pelo nosso estudo (tabela IV.14) no 1º e no 2º momento estão muito próximos dos resultados obtidos por Martens et al. (1990) na tabela IV.15.

### 5 - COMPARAÇÃO DOS SCORES ATINGIDOS PELOS JOVENS ATLETAS DO 2º E 3º AGRUPAMENTO NA ANSIEDADE TRAÇO COMO ESTADO

**Tabela IV. 16 – Comparação dos Scores atingidos pelos atletas do 2º e 3º Agrupamento na ansiedade traço (SCAT) como na ansiedade estado (CSAI-2)**

Sujeitos			Scat	1º Momento			2º Momento		
				Cog.	Som.	A.C.	Cog.	Som.	A.C.
3º Agrupamento	Mais ansiosos	3	30	36,7	40	15,6	36,7	40	12,2
		5	27	35,6	27,8	24,4	37,8	26,7	12,2
	Menos ansiosos	7	11	21,1	23,3	40	17,8	18,9	40
		2	11	16,7	10	35,6	10	13,3	40
2º Agrupamento	Mais ansiosos	14	28	24,4	22,2	24,4	28,9	31,1	27,8
		19	27	33,3	24,4	27,8	33,3	23,3	27,8
	Menos ansiosos	12	14	20	13,3	32,2	16,7	13,3	33,3
		27	13	20	17,8	31,1	20	12,2	32,2

Podemos verificar através da análise da tabela IV.16, que os jovens atletas que apresentam scores mais elevados de ansiedade traço, como os sujeitos 3 e 5 do 3º Agrupamento e os sujeitos 14 e 19 do 2º Agrupamento, também apresentam scores elevados de ansiedade estado, tanto a nível cognitivo como somático. Na autoconfiança os mesmos sujeitos apresentam baixos scores.

Por outro lado os jovens atletas que apresentam scores baixos de ansiedade traço, como os sujeitos 7 e 2 do 3º Agrupamento e os sujeitos 12 e 27 do 2º Agrupamento, possuem também scores baixos de ansiedade estado tanto a nível cognitivo como somático. Já a autoconfiança apresenta scores elevados.

Os scores atingidos por cada sujeito na ansiedade estado, são idênticos entre o 1º e o 2º momento.

## 6 – ANÁLISE DAS CORRELAÇÕES ELABORADAS ÀS VARIÁVEIS DA ANSIEDADE

### 6.1 – Correlações do CSAI-2 no 1º e 2º Momento

Tabela IV. 17 – Correlações das dimensões do teste CSAI-2 no 1º Momento

(N=28)	Cog.	Som.	A.C.
<b>Cog.</b>	1	0,84**	-0,44*
<b>Som.</b>		1	-0,42*
<b>A.C.</b>			1

**Legenda:** (\*) $p < .05$ ; (\*\*)  $p < .01$ ; (\*\*\*)  $p < .001$ ; **Cog.** – ansiedade cognitiva; **Som.** – ansiedade somática; **A.C.** – autoconfiança.

Tabela IV. 18 – Correlações das dimensões do teste CSAI-2 no 2º Momento

(N=28)	Cog.	Som.	A.C.
<b>Cog.</b>	1	0,71**	-0,58**
<b>Som.</b>		1	-0,57**
<b>A.C.</b>			1

**Legenda:** (\*) $p < .05$ ; (\*\*)  $p < .01$ ; (\*\*\*)  $p < .001$ ; **Cog.** – ansiedade cognitiva; **Som.** – ansiedade somática; **A.C.** – autoconfiança.

Relativamente às dimensões do teste CSAI-2 estas demonstram se correlacionarem tanto no 1º como no 2º Momento. Assim, verifica-se uma correlação positiva altamente significativa entre a ansiedade somática e a ansiedade cognitiva. Entre a ansiedade cognitiva e a autoconfiança verifica-se existir uma correlação negativa e significativa, ou seja estas duas dimensões variam em sentidos opostos. Assim, quando os atletas apresentam uma autoconfiança alta é sinal de que a ansiedade cognitiva é baixa, estes resultados são ainda apontados por Martens et al. (1990) que afirma que a ansiedade cognitiva e a autoconfiança estão relacionados, sendo a ansiedade cognitiva a falta de autoconfiança.

Entre a ansiedade somática e a autoconfiança também se verifica a existência de uma correlação negativa e significativa.

## 6.2 – Correlações entre os Anos de Prática com o SCAT-C e o CSAI-2

Tabela IV. 19 – Correlações dos Anos de Prática com o SCAT e as dimensões do CSAI-2

N=28	SCAT	1º Momento			2º Momento		
		Cog.	Som.	A.C.	Cog.	Som.	A.C.
<b>Anos de Prática</b>	0,04	-0,42*	-0,40*	0,19	-0,18	-0,19	0,10

**Legenda:** (\*) $p < .05$ ; (\*\*) $p < .01$ ; (\*\*\*) $p < .001$ ; **Cog.** – ansiedade cognitiva; **Som.** – ansiedade somática; **A.C.** – autoconfiança.

Podemos verificar, através da análise da tabela, que a variável anos de prática se correlaciona negativamente com a ansiedade estado, tanto a nível cognitivo como somático. Ou seja, estas variáveis variam em sentidos opostos, assim, quando o atleta tem mais anos de prática de natação apresenta menor níveis de ansiedade estado.

Podemos verificar que os anos de prática se correlacionam positivamente com a autoconfiança, assim, quanto aumentam os anos de prática também aumenta a autoconfiança.

## 7 - ANÁLISE DESCRITIVA DO QUESTIONÁRIO AOS PAIS

## 1 – Já foi praticante desportivo?

Tabela IV. 20 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-1

Q - 1	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
<b>Sim</b>	7	41,2%	8	72,7%
<b>Não</b>	10	58,8%	3	27,3%

Através da observação da tabela, podemos verificar que no 3º Agrupamento existe uma percentagem mais elevada (cerca de 72,7%) de pais que já foram praticantes desportivos, comparativamente aos 41,2% dos pais do 2º Agrupamento.

Todos os pais que não praticaram desporto demonstraram na questão (Q-1b) que gostariam de ter praticado.

## 1a – Se sim.

Tabela IV. 21 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-1a

Q – 1a	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
<b>Não praticou</b>	10	58,8%	3	27,3%
<b>Considerava-se bom atleta</b>	3	17,6%	-	-
<b>Obteve bons resultados; gostaria que o seu filho fosse melhor ou igual ao pai; considerava-se bom</b>	1	5,9%	1	9,1%
<b>Gostaria que o seu filho fosse melhor ou igual ao pai</b>	2	11,8%	2	18,2%
<b>Obteve bons resultados; vê o seu filho como continuidade da sua carreira</b>	-	-	2	18,2%
<b>Obteve bons resultados; gostaria que o seu filho fosse melhor ou igual ao pai</b>	-	-	1	9,1%
<b>Não respondeu</b>	1	5,9%	2	18,2%

Através da observação da tabela, podemos verificar que no 2º Agrupamento, dos pais que praticaram algum desporto, quatro destes consideram-se bons atletas e um deles considerou que obteve bons resultados e gostaria que o seu filho fosse melhor ou igual a si. Desta última opinião partilham mais dois pais.

No que diz respeito ao 3º Agrupamento, dos pais que praticaram desporto, quatro deles consideraram que obtiveram bons resultados; um deles considerava-se bom atleta; quatro pais gostariam que o seu filho fosse melhor ou igual a si e dois vêem o seu filho como continuidade da sua carreira.

## 2 – Quem sugeriu a modalidade ao seu filho?

Tabela IV. 22 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-2

Q – 2	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Influência dos pais	9	52,9%	5	45,5%
Iniciativa própria	3	17,6%	-	-
Influência do treinador, médica, colegas, irmão	1	5,9%	-	-
Iniciativa própria, Influência do treinador, médica, colegas, irmão	2	11,8%	1	9,1%
Influência dos pais, treinador, médica, colegas, irmão	2	11,8%	1	9,1%
Influência dos pais, Iniciativa própria	-	-	2	18,2%
Influência dos pais, treinador, médica, colegas, irmão, Iniciativa própria	-	-	2	18,2%

Da análise da tabela, podemos verificar existem vários agentes que contribuem para a escolha da modalidade. Assim, o maior agente influenciador para a prática desportiva nos jovens atletas são os próprios pais, quer no 2º Agrupamento com 52,9%, quer no 3º Agrupamento com 45,%. Numa análise mais detalhada verifica-se que os pais possuem, como agentes influenciadores da prática desportiva (sozinhos ou em conjunto com outros agentes), mais de 64,7%, no 2º Agrupamento e mais de 81,9% no 3º Agrupamento.

Os segundos agentes no 2º Agrupamento, que contribuem para a escolha da modalidade são: os treinadores, o médica, os colegas e o irmão mais velho, sendo a outra opção por iniciativa própria atleta (29,5% cada um).

Os próprios atletas são os segundos agentes no 3º Agrupamento, na escolha da modalidade (45,5%), em conjugação com outros agentes.

### 3 – Acha que a prática desta modalidade beneficia o seu filho? Em quê?

Tabela IV. 23 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-3

Q – 3	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Desenvolvimento da personalidade	5	29,4%	-	-
Criação de hábitos de vida saudável	1	5,9%	2	18,2%
Criação de hábitos de vida saudável; Espírito de grupo, entre-ajuda e cooperação	3	17,6%	4	36,4%
Desenvolvimento da personalidade; Criação de hábitos de vida saudável; Espírito de grupo, entre-ajuda e cooperação	2	11,8%	-	-
Desenvolvimento da personalidade; Espírito de grupo, entre-ajuda e cooperação	1	5,9%	-	-
Desenvolvimento da personalidade; Criação de hábitos de vida saudável; Espírito de grupo, entre-ajuda e cooperação; Desenvolvimento das capacidades físicas e psicológicas	4	23,5%	3	27,3%
Desenvolvimento da personalidade; Criação de hábitos de vida saudável	1	5,9%	2	18,2%

Dos resultados apresentados na tabela, verificamos que todos os pais da amostra acham que a prática da natação beneficia o desenvolvimento do seu filho, apesar de terem opiniões diferentes quando ao desenvolvimento. Assim, para a grande maioria dos pais (76,5%) do 2º Agrupamento, vêm a prática da natação como um veículo de desenvolvimento da personalidade (como factor único ou em conjugação com outros), enquanto que existe uma percentagem de pais (64,7%) que a vêm como criação de hábitos de vida saudáveis.

Já no que diz respeito ao 3º Agrupamento, todos os pais dos jovens atletas vêm a prática da natação como a criação de hábitos de vida saudáveis como o factor preponderante para o desenvolvimento do filho (como factor único ou em

conjugação com outros). O segundo factor que os pais (53,7%) consideram, no global, mais importante com a prática da nataç o   a cria o de um esp rito de grupo, entre-ajuda e coopera o entre os colegas.

#### 4 – Esta modalidade completa a forma o e educa o do seu filho? Porqu ?

Tabela IV. 24 – Frequ ncias relativas – do 2  Agrupamento e 3  Agrupamento relativos   q-3

Q – 4	2� Agrupamento (N=17)		3� Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Aspectos físicos	2	11,8%	2	18,2%
Aspectos psicológicos	1	5,9%	-	-
Aspectos sociais	3	17,6%	-	-
Aspectos físicos, psicológicos e sociais	1	5,9%	3	27,3%
Não respondeu	10	58,8%	6	54,5%

Podemos verificar atrav s da tabela, que houve uma grande percentagem de pais do 2  e 3  Agrupamento que n o responderam a esta quest o (58,8% e 54,5%, respectivamente).

No 2  Agrupamento, os pais dos atletas consideraram que os aspectos sociais (17,6%) s o os mais importantes que a nata o pode contribuir para a forma o e educa o do seu filho, seguindo-se dos aspectos f sicos (11,8%).

J  cerca de 27,3% dos pais dos atletas do 3  Agrupamento, v m a nata o como um complemento da forma o e educa o do seu filho tanto a n vel f sico, como psicol gicos e social. Os restantes pais 18,2% consideram a nata o como um meio para desenvolver apenas os aspectos f sicos dos filhos.

#### 5 – O seu filho pratica mais alguma modalidade? Qual?

Atrav s da observa o da tabela, podemos verificar que a grande maioria dos atletas n o praticam outro desporto al m da nata o (2  Agrupamento com 64,7% e 3  Agrupamento com 72,7%). No 2  Agrupamento 35,3% dos atletas   que praticam outro desporto, dos quais 23,6% praticam uma modalidade colectiva, enquanto que s  11,8% praticam uma modalidade individual. No que diz respeito ao

3º Agrupamento apenas 27,3% dos atletas é que praticam outras modalidades que, neste caso, são individuais.

Tabela IV. 25 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-5

Q – 5	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Não pratica	11	64,7%	8	72,7%
Modalidades Colectivas (Futebol, Rugby, Hóquei)	4	23,6%	-	-
Modalidades Individuais (Ténis, Judo, Capoeira, Karaté)	2	11,8%	3	27,3%

**6 a) – Sacrifica muito do seu tempo por causa desta modalidade?**

Tabela IV. 26 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos ao q-6a

Q – 6a	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Não, sacrifica muito tempo	2	11,8%	5	45,5%
Sacrifica, algum tempo	9	52,9%	3	27,3%
Sacrifica, muito tempo	5	29,4%	1	9,1%
Sacrifica, o necessário	1	5,9%	-	-
Não Respondeu	-	-	2	18,2%

Pela análise da tabela, podemos verificar que a maioria dos pais 52,9% do 2º Agrupamento consideram que sacrificam algum tempo por causa da natação, enquanto que 29,4% dos pais considera que sacrificam muito tempo.

No caso dos pais do 3º Agrupamento a maioria destes, 45,5%, diz não sacrificar muito tempo, enquanto que só 9,1% é que considera que sacrifica muito tempo por causa da natação.

**6 b) – Costuma prometer mais do que pode conceder?**

Apesar de haver uma grande percentagem de pais que não responderam a esta questão 41,2% no 2º Agrupamento e 72,7% no 3º Agrupamento, todos os outros

pais dos dois Agrupamento responderam negativamente à questão colocada, não prometendo mais aos filhos do que podem conceder.

**Tabela IV. 27 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-6b**

Q – 6b	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Não	10	58,8%	3	27,3%
Não respondeu	7	41,2%	8	72,7%

**7 a) – Tem conhecimentos básicos da modalidade?**

**Tabela IV. 28 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-7a**

Q – 7a	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Não	5	29,4%	2	18,2%
Sim	9	52,9%	6	54,5%
Poucos	3	17,65	1	9,1%
Não respondeu	-	-	2	18,2%

Através da análise da tabela verificamos que a maior parte dos pais dos dois Agrupamentos, dizem possuir conhecimentos sobre a modalidade (o 2º Agrupamento com 52,9% e o 3º Agrupamento com 54,5%).

Mas na amostra existem pais que não possuem nenhum conhecimento sobre a modalidade de natação sendo 29,4% no 2º Agrupamento e 18,2% no 3º Agrupamento.

**7 b) – Como os obteve?**

Pela análise da tabela podemos observar que no 2º Agrupamento 52,9% dos pais afirmam que obtêm os conhecimentos acerca da natação através do filho, da ida aos treinos e às competições e da leitura; 5,9% dos pais referem também esta ultima razão e acrescentam serem antigos atletas. Os outros 11,8% dos pais afirmam que é através da actividade profissional que desempenham que obtém o conhecimento sobre a modalidade.

Apesar da grande percentagem (45,5%) dos pais, do 3º Agrupamento, que não têm conhecimentos sobre a modalidade de natação, os outros pais 27,3% obtêm através da actividade profissional que desempenham e os outros 27,3% é através do filho, da ida aos treinos e às competições, da leitura e de serem antigos atletas.

Tabela IV. 29 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-7b

Q – 7b	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Filhos, treinos, competições, leitura	9	52,9%	-	-
Actividade profissional	2	11,8%	3	27,3%
Filhos, treinos, competições, leitura e Antigo atleta	1	5,9%	3	27,3%
Não tem	5	29,4%	5	45,5%

#### 8 – Costuma acompanhar o seu filho aos treinos e às competições?

Tabela IV. 30 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-8

Q – 8	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Nunca	1	5,9%	-	-
Raramente	10	58,8%	2	18,2%
Às vezes	-	-	5	45,5%
Sempre	6	35,3%	4	36,4%

Através da observação da tabela, verificamos que os pais do 3º Agrupamento acompanham mais os filhos aos treinos e às competições do que os pais do 2º Agrupamento.

No 2º Agrupamento existem 5,9% dos pais que nunca comparecem aos treinos nem às competições, já a maior parte dos pais 58,8% dizem que raramente acompanham os filhos aos treinos e às competições, os restantes pais 35,5% afirmam que vão sempre aos treinos e às competições dos filhos.

Já no 3º Agrupamento 18,2% dos pais raramente comparecem aos treinos e às competições, mas grande parte dos pais 45,5% dizem que às vezes acompanham

os filhos e só 36,4% é que afirmam acompanhar sempre os filhos aos treinos e às competições.

**9 – Durante os treinos e/ou competições costuma tirar algum tipo de apontamentos?**

Tabela IV. 31 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-9

Q – 9	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Nunca	14	82,4%	8	72,7%
Raramente	1	5,9%	2	18,2%
Às vezes	2	11,8%	-	-
Sempre	-	-	1	9,1%

Quanto a esta questão a maior parte dos pais quer no 2º Agrupamento como no 3º Agrupamento afirmam que nunca tiram apontamentos nos treinos e nas competições (82,4% e 72,7% respectivamente).

Os restantes pais do 2º Agrupamento afirmam que raramente (5,9%) e outros às vezes (11,8%), tiram apontamentos durante os treinos e nas competições.

Os pais do 3º Agrupamento, uns afirmam que raramente (18,2%) tiram apontamentos dos treinos e das competições, enquanto que só 9,1% dos pais tiram sempre apontamentos.

**10 – Costuma assistir às competições sozinho, ou na companhia de outros pais?**

Tabela IV. 32 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-10

Q – 10	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Sozinho	3	17,6%	3	27,3%
Com outros pais	10	58,8%	7	63,6%
Com outros pais e sozinho	4	23,5%	-	-
Raramente assiste	-	-	1	9,1%

A grande maioria dos pais pertencentes ao 2º Agrupamento como ao 3º Agrupamento costumam assistir às competições na companhia de outros pais (58,8% e 63,6% respectivamente)

Existe 17,6% dos pais do 2º Agrupamento, que assistem sozinhos às competições, e outros 23,5% que afirmam que assistem tanto sozinhos como acompanhados por outros pais.

No 3º Agrupamento 27,3% dos pais assistem sozinhos às competições, enquanto que só 9,1% afirmam que raramente assistem às competições dos filhos.

### 11 a) – Costuma conversar com o treinador?

Tabela IV. 33 – Frequências relativas - do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-11a

Q – 11a	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Sim	14	82,4%	1	9,1%
Às vezes	2	11,8%	5	45,5%
Raramente	-	-	3	27,3%
Não	1	5,9%	2	18,2%

Pela análise da tabela podemos verificar que, de toda a amostra só 5,9% dos pais do 2º Agrupamento e 18,2% do 3º Agrupamento é que não conversam com o treinador.

Os restantes pais falam com o treinador com mais ou menos intensidade. Assim no 2º Agrupamento a grande maioria dos pais 82,4% responderam que conversavam com o treinador, os restantes pais 11,8% afirmam falar às vezes com o treinador.

No 3º Agrupamento só 9,1% dos pais é que falam frequentemente com o treinador. A maioria dos pais deste agrupamento 45,5% falam às vezes com o treinador mas os restantes 27,3% raramente falam com o treinador.

**11 b) - Sobre o quê?**

Tabela IV. 34 – Frequências relativas - do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-11b

Q – 11b	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Não respondeu	-	-	5	45,5%
Não fala	1	5,9%	-	-
Do filho e da modalidade	2	11,8%	1	9,1%
Dos horários dos treinos e das competições	-	-	2	18,2%
Do comportamento e desempenho do filho	14	82,4%	3	27,3%

Os pais tanto do 2º como do 3º Agrupamento, quando falam com o treinador geralmente é acerca do comportamento e desempenho do filho (82,4% e 27,3% respectivamente).

Os restantes pais 11,8% do 2º Agrupamento falam com o treinador sobre a modalidade. Já no 3º Agrupamento, os pais falam em diversos temas, como do filho, à cerca da modalidade, dos horários dos treinos e das competições.

**12 – Durante a competição costuma incentivar o seu filho? Como?**

Tabela IV. 35 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-12

Q – 12	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Grita	4	23,5%	-	-
Esbraceja e bate palmas	11	64,7%	6	54,5%
Bate palmas e assobia	1	5,9%	-	-
Não se manifesta	1	5,9%	4	36,4%
Não respondeu	-	-	1	9,1%

Da análise da tabela podemos verificar que existem mais pais no 3º Agrupamento que não se manifestam nas competições sendo 36,4% do que no 2º Agrupamento 5,9%.

Dos pais que se manifestam do 2º Agrupamento e do 3º Agrupamento, grande parte prefere esbracejar e bater palmas de modo a incentivar o seu filho (64,7% e 54,5% respectivamente).

No 2º Agrupamento também existem pais que preferem incentivar os seus filhos gritando 23,5% e outros que preferem bater palmas e assobiar 5,9%.

### 13 – Quando o seu filho perde ou tem uma prestação menos boa, como costuma reagir?

Tabela IV. 36 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-13

Q – 13	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Apoia, reconforto, próxima competição será melhor	12	70,6%	7	63,6%
Treinar mais, aponta erros, crítica não deu máximo	1	5,9%	-	-
Aponta erros, treinar mais / apoia, próxima competição será melhor	4	23,5%	4	36,4%

Podemos observar através da tabela que grande parte dos pais quer do 2º Agrupamento (70,6%) quer do 3º Agrupamento (63,6%) apoiam, reconfortam e tentam convencer o filho que para a próxima competição será melhor, quando estes obtêm uma prestação menos boa.

No 2º Agrupamento, podemos verificar que existe um pai que diz ao filho, quando estes não obtêm resultados menos bons, que devem treinar mais, apontando os erros e criticando-o dizendo que não deu o máximo.

Existem também os pais, que apesar de apontar os erros aos filhos e dizerem que deve de treinar mais, também o apoiam dizendo que para a próxima competição será melhor, tanto no 2º (23,5%) como no 3º Agrupamentos (36,4%).

### 14 – É usual falar com o seu filho acerca das competições e comentar a sua prestação desportiva? Em que momento?

Podemos verificar através da análise da tabela que existem pais tanto do 2º Agrupamento (11,8%) como do 3º Agrupamento (27,3%) que não comentam com o filho sobre o seu desempenho desportivo. Mas grande parte dos pais, do 2º

Agrupamento (64,7%) e do 3º Agrupamento (63,6%), falam com os filhos sobre a prestação desportiva, durante o regresso a casa.

Outros pais do 2º Agrupamento (11,8%) e 3º Agrupamento (9,1%), preferem falar com o filho acerca da prestação desportiva obtida logo após o termino da competição, o entanto outros fazem-no preferencialmente só na hora das refeições 2º Agrupamento (11,8%).

Tabela IV. 37 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-14

Q – 14	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Não faz	2	11,8%	3	27,3%
Regresso a casa	11	64,7%	7	63,6%
Refeições	2	11,8%	-	-
Após competições	2	11,8%	1	9,1%

**15 – Dá a entender ao seu filho que está aborrecido com o seu desempenho? Como?**

Tabela IV. 38 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-15

Q – 15	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Não	16	94,1%	10	90,9%
Sim, de forma directa	1	5,9%	1	9,1%

Pela observação da tabela podemos constatar que a grande maioria dos pais quer do 2º Agrupamento 94,1% quer do 3º Agrupamento 90,9%, não dão a entender aos seus filhos que estão aborrecidos com o seu desempenho, mas contudo, existe uma pequena percentagem de pais nos dois Agrupamento que demonstram aos seus filhos o aborrecimento com o desempenho de uma forma directa (5,9% e 9,1% respectivamente).

**16 – Quando o seu filho, não tem sucesso, a quem atribui a responsabilidade?****Tabela IV. 39 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-16**

Q – 16	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
A ele próprio	3	17,6%	1	9,1%
Não o faz	13	76,5%	8	72,7%
Não respondeu	1	5,6%	2	18,2%

Na sua grande maioria, os pais tanto do 2º Agrupamento 76,5% como do 3º Agrupamento 72,7%, não atribuem a ninguém as responsabilidades do insucesso do filho, mas quando o fazem atribuem ao próprio filho (17,6% e 9,1% respectivamente).

**17 – Acha o treinador competente?****Tabela IV. 40 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-17**

Q – 17	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Sim	16	94,1%	10	90,9%
Deveria ser mais competente	-	-	1	9,1%
Não respondeu	1	5,9%	-	-

Todos os pais do 2º Agrupamento 94,1% e 3º Agrupamento 90,9%, acham o treinador competente, com a excepção de 9,1% dos pais do 3º Agrupamento que acham que o treinador deveria ser mais competente.

**18 – Sabe aceitar os sucessos do seu filho?**

Através da análise da tabela podemos referir que grande parte dos pais aceitam os sucessos dos filhos, salientando os aspectos positivos das suas prestações, com 64,7% dos pais do 2º Agrupamento e 72,7% no 3º Agrupamento.

Um outro grupo de pais do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento salientam tanto os aspectos positivos como negativos da prestação dos seus filhos (17,6% e 18,2% respectivamente).

Tabela IV. 41 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-18

Q – 18	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Diz ao seu filho que poderia ter feito melhor	1	5,9%	-	-
Salienta os aspectos negativos da sua prestação	1	5,9%	-	-
Salienta os aspectos positivos da sua prestação	11	64,7%	8	72,7%
Salienta os aspectos positivos e negativos da sua prestação	3	17,6%	2	18,2%
Diz ao seu filho que poderia ter feito melhor, Salienta os aspectos positivos e negativos da sua prestação	1	5,9%	1	9,1%

### 19 – Como reage às desilusões do seu filho?

Tabela IV. 42 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-19

Q – 19	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Salienta os aspectos positivos da sua prestação	1	5,9%	-	-
Salienta os aspectos negativos da sua prestação	1	5,9%	-	-
Conforta e apoia o seu filho	13	76,5%	6	54,5%
Não dá importância	1	5,9%	1	9,1%
Não respondeu	1	5,9%	4	36,4%

A grande maioria dos pais do 2º Agrupamento e do 3º Agrupamento apoia e conforta o seu filho perante as desilusões (76,5% e 54,5% respectivamente).

É de salientar que tanto no 2º Agrupamento como no 3º Agrupamento, existem pais que não dão importância às desilusões desportivas dos filhos (5,9% e 9,1% respectivamente).

**20 – É capaz de mostrar autodomínio durante a competição?****Tabela IV. 43 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-20**

Q – 20	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Às vezes	1	5,9%	-	-
Quase sempre	8	47,1%	1	9,1%
Sempre	8	47,1%	10	90,9%

Durante as competições a maioria dos pais do 3º Agrupamento, demonstram sempre autodomínio 90,9% e 47,1% dos pais do 2º Agrupamento. Existem também uma grande percentagem 47,1% de pais do 2º Agrupamento que quase sempre demonstram autodomínio durante as competições e 9,1% dos pais do 3º Agrupamento.

**21 – Aceita bem as decisões do seu filho, acerca da modalidade?****Tabela IV. 44 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-21**

Q – 21	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Sim	11	64,7%	6	54,5%
Não	2	11,8%	2	18,2%
Nem Sempre	4	23,5%	1	9,1%
A maioria das vezes	-	-	2	18,2%

Os pais do 2º Agrupamento 64,7% como do 3º Agrupamento 54,5% aceitam bem as decisões do seu filho acerca da modalidade.

Já os restantes pais da amostra têm alguma dificuldade em aceitar todas as decisões dos seus filhos. Assim, 11,8% dos pais do 2º Agrupamento e 18,2% do 3º Agrupamento não aceitam as decisões dos seus filhos. Os restantes pais do 2º Agrupamento 23,5% e do 3º Agrupamento 9,1%, afirmam que nem sempre aceitam as decisões dos seus filhos.

**22 – Que tipo de relação mantém com o treinador?**

Tabela IV. 45 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-22

Q – 22	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Boa	13	76,5%	11	100%
Muito Boa	4	23,5%	-	-

Podemos verificar pela análise da tabela que a relação que os pais dos dois Agrupamentos com o treinador, variam entre boa e muito boa.

Assim, no 3º Agrupamento todos (100%) os pais mantêm uma boa relação com o treinador, esta mesma relação tem 76,5% dos pais do 2º Agrupamento. Os restantes pais do 3º Agrupamento 23,5% mantêm uma relação muito boa com o treinador.

**23 – Qual o objectivo do seu filho nesta modalidade?**

Tabela IV. 46 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-23

Q – 23	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Competitivos	15	88,2%	5	45,5%
Lazer	1	5,9%	2	18,2%
Bem estar físico e psicológico	1	5,9%	4	36,4%

Podemos verificar que os objectivos da grande maioria (88,2%) dos jovens atletas do 2º Agrupamento na natação são basicamente a competição.

Já os objectivos dos jovens atletas do 3º Agrupamento na natação variam entre a competição com 45,5%, bem estar físico e psicológico com 36,4% e por fim pelo lazer 18,2%.

**24 – Tem um papel interventivo nos objectivos do seu filho?**

Tabela IV. 47 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-24

Q – 24	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Sim	5	29,4%	3	27,3%
Dá conselhos	7	41,2%	3	27,3%
Não	4	23,5%	3	27,3%
Não respondeu	1	5,9%	2	18,2%

Podemos verificar da observação da tabela, que os pais do 2º Agrupamento são mais interventivos nos objectivos do seu filho que os pais do 3º Agrupamento.

Assim 29,4% dos pais do 3º Agrupamento afirmam intervir nos objectivos do seu filho, mas a grande maioria dos pais diz apenas dar conselhos aos filhos e 23,5% dos pais afirmam não intervir nos objectivos dos filhos.

No 3º Agrupamento os pais dividem-se equitativamente 27,3% por ter um papel interventivo nos objectivos dos filhos, só dar conselhos e por fim não intervêm nos objectivos do filho.

**25 – Quando o seu filho se prepara para a competição, sente-se nervoso ou ansioso?**

Tabela IV. 48 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-25

Q – 25	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Nada	9	52,9%	10	90,9%
Um pouco	7	41,2%	-	-
Muito	1	5,9%	1	9,1%

A grande maioria dos pais do 2º Agrupamento e do 3º Agrupamento não se sentem ansiosos / nervosos quando se aproxima a competição do seu filho (52,9% e 90,9% respectivamente).

Contudo no 2º Agrupamento existe uma percentagem significativa 41,2% de pais que se sentem um pouco ansiosos e nervosos ao aproximar da competição do

filho. De referir que tanto o 2º e 3º Agrupamentos possuem pais que se sentem muito ansioso ou nervosos, 5,9% e 9,1% respectivamente.

**26 – Durante a observação de uma competição do seu filho, costuma sentir?**

Tabela IV. 49– Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-26

Q – 26	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Nervoso, contraído, mãos suadas e rói as unhas	17	100%	8	72,7%
Relaxado, agitado	-	-	3	27,3%

Podemos verificar que no decorrer da competição os pais na sua maioria estão algo nervosos, tendo sensações como o corpo contraído, as mãos suadas e roendo, por vezes, as unhas (100% dos pais do 2º Agrupamento e 72,3% dos pais do 3º Agrupamento).

Os restantes pais do 3º Agrupamento 27,3% apesar de afirmarem que estão relaxados durante a competição dos seus filhos, sentem ao mesmo tempo alguma agitação.

**27 – Até que ponto é que gostaria que o seu filho chegasse?**

Tabela IV. 50 – Frequências relativas – do 2º Agrupamento e 3º Agrupamento relativos à q-27

Q – 27	2º Agrupamento (N=17)		3º Agrupamento (N=11)	
	Freq.	Perc.	Freq.	Perc.
Campeonato nacional	2	11,8%	-	-
Campeão olímpico	1	5,9%	-	-
Onde quiser desde que seja feliz	3	17,6%	3	27,3%
Até onde for possível	9	52,9%	4	36,4%
Não respondeu	2	11,8%	4	36,4%

A maioria dos pais do 2º e 3º Agrupamentos gostaria que os seus filhos chegassem até onde fosse possível (52,9% e 36,4% respectivamente).

A outra opção que os pais referiram como a segunda com maior percentagem (2º Agrupamento 17,6% e 3º Agrupamento 27,3%) foi deixar ao critério dos jovens em relação ao seu futuro, desde que estes se sentissem felizes.

Pertencem ao 3º Agrupamento os pais com maiores expectativas quanto ao futuro dos seus filhos, como por exemplo chegar a participar no campeonato nacional 11,8% e ser um campeão olímpico 5,9%.

## **Capítulo V**

### **Discussão dos Resultados**

Dos resultados obtidos, através do teste SCAT-C, podemos referir que o traço de ansiedade mais elevado está associado ao 2º Agrupamento, apesar das médias não serem muito distantes do 3º Agrupamentos ( $2,09 \pm 0,43$  e  $2,04 \pm 0,61$  respectivamente) o que se coaduna com as médias, encontradas ( $2,07 \pm 0,37$ ) num estudo realizado por Martens et al. (1990) a 121 atletas nadadores. Podemos salientar, e de acordo com o modelo unidimensional da ansiedade definido por Martens (1977), que os atletas apresentam valores de traço de ansiedade normais, o que nos leva a supor que os atletas vão apresentar estados de ansiedade competitivas normais, avaliando as competições desportivas de forma natural, não vendo-as como ameaçadoras.

Em relação aos resultados do CSAI-2 podemos referir que o estado de ansiedade é mais elevado nos indivíduos mais novos (3º Agrupamento). Sendo os resultados obtidos pelos dois Agrupamentos, nos dois momentos competitivos, superiores para a ansiedade cognitiva. Assim, os atletas não demonstram que estão ansiosos através de reacções fisiológicas, como o mãos húmidas, músculos tensos, o roer as unhas, entre outras, mas sim através de aspectos emocionais e cognitivos como o exagero do humor, agressividade, choro, confusão, esquecimento, pensamentos negativos, entre outros (Viana, 1989).

Os valores de ansiedade estado apresentados pelos dois Agrupamentos são mais elevados em comparação com os valores obtidos por Martens et al. (1990) numa amostra de 109 nadadores. Assim apesar da amostra em estudo ter mais autoconfiança que a amostra de Martens et al. esta apresenta-se estados de ansiedade tanto cognitiva como somática mais elevados.

No primeiro e segundo momento de competição o 3º Agrupamento apresenta valores médios de ansiedade estado, tanto cognitiva como somática, superiores ao 2º Agrupamento. Isto vem contrariar a segunda relação do Modelo de Ansiedade Competitiva, uma vez que esta teoria refere que a segunda relação representa uma interacção entre a percepção de ameaça e os factores intra-pessoais (ansiedade traço), influencia as respostas de cada indivíduo bem como o seu

rendimento. Como já referimos, o 2º Agrupamento, apresenta valores mais elevados de ansiedade traço o que poderia levar-nos a pensar que estes atletas iriam reagir de uma forma mais ansiogénica à proximidade da competição.

Estes valores poderão dever-se ao facto do 2º Agrupamento ter mais anos de prática. Segundo Cruz (1996a) os atletas com maiores níveis de sucesso e rendimento experienciam diferentes padrões e utilizam diferentes estratégias para lidar com o stress e ansiedade associados à competição desportiva.

Podemos verificar através da correlação realizada entre os anos de prática com as três dimensões do CSAI-2 que os anos de prática correlacionam negativamente com a ansiedade cognitiva, como a ansiedade somática e positivamente com a autoconfiança. Assim quanto mais anos de prática possuir o atleta, menores níveis de ansiedade cognitiva e somática se verificam e maiores são os níveis de autoconfiança.

Podemos verificar que não houve diferenças estatisticamente significativas entre as três dimensões do CSAI-2 nos dois momentos de competição, para os dois Agrupamentos. Assim os níveis de ansiedade dos atletas mostram-se idênticos nos dois momentos, o que nos leva a supor que, reagem de forma semelhante perante diferentes níveis de dificuldades nas competição. Isto poderá dever-se ao facto da análise realizada ser feita ao Agrupamento e não individualmente o que nos leva a supor de uma possível anulação da percepção da ameaça da competição de cada indivíduo, segundo os treinadores, as competições não são percebidas da mesma forma por todos os atletas, uma vez que, existem atletas com diferentes níveis competitivos e objectivos distintos.

Apesar do 2º Agrupamento apresentar níveis de ansiedade cognitiva mais elevados e níveis mais baixos de ansiedade somática no 2º momento de competição o desempenho dos atletas melhoraram em comparação ao 1º momento. Isto poderá ter-se devido, segundo o treinador, ao facto da segunda competição se apresentar como mais importante para os atletas com mais baixos níveis de performance pois estes tinham aqui a possibilidade de atingir os T.A.C.'s (tempos de admissão aos campeonatos) para terem acesso aos Campeonatos Zonais (prova mais importante da época de inverno).

Por outro lado o 3º Agrupamento apresenta níveis mais baixos de ansiedade cognitiva e somática e níveis mais elevados de autoconfiança no segundo momento, mas contudo, o desempenho piorou do primeiro para a segunda competição. Segundo

o treinador, os atletas realizaram pela primeira vez, uma prova de 200 m livres, e sendo uma prova longa (para este agrupamento) os atletas não souberam como dosear o esforço, outro factor apontado pelo treinador, visto que os atletas não possuem muita experiência competitiva foi estarem a realizar esta prova num local estranho, num ambiente diferente o que provou alguma desconcentração.

Referindo-nos agora aos principais resultados do estudo de correlações das variáveis da ansiedade podemos retirar que grande parte dos resultados complementam os obtidos na análise comparativa. Salientam-se as correlações entre o traço de ansiedade e os estados de autoconfiança e os estados de ansiedade cognitiva e somática. Estes valores confirmam mais uma vez a boa estrutura e validade dos questionários SCAT e CSAI-2. O estado de autoconfiança varia de forma inversa com a ansiedade traço e com os estados de ansiedade cognitiva e somática, o que confirma as teorias de Martens em que se fundamentam o SCAT e o CSAI-2.

Assim, e para salientar esta correlação podemos verificar através dos scores obtidos pelos vários atletas nos testes de ansiedade traço e da ansiedade estado, que os atletas que atingiram scores elevados de ansiedade traço também atingiram scores elevados tanto de ansiedade cognitiva como somática e baixos níveis de autoconfiança. Pelo contrário os atletas que registaram níveis baixos de ansiedade traço atingiram níveis baixos de ansiedade cognitiva, somática e níveis elevados de autoconfiança.

Da análise do questionário e da grelha de observação do comportamento dos pais na competição, podemos salientar alguns aspectos da possível influencia destes na carreira desportiva do filho; que passamos a referir nos parágrafos seguintes.

Os pais que apresentam maior experiências desportiva são os do 3º Agrupamento o que nos leva a pensar que poderá ter alguma relação com a percentagem de pais que vão assistir às competições, uma vez que é também neste agrupamento que apresenta maior percentagem de assistência às competições. Estudos realizados por Shropshire & Carrol (1997), destaca que muitos dos progenitores que fazem exercício regularmente, incluem os filhos nos desportos em que estão envolvidos. Deste modo, as crianças cujos os progenitores participam regularmente em actividades físicas foram identificadas como estando mais

predispostas a serem activas e a praticar desportos do que as crianças cujos progenitores participam ocasionalmente.

Outra observação que se poderá ter em consideração é o facto de que 54,6% dos pais do 3º Agrupamento ex-atletas, gostariam que o seu filho fosse melhor ou igual ao pai.

Isto leva-nos a fazer uma análise do tipo de pais presente neste Agrupamento. Assim Lee (1993) refere um envolvimento continuo dos pais na competição, os pais “fanáticos” são caracterizados como sendo ex-atletas, que acompanham os filhos a todas as competições, pretendem fazer parte do processo de treino do filho, vêem no filho uma continuidade da sua carreira desportiva, os sucessos são vistos como uma análise para posteriormente melhorar a performance e impõe os seus próprios objectivos. Contudo e apesar do grande envolvimento e participação dos pais do 3º Agrupamento estes não se enquadram neste tipo de pais. Eles raramente tiram apontamentos durante a competição e nos treinos; apoiam e reconfortam quando as prestações dos filhos são menos boas não o culpabilizando; acham o treinador competente, apesar de referirem que intervém nos objectivos dos filhos estes pais possuem expectativas realistas.

Já no que diz respeito aos pais do 2º Agrupamento apesar de não acompanharem os filhos às competições e terem pouca experiência desportivo, aliada á falta de conhecimento da modalidade, parecem constituir, em comparação aos pais do 3º Agrupamento, uma fonte ansiogénica. Lee (1993) salienta que pais mal informados não conseguem perceber nem partilhar o sucesso com o filho e o abraço para o consular num momento de derrota está longe de acontecer. Estes pais (2º Agrupamento) também apresentam maior percentagem no que se refere ao registo de tempos nas competições, não conseguindo nas mesmas mostrarem autodomínio e demonstram expectativas irrealistas para o futuro do seu filho. Segundo Lee & Maclean (1997) concluem que existe uma relação entre uma maior fonte de pressão parental como o comportamento dos pais, quando estes pretendem controlar e conduzir o processo de treino da criança. Segundo Escarti et al. (1999) aquilo em que os pais acreditam, os valores, perspectivas e comportamentos, tem grande impacto na participação e motivação para a prática desportiva.

Por outro lado, os pais deste agrupamento consideram sacrificar algum tempo devido á modalidade e por vezes salientam tanto aspectos negativos como positivos da prestação desportiva dos filhos. Lee & Maclean (1997) concluíram que,

a natureza dos comentários dos pais face à actividade dos filhos que é essencialmente, crítica, pode provocar elevados níveis de pressão.

Cerca de 75%, da amostra total dos pais, referiram influenciarem a escolha da prática desportiva do seu filho, sendo os restantes agentes influenciadores: os colegas, o treinador, o irmão, o médico e o próprio atleta. Isto está de acordo com estudos realizados por diversos autores com jovens atletas (Greendorfer & Ewing, 1981; Greendorfer & Lewko, 1978, 1988 citado por Greendorfer, 1992) que compararam a influência da família, de amigos e da escola e sugerem que a família é mais influenciadora do que os amigos ou a escola; que os progenitores influenciam mais do que os irmãos, e o pai parece ser o que mais influenciador.

Devido a esta influencia dos pais os jovens podem sentir que a participação no desporto não foi uma decisão sua, assim e segundo Mcguire & Cook, (1983 citado por Gomes 1997) estes jovens podem apresentar menores níveis de satisfação com a experiência desportiva e maior tendência para o abandono. No mesmo sentido, Scanlan & Lewthwaite (1984), chamam a atenção para o facto das crianças que afirmam praticar desporto para agradarem aos pais, apresentam maiores níveis de stress competitivo.

## Capítulo VI

### Limitações, Conclusões e Recomendações para Futuros Trabalhos

#### 1 - Limitações

- Não ter realizado um questionário aos atletas para obter uma percepção da pressão parental;
- O questionário dirigido aos pais deveria ser preenchido pelos dois progenitores ou por aquele que acompanha a carreira desportiva do filho;
- Reduzido numero de observações das condutas dos pais durante as competições.

#### 2 - Conclusões

O presente estudo; levou-nos a retirar algumas conclusões, que passamos a apresentar:

Apesar de não haver diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade traço entre os dois agrupamentos, o 2º Agrupamento apresenta um valor médio mais elevado;

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois agrupamentos, nas dimensões da ansiedade cognitiva e somática, no primeiro momento. No segundo momento, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na dimensão da ansiedade somática;

Foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre os dois agrupamentos, na dimensão da autoconfiança, no primeiro momento. No segundo momento, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas, nas dimensões da ansiedade cognitiva e na autoconfiança;

Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas três dimensões da ansiedade estado verificados entre o primeiro e o segundo momento nos dois agrupamento;

No primeiro momento, foram encontradas correlações significativas entre os anos de prática e os estados de ansiedade cognitiva e somática, mas não foram encontradas correlações significativas entre os anos de prática e a autoconfiança. Não existem correlações significativas, no segundo momento, entre as três dimensões da ansiedade estado e os anos de prática.

Foram encontradas correlações significativas entre as três dimensões da ansiedade estado no primeiro e segundo momento;

Foram encontradas correlações significativas entre a ansiedade traço e as três dimensões da ansiedade estado, no primeiro e segundo momento;

Na generalidade, os pais dos atletas possuem uma correcta percepção da sua postura durante a observação das competições, apesar de haver um numero expressivo de pais que vai além dos comportamentos que referem.

#### **4 - Recomendações para futuros trabalhos**

- Aumentar o numero da amostra;
- Aumentar o numero de observações das condutas dos pais durante as competições;
- Realizar um questionário aos atletas para obter uma percepção da pressão parental;
- Realizar um estudo tendo como amostra diferentes Agrupamentos (com maior distanciamento de idades);
- Realizar o mesmo estudo englobando o género feminino.

## Capítulo VII

### Bibliografia

Adelino, J., Coelho, O., & Vieira, J. (1998). O desporto juvenil em perguntas respostas. In *Jovens no desporto um pódio para todos*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Bakker, F. C., Whiting, H., & Brug, H. (1993). *Psicologia del deporte: Conceptos e aplicaciones*. Madrid: Morata, S.L.3.

Brito, A. (2001). Família e o seu envolvimento no desporto / episódio de um nadador. In Omniserviços (Ed.), *Psicologia do desporto* (2 ed.). Lisboa: Serra, A.; Freitas, F.

Carroll, B., & Shropshire, J. (1997). Family variables and children's physical activity: influences of parental exercise and socio-economic status. In *Sport, education and society* (pp. 95-116).

Cavanagh, & Kram. (1985). The efficiency of human movement - a statement of the problem. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 17, 35 - 39.

Cervelló, E., Escarti, A., Guzman, J., & Roberts, G. (1999). Adolescent Goal Orientations and the Perception of criteria of success used by significant others. *International Journal of Sport Psychology*, 30.

COLWIN, M. (1992). *Swimming into the 21st century* (Champaign, III ed.): Cecil M. Colwin.

COX, R. H. (1994). *Sport psychology: concepts and applications* (3rd ed.): Brown & Benchmark.

Cratty, J. B. (1983). *Psicologia no esporte*. Rio de Janeiro.

Crawford, S., & Eklund, R. (1984). Social Physique Anxiety, reasons for exercise. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, 70-82.

Cruz, J. (1996a). *Stress Ansiedade e Rendimento na Competição Desportiva* (1 ed.). Braga: Lusografe.

Cruz, J. (1996b). Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação. In J. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: S.H.O.

Cruz, J. (1997). Stress, ansiedade e competências psicológicas em atletas de elite e de alta competição: relação com o sucesso desportivo. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga.

Eckert, H. (1993). *Desenvolvimento Motor* (3 ed.): Manole.

Eitzen, S., & Sage, G. (1993). *Sociology of north American Sport* (5 ed.). Dubuque: WCB. Brown & Benchmark.

F., S., & . (2000). *A comunicação do treinador com os pais do atletas: Secretaria e estado do desporto*. Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Freitag, W. (1982). *Natação. Círculo de Leitores*.

Freitas, J., Ponciano, E., & Serra, A. (1980). Respostas emocionais de ansiedade no basquetebol. *Revista Ludens*, 4.

Frischknecht, P. (1990). A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino desportivo*.

Gallahue, D., & Ozmun, J. (1997). *Understanding Motor Development. Infants, Children, Adolescent, Adults* (4 ed.): Mcgraw-Hill International.

Gill, D. (1948). *Psychological dynamics of sport*: Human Kinetics.

Gomes, A. (1997). Aspectos Psicológicos da Iniciação e Formação Desportiva: O Papel dos Pais. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga.

Gould, D., & WEINBERG, R. (1999). *Foundations of sport and exercise psychology* (2 ed.). Champaign: Human Kinetics.

Greendorfer, S. (1992). Sport socialization. In T. Hort (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign Illinois: Human Kinetics Books.

Hackfort, D., & Schwenkmegger, P. (1993). Anxiety. In R. M. Singer, M.; Tennant, L (Ed.), *Handbook of Research on sport psychology*. New York: Macmillian Publishing Company.

Hanin, Y. (1997). Emotions and Athletic Performance. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga.

Hardy, L. (1997). Anxiety, Self-Confidence and Sport Performance: Research and Practical Implications. In J. Cruz & A. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física*. Braga.

Haywood, K. (1993). *Life Span Motor Development* (2 ed.).

Júnior, D. (1998). *III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte Organizado por Renato Mirandela*. Juíz de Fora: Faculdade de Educação Física e Desporto.

Lee, M. (1993). Sport: it's a family affair. In M. Lee (Ed.), *Coaching Children in Sport - principles and practice* (1 ed.). London: E & FN Spon.

Lee, M., & MacLean, M. (1997). Sources of parent Pressure Among age group swimmers. *European Journal of Physical education*, 2, 167-177.

Lewillie. (1983). Reserch in Swimming: Historical and Scientific Aspects. *Biomechanics and Medicine in swimming*, 7-16.

Lewin. (1978, [www.aprendizagemdanatacao.4t.com](http://www.aprendizagemdanatacao.4t.com)). 2003

Loy, W., & Ingham, G. (1981). Play games and sport in the psychosocial development of children and youth. In W. Loy, S. Kenyon & D. Mepherston (Eds.), *Sport, culture and society: a reader on the sociology of Sport* (pp. 189-216.): Philatdelphia: Zea & Febiger.

Martens, R. (1990). *Competitive anxiety in sport/*. Champaign, Il: Human Kinetics: Rainer Martens, Robin S. Vealey, Damon Burton.

Power, T., & Woolger, T. (1994). Parenting practices and age-group swimming: a correlations study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, vol. 65, n.1.

Serra, V. (1980). O que é a ansiedade? *Psiquiatria Clinica*, 1, 2, 93-104.

Sobral, F. (1991). Desporto Saúde Bem Estar. In J. M. Bento, A. (Ed.), *Actas das jornadas Cientificas*. Porto: FCDEF - U. P.

Sobral, F. (1995). Determinantes culturais da pratica desportiva das crianças e dos adolescentes. *Revista Agon*, 1.

Veiga, A. (1999). Ansiedade e prestação desportiva. *Revista Ludens*, 6.

Viana, M. (1989). Competição, ansiedade e autoconfiança: implicações na prestação do jovem desportista para a competição. *Treino desportivo*, 12 (25 - 34) / 13 (52 - 61).

Vilas Boas, J. P. (1987). O Mecanismo Propulsivo em Natação. In *Provas de Aptidão Pedagógica e de Capacidade Científica*. Porto: ISEF-UP.

Vilas-Boas, J. P., & Duarte, J. A. (1994). Factores de eficiência no treino de nadadores. *XVII Congresso Técnico Da APTN, Figueira da Foz, Abril, 23-25*.

Weiss, M., Smith, M., & Theeboom, M. (1996). "That's what friends are for" children's and teenager's perceptions of peer relationships in the sport domain. *ournal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 347-379.

[www.fpnatacao.pt](http://www.fpnatacao.pt).

# **Anexos**

**Instrumentos de Medida**

**Cartas**

**Output's Estadísticos**