



Escola de Ciências Sociais e Humanas

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Impacto da evolução das competências psicológicas na relação traço de ansiedade com o rendimento desportivo: Estudo longitudinal no futebol

Laura Carvalho

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Social e das Organizações

Orientador:

Doutor Pedro Henrique Garcia Lopes de Almeida, Professor Auxiliar
ISPA – Instituto Universitário

Coorientadora:

Doutora Marília Prada, Professora Auxiliar Convidada
ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Setembro, 2013

DEDICATÓRIA

À Aurora:

Provavelmente é verdade aquilo que dizem, “só damos valor a certas coisas quando crescemos”. Talvez seja por já ter crescido, não tudo, mas um pouco mais, que senti, não só a vontade, mas também a necessidade de lhe agradecer condignamente, num dia em que defino mais um pouco daquilo que sou. Muitas vezes já se proporcionou pensar o porquê de ser assim, como sou. E quanto mais penso nisso e mais reflito mais sei, com certeza, que você foi uma parte, não somente importante, mas fundamental para aquilo que eu faço, para a maneira como o faço, para os meus valores e princípios e todas aquelas coisas tão simples, mas ao mesmo tempo tão definidoras do que somos. Enfim, tornei-me o que sei que sou, porque esteve presente na minha vida. E quanto a isso o que tenho a dizer é OBRIGADA, não só por me ter esculpido, mas sim e sobretudo, por aquilo em que me esculpiu. Posso até ter demorado tempo a perceber tudo isto, mas uma coisa é certa, nunca mais me esquecerei e nunca mais deixarei de valorizar.

Do fundo do coração, muito obrigada, estarei aqui sempre, tal como sempre estive para mim!

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor Pedro Almeida, o meu, desde sempre, orientador. Muito do que sou academicamente lhe devo a si.

À Professora Doutora Marília Prada, um muito obrigada por toda a disponibilidade e orientação.

Ao Dr. João Lameiros, psicólogo do Sport Lisboa e Benfica, pela partilha de informação.

À Sónia, por me ouvires como mais ninguém podia tê-lo feito. Não retiro nada de mais valioso deste curso do que a nossa amizade.

À Dora, por querereres sempre o que é melhor para mim. Será sempre pelo teu coração.

Ao Ismael, por acreditares em mim mais do que eu alguma vez acreditarei em mim própria.

Às minhas colegas de mestrado, Inês Sousa e Joana Frazão pelas aprendizagens e apoio.

À minha família, que me tornou a mulher que sou hoje em dia.

À Kima, a minha eterna companheira.

A todos aqueles que estiveram sempre ao meu lado neste meu percurso, pela força que me transmitiram e pelo carinho e amor com que me inundaram.

RESUMO

O presente estudo foi realizado no sentido de contribuir para investigação da relação entre o traço de ansiedade dos atletas e o seu rendimento. Neste sentido, procurou-se estudar a relação entre o traço de ansiedade competitivo (variável independente) e o rendimento (variável dependente) quando mediada pela evolução conjunta das competências psicológicas: controlo da ansiedade e concentração. A amostra foi constituída por 33 atletas de futebol dos níveis de formação, a jogar num clube de futebol nacional. Os dados remetem a duas épocas desportivas consecutivas, onde foram aplicados os instrumentos *Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto* e a *Escala de Ansiedade no Desporto*, nas suas versões adaptadas para a população portuguesa. Os resultados demonstraram não existir uma mediação da evolução conjunta das competências psicológicas, controlo da ansiedade e concentração, na relação traço de ansiedade – rendimento, para a amostra específica. Contudo foi encontrada uma relação negativa entre o traço de ansiedade e as competências psicológicas, significando que os atletas com maior traço de ansiedade revelaram possuir menos competências psicológicas de controlo da ansiedade e concentração. Por fim, foram avançadas possíveis explicações para estes resultados e feitas sugestões para estudos futuros.

Palavras-chave: Traço ansiedade; Rendimento; Competências Psicológicas; Desporto

Códigos de classificação de acordo com a American Psychological Association (categorias de classificação da PsycINFO):

3720 - Desporto

ABSTRACT

The present study was meant to contribute for the investigation on the relationship anxiety trait - performance. With this in mind, the purpose was to study the relationship between the competitive anxiety trait (independent variable) and performance (dependent variable), when mediated by the joint evolution of the skills, anxiety control and concentration (mediator variable). The sample was constituted by 33 football players from the levels of training playing in a national football club. The data was collected in two seasons where the instruments *Psychological Skills in Sports* and *Sport Anxiety Scale*, in their Portuguese versions, were applied. The results showed not to exist a mediation from the joint evolution of the skills, anxiety control and concentration, in the relationship anxiety trait – performance. Nevertheless, it was found a negative relationship between the anxiety trait and the psychological skills, meaning that the players with a higher anxiety trait revealed to possess less psychological skills of anxiety control and concentration. Finally, some explanations for the results were given, as well as future directions.

Keywords: Anxiety Trait; Performance; Psychological skills; Sports

Classification Codes according to the American Psychological Association (PsycINFO Classification Categories):

3720 - Sports

ÍNDICE GERAL

1. Introdução.....	1
2.1 A Psicologia no contexto desportivo:.....	2
2.2 A ansiedade e o seu impacto no rendimento:.....	5
2.3 Traço de ansiedade e rendimento: o impacto das competências psicológicas de controlo da ansiedade e concentração	10
3. Método.....	17
3.1 Participantes	17
3.2 Instrumentos	17
3.2.1 Competências de controlo da ansiedade e concentração.....	17
3.2.2 Ansiedade.....	17
3.2.3 Rendimento.....	18
3.3 Procedimento.....	18
4. Resultados.....	19
4.1 Caracterização da amostra: Evolução da competência de concentração.....	19
4.2 Caracterização da amostra: Evolução da competência de controlo da ansiedade.....	19
4.3 Caracterização da amostra: Evolução do traço de ansiedade.....	19
4.4. Modelo de mediação	19
4.4.1 O traço de ansiedade tem efeito na evolução das competências psicológicas?.....	20
4.4.2 O traço de ansiedade tem efeito no rendimento?.....	20
4.4.3 Existe mediação da evolução das competências psicológicas, na relação traço de ansiedade e rendimento?.....	20
4.5 Correlações.....	21
4.6 Diferenças entre os grupos	24
4.7 Mediação	24
4.7.1 O traço de ansiedade tem efeito na evolução das competências psicológicas, nas subamostras de baixo e alto rendimento?	24

4.7.2 O traço de ansiedade tem efeito no rendimento nas subamostras de baixo e alto rendimento?	25
4.7.3 Existe mediação da evolução das competências psicológicas, na relação traço de ansiedade e rendimento nas subamostras de baixo e alto rendimento?	25
5. Discussão	27
6. Referências	31
7. Anexos	35
Anexo A	35
Anexo B.....	37

ÍNDICE DE QUADROS E FIGURAS

Quadro 1 – Regressão do rendimento no Traço de ansiedade e na evolução das competências psicológicas.....	21
Quadro 2 – Correlações entre as competências psicológicas – Baixo rendimento.....	22
Quadro 3 – Correlações entre as competências psicológicas – Alto rendimento	22
Quadro 4 - Regressão do rendimento no Traço de ansiedade e na evolução das competências psicológicas – subamostra baixo rendimento	25
Quadro 5 – Regressão do rendimento no Traço de ansiedade e na evolução das competências psicológicas – subamostra alto rendimento	26
Figura 1 – Modelo de Mediação	20
Figura 2 – Modelo de Mediação	24

1. Introdução

O estudo da ansiedade competitiva no âmbito da psicologia do desporto tem já uma longa tradição, sendo um tema ao qual se recorre muitas vezes para se explicar certos comportamentos ou resultados desportivos, nomeadamente derrotas e vitórias, ou ações individuais por parte dos atletas.

Neste âmbito podem ser especificados dois tipos de ansiedade, nomeadamente a ansiedade estado e a ansiedade traço. O presente estudo foca-se na ansiedade como traço, ou seja, como uma característica da personalidade dos atletas que os predispõe a percecionarem de forma mais ameaçadora as situações competitivas (Hackfort & Schwenkmezger, 1993) e na relação que poderá ter com o rendimento desportivo. Também esta relação ansiedade-rendimento tem sido alvo de vários estudos, tendo sido avançadas múltiplas explicações teóricas para o possível impacto da ansiedade no rendimento dos atletas, tanto em competição como em treino. Alguns autores sugerem que as competências psicológicas que os atletas possuem ou desenvolvem ao longo da sua carreira desportiva, podem ser mediadoras desta, suprimindo os efeitos negativos que a ansiedade poderia provocar no atleta e, consequentemente, na sua prestação desportiva.

Assim, o objetivo do presente estudo é o de analisar a relação entre o traço de ansiedade e o rendimento, tendo em conta a evolução das competências de controlo da ansiedade e de concentração, ao longo do tempo, nomeadamente duas épocas desportivas.

2. Enquadramento Teórico

2.1 A Psicologia no contexto desportivo:

A psicologia do desporto assumiu-se como uma área autónoma da psicologia, desde que o contexto do desporto passou a ser visto como sendo um fenómeno específico (Raposo, 1996). Nos dias de hoje, a psicologia do desporto é definida como “um ramo da psicologia que trata dos fenómenos psicológicos específicos do desporto” (Brito, 2009). Se, por um lado, um dos objetivos é otimizar o rendimento dos atletas, fazendo com que a sua performance desportiva seja melhora, e levado ao máximo, por outro o trabalho passa também por promover e desenvolver o seu bem-estar, levando-os a beneficiar de uma experiência desportiva positiva (Cruz, 1996a).

As intervenções efetuadas junto dos atletas podem seguir diferentes abordagens, nomeadamente clínica, educacional, ou organizacional. No que concerne à abordagem clínica, a mesma tem um cariz remediativo, ou seja, é uma intervenção que é despoletada por um acontecimento crítico em que o atleta, ou outro agente, necessita de resolver algum problema (Cruz, 1996b). Ilustrando, um atleta que sofra uma lesão e que fique sem poder jogar, pode ser alvo de uma intervenção para, por exemplo, aderir ao tratamento necessário à sua recuperação. Igualmente, uma abordagem clinica está relacionada com a intervenção em comportamentos patológicos, onde é necessário um tipo de conhecimento específico (Wann, 1997). Já no que se concerne à abordagem educacional, tal como defendido por Weinberg e Gould (1995), podemos olhar para o psicólogo que intervém com esta abordagem, como um “treinador mental” onde o intuito é ensinar e/ou desenvolver competências psicológicas, tais como o controlo do pensamento, ou a formulação de objetivos.

Assim, um dos focos do trabalho psicológico com atletas é o treino de competências psicológicas. Competências são a capacidade para desempenhar uma determinada tarefa, específica (Birrer & Morgan, 2010).

O treino de competências psicológicas pode ser descrito como um processo que visa ensinar e/ou desenvolver nos atletas, um determinado tipo de competências psicológicas que serão benéficas para o seu rendimento desportivo, mas também para o seu desenvolvimento e bem-estar pessoais (Balaguer & Castillo, 1994a). O objetivo é ter, por parte dos atletas, “respostas mais eficazes e consistentes (...) face às exigências das situações desportivas” (Cruz & Viana, 1996a). É defendido que, tal como as competências físicas e técnicas

essenciais para o desportista, também as psicológicas podem ser ensinadas, treinadas e desenvolvidas (Balaguer & Castillo, 1994a). Um atleta que tenha, por exemplo, dificuldades no controlo da ansiedade aquando a competição pode aprender a contornar este obstáculo, pela aprendizagem e treino dessa mesma competência psicológica. Assim, tal como já foi identificado, o treino de competências psicológicas tem o intuito de criar no atleta um grau de desenvolvimento cognitivo, uma vez que integra as competências aprendidas, tanto na área desportiva, como na área pessoal.

De uma forma geral, o desenvolvimento cognitivo está intimamente relacionado com a mudança (Lourenço, 2007). Esta mudança, não está limitada ao sentido quantitativo, ou seja, saber mais (Lourenço, 2007), como por exemplo um jogador saber o que é a formulação de objetivos. A mudança, para que seja causa de desenvolvimento cognitivo do indivíduo, tem que acontecer em direção, “em relação a uma maior diferenciação e integração, em relação a uma melhor adaptação e organização, e em relação a níveis mais elevados de equilíbrio” (Moshman, 1990 citado por Lourenço, 2007). Ou seja, o indivíduo desenvolve-se quando, no processo de uma mudança fica a saber melhor e não mais, ou seja, consegue realizar integração da informação levando a um equilíbrio final maior. Segundo Lourenço, também na teoria de Piaget o que se desenvolve no indivíduo “*não é tanto o saber mais (...), mas o saber melhor (...)*” (Lourenço, 2007; p. 79).

No que concerne ao desenvolvimento das competências psicológicas durante o percurso desportivo, de acordo com a teoria do desenvolvimento ao longo da vida, o atleta está em constante mudança, o que ultimamente leva ao crescimento (Danish, Petitpas & Hale, 1995). As mudanças aqui mencionadas são vistas como eventos de vida críticos, ou seja, todas aquelas mudanças que são despoletadas por situações de vida (Danish, et al., 1995), o que no caso de um jovem atleta pode ser a decisão da escola secundária, ou uma lesão que o leva a ficar parado durante um longo período de tempo. Os eventos de vida críticos produzem, na vida do atleta, um momento de mudança. Se os resultados da mesma acabam por ser positivos e construtivos para o indivíduo, ou por outro lado debilitadores, vai ser resultado “*dos recursos que a pessoa tem antes do evento, o nível de preparação para o mesmo, e história passada de lidar com eventos semelhantes*” (Danish e tal., 1995; p.22). Assim, o evento crítico, mais que uma crise, tem o potencial para ser uma oportunidade de desenvolvimento para o atleta (Cruz & Viana, 1996a). Uma vez que os eventos de vida críticos são semelhantes entre si, na medida em que o indivíduo já experienciou algum ou

alguns eventos no passado, terá mais facilidade em ultrapassar os eventos presentes (Danish e tal., 1995).

Em relação às competências que podem ser trabalhadas com os atletas, Vealey propôs, em 1992, uma categorização que tem sido amplamente utilizada (Almeida, 2004). Segundo esta autora, existem três categorias de competências que podem e devem ser trabalhadas: as competências interpessoais, as competências básicas e, por fim, as competências avançadas, sendo que para trabalhar as últimas, primeiro deverão ser trabalhadas as competências interpessoais, seguidas das competências básicas (Almeida, 2004). As competências facilitadoras são aqueles que, tal como o nome indica, não estando diretamente relacionadas com o contexto desportivo, facilitam a concretização desportiva uma vez que com a sua aquisição, os atletas melhoram outras áreas da sua vida (Almeida, 2004). Um exemplo de uma intervenção ligada com as competências facilitadoras é quando um atleta se encontra com dificuldades em conjugar a vida escolar com a vida desportiva, estando a sentir algumas dificuldades em gerir o seu tempo para o estudo. Assim, dentro das competências facilitadoras encontram-se as competências interpessoais e a gestão do estilo de vida (Almeida, 2004). Nas competências básicas estão incluídas as competências de relaxamento, visualização mental, formulação de objetivos e controlo do pensamento, que, segundo a autora, devem estar suficientemente bem desenvolvidas para que o atleta possa então trabalhar as suas competências avançadas. Dentro das mesmas encontram-se a autoconfiança, a motivação, a ativação, o *stress* e ansiedade, a concentração e lidar com a adversidade (Almeida, 2004).

Assim, o trabalho psicológico junto dos atletas passa muito por lhes ensinar e/ou desenvolver competências que são importantes para que os mesmos tenham tanto um maior e melhor rendimento, como também um bem-estar acrescentado.

Com o intuito de verificar a relevância das competências psicológicas para os atletas, foram já realizados vários estudos. Em 2010, Birrer e Morgan (2010), realizaram uma revisão dos estudos sobre o treino de competências psicológicas em desportos de alta intensidade¹, concluindo que um conjunto de competências psicológicas eram relevantes para o aumento da performance dos atletas, neste tipo de desportos, nomeadamente: competências de vida,

¹ Entenda-se por desportos de alta intensidade todos aqueles que se caracterizam por impactos de duração de 1 a 8 minutos e de grande intensidade, como por exemplo o remo. Para mais informações Birrer & Morgan (2010).

regulação da ativação, competências motivacionais. Os autores Mateo-March, Rodríguez-Pérez, Costa, Sánchez-Muñoz, Casimiro-Andújar e Zabala (2013), realizaram um estudo com o objetivo de verificar o efeito de um programa de intervenção grupal de natureza técnico-tática na percepção do *stress*, a autoestima, a autoavaliação dos atletas e a avaliação externa no que diz respeito ao rendimento técnico, tentando no fim perceber se existia uma melhora no rendimento. Para tal, contaram com uma amostra de 27 pilotos, com uma média de idades de 15,60 a competir a nível mundial. Foram constituídos dois grupos, um grupo experimental e um grupo de controlo com 16 e 11 atletas respetivamente. Com os atletas do grupo experimental foi levado a cabo um programa de intervenção com quatro sessões durante um período de competições, sendo que antes das mesmas os atletas e avaliadores externos, avaliavam as suas capacidades técnicas e psicológicas. Por fim os atletas preencheram os questionários de *stress* (*Perceived stress scale*) percebido e de autoestima (escala de *Rosenberg*). Os autores encontraram que, os atletas que faziam parte do grupo experimental evidenciaram um menor nível de *stress* percebido, uma melhor avaliação nas componentes técnica, física e psicológica, por parte dos avaliadores externos e um melhor rendimento no final da época, quando comparados com os atletas que pertenciam ao grupo de controlo. No contexto do futebol Olmedilla, Ortega, Andreu e Ortín (2010) encontraram que os atletas tiveram melhorias nas competências do *stress*, influência da avaliação do rendimento e habilidade mental após um programa de intervenção. O estudo contou 22 jogadores de futebol profissional com o mínimo de idade de 14 anos e um máximo de 18. Foi administrado o questionário *Características psicológicas relacionadas com o rendimento desportivo (CPRD)* que contém os fatores: controlo do *stress*, influência da avaliação no rendimento, motivação, habilidade mental e coesão de equipa. Ao grupo de 22 jogadores foi realizada uma intervenção que tinha como objetivo que os mesmos aprendem-se técnicas e estratégias psicológicas por forma a melhorar as suas competências psicológicas.

Um dos trabalhos efetuados pelos psicólogos junto aos atletas é o trabalho de competências que lhes permite lidar com a ansiedade sentida e o impacto da mesma no seu rendimento. Este tópico será explorado nas secções seguintes.

2.2 A ansiedade e o seu impacto no rendimento:

O tema da ansiedade competitiva tem sido motivo de estudo por parte dos psicólogos da área do desporto ao longo do tempo (Weinberg & Gould, 1995). Essa exploração do tema poderá ter surgido do facto de o contexto desportivo ser, por natureza, gerador de ansiedade

(Cruz, 1996b). É reconhecido que, independentemente da idade, ou da modalidade praticada, todos os atletas experienciam sentimentos relacionados com a ansiedade, apesar de existirem particularidades de algumas modalidades e níveis competitivos.

De uma forma geral, a ansiedade é definida como emoção negativa que contém uma componente cognitiva, demonstrada através dos pensamentos dos atletas, e uma componente somática, relacionada com a ativação corporal percebida (Pons & García-Merita, 1994). Uma vez que se considera que a ansiedade é uma resposta a uma situação específica, começaram a surgir medidas e constructos para contextos específicos, tal como a ansiedade competitiva, que se relaciona com os episódios de ansiedade sentidos pelos atletas aquando as competições (Martens, Vealey & Burton, 1990).

Para além de a ansiedade competitiva ter a sua componente cognitiva ou somática, podemos ainda distinguir dois tipos específicos de ansiedade competitiva: a ansiedade estado e a ansiedade traço competitiva. A primeira refere-se à resposta do atleta quando está perante uma situação onde perceciona ameaça (Hardy, Graham-Jones & Gould, 1996) e uma baixa adequação (Hackfort & Schwenkmezge, 1993), sendo um estado emocional atual (Martens, Vealey & Burton, 1990). É então “caracterizada pela percepção subjetiva e consciente, de sentimentos de apreensão e tensão, acompanhados por, ou associados, com a ativação do sistema nervoso autónomo” (Spielberger, citado em Weinberg & Gould, 1995). Já a ansiedade traço competitiva foi definida como uma característica relativamente estável, que leva os indivíduos a terem uma maior tendência para percecionar situações como sendo ameaçadoras (Hackfort & Schwenkmezge, 1993), despoletando elevados níveis de ansiedade estado. (Hardy et al., 1996). Ou seja, é uma característica do indivíduo que o faz ter uma tendência comportamental para ver como mais ameaçadoras as situações desportivas, refletindo ainda a intensidade e também a frequência da ocorrência de estados de ansiedade (Martens, Vealey & Burton, 1990). Leva ainda à possibilidade de prever situações de ansiedade futuras (Hackfort & Schwenkmezge, 1993). Assim, o traço de ansiedade competitivo “*é um constructo que foi especialmente desenvolvido para identificar disposições de traço de ansiedade na situação competitiva no desporto*” (Martens, Vealey & Burton, 1990). Assim, quando se fala em traço de ansiedade competitiva, refere-se a tendência que o atleta tem para percecionar as situações competitivas como ameaçadoras, sendo que a ansiedade estado se refere à reação emocional que essa percepção despoleta (Pons

& García-Merita, 1994). Deste modo, apesar de todos os atletas, independentemente do seu traço, experienciarão situações de ansiedade, os atletas que com um traço de ansiedade alto têm experiências mais intensas, prolongadas e frequentes (Mahoney & Meyers, 1989). Estes dois tipos de ansiedade estão relacionados entre si, sendo que, de uma forma geral, os atletas que têm um alto traço de ansiedade, têm também mais tendência para experienciar elevados níveis de ansiedade estado.

Martens, em 1975, adotou o seu modelo de *stress* para as situações competitivas (Pons & García-Merita, 1994), conceptualizando a ansiedade cognitiva como sendo uma relação entre a situação competitiva e a reação, ou seja, ansiedade estado, sendo que a mesma é mediada pelas características do indivíduo, mais especificamente, pelo traço de ansiedade do mesmo (Cruz, 1996b). Ou seja, este modelo é constituído por quatro fatores, nomeadamente: a situação competitiva objetiva, a situação competitiva subjetiva, as respostas e as consequências.

A primeira componente do modelo é a situação competitiva objetiva. Esta componente está relacionada com as exigências objetivas do contexto competitivo (Martens, Vealey & Burton, 1990), ou seja diz respeito aquilo que são os estímulos objetivos que estão presentes na situação competitiva, tais como a tarefa que o atleta tem que desempenhar, os adversários com que irá competir, o próprio local onde a competição irá decorrer (Pons & García-Merita, 1994). A situação competitiva subjetiva é a segunda componente deste modelo, dizendo respeito à perceção que o indivíduo tem sobre a situação competitiva objetiva (Martens, Vealey & Burton, 1990). A avaliação que os indivíduos farão da situação competitiva objetiva, e que resultará na situação competitiva subjetiva, depende de fatores pessoais, sendo diferente de pessoa para pessoa (Martens, Vealey & Burton, 1990). Assim, se para um atleta, uma situação específica que ocorre durante a competição, tal como a marcação de uma grande penalidade, pode ser avaliada e percebida como altamente ameaçadora, criando elevados níveis de ansiedade estado, para outro atleta poderá produzir menores níveis, ou até mesmo nenhuns. Uma predisposição da personalidade que influencia esta avaliação é o traço de ansiedade do atleta, uma vez que, como já foi afirmado anteriormente, influencia a avaliação que o mesmo faz da situação competitiva objetiva, fazendo com que a perceçione como mais ou menos ameaçadora (Martens, Vealey & Burton, 1990). Este modelo conta ainda com a componente das respostas, ou seja, as reações que os indivíduos têm à situação competitiva objetiva, já com a influência da perceção que têm da mesma (situação competitiva subjetiva) (Martens, Vealey & Burton, 1990). Estas reações podem ser de três

níveis diferentes: ao nível comportamental as respostas dos atletas são identificadas através daquilo que é a sua prestação aquando a execução das tarefas na situação competitiva (Pons & García-Merita, 1994). As respostas podem ainda ser a um nível fisiológico (Pons & García-Merita, 1994)., traduzindo as alterações físicas que o atleta sente, e a um nível psicológica, como é o caso do estado de ansiedade sentido (Pons & García-Merita, 1994). Por fim, a quarta componente diz respeito às consequências. As mesmas podem ser de curto prazo, tal como o sucesso ou fracasso na competição atual, ou de longo prazo. As consequências de longo prazo dizem respeito à influência que a experiência competitiva terá em futuras competições (Martens, Vealey & Burton, 1990), nomeadamente na forma como o atleta irá avaliar as situações competitivas objetivas (Pons & García-Merita, 1994).

Esta relação pode ser, contudo, modificada pois, apesar de os atletas terem um alto traço de ansiedade, podem possuir competências de confronto que lhes possibilita não ter uma reação emocional negativa, ou seja, atenuar o estado de ansiedade competitivo (Weinberg & Gould, 1995).

Alguns autores avançaram com hipóteses sobre as fontes de perceção de ameaça a que os atletas podem estar sujeitos na situação competitiva objetiva. Alguns desses fatores podem ser, por exemplo, a incerteza relativamente ao que poderá ser o resultado, e importância do resultado para o atleta (Curz, 1996b). De facto, também os autores Weinberg e Gould, mencionam que a importância que o atleta dá à competição específica, faz com que o mesmo experiencie mais *stress*. Também a incerteza que sente em relação a qual será o resultado dessa mesma competição e a sua autoestima serão fatores que afetam o nível de ansiedade, uma vez que pode relevar uma menor confiança nas suas capacidades atléticas (Weinberg & Gould, 1995). Outras fontes de *stress* têm a ver com o facto de ser percecionado como uma fonte de concretização pessoal e de serem expostos a uma avaliação pública das suas capacidades como atletas (Cruz, 1996b), os espetadores, conflitos dentro da equipa, com os treinadores, ou a um nível pessoal, risco de lesão, mudanças climáticas, e características dos desportos, como o risco (Hackfort & Schwenkmezge, 1993). Especificamente, os atletas mais jovens sentem como fontes principais de *stress* o receio de ter um rendimento abaixo do expectável, percecionarem falta de capacidade, e a avaliação a que são sujeitos por parte de terceiros. Contudo, os autores defendem que estas fontes de ameaça serão afetadas pelo traço de ansiedade do atleta. Assim irão existir diferenças individuais nas perceções de ameaça, fazendo com que as mesmas sejam percebidas pelo atleta como benefício, ou malefício (Curz, 1996b).

No seu início, o estudo do tema da ansiedade estava focado nos malefícios que a ansiedade competitiva poderia trazer para o rendimento dos atletas (Cruz, 1996c), contudo as investigações demonstraram que a relação existente entre a ansiedade e o rendimento se afigura como mais complexa, sendo que também pode ter efeitos positivos no rendimento de alguns atletas (Cruz, 1996c).

Esta relação entre a ansiedade e o rendimento tem sido alvo de vários estudos e tentativas de explicação por parte de vários investigadores. Uma das primeiras abordagens explicativas para esta relação foi desenvolvida pelo autor Hall em 1943, posteriormente modificada por Spencer e Spencer em 1966, a teoria do Drive (Leal, 2005). A teoria postula que o aumento da ativação por parte do atleta faz com que a sua resposta dominante para o comportamento específico, tenha mais probabilidade de ocorrer (Weinberg & Gould, 1995). Assim, quando o atleta está a efetuar uma tarefa motora simples, ou que já está bem aprendida, o rendimento será otimizado uma vez que a resposta dominante está correta, sendo que o contrário acontece quando a tarefa a realizar é complexa, ou ainda está a ser aprendida, ou seja, o rendimento deverá diminuir (Weinberg & Gould, 1995; Leal, 2005). Esta abordagem não tem sido utilizada a nível desportivo, uma vez que os estudos efetuados não a validam (Cruz, 1996c). Outros problemas é perceber como se identificam as respostas dominantes, e que os relatos dos atletas vão de encontro ao que a teoria prediz, uma vez que relatam que a ativação prejudica o seu rendimento, mesmo quando a tarefa, ou competência está bem aprendida (Cruz, 1996c; Weinberg & Gould, 1995).

Uma teoria alternativa para a explicação da relação ansiedade-rendimento é a teoria do U invertido, desenvolvida por Yerkes e Dodson (Cruz, 1996c). Ao contrário da teoria do Drive que via a relação entre a ativação e o rendimento como sendo positiva e linear, a teoria do U invertido defende que a ativação é benéfica para o rendimento até a um ponto ótimo onde, a partir do qual, o rendimento começa a deteriorar-se (Pons & García-Merita, 1994). Enquanto que, em face de uma ativação muito baixa ou muito alta, o rendimento é fraco, com uma ativação ótima, situada no ponto médio, o atleta apresenta o seu melhor rendimento (Weinberg & Gould, 1995). A maior crítica feita a esta teoria, é o facto de o ponto ótimo de ativação ser sempre no ponto médio do contínuo (Weinberg & Gould, 1995).

Como alternativa à teoria do U-invertido, surgiu a teoria das Zonas Individualizadas de Funcionamento Ótimo, mais conhecida como ZOF, e desenvolvida por Yuri Hanin em 1989 (Dinis, 2003). Segundo este autor, de facto existe uma zona ótima no que concerne à

ansiedade sentida pelo atleta, contudo, contrariamente ao que acontece na teoria do U-invertido, esta zona ótima não é estável, mas sim individualizada havendo assim um estado de ansiedade ótimo para cada atleta (Hackfort & Schwenkmezge, 1993). Por forma a identificar qual é a zona ótima de cada atleta podem ser efetuadas medidas do estado de ansiedade antes de cada competição, sendo esses valores posteriormente associados ao nível de rendimento. Caso não exista esta possibilidade, podem ser realizadas medidas retrospectivas da avaliação, associada a rendimentos positivos (Cruz, 1996c). Com tais medidas é possível identificar então a zona ótima de funcionamento que se situa entre -4 e +4 do score médio de ansiedade, sendo que o facto de o atleta estar dentro da sua ZOF fará com que tenha o rendimento que está fisicamente preparado para produzir na altura (Cruz, 1996c). Com esta informação o atleta poderá ser ajudado a atingir o seu melhor rendimento, uma vez que poderá treinar a sua capacidade de controlo da ativação e ansiedade (Dinis, 2003). Alguns problemas foram identificados nesta teoria. Em primeiro lugar não existe uma justificação para a ZOF ser calculada com o valor de -4 ou +4 pontos relativamente aos níveis ótimos de ansiedade, e não com outro valor (Cruz, 1996c). A teoria não explica ainda algumas situações como o facto de alguns atletas terem prestações diferentes em contextos específicos como sendo jogos em casa, treino vs jogo (Cruz, 1996c). Por fim, a teoria não explica em que medida é que as zonas individualizadas afetam o rendimento desportivo dos atletas.

Até ao momento, a ansiedade como um constructo aplicado à área do desporto, foi explorada. De seguida será explorado o impacto das competências psicológicas na relação ansiedade e rendimento.

2.3 Traço de ansiedade e rendimento: o impacto das competências psicológicas de controlo da ansiedade e concentração

No que respeita aos estudos conduzidos com o objetivo de estudar a relação entre os fatores psicológicos e o rendimento dos atletas, podemos distinguir duas abordagens diferentes. Num primeiro momento os estudos focaram-se na relação entre as variáveis psicológicas e o rendimento, tentando compreender em que medida as mesmas tinham impacto no rendimento dos atletas e em que sentido seria essa relação (Cruz, 1996d). Assim, eram comuns investigações que analisavam de que forma fatores, tais como a ansiedade e a concentração, tinham impacto no rendimento dos atletas. Por exemplo, segundo Vealey (1990), o traço de ansiedade influencia o estado de ansiedade, o comportamento motor e, por

fim, o rendimento (Vealey 1990). Uma outra abordagem em termos de investigação, no que diz respeito aos fatores psicológicos, caracteriza-se pela análise das diferenças existentes entre atletas que alcançam níveis de rendimento distintos (Cruz, 1996d). Com esta abordagem os investigadores pretendem realizar comparações entre atletas mais e menos bem-sucedidos, relativamente às competências psicológicas que possuem (Cruz, 1996d). Ao estudar esta questão, Mahoney e os seus colaboradores encontraram que a competência psicológica de controlo da ansiedade tem uma importância significativa, e que é até mais relevante do que os níveis de ansiedade dos atletas (Mahoney & Meyers, 1989; Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987), sendo que o possível impacto da ansiedade no rendimento, será influenciado pelas estratégias que os atletas utilizam para ultrapassar as situações de *stress* (Dias, Cruz & Fonseca, 2010).

Assim, de acordo com o supramencionado, existiu uma mudança de paradigma de investigação, onde se tornou importante, não só estudar a relação existente entre os fatores psicológicos e o rendimento, mas também compreender como é que as competências que os atletas possuem podem influenciar a relação entre fatores como a ansiedade e o rendimento (Cruz, 1996d).

Uma das competências que tem sido amplamente analisada na relação existente entre a ansiedade e o rendimento é a capacidade de concentração. Mahoney e Meyers defenderam que *“as diferenças entre o tipo de comportamento desorganizado visto quando um indivíduo normal entra em pânico sobre pressão, e o comportamento altamente organizado de indivíduos que superam sobre pressão, devem-se às diferenças no controlo da sua ativação e sobre processos atencionais específicos”* (Mahoney & Meyers, 1989, p. 118). Ou seja, os atletas que apesar da ansiedade sentida conseguem realizar uma performance ao seu nível têm, provavelmente, maiores habilidades atencionais (Nideffer, 1989).

Em 1959, Easterbrook defendeu que a razão pela qual a ativação sentida pelos atletas, como consequência da ansiedade, interferia com o rendimento era a amplitude das pistas em que o atleta foca a sua atenção, ou seja, a quantidade de estímulos em que o atleta se foca durante a sua performance. Assim, utilizando esta conceção, Landers defendeu que no caso de um aumento na ansiedade do atleta, o número de pistas em que foca a sua atenção é mais reduzido. Por outro lado, uma baixa ativação faz com que os atletas não tenham a capacidade de diferenciar quais as pistas relevantes em que se devem focar, querendo dizer que a amplitude de pistas é maior (Mahoney & Meyers, 1989; Zaichkowsky & Takenaka, 1993).

Este fenómeno ficou conhecido como o fenómeno de visão em túnel (Cruz & Viana, 1996b), onde uma alta ativação faz com que o atleta tenha uma amplitude reduzida, não conseguindo processar as pistas relevantes para a tarefa. Por outro lado, uma baixa ativação aumenta a amplitude de pistas a que o atleta foca a sua atenção, fazendo com que se centre em pistas relevantes, mas também em pistas irrelevantes para a tarefa (Cruz & Viana, 1996b). Remetendo para o contexto do futebol, um atleta com um nível de ativação elevado, e que esteja a prestes a realizar uma grande penalidade, poderá não prestar atenção ao posicionamento do guarda-redes. Se o mesmo atleta se encontrar com uma baixa ativação, poderá, para além de se focar no posicionamento do guarda-redes, focar-se também no comportamento dos seus colegas de equipa.

O atleta terá assim que procurar o nível de ativação ideal por forma a conseguir processar aquelas que são as pistas relevantes para a ação (Mahoney & Meyers, 1989; Cruz, 1996). Para Eysenc (1992), as principais características dos atletas com elevada ansiedade eram a tendência para selecionar estímulos ameaçadores em detrimento de estímulos neutros, a diminuição da capacidade de memória de trabalho, o facto de serem mais suscetíveis a distrações, e por fim, o evidenciarem um leque atencional mais alargado (Eysenc, 1992, citado em Cruz, 1996).

Estes dois constructos formam um fenómeno interativo. A ansiedade sentida pelos atletas afeta a capacidade do indivíduo de alterar o seu foco atencional. Essa dificuldade fará com que o atleta centre o seu foco atencional em estímulos causadores de ansiedade, fazendo com que a mesma continue a ser sentida. (Mahoney & Meyers, 1989).

Assim, uma outra implicação da ansiedade nos processos atencionais está relacionada com a limitação que o atleta sofre no que diz respeito à capacidade de alternar o seu foco atencional (Nideffer, 1989). Nideffer (1989) criou um modelo atencional, onde postulou que a atenção pode ser caracterizada por dois eixos: o eixo da amplitude, e o eixo da direção. O eixo da amplitude indica a quantidade de pistas em que o atleta foca a sua atenção, podendo ter uma amplitude ampla (muitas pistas atencionais), ou estreita (poucas pistas atencionais). Já o eixo da direção relaciona-se com o facto de o atleta focar a sua atenção em estímulos que provêm do exterior (contexto) ou estímulos internos, como por exemplo os seus próprios pensamentos.

Estes dois eixos formam quatro quadrantes diferentes, sendo os mesmos: analisar, avaliar, preparar e executar (Nideffer, 1989). Quando a atenção do atleta está no quadrante

avaliar, permite-lhe, com mais facilidade, realizar a análise do meio, uma vez que consegue processar uma quantidade ampla de estímulos que são externos a si (Viana & Cruz, 1996), sendo útil para realizar uma rápida análise do ambiente e as suas condições (Nideffer, 1989). No que concerne ao quadrante analisar, que se caracteriza por uma atenção ampla e interna, o mesmo é favorável quando o atleta necessita de realizar uma análise profunda e detalhada acerca de determinada situação. Com base nessa informação recolhida e também na sua experiência, consegue fazer uma escolha relativamente à ação a tomar (Viana & Cruz, 1996; Nideffer, 1989). Já quando nos referimos ao quadrante preparar, o mesmo consiste em o atleta se centre em pistas que são internas e parcas. Este tipo de atenção é útil para quando o atleta tem o intuito de preparar a realização da tarefa, praticando mentalmente (Viana & Cruz, 1996, Nideffer, 1989). Por fim, quando o atleta vai executar a ação, é benéfico que foque a sua atenção em pistas externas, concentrando-se somente naquelas que são relevantes para a execução da tarefa, sendo a atenção caracterizada por uma direção externa e uma amplitude estreita (Viana & Cruz, 1996, Nideffer, 1989). Uma vez que as situações desportivas são diferentes consoante a modalidade e consoante a tarefa específica que o atleta está a realizar, também as competências atencionais que o atleta necessita serão diferentes, precisando o mesmo de ter a flexibilidade de alternar o foco atencional consoante a situação desportiva específica (Viana & Cruz, 1996b).

Com o aumento do nível de ansiedade, a tendência será de ficar preso no seu estilo atencional mais comum, independentemente de o mesmo ser ou não o mais adequado para a situação específica (Nideffer, 1989). Este facto levará a que, no caso de não ser o foco atencional adequado, o atleta comece a sofrer uma deterioração na sua performance, devido aos erros resultantes (Nideffer, 1989). Utilizando novamente o exemplo de um atleta que irá marcar uma grande penalidade, o atleta deveria apresentar uma atenção do quadrante executar, uma vez que deverá centrar-se em poucas pistas e que são externas a si (guarda-redes). Caso o estilo atencional mais comum do atleta esteja no quadrante avaliar, significa que a sua direção está externa, contudo a amplitude das pistas é ampla, o que poderá resultar em que o atleta foque a sua atenção em pistas que não são relevantes à tarefa específica, como o público.

Nideffer (1989) defendeu que se a ativação continuar a aumentar e o barulho no sistema ficar muito alto, então o pânico irá instalar-se e o indivíduo irá perder controlo da sua atenção, o que fará com que o atleta deixe de conseguir distinguir quais são os estímulos relevantes para a ação e que não consiga focar-se. Para além disso a sua atenção será

capturada pelo estímulo mais exigente no momento (ex: ritmo cardíaco, pensamento negativo, um grito de fora, etc). Neste momento, o corpo e/ou o contexto está a controlar a sua mente, invés de o contrário (Nideffer, 1989).

Em 1996, Cruz realizou um estudo em que um dos objetivos era “analisar as relações entre percepção de *stress* e ansiedade, competências psicológicas (controlo da ansiedade, autoconfiança, concentração e motivação) e sucesso desportivo de alta competição” (p.165). Para tal o autor contou com uma amostra de 246 atletas praticantes de várias modalidades em alta competição, tendo idades compreendidas entre os 16 e os 33 anos de idade e de ambos os sexos. Uma vez que um dos intuitos era perceber as diferenças relativamente ao rendimento, a amostra foi dividida em dois grupos: um grupo de sucesso, ou de elite (i.e. todos os atletas que nos três anos anteriores ao estudo tivessem alcançado uma classificação entre o 1º e o 3º lugares nos campeonatos nacionais (modalidades coletivas) ou classificação entre o 1º e o 3º lugares nos campeonatos nacionais, ou obtenção de *record* ou máximo nacional (modalidades individuais). Também faziam parte deste grupo os atletas que, independentemente dos critérios anteriores, tivessem integrado equipas nacionais que participaram nos jogos olímpicos, campeonatos e/ou taças da europa ou do Mundo (modalidades coletivas e individuais)); e um grupo de insucesso, ou alta competição (i.e. todos os atletas que não atingiram os critérios anteriormente mencionados). Os instrumentos aplicados aos atletas foram o inventário de competências psicológicas para o desporto, a escala de ansiedade no desporto, também utilizados no presente estudo, e a escala de avaliação cognitiva da competição.

Como resultados relevantes do estudo anteriormente descrito, distinguem-se as correlações negativas encontradas entre as competências psicológicas controlo da ansiedade, autoconfiança, concentração e motivação e as três componentes do traço de ansiedade (preocupação, perturbação da concentração e ansiedade somática). No que concerne à correlação no traço de ansiedade total, as competências psicológicas que apresentaram uma correlação mais negativa com o mesmo foram o controlo da ansiedade ($r=-.75$) e a concentração ($r=-.70$). Quando analisadas de forma independente as competências que mais estavam implicadas no sucesso desportivo, ou seja, que mais diferenciavam atletas de alta competição e atletas de elite, as mesmas foram a autoconfiança e motivação e as dimensões do traço de ansiedade perturbação da concentração e preocupação.

Por forma a conseguir analisar a interação entre a competência de controlo da ansiedade, o traço de ansiedade competitiva e a perceção de ameaça na competição, o autor dividiu os atletas em quatro grupos distintos “*com base nas medianas dos scores da escala de controlo da ansiedade (subescala PSIS) e da escala de ansiedade no desporto (SAS)*”. Os atletas foram então divididos da seguinte forma: um grupo com elevadas competências de controlo de ansiedade e de traço de ansiedade; um grupo com elevadas competências de controlo da ansiedade e baixo traço de ansiedade; um terceiro grupo com baixas competências de controlo da ansiedade e elevado traço de ansiedade; e por fim, um grupo com baixas competências de controlo da ansiedade e baixo traço de ansiedade. Após a análise, o grupo que experienciava menores níveis de ameaça na competição era o grupo de elevadas competências de controlo da ansiedade e baixo traço de ansiedade.

Os resultados deste estudo sugerem então que as competências de controlo de ansiedade e de concentração são as mais fortemente relacionadas com o traço de ansiedade. De facto, Cruz sugere que a investigação futura sobre os efeitos da ansiedade no rendimento, deverá “*ter em conta não só o nível ou intensidade de ansiedade experienciada pelos atletas, mas também a competência e capacidade psicológica dos atletas para controlarem e lidarem com a ansiedade que experienciam*”. Tal sugestão foi integrada no presente trabalho, dado que procuramos analisar a evolução das competências como mediadora da relação ansiedade e rendimento desportivo.

É importante sublinhar que as competências concentração e controlo da ansiedade são interdependentes. Logo, um dos nossos objetivos consiste em compreender de que forma ambas as competências medeiam a relação entre o traço de ansiedade do atleta e o rendimento que o mesmo evidencia no seu contexto desportivo. Por forma a dar um passo à frente na investigação no que diz respeito às competências que em conjunto possam mediar a relação traço de ansiedade – rendimento, o presente estudo irá iniciar com a interdependência entre ansiedade e concentração, já introduzida na literatura.

Tendo em conta a revisão da literatura realizada, foi colocada a hipótese de existir mediação por parte da evolução conjunta das competências psicológicas controlo da ansiedade e concentração, na relação traço de ansiedade competitiva – rendimento.

3. Método

3.1 Participantes

No presente estudo foram analisados os dados de 33 atletas de um clube de futebol nacional, jogadores dos escalões de formação da modalidade de Futebol. Os atletas, todos do sexo masculino, tinham, à data da recolha de dados, idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos ($M=16,2$ $DP=1,139$)².

3.2 Instrumentos

3.2.1 Competências de controlo da ansiedade e concentração: Por forma a avaliar as competências de controlo de ansiedade e de concentração dos atletas, foi administrado o Inventário de Competências Psicológicas para o Desporto³ (Mahoney, 1987), na versão validade para a população portuguesa por Cruz e Viana. Este instrumento é composto por 39 itens, organizados em 5 subescalas, sendo elas a concentração (Exemplo: “Muitas vezes tenho problemas de concentração durante a competição”), a confiança (Exemplo: “Tenho fé em mim própria”), a motivação (Exemplo: “Estou muito motivado(a) para atingir bons rendimentos na minha modalidade”), o espírito de equipa (Exemplo: “Concentro-me mais no meu rendimento do que no rendimento do meu colega”) e o controlo da ansiedade (Exemplo: “Por vezes estou tão tenso(a) que isso afeta o meu rendimento”). A escala de resposta varia entre 0 Discordo Totalmente, até 4 Concordo Totalmente. Esse valor poderá, posteriormente, ser traduzido em percentagem variando entre 0 e 100%. Para o presente estudo foram utilizadas as subescalas de controlo da ansiedade e de concentração com 10 (5, 9, 12, 17, 22, 26, 29, 33, 35 e 36) e 6 itens (2, 6, 13, 14, 18, 23), respetivamente.

3.2.2 Ansiedade: A Escala de Ansiedade no Desporto⁴ (Sport Anxiety Scale) (Smith, Smoll & Schutz, 1990), adaptado para a população portuguesa por Cruz e Viana, tem como objetivo

² Os dados analisados no presente estudo pertenciam a uma base mais extensa da autoria dos psicólogos do clube. Como critérios de inclusão para a amostra, todos os indivíduos tinham que ter preenchido os questionários SAS (traço de ansiedade) e PSIS (competências psicológicas de controlo de ansiedade e concentração), bem como ter a avaliação do seu rendimento por parte dos treinadores. Os dados dos questionários preenchidos tinham que ter dois momentos, ou seja de duas épocas consecutivas.

³ Ver anexo página 34

⁴ Ver anexo página 36

avaliar o traço geral de ansiedade competitiva, através de três subescalas. Os 21 itens que constituem a escala são assim divididos em 3 subescalas, a ansiedade somática, representada nos itens 1, 4, 8, 11, 12, 15, 17, 19 e 21 (Exemplo: “Sinto o meu corpo tenso”), e duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva. Nomeadamente a perturbação da concentração representada nos itens 2, 6, 7, 14 e 20 (Exemplo: “Tenho quebras de concentração durante a competição por causa do nervosismo.”), e a preocupação, representada nos itens 3, 5, 9, 10, 13, 16 e 18 (Exemplo: “Estou preocupado por poder falhar sob a pressão da competição.”). Os atletas respondem numa escala tipo *Likert* de 1 – Nunca, a 4 – Muito, como se sentem antes ou durante uma competição. Os resultados de cada subescala são obtidos através da soma das respostas aos itens, sendo possível obter um valor total do traço de ansiedade competitiva somando os resultados das três subescalas. Quanto à interpretação dos resultados, quanto maior o valor total, maior o traço de ansiedade competitiva do atleta.

3.2.3 Rendimento: Como medida de rendimento foi utilizada a avaliação dos treinadores. No final de cada época, os treinadores dos escalões de formação avaliaram os atletas numa reunião conjunta em que era discutido o rendimento dos mesmos, até ser alcançado um consenso relativamente à nota de cada atleta. A avaliação era realizada numa escala de 1 a 10, sendo que quanto mais elevada a nota, ou seja, mais próxima de 10, melhor o rendimento do atleta.

3.3 Procedimento

Os dados analisados no presente estudo foram previamente recolhidos pela equipa de investigação (psicólogos do clube) em que este projeto se insere. Assim, os investigadores aplicaram os questionários anteriormente apresentados no final das épocas desportivas, o que no caso particular significou no mês de Junho. Esses mesmos questionários eram administrados aos escalões de formação da modalidade de Futebol.

Uma vez que nem todos os dados recolhidos seriam utilizados neste estudo, foi feito um trabalho de agregação dos dados relevantes para a presente investigação. Essa agregação foi realizada obedecendo a um conjunto de critérios de inclusão. Toda a amostra teria que ter assim dados do inventário de competências psicológicas para o desporto, nas subescalas de controlo da ansiedade e concentração, da escala de ansiedade no desporto, bem como a avaliação por parte dos treinadores em, pelo menos, duas épocas seguidas. Foram analisados todos os dados, e incluídos na amostra, apenas aqueles obedeciam aos critérios supramencionados.

4. Resultados

A seguinte secção destina-se à apresentação dos resultados relevantes resultantes do presente estudo. Para a análise estatística foram realizadas análises descritivas das principais variáveis do estudo, nomeadamente as competências de concentração e controlo da ansiedade e o traço de ansiedade, por forma a caracterizar a amostra, bem como a evolução das referidas competências, ao longo de duas épocas. De seguida, foi testado o modelo de mediação através da regressão linear múltipla.

4.1 Caracterização da amostra: Evolução da competência de concentração

Como vimos anteriormente, a competência concentração é medida numa escala que varia entre 0 e 4, sendo que quanto mais elevada a média de respostas, maior capacidade de concentração. Os dados sugerem que esta competência não se alterou significativamente entre a primeira ($M=2.62$, $DP=0,760$) e a segunda época ($M=2.61$, $DP=0.500$), $t(32)=0.900$, $p=.375$.

4.2 Caracterização da amostra: Evolução da competência de controlo da ansiedade

A competência de controlo da ansiedade é medida numa escala que varia igualmente entre 0 e 4, sendo que quanto mais elevada a média de respostas, maior o nível de controlo da ansiedade. À semelhança da competência de concentração, não se verificou um aumento significativo no controlo de ansiedade entre a primeira ($M=2.48$, $DP=0,490$) e a segunda época ($M=2.61$, $DP=0.500$), $t(32)=1.003$, $p=.324$.

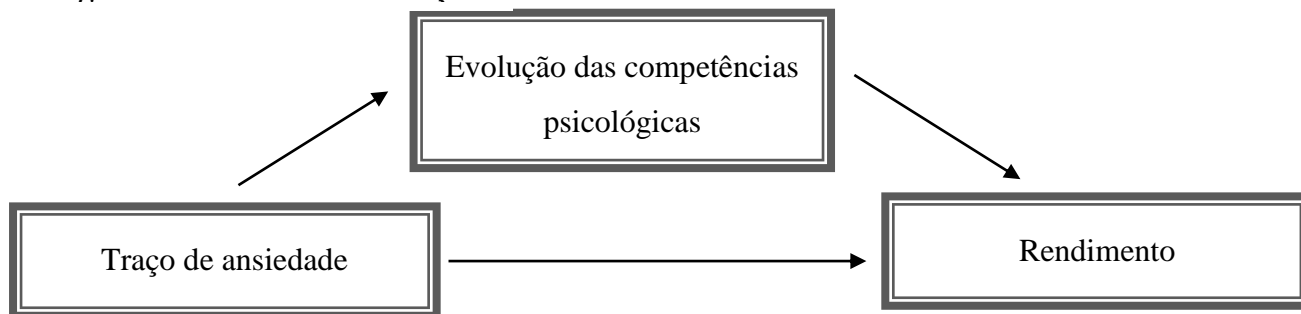
4.3 Caracterização da amostra: Evolução do traço de ansiedade

A variável traço de ansiedade é medida numa escala que varia entre 1 e 4. Assim, quanto maior o score final do atleta, maior traço de ansiedade competitiva. Observa-se, mais uma vez, a estabilidade da medição da variável entre a primeira ($M=1.74$, $DP=0.408$) e a segunda época ($M=1.58$, $DP=0.414$), $t(32)= 1.401$, $p=.171$.

4.4 Modelo de mediação: Será que a evolução conjunta das competências psicológicas, concentração e controlo da ansiedade, medeiam a relação traço de ansiedade e rendimento desportivo?

Com o objetivo de compreender qual a relação entre o Traço de ansiedade e o Rendimento, quando mediada pela evolução das competências psicológicas de controlo da ansiedade e concentração, realizou-se uma Regressão Linear Múltipla (Figura 1).

Figura 1 – Modelo de mediação



Para verificar o modelo de mediação, foram realizados três passos, ou seja, três análises distintas.

4.4.1 O traço de ansiedade tem efeito na evolução das competências psicológicas?

Foi encontrada uma relação estatisticamente significativa entre o traço de ansiedade e a evolução conjunta das competências psicológicas (Beta= -0,339 $p < 0,001$). Uma vez que o valor de Beta de apresenta como negativo significa que o traço de ansiedade dos atletas se encontra negativamente relacionado com a evolução as competências psicológicas, ou seja, atletas que apresentam um maior traço de ansiedade, apresentam também, menor evolução conjunta das competências concentração e controlo da ansiedade.

4.4.2 O traço de ansiedade tem efeito no rendimento?

Relativamente à relação entre o traço de ansiedade e o rendimento, a análise feita demonstrou não existir uma relação estatisticamente significativa (Beta= -0,541 $p > 0,001$).

4.4.3 Existe mediação da evolução das competências psicológicas, na relação traço de ansiedade e rendimento?

Verificou-se que o modelo não se apresenta como significativo (Beta= -0,337 $p > 0,001$), não existindo mediação por parte da evolução das competências psicológicas na relação traço de ansiedade – rendimento.

Tal como já foi referido anteriormente, verificou-se, contudo, que o traço de ansiedade, (variável independente), está negativamente relacionado com a evolução conjunta das competências psicológicas (variável mediadora), e que esta relação é estatisticamente significativa (Beta= -0,339 $p < 0,001$).

Os dados apresentados encontram-se no quadro 1.

Quadro 1 - Regressão do rendimento no Traço de ansiedade e na evolução das competências psicológicas

Rendimento (avaliação dos treinadores)				
Variáveis	Beta	F	g.l.	
Traço de ansiedade	-0,339*	5,031	1, 31	
R² ajustado		-0,338		
Traço de ansiedade	-0,541			
Evolução das competências psicológicas				
R² ajustado		0,087	3,470	2, 30

*p > 0,001

Uma vez que o modelo testado não se revelou significativo, foram realizadas análises complementares. Para tal, a amostra foi dividida entre os atletas com alto rendimento, o que significa valores na avaliação dos treinadores superiores a 7, e baixo rendimento, valores iguais ou inferiores a 7⁵. Esta divisão foi feita com o intuito de perceber se existiram diferenças entre estes grupos, e após isso, verificar de novo o modelo de mediação.

4.5 Correlações

Foram verificadas as correlações existentes entre as competências psicológicas, para os grupos de alto e baixo rendimento.

⁵ Foi realizado um *split half* da amostra através da mediana da variável rendimento.

Quadro 2 – Correlações entre as competências psicológicas – Baixo rendimento

Correlações – Baixo rendimento								
	Concentração época 1	Concentração época 2	Concentração época 1 – época 2	Traço ansiedade época 2	Traço de ansiedade época 1 – época 2	Controlo ansiedade época 1	Controlo ansiedade época 2	Controlo de ansiedade época 1 – época 2
Controlo ansiedade época 1	0,626		- 0,647					- 0,849
Controlo ansiedade época 2		0,498		- 0,687	-0,660			0,750
Concentração época 1			0,695			0,626		
Concentração época 2			0,538	-0,493			0,498	
Traço de ansiedade época 1			0,458		-0,803			

Quadro 3 - Correlações entre as competências psicológicas – Alto rendimento

Correlações – Alto rendimento								
	Concentração época 1	Concentração época 2	Concentração época 1 – época 2	Traço ansiedade época 2	Traço de ansiedade época 1 – época 2	Controlo ansiedade época 1	Controlo ansiedade época 2	Controlo de ansiedade época 1 – época 2
Controlo ansiedade época 1							0,579	
Controlo ansiedade época 2				-0,864				
Concentração época 1		0,828	-0,722	-0,750				
Concentração época 2				-0,813	-0,595			
Traço de ansiedade época 1					-0,721			

Como se pode verificar nas tabelas acima apresentadas, existem correlações estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas em ambos os grupos de rendimento. No grupo de baixo rendimento (avaliação dos treinadores igual ou inferior a 7), a variável controlo de ansiedade da época um está positivamente correlacionada com a concentração da época um ($r_s=0,626, p=.002$), e negativamente correlacionada com o índice de concentração ($r_s=-0,647, p=.002$) e com o índice de controlo da ansiedade ($r_s=-0,849, p=.000$). Já o controlo de ansiedade da época dois está correlacionado de forma positiva com a concentração da época dois ($r_s=0,498, p=.022$) e com o índice de controlo da ansiedade ($r_s=0,750, p=.000$), e correlacionado de forma negativa com traço de ansiedade da época dois ($r_s=-0,687, p=.001$) e com o índice de traço de ansiedade ($r_s=-0,660, p=.001$). A competência concentração da época um revelou-se positivamente correlacionada com o índice de concentração $r_s=(0,695, p=.000)$ e com o controlo de ansiedade da época um ($r_s=0,626, p=.002$). A concentração da época dois está positivamente correlacionada com o índice de concentração ($r_s=0,538, p=.012$) e com o controlo de ansiedade da época dois ($r_s=0,498, p=.022$), e negativamente correlacionado com o traço de ansiedade da época dois ($r_s=-0,493, p=.023$). A competência traço de ansiedade da época um encontra-se correlacionada de forma positiva com o índice de concentração ($r_s=0,458, p=.037$), e negativamente relacionada com o índice de traço de ansiedade ($r_s=-0,803, p=.000$). Por fim o traço de ansiedade da época dois está negativamente correlacionada com a concentração da época dois ($r_s=-0,493, p=0.23$) e com o controlo da ansiedade da época dois ($r_s=-0,687, p=.001$), e positivamente relacionado com o índice de traço de ansiedade ($r_s=0,816, p=.000$).

Já no grupo de alto rendimento (avaliação dos treinadores superior a 7), a competência psicológica controlo da ansiedade da época um encontra-se positivamente relacionada com o controlo da ansiedade da época dois ($r_s=0,579, p=.049$), estando esta última negativamente relacionada com o traço de ansiedade da época dois ($r_s=-0,864, p=.000$). No que respeita à concentração da época um esta encontra-se positivamente correlacionada com a concentração da época dois ($r_s=0,828, p=.001$), e negativamente correlacionada com o índice de concentração ($r_s=-0,722, p=.008$) e com o traço de ansiedade da época dois ($r_s=-0,750, p=.005$). Já a concentração da época dois está negativamente correlacionada com o traço de ansiedade da época dois ($r_s=-0,813, p=.001$) e com o índice do traço de ansiedade ($r_s=-0,595, p=.041$). Por fim, o traço de ansiedade da época um está correlacionado negativamente com o índice do traço de ansiedade ($r_s=-0,721, p=.008$).

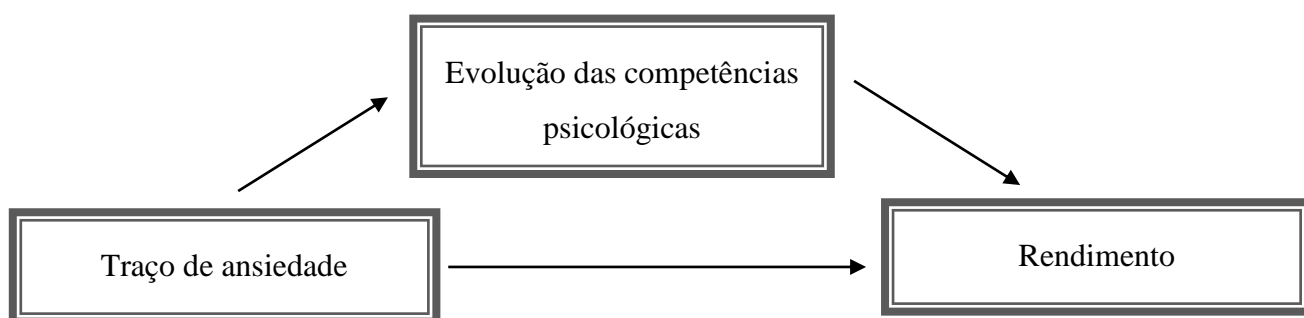
4.6. Diferenças entre os grupos

Com o objetivo de analisar se existiam diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos (baixo e alto rendimento) no que concerne às competências psicológicas, foi realizado o teste não paramétrico *Mann Withney*⁶. Os resultados indicaram não existir diferenças estatisticamente significativas entre o grupo de alto rendimento e o grupo de baixo rendimento, nas diferentes variáveis psicológicas (controlo da ansiedade épocas 1 e 2, concentração épocas 1 e 2, traço de ansiedade épocas 1 e 2, e os índices).

4.7. Mediação

O modelo de mediação foi novamente testado tendo em conta as subamostras de baixo rendimento e alto rendimento, tendo sido novamente realizada uma Regressão Múltipla.

Figura 2 – Modelo de Mediação



4.7.1. O traço de ansiedade tem efeito na evolução das competências psicológicas, nas subamostras de baixo e alto rendimento?

No que concerne à subamostra de baixo rendimento, encontrou-se uma relação estatisticamente significativa entre o traço de ansiedade e o rendimento (Beta= -0,287 $p < 0,001$). Tal como no modelo anteriormente testado, esta relação afigura-se como sendo negativa, querendo dizer que os atletas que apresentam um maior traço de ansiedade, apresentam também, uma menor evolução conjunta das competências concentração e controlo da ansiedade.

⁶ Foi realizado o teste não paramétrico *Mann Withney* uma vez que a amostra não apresentou uma distribuição normal.

Já para a amostra de alto rendimento, esta relação não se verificou estatisticamente significativa (Beta= -0,298 $p > 0,001$)

4.7.2. O traço de ansiedade tem efeito no rendimento nas subamostras de baixo e alto rendimento?

Não foi encontrada uma relação estatisticamente significativa entre o traço de ansiedade dos atletas e o seu rendimento, tanto na subamostra de baixo rendimento (Beta= -0,581 $p > 0,001$), como na subamostra de alto rendimento (Beta= -0,312 $p > 0,001$)

4.7.3. Existe mediação da evolução das competências psicológicas, na relação traço de ansiedade e rendimento nas subamostras de baixo e alto rendimento?

Foi verificado que o modelo não se apresenta como significativo tanto para a subamostra de baixo rendimento, (Beta= -0,427 $p > 0,001$), como para a de alto rendimento (Beta= -0,092 $p > 0,001$), não existindo mediação por parte da evolução das competências psicológicas na relação traço de ansiedade – rendimento.

Os dados anteriormente descritos encontram-se nos quadros 4, para a subamostra de baixo rendimento, e no quadro 5, para a subamostra de alto rendimento.

Quadro 4 - Regressão do rendimento no Traço de ansiedade e na evolução das competências psicológicas – subamostra baixo rendimento

Rendimento (avaliação dos treinadores)			
Variáveis	Beta	F	g.l.
Traço de ansiedade	-0,287*	1,708	1, 19
R² ajustado		0,446	
Traço de ansiedade	-0,581		
Evolução das competências psicológicas	- 0,427		
R² ajustado		0,034	
		1,957	2, 18
*p > 0,001			

Quadro 5 - Regressão do rendimento no Traço de ansiedade e na evolução das competências psicológicas – subamostra alto rendimento

Rendimento (avaliação dos treinadores)			
Variáveis	Beta	F	g.l.
Traço de ansiedade	-0,298	0,977	1, 10
R² ajustado		-0,074	
Traço de ansiedade	-0,312		
Evolução das competências psicológicas	- 0,092		
R² ajustado		0,002	0,485 2, 9

Em suma o modelo principal deste estudo, a mediação por parte da evolução conjunta das variáveis psicológicas na relação traço de ansiedade – rendimento, não se mostrou significativo. Contudo existiram resultados significativos e relevantes. Nomeadamente foi encontrada uma relação negativa entre o traço de ansiedade e a evolução das competências psicológicas, significando que quanto mais traço de ansiedade o atleta possui, menos competências psicológicas evidencia. Podemos afirmar que contrariamente ao hipotetizado não existiram resultados significativos em qualquer uma das análises efetuadas com a variável rendimento. Será realizado uma reflexão crítica sobre os resultados encontrados na secção seguinte.

5. Discussão

Uma vez que é reconhecido que o traço de ansiedade é um fator relevante na performance desportiva, torna-se relevante estudar como é que o mesmo influencia o rendimento dos atletas. Sabe-se contudo que esta relação não se afigura linear, podendo ser influenciada pelo treino e desenvolvimento de competências psicológicas. É também defendido que as competências psicológicas são fatores interdependentes, e que o rendimento não pode ser explicado por competências isoladas. Assim, o presente estudo teve como principal objetivo estudar o papel desempenhado pela evolução conjunta das competências controlo da ansiedade e concentração, enquanto mediadora da relação traço de ansiedade - rendimento. Nesta investigação, estudámos esta relação, propondo que os atletas com melhores rendimentos seriam aqueles com uma evolução positiva das competências psicológicas, independentemente do seu traço de ansiedade ser ou não elevado.

Tal como foi descrito na seção anterior, as hipóteses de mediação não foram confirmadas. Assim, os resultados relevaram que, para a amostra específica deste estudo, a evolução conjunta das competências controlo da ansiedade e concentração não demonstrou ter uma influência significativa na relação entre o traço de ansiedade dos atletas e o seu rendimento desportivo, avaliado pelos treinadores. Algumas explicações podem ser avançadas para o facto de o modelo analisado se ter revelado não significativo.

Um primeiro ponto que se torna importante salientar é a média do traço de ansiedade dos atletas nas duas épocas analisadas. Como descrito nos resultados, na primeira época a média do traço de ansiedade foi de 1,74 e na segunda época de 1,58. Podemos afirmar, com base nestes resultados, que o traço de ansiedade está muito próximo dos níveis mínimos, uma vez varia numa escala de 1 a 4. Assim, pode estar presente um efeito-chão, ou seja, as competências não se afiguram como relevantes para baixar o nível de traço de ansiedade, uma vez que o mesmo já se encontra em níveis mínimos.

Relativamente à metodologia, sendo um estudo longitudinal, a grande mortalidade que os mesmos apresentam no que concerne à amostra, implica que a dimensão da mesma seja muito reduzida, o que faz com que os resultados não possam ser generalizados para a população. Por outro lado, este tipo de estudo é particularmente sensível à presença de outras variáveis experienciadas pelos participantes durante o tempo em que ocorre a investigação. Assim, o facto de a evolução conjunta das competências controlo de ansiedade e

concentração não terem mediado a relação traço de ansiedade – rendimento, pode ter como causa outros fatores não controláveis pelos investigadores.

Já no que concerne à operacionalização das variáveis utilizadas, tanto a variável traço de ansiedade, como a variável concentração foram operacionalizadas e medidas tendo em conta definições anteriormente utilizadas por especialistas na área, e instrumento já validados. Para a variável rendimento foi desenvolvida uma operacionalização: a avaliação dos treinadores. Ou seja, foi pedido a um conjunto de especialistas (treinadores dos escalões de formação) que, no final de cada época desportiva, realizassem uma avaliação quantitativa do rendimento de cada atleta. Esta operacionalização pode ter surtido problemas devido a um conjunto de fatores. Em primeiro lugar, era pedido aos treinadores que avaliassem os atletas numa escala de 1 a 10, contudo não foram especificados os significados de cada número, sendo apenas dito que quanto mais alto o valor da avaliação, melhor o rendimento do atleta. Ou seja, os critérios de avaliação não foram especificados, não estando assim uniformizados para o painel de avaliadores. Esta situação pode ter gerado discrepâncias naquilo que foi o significado individual que cada treinador deu aos valores da escala. Assim, enquanto que para um treinador a avaliação 5 pode ter significado um bom rendimento, para outro treinador, apenas avaliações a cima de 8 são consideradas como significando um bom rendimento. Outra questão prende-se com os fenómenos grupais prejudiciais que podem ter surgido no decorrer da tomada de decisão sobre a nota do atleta, uma vez que a mesma foi feita de forma coletiva. Nomeadamente, a decisão teria que ser tomada chegando a um consenso, ou seja, todos os treinadores teriam que acreditar que a decisão final era a melhor, ou seja, que a nota dada a determinado atleta, era a mais correta. Contudo, o fenómeno de consenso pleno é muito difícil de ser alcançado (Brilhart & Galanes, 1998), uma vez que certas características dos membros do grupo podem ser prejudiciais, como é o caso de estilos diferentes de tomada de decisão (Brilhart & Galanes, 1998). Segundo Brilhart e Galanes (1989) “a decisão final de um grupo só pode ser tão boa quanto a informação que utilizam como *input*” (Brilhart & Galanes, 1998, p. 248). Assim, a decisão deveria ser feita com base em factos (eventos que podem ser verificados) e não com base em inferências realizadas por parte dos avaliadores (Brilhart & Galanes, 1998). A discussão das notas dos atletas, não contava com informação documentada e *standardizada* sobre a performance dos mesmos ao longo da época, o que pode ter contribuído para uma tomada de decisão baseada em inferências e não só em factos. Estes últimos deviam depois ser avaliados de acordo com os critérios do grupo (Brilhart & Galanes, 1998), o que remete para o que foi dito anteriormente sobre a importância da

especificação da escala de avaliação. Por outro lado, nem todos os membros do grupo são avaliados como tendo o mesmo estatuto tendo, assim, uma influência diferente (Brown, 1988). Esta facto pode ter levado que a avaliação feita por parte de um treinador mais velho e/ou mais experiente, seja vista como mais válida, ou mais correta. Por fim, outro fenómeno relacionado com a perda de motivação por parte dos grupos pode ter ocorrido, nomeadamente o “*social loafing*”. Este fenómeno relaciona-se com o facto de um ou mais membros do grupo, reduzirem o esforço colocado na tarefa (Baron, Kerr, & Miller, 1992). Este fenómeno ocorre principalmente quando os membros de um grupo sentem que a sua contribuição não é identificável, o que pode ser consequência do tamanho do grupo (Baron, Kerr, & Miller, 1992). Assim, pode ser que algumas das decisões tomadas não tenham contado com a participação de alguns treinadores, influenciados por este fenómeno.

Concluindo, os fatores anteriormente referidos, podem ter levado a que a operacionalização do rendimento se tenha revelado ineficaz, podendo as notas atribuídas aos atletas não refletiram o seu rendimento real.

Algumas sugestões serão feitas para futuros estudos, tendo em conta a reflexão crítica supramencionada.

Primeiramente, apesar de se tratar de um estudo longitudinal, seria importante melhorar o número de participantes. Seria necessário que o mesmo fosse maior do que na amostra do estudo presente por forma a obter dados mais consistentes e possíveis de generalizar. Do mesmo modo seria relevante desenvolver uma operacionalização e consequente medida de rendimento que pudesse combater as lacunas da operacionalização do presente estudo. Num primeiro momento a escala de 10 pontos deveria ser acompanhada por critérios específicos para cada um dos seus valores. Assim, deveria ser especificado para cada número da escala, o que o mesmo significa em termos de rendimento desportivo. Por outro lado, poderia ser importante, por forma a diminuir a probabilidade da existência dos fenómenos grupais a cima referidos, que a avaliação dos atletas fosse realizada pela díade treinador principal – treinador adjunto, de cada equipa. Não é sugerido que seja feita apenas pelo treinador principal uma vez que, trabalhar em conjunto apresenta as vantagens de um membro poder compensar os pontos mais fracos do outro, e cada um poder ter acesso a informação que seja complementar (Brilhart & Galanes, 1998). Com o intuito de a informação sobre o rendimento desportivo do atleta ser recolhida ao longo do ano, poderia ser entregue uma grelha de autopreenchimento aos treinadores de cada escalão, onde poderiam fazer uma avaliação intercalar do atleta.

Por fim, seria pertinente realizar o presente estudo com um delineamento semi-experimental, tendo um grupo de atletas que trabalharam o desenvolvimento de competências psicológicas com o psicólogo do clube, e um grupo de controle que não realizou este trabalho. Assim poderia ser verificado se a evolução das competências (por terem sido trabalhadas), tinham impacto na relação entre o traço de ansiedade e o rendimento desportivo dos atletas.

Apesar das lacunas mencionadas, é importante salientar que o estudo presente demonstrou existir uma relação importante entre o traço de ansiedade e a evolução conjunta das competências psicológicas controlo da ansiedade e concentração. Assim, uma vez que a relação encontrada é negativa, encontramos que os atletas com maior traço de ansiedade apresentam menores competências psicológicas. Este resultado significa, por um lado, que é relevante estudar o impacto o desenvolvimento que as competências psicológicas podem ter nos atletas e no seu rendimento, e por outro que o trabalho realizado pelos psicólogos no âmbito do ensino e/ou desenvolvimento de competências psicológicas é significativo para o bem-estar dos atletas.

6. Referências

- Abernethy, B. (1993). Attention. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennant. (Eds). *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan
- Balaguer, I. & Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. In I. Balaguer (Ed.). *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. Valência: Albatros Educación.
- Baron, R. S., Kerr, N. & Miller, N. (1992). Group motivation losses. In R. S. Baron, N. Kerr & N. Miller (Eds). *Group processes, group decisions, group action*. Buckingham: Open University Press
- Birrer, D. & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20(2), 78-87.
- Brilhart, J. K. & Galanes, G. J. (1998). Decision making in small groups. In J. K. Brown & G. J. Galanes (Eds). *Effective group discussion*. Boston: McGraw-Hill.
- Brito, A. P. (2009). *Psicologia do desporto para atletas*. Alfragide: Texto.
- Brown, R. (1988). Structural aspects of groups. In R. Brown (Ed.). *Group processes: Dynamics within and between groups*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Cruz, J. (1996a). Psicologia do desporto e da atividade física: Natureza, história e desenvolvimento. In J. Cruz (Ed.). *Manual de Psicologia do desporto*. Braga: S.H.O.
- 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. (1996c). A relação entre ansiedade e rendimento no desporto: Teorias e hipóteses explicativas. In J. Cruz (Ed). *Manual de Psicologia do desporto*. Braga: S.H.O.
- Cruz, J. (1996d). Stress, ansiedade e competências psicológicas nos atletas de elite e de alta competição: Um estudo da sua relação e impacto do rendimento no rendimento e no sucesso desportivo. *Psicologia: Teoria, investigação e prática*, 1, 161-192.
- Cruz, J. & Viana, M. (1996a). O treino de competências psicológicas e a preparação mental para a competição. In J. Cruz (Ed.). *Manual de Psicologia do desporto*. Braga: S.H.O.
- Cruz, J. & Viana, M. (1996b). Atenção e concentração na competição desportiva. In J. Cruz (Ed.). *Manual de Psicologia do desporto*. Braga: S.H.O.
- Danish, S. J., Petitpas, A. & Hale, B. D. (1995). Psychological interventions: A life development model. In S. M. Murry (Ed.). *Sport Psychology Interventions*. Champaign: Human Kinetics.

- Dias, C., Cruz, J. & Fonseca, A. M. (2010). Coping strategies, multidimensional competitive anxiety and cognitive threat appraisal: Differences across sex, age and type of sport. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 4(1), 23-31.
- Dinis, S. (2003). *Habilidades psicológicas e ansiedade traço: Estudo exploratório realizado em jogadores profissionais de futebol da I e II liga*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal.
- Easterbrook, J.A. (1959). The effect of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*, 66, 183-201.
- Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennant (Eds). *Handbook of research on sport psychology*. New York: MacMillan
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). Stress and anxiety. In L. Hardy, G., Jones & D. Gould (Eds). *Understanding psychological preparation for sports: Theory and practice of elite performers*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Leal, M. (2005). *Ansiedade e habilidades psicológicas em atletas de andebol*. Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Coimbra, Portugal.
- Lourenço, O. (2007). Desenvolvimento: Um conceito prescritivo. In O. Lourenço (Ed.). *Psicologia de desenvolvimento cognitivo: Teoria, dados e implicações*. Coimbra: Edições Almedina
- Mahoney, M. J. (1987). Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) – Form R-5. Unpublished manuscript. University of California, Santa Barbara.
- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. & Perkins, T .S. (1987). Psychological and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181-199.
- Mahoney, M. J. e Meyers, A. W. (1989). Anxiety and athletic performance: Traditional and cognitive-developmental perspectives. In D. Hackfort & C.D. Spielbrger (Eds.). *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere.
- Mateo-March, M., Pérez-Rodríguez, M., Costa. R., Sánchez-Muñoz, C., Andújar-Casimiro, A. & Zabala, M. (2013). Efecto de un programa de intervención sobre el estrés percibido, autoestima y rendimiento en jóvenes pilotos de motociclismo de elite. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 125-133.
- Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Moran, A. (2012). Concentration: Attention and Performance. In S. Murphy (Ed). *The oxford handbook of sport and performance psychology*. New York: Oxford University Press.

- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D. e Ortín, F.J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte* 19(2), 249-262.
- Pons, D. & García-Merita, M. (1994). La ansiedad en el deporte. In I. Balaguer (Ed.). *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. València: Albatros Educación.
- Raposo, J. V. (1996). *Psicologia do desporto: Passado, presente e futuro*. Vila Real: UTAD Série Técnico Científica.
- Smith, R. E., Smoll, F. & Schutz, R. (1990). Measurement and correlate of sport – specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Wann, D. L. (1997). *Sport Psychology*. Upper Saddle River, N.J., Prentice Hall
- Weinberg, R. & Gould, D. (1995a). Arousal, stress, and anxiety. In R. Weinberg & D. Gould (Eds). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics
- Weinberg, R. & Gould, D. (1995b). Concentration. In R. Weinberg & D. Gould (Eds). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics
- Zaichkowsky, L. & Takenaka, K. (1993). Optimizing Arousal Levels. In R. Singer, M. Murphy & L. Tennen (Eds.). *Handbook of research on sport psychology*. New York: McMillan.

7. Anexos

Anexo A

INVENTÁRIO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS PARA DESPORTISTAS -PSIS*

Nome: _____ Idade: _____ sexo: M ___ F ___

Modalidade e Especialidade: _____ Anos de Prática da Modalidade: _____

Data de Hoje: ___/___/___

Nível Competitivo Atual (assinale um): Mundial Europeu Nacional
 Regional Júnior/Juvenil Outro _____

INSTRUÇÕES: Este inventário é composto por um conjunto de afirmações relativas a vários aspetos do rendimento dos atletas em competições desportivas. Procure responder a cada uma das questões de acordo com a sua experiência pessoal.

Para o efeito, assinale com uma cruz (X) o número que melhor expresse a sua concordância relativamente a cada afirmação. Assinale:

- 0 -Se discorda Totalmente da Afirmação
- 1-Se Discorda um Pouco da Afirmação
- 2-Se Está Indeciso(a)
- 3-Se Concorda um Pouco com a Afirmação
- 4-Se Concorda totalmente com a Afirmação

LEMBRE-SE de que não há respostas certas ou erradas. Procure ser o mais sincero(a) e aberto(a) possível de modo a permitir uma melhor compreensão da forma como se sente em relação ao treino e competição na sua modalidade. Tenha o cuidado em responder a todas as questões.

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Estou muito motivado(a) para atingir bons rendimentos na minha modalidade | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Muitas vezes tenho problemas de concentração durante a competição. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Tenho muita confiança nas minhas capacidades atléticas. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Fico muito frustrado(a) ou aborrecido(a) quando um(a) colega de equipa está a ter um fraco rendimento. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Fico mais tenso antes de competir do que durante a competição. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Frequentemente tenho ocasiões em que o meu rendimento é excepcionalmente bom. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Por vezes falta-me motivação para treinar. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Dou-me muito bem com todos os outros elementos da equipa. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Por vezes estou tão tenso(a) que isso afeta o meu rendimento. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Vencer é muito importante para mim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. A maior parte das vezes vou para as competições confiante de que terei um bom rendimento. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Tenho mais tendência para obter melhores rendimentos quando me sinto mais tenso(a) do que quando estou menos tenso(a). | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Quando estou em plena competição, praticamente fico sem me dar conta da existência de público. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

14. Quando estou a ter fraco rendimento, tenho tendência para perder a concentração.	0	1	2	3	4
15. Não é preciso muito para abalar a minha autoconfiança.	0	1	2	3	4
16. Concentro-me mais no meu rendimento do que no rendimento do meu colega..	0	1	2	3	4
17. Muitas vezes entro em pânico, momentos antes de iniciar a competição.	0	1	2	3	4
18. Quando cometo um erro, tenho dificuldades em esquecer e em concentrar-me de novo.	0	1	2	3	4
19. Gostaria de me sentir mais motivado(a).	0	1	2	3	4
20. Uma pequena lesão ou um mau treino conseguem abalar a minha autoconfiança.	0	1	2	3	4
21. Estabeleço objetivos desportivos difíceis para mim próprio e geralmente atinjo-o.	0	1	2	3	4
22. Por vezes sinto uma grande ansiedade durante a competição.	0	1	2	3	4
23. Durante a competição a minha atenção parece saltar entre o que estou a fazer e outras coisas (a assistência, o resultado provável, etc.).	0	1	2	3	4
24. Gosto muito de trabalhar com os meus colegas de equipa.	0	1	2	3	4
25. Duvido frequentemente das minhas capacidades atléticas.	0	1	2	3	4
26. Faço um grande esforço para tentar manter-me calmo(a) antes de uma competição.	0	1	2	3	4
27. Quando começo mal uma competição a minha autoconfiança baixa rapidamente.	0	1	2	3	4
28. Penso que o espírito de grupo é das coisas mais importantes na equipa	0	1	2	3	4
29. Preocupo-me muito com a possibilidade de cometer erros numa competição importante.	0	1	2	3	4
30. Geralmente sou capaz de permanecer confiante, mesmo durante uma das minhas piores prestações.	0	1	2	3	4
31. Transbordo de autoconfiança.	0	1	2	3	4
32. Quando a minha equipa perde, sinto-me mal, independentemente do meu rendimento ter sido bom ou mau.	0	1	2	3	4
33. Quando cometo um erro na competição fico muito ansioso(a).	0	1	2	3	4
34. Atualmente, o mais importante na minha vida é ser bom(boa) atleta na minha modalidade.	0	1	2	3	4
35. Consigo controlar facilmente o nível da minha tensão ou ansiedade.	0	1	2	3	4
36. Assim que entro em competição passa-me rapidamente o nervosismo inicial.	0	1	2	3	4
37. O meu desporto é a minha vida.	0	1	2	3	4
38. Sempre trabalhei bem com os meus treinadores(as).	0	1	2	3	4
39. Tenho fé em mim próprio(a).	0	1	2	3	4

Anexo B

S.A.S

A seguir apresentam-se várias afirmações que os atletas utilizam para descrever os seus **pensamentos e sentimentos antes ou durante a competição**. Leia cada afirmação e assinale, com um círculo/cruz, o número apropriado para **indicar como se sente antes ou durante a competição**. Alguns atletas acham que não devem admitir sentimentos de preocupação ou nervosismo, mas tais reações são muito frequentes, mesmo em profissionais. Não há respostas certas nem erradas. Não demore muito tempo para responder a cada afirmação. Escolha apenas o número que melhor descrever como reage geralmente.

	Nada	Um pouco	Mais ou menos	Muito
1. Sinto-me nervoso.	1	2	3	4
2. Durante a competição, dou comigo a pensar em coisas que não estão relacionadas com o que estou a fazer.	1	2	3	4
3. Tenho dúvidas acerca de mim próprio.	1	2	3	4
4. Sinto o meu corpo tenso.	1	2	3	4
5. Estou preocupado por não ter um rendimento tão bom como poderia.	1	2	3	4
6. A minha mente “vagueia” ou “fica no ar” durante a competição.	1	2	3	4
7. Muitas vezes, enquanto estou a competir não presto atenção ao que se está a passar.	1	2	3	4
8. Sinto tensão no estômago.	1	2	3	4
9. Pensamentos acerca de um mau rendimento interferem com a minha concentração durante a competição.	1	2	3	4
10. Estou preocupado por poder falhar sob a pressão da competição.	1	2	3	4

11.	O meu coração bate muito depressa.	1	2	3	4
12.	Sinto o meu estômago “às voltas”.	1	2	3	4
13.	Estou preocupado com o facto de poder ter um mau rendimento.	1	2	3	4
14.	Tenho quebras de concentração durante a competição por causa do nervosismo.	1	2	3	4
15.	Algumas vezes dou comigo a tremer antes ou durante a competição.	1	2	3	4
16.	Estou preocupado com o facto de poder não atingir os meus objetivos.	1	2	3	4
17.	Sinto o meu corpo rígido.	1	2	3	4
18.	Estou preocupado com o facto dos outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
19.	O meu estômago fica “perturbado” antes ou durante a competição.	1	2	3	4
20.	Estou preocupado por poder não ser capaz de me concentrar.	1	2	3	4
21.	Antes da competição o meu coração bate com força.	1	2	3	4