



ISPA Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Traço de Ansiedade e Cooperação no Rendimento Desportivo

Fernando Miguel Alves Braga

Orientador de Dissertação:

Professor Doutor Pedro Almeida

Coordenador de Seminário de Dissertação:

Professor Doutor Pedro Almeida

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Social e das Organizações

2009

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor Pedro Almeida, apresentada no Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Social e das Organizações conforme o despacho da DGES, nº 19673 /2006 publicado em Diário da República 2ª série de 23 de Março, 2007.

Agradecimentos

Gostaria de começar por agradecer a todos os Professores que me transmitiram todo o conhecimento científico ao longo destes cinco anos, que certamente contribuiu a para que a realização deste trabalho fosse possível.

Ao meu orientador, o Professor Doutor Pedro Almeida, não só, pelas aulas prestadas durante todo o Seminário de Dissertação em Psicologia Social e das Organizações, que me permitiram consolidar as bases para o saber psicológico, mas também pela forma como orientou as aulas e o ambiente que proporcionou nas mesmas, contribuindo sem dúvida para reduzir a tensão inerente a um trabalho deste género.

Agradeço também ao Professor João Lameiras pelos importantes conselhos que me deu sobre análise estatística.

Por último, mas não menos importante agradeço á minha família pelo apoio incondicional, tanto a nível motivacional como financeiro ao longo destes anos e da mesma forma, agradeço também aos amigos e colegas que comigo percorreram este caminho e que de forma directa ou indirecta me ensinaram muito e continuarão certamente a ensinar.

NOME: Fernando Miguel Alves Braga

Nº ALUNO: 15576

CURSO: Mestrado Integrado em Psicologia

ÁREA DE ESPECIALIZAÇÃO: Psicologia Social e das Organizações

ANO LECTIVO: 2008/2009

ORIENTADOR: Professor Doutor Pedro Almeida

DATA: 14/09/2009

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: Traço de Ansiedade e Cooperação no Rendimento Desportivo

RESUMO

O presente estudo pretendeu relacionar Traço de Ansiedade, Cooperação e Rendimento em contexto desportivo, recorrendo a uma amostra de 75 jogadores de Futebol dos escalões Juvenis e Juniores, subdivididos em jogadores Internacionais e Não Internacionais. Com esta relação procurou-se evidências de que o Traço de Ansiedade e a Cooperação influenciam o Rendimento, através da utilização da Sports Anxiety Scale (Smith, Smoll e Schultz 1990), Questionário de Cooperação Desportiva (Garcia-Mas, A. 2001) e medidas de Rendimento subjectivas como o Estatuto de Internacional e a avaliação Retrospectiva dos Treinadores. Numa primeira fase foram obtidas correlações significativas entre Ansiedade somática e Cooperação condicionada e entre Preocupação e Cooperação incondicionada, relativa á amostra no seu todo. A título individual os resultados sugerem que os atletas Não Internacionais apresentam maiores índices de Ansiedade somática, conjuntamente com uma maior Cooperação com o Treinador. Conclui-se também que a Avaliação do rendimento por parte dos Treinadores foi maior nos jogadores Internacionais. Por último os resultados sugeriram também uma maior Preocupação dos jogadores da categoria de Juniores.

Palavras-chave: *Traço de Ansiedade; Cooperação; Rendimento Desportivo*

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO EM INGLÊS: Trait Anxiety and Cooperation in Sport Performance

ABSTRACT

In the present study we examined the relationships between Trait Anxiety, Cooperation and Sport performance. The participants were seventy five football players from the Youthful and Junior level, subdivided in two categories of International players and Non International players. With this relationship we looked for evidences of the influence of Trait Anxiety and Cooperation by using the Sport Anxiety Scale (Smith, Smoll e Schultz 1990), Sports Cooperation Questionnaire (Garcia-Mas, A. 2001) and Sport performance subjective measures like the Statute of International player and the Retrospective Evaluation by Trainers. In a first phase they were obtained significant correlations between somatic Anxiety and Conditioned Cooperation and between Preoccupation and Unconditional Cooperation, relative to the sample in his completely. The results suggest that the Non International athletes present bigger rates of somatic Anxiety, jointly with a bigger Cooperation with the Trainer. It is ended also that the Evaluation of the Performance for part of the Trainers was bigger in the International players. At last the results suggested also a bigger Preoccupation of the players of the category of juniors.

Key-Words: *Trait Anxiety; Cooperation; Sport Performance*

Índice

Resumo	iv
Abstract	v
Lista de tabelas	vii
Lista de figuras	viii
Introdução	1
Traço de Ansiedade	3
Modelos teóricos	3
Medidas psicológicas de Traço de Ansiedade	7
Investigação revista na última década sobre Traço de Ansiedade	8
Cooperação	15
Modelos teóricos	15
Medidas psicológicas de Cooperação	20
Rendimento desportivo	21
Modelos teóricos	21
Investigação revista na última década sobre Rendimento desportivo	23
Objectivo do estudo	26
Método	27
Participantes	27
Medidas	29
Procedimento	32
Resultados	32
Discussão	37
Limitações e considerações finais	41
Referências	42
Anexos	
Anexo A: Sport Anxiety Scale	49
Anexo B: Questionário de Cooperação Desportiva Versão Portuguesa	51

LISTA DE TABELAS:

TABELA 1

Investigação revista na última década sobre Traço de Ansiedade em contexto desportivo

TABELA 2

Investigação revista na última década sobre rendimento desportivo em relação com as variáveis em estudo

TABELA 3

Caracterização dos participantes segundo a sua Data de Nascimento

TABELA 4

Nacionalidade dos participantes

TABELA 5

Descrição da percentagem de atletas Internacionais e Não internacionais presentes na amostra

TABELA 6

Itens que compõem a S.A.S

TABELA 7

Itens que compõem o Q.C.D.

TABELA 8

Questionário de rendimento desportivo retrospectivo

TABELA 9

Teste de Kolmogorov-Smirnov para a escalada de Traço de Ansiedade

TABELA 10

Teste de Kolmogorov-Smirnov para escala de Cooperação

TABELA 11

Correlação de Pearson entre a S.A.S. e Q.C.D.-p

TABELA 12

Correlação de Pearson entre a S.A.S. o Q.C.D.-p e a Avaliação dos Treinadores

TABELA 13

Teste Mann- Whitney para Estatuto de Internacional, Traço de Ansiedade e Cooperação

TABELA 14

Teste Mann- Whitney para Avaliação dos Treinadores e estatuto de Internacional

TABELA 15

Teste Mann- Whitney para atletas Juniores e Juvenis, Traço de Ansiedade e Cooperação

LISTA DE FIGURAS:

FIGURA 1:

Modelo de interacção de conduta aplicada ao desporto

FIGURA 2:

Modelo conceptual da cooperação desportiva

LISTA DE ABREVIATURAS

S.A.S. – Sport Anxiety Scale

C.C.D. – Cuestionário de Cooperación Deportiva

Q.C.D. –p – Questionário de Cooperação Desportiva versão Portuguesa

Introdução

Com o presente estudo transversal, pretende-se contribuir para clarificar e lançar bases sólidas, sobre a relação entre Cooperação, Traço de Ansiedade e Rendimento de atletas de Futebol, numa amostra total de 75 jogadores das categorias de Juniores e Juvenis. Estes três constructos, remetem-nos desde logo para a sua pertinência, associada a um dos principais objectivos da Psicologia do Desporto, sendo assim, estabelecer a relação entre estas variáveis pode, num futuro próximo facilitar a promoção e optimização do rendimento individual e/ou colectivo. Neste sentido espera-se que os resultados possam esclarecer se os atletas com maior rendimento nas medidas subjectivas, apresentam maiores índices de Cooperação e Traço de Ansiedade nas suas diferentes subescalas. Por outro lado é expectável que os atletas do escalão Júnior obtenham valores mais altos nas variáveis Traço de Ansiedade e Cooperação. Será também importante notar se há homogeneidade entre as medidas de rendimento, esperando-se que atletas Internacionais obtenham Avaliações mais altas por parte dos Treinadores, bem como um maior índice de Cooperação.

Recuando um pouco na história, interessa perceber as raízes da Psicologia do Desporto e como foi possível a evolução do estudo de processos mais básicos até ao estudo de fenómenos mais elaborados. Embora se possa especular sobre esta matéria, a Psicologia do Desporto teve a sua primeira semente lançada por Wundt, aquando da fundação do primeiro laboratório de Psicologia, em Leipzig na Alemanha em 1879. Apesar da abrangência de estudos que Wundt elaborou, nessa altura eram estudados os tempos de reacção, à semelhança do que Woodworth e Thorndike fizeram em 1899, ao desenvolverem estudos sobre tarefas motoras (Feldman, Robert S. 2001).

Nos dias de hoje a Psicologia do Desporto, preocupa-se com o efeito dos factores psicológicos no comportamento humano em contextos desportivos e com os efeitos que a participação no desporto ou no exercício e actividade física poderão ter nos participantes (Cruz, 1996), consistindo no estudo científico do comportamento das pessoas envolvidas no desporto e no exercício ou na actividade física, tendo dois objectivos centrais (Weinberg & Gould, 2003). O primeiro desses objectivos é aprender como é que os factores psicológicos afectam o rendimento físico dos indivíduos, e o segundo compreender como é que a participação no desporto ou exercício afecta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar das pessoas. A Psicologia do Desporto refere-se aos aspectos psicológicos do desporto,

recreação física, educação física, exercício e actividades físicas relacionadas, e não se restringe à psicologia do desporto de alta competição (Cruz, J. 1996).

Para a Federação Europeia de Psicologia do Desporto e das Actividades Corporais, deve preocupar-se com os fundamentos, processos e consequências psicológicas da regulação psicológica de actividades relacionadas com o desporto, por parte de uma ou mais pessoas. Neste particular, interessa definir que são considerados pessoas envolvidas ou implicadas em contextos desportivos e de actividade física, tanto atletas, treinadores, dirigentes, árbitros e juízes, pais, professores, fisioterapeutas e espectadores.

Contudo, interessa delimitar a definição de desporto, assim como se afigura importante definir e isolar algumas características próprias das equipas desportivas.

Entende-se por Desporto, as formas de exercício e actividade física, que podem ter lugar em contextos competitivos, educativos, de recreação e de reabilitação.

Por outro lado, de forma genérica uma equipa desportiva é considerada um conjunto de pessoas (Atletas) que trabalha de forma conjunta tendo em vista a realização de uma tarefa, que dividem responsabilidades no que diz respeito aos resultados colectivos alcançados, e que se vêem a si mesmos e são vistos pelos outros como entidades sociais (Almeida, P. L., Garcia-Mas, A., Lameiras, J., Olmedilla, A., Ortega, E., Martins, S. 2008). Assim, segundo Alexandre García-Mas (2006), é possível especificar e isolar algumas características e elementos próprios das relações que ocorrem dentro das equipas desportivas:

- a) Proximidade física. Surge como um veículo de expressão dos demais elementos relacionais da equipa, proporcionando também que a coordenação auto-organizada entre os jogadores seja uma realidade, tanto ao nível de tarefas motoras com táticas. Trata-se de um aspecto importante pois permite estabelecer ligações entre auto-organização e cooperação.
- b) Identidade e diferenciação da equipa. Aspecto muito ligado á Psicologia Social, nomeadamente aos grupos sociais, diz respeito no caso das equipas desportivas aos elementos objectivos (equipamento, cores, campo de jogo) e subjectivos (tradições, filosofia de jogo e memória colectiva). Estes elementos permitem que haja diferenciação das restantes equipas ao longo da competição intergrupala.
- c) Semelhança entre jogadores de uma equipa. Traduz-se em atitudes, objectivos e sentimento de pertença à equipa. Trata-se da indiferenciação individual enquanto elementos da equipa.

- d) Especialização. Sendo o oposto ao grau de semelhança, diz respeito ao grau de especialização nas condutas desportivas, tanto a nível técnico, tático e físico que cada jogador desenvolve nos treinos.
- e) Objectivo comum. Deve ser considerado enquanto fenómeno que relaciona diversos objectivos por parte dos jogadores, treinadores e equipa no global, sendo também considerado como intimamente ligado a condutas cooperativas ou competitivas.
- f) Interação. No desporto, a interação está intimamente ligada ao tipo de desporto, á sua regulamentação, as táticas e estratégias de jogo impostas pelos treinadores. Dependendo destes factores podemos assistir a uma maior ou menor interação entre os jogadores, sendo possível que as equipas possam diferir no que diz respeito à sua natureza e profundidade da sua interdependência entre os elementos que compõem a equipa.

Tendo estes factores relacionais em conta, o facto de atletas que aparentemente possuem as mesmas condições a nível físico e técnico falharem em alturas cruciais, tem sido um dos grandes temas de estudo pelos investigadores sociais. Desta forma as diversas formas de intervir da Psicologia do Desporto, tanto no aconselhamento, investigação ou condução, têm vindo a direccionar-se para factores menos visíveis mas de grande importância, tanto positiva como negativa no rendimento dos atletas. Esta consciência dos fenómenos mais inteligíveis que influenciam o rendimento tem permitido em estudos como o que é aqui apresentado, desenvolver conhecimento muito útil à compreensão do sucesso desportivo.

Enquadramento Teórico

Traço de ansiedade

Modelos teóricos

Nos dias de hoje, não só no panorama desportivo mas em geral, somos constantemente postos á prova e a Hierarquia das necessidades de Maslow parece ser ameaçada, principalmente as necessidades de segurança e necessidades sociais, tais como afecto e afeição ou mesmo sentimento de pertença a um grupo, como é por exemplo um clube de Futebol. Continuando a subida da pirâmide, a necessidade de reconhecimento das nossas

capacidades individuais e o facto de os outros reconhecerem a nossa capacidade de adequação às funções que desempenhamos, por exemplo de um jogador a uma nova posição ou mesmo a um novo clube, que pode ameaçar a sua auto-realização e a projecção daquilo que se quer tornar (Feldman, Robert S. 2001).

Muitos factores podem ser apontados como gatilhos que ao serem premidos geram ansiedade no indivíduo, interessa então definir ansiedade na sua forma mais básica e a nível geral. A ansiedade é tida como um estado emocional, que engloba tanto uma componente psicológica, como uma componente fisiológica, fazendo parte integrante das experiências humanas, conduzindo por vezes a um melhor desempenho (Lewis, A. (1979) citado por Andrade, L., Gorenstein, C.). Contudo, a ausência de um objecto para o qual a ansiedade se dirija ou mesmo a desproporcionalidade face á situação que gera a ansiedade, pode torná-la patológica.

Assim, estas questões tornaram-se de há muito tempo para cá ou pelo menos adquiriram significado equivalente de ameaça, a questões mais básicas de pura sobrevivência com que o Homem se deparava há milhões de anos atrás. Na época primitiva, o Homo Sapiens sentia a nível físico, o acelerar da pulsação, o aumento da tensão muscular, entre outros índices somáticos, em situações de caça extrema e perigosa, tempestades ou fenómenos inexplicáveis até então, ao contrário do que encontramos no mundo contemporâneo, numa sociedade com ameaças de várias ordens, com pressão adaptativa e avaliação constante.

No que diz respeito ao desporto, tanto por recriação ou competição, é importantíssimo o seu papel a nível cultural e social, não só, mas também como veículo de escape de emoções e sentimentos, pelo gerar de confrontos, comparações e avaliações permanentes ou mesmo pelo lado económico, prestigiante e de reconhecimento social daqueles que praticam desporto de competição (Tomlinson, A. 2000).

Segundo vários estudos, tudo isto pode ser encarado como um potencial núcleo gerador de níveis afectivos e somáticos inerentes á prática desportiva de competição, especificamente mais simples ou mais complexos consoante a modalidade individual ou colectiva (Cruz, 1996). Tendo em conta a especificidade de cada pessoa e todo o peso afectivo que investe na situação de competição, geram-se níveis de ansiedade, medo, insegurança, angústia, stress, frustração, etc. (Sheldon, H., Evans, L., Neil, R. 2001)

Depois desta visão mais alargada de alguns fenómenos presentes no desporto, vamos retratar especificamente o Traço de Ansiedade na competição desportiva e os modelos teóricos vigentes.

A ansiedade é uma parte universal e necessária da experiência humana, nesse sentido o seu estudo tem sido desenvolvido desde há muito, essencialmente a partir de Freud, que surgiu com a diferenciação entre ansiedade objectiva e neurótica em 1925.

Muito antes, Darwin estudou as expressões emocionais, tanto do Homem como de animais e concluiu que a ansiedade nasce e organiza as actividades biológicas necessárias para que o indivíduo seja capaz de lidar com as ameaças e os desafios do quotidiano. Não só a ansiedade tem um valor adaptativo e de sobrevivência da espécie, como potencia o rendimento do indivíduo, quando essa ansiedade não é excessiva (Lieh Mak, F. 1988).

Mais especificamente, o conceito de Traço de Ansiedade e estado de ansiedade foram identificados em primeiro lugar, por Cattell e Scheier (1961), com base em análises factoriais. Mais tarde, Spielberger (1972), redefiniu estes conceitos e desenvolveu procedimentos para que pudessem ser medidos com clareza (Spielberger, C., Gaudry, E., Vagg, P., 1975).

Para Spielberger (1975), a ansiedade é um estado complexo ou situação psicológica do organismo humano, organizada em categorias fenomenológicas e fisiológicas. Ainda para o autor, a ansiedade diferencia-se em estados emocionais, tais com o stress, o sentimento de ameaça e o medo.

A verdadeira contribuição de Spielberger, surgiu com a separação aprofundada de traço e estado de ansiedade, sugerindo que o termo ansiedade, era até então usado indiscriminadamente para definir dois conceitos diferentes. O estado de ansiedade refere-se a um estado emocional transitório ou condição do organismo humano caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão, conscientemente percebidos, e por um aumento na actividade do sistema nervoso autónomo, que gera reacções psicofisiológicas (Spielberger, C., Gaudry, E., Vagg, P., 1975).

De outro modo, o traço de ansiedade refere-se a uma disposição que permanece latente, até que uma situação o active. No fundo, relaciona-se com as diferenças de inclinação das pessoas reagirem a situações concebidas como ameaçadoras (Spielberger, C., Gaudry, E., Vagg, P., 1975).

Outra ideia postulada por Spielberger diz respeito à relação entre traço de ansiedade e estado de ansiedade. Para o autor, é de esperar que os indivíduos que apresentam um traço de ansiedade mais elevado, demonstrem um estado de ansiedade mais elevado (Spielberger, C., Gaudry, E., Vagg, P., 1975).

Para se perceber melhor o conceito de traço de ansiedade, é necessário envolvê-lo na definição de personalidade. A vasta definição de personalidade, engloba termos como os de

traços e estados, sendo ambos variáveis importantes na persistência ou na mudança de comportamentos (Eysenck, M. W., 2000).

O conceito de traço é desde logo, uma pedra basilar da construção da personalidade do indivíduo e os traços psicológicos podem ser definidos, não só como estruturas internas estáveis que podem ser preditivos de futuros comportamentos, mas também como características permanentes da personalidade que diferem de pessoa para pessoa (Feldman, R. S. Cap. 14, 2001). Por outro lado, desde a década de 70, que vários autores desenvolveram estudos na tentativa de aliar ao conceito de traço, uma componente extrínseca e social, que ajude a entender as diferenças de comportamento entre as pessoas, em situações idênticas. Entre esses autores, Albert Bandura (1977, 1986), surgiu com uma abordagem com bases na cognição social, que defende a interacção dos traços de personalidade com o meio envolvente e a sua influência recíproca. Transpondo esta teoria para o desporto, poderíamos enumerar variáveis como o comportamento dos espectadores e a avaliação, como influentes no rendimento dos atletas (Cruz, 1996).

Através duma breve análise da Tabela 1, podemos concluir que nos últimos anos a ideia do traço como único factor de influência no rendimento, tem sido posta de lado, sendo esse facto realçado muito antes por Martens e os seus colaboradores.

Assim, através da distinção entre traço de ansiedade e estado de ansiedade criada por Spielberger (1972), Martens (1977) apresenta o conceito de traço de ansiedade em competição como sendo a predisposição de apreender acontecimentos desportivos como ameaçadores e consequentemente, responder com níveis diversos de estado de ansiedade competitiva que pode produzir variações no rendimento (Martens 1977, citado por Cruz 1996). Ainda para o mesmo autor, o estado de ansiedade em competição é um estado emocional imediato e transitório, expresso por respostas do indivíduo, que percebe certas situações como ameaçadoras, estando ou não presente o perigo real. Como veremos mais à frente, através de medidas apropriadas, é possível tornar o traço de ansiedade competitivo um indicador, de como um atleta reagirá ao interpretar certas situações competitivas como ameaçadoras ao seu bem-estar físico, psicológico e social. Entre os factores apontados como potenciais rastilhos de ansiedade e embora existam vários, Martens agrupa-os em dois factores essenciais; a incerteza que os indivíduos têm acerca do resultado e a importância que o resultado representa para os mesmos (Martens e tal, 1990; Vealey, 1990, citado por Cruz 1996).

O conceito de traço de ansiedade no desporto tem vindo a evoluir, assim, passou-se duma definição na qual a ansiedade era própria da personalidade assente do indivíduo, até

uma concepção multidimensional actual (Cruz 1994, 1996). Esta concepção multidimensional da ansiedade, engloba três dimensões que para Martens (1983) são: ansiedade cognitiva, ansiedade somática e auto-confiança. Neste ponto, é importante referir que segundo estudos do mesmo autor, este afirma que a auto-confiança correlaciona-se negativamente com a ansiedade cognitiva e somática, uma vez que os resultados finais destas duas componentes da ansiedade aumentam e os resultados finais da autoconfiança diminuem (Martens e tal, 1983, citado por Cruz, 1996).

A literatura relacionada com esta temática, tem avançado com algumas conclusões, entre as quais, independentemente do sexo, idade, modalidade ou nível competitivo, a ansiedade é sentida por todos os indivíduos em situações competitivas (Cruz, 1996). Contudo, como já foi referido, não são raros os casos em que atletas percebem o traço de ansiedade como propulsor para um melhor rendimento (Cunningham, George B., Ashley, Frank B. 2002). De um modo geral, os autores reconhecem a influência sobre o rendimento dos atletas, de um conjunto de factores, não só os directamente relacionados com o desporto e com competição por si só, mas também os factores sociais e emocionais que envolvem o indivíduo e a competição desportiva (Gould e tal, 1983 citado por Cruz 1996).

Assim, para que se perceba as formas de medir a ansiedade e no caso particular do Traço de Ansiedade, apresenta-se de seguida o capítulo das medidas psicológicas do Traço de Ansiedade.

Medidas psicológicas do Traço de Ansiedade

Como foi referido, o contributo de Spielberger na distinção de traço de ansiedade e estado de ansiedade foi muito importante. A par deste contributo, a criação do “State-Trait Anxiety Inventory” (S.T.A.I.), veio permitir aos investigadores no âmbito do desporto, dispor de um instrumento que avalia-se o traço e estado de ansiedade (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970).

Destinado á medição do traço de ansiedade competitiva em atletas, Martens, Vealey e Burton (1990) desenvolveram um questionário específico, o “Sport Competition Anxiety Test” (S.C.A.T.), criado com base no pressuposto de que uma escala de traço de ansiedade específica do desporto seria um melhor efeito preditivo do estado de ansiedade em situações competitivas do que uma escala geral de ansiedade.

Contudo, a necessidade da existência de uma escala do estado de ansiedade específica do desporto, levou Martens e seus colaboradores (1990), a desenvolverem o “Competitive State Anxiety Inventory – 2” (C.S.A.I.-2). Este instrumento visa a medição do estado de ansiedade competitiva a partir de três subescalas (estado de ansiedade cognitiva, estado de ansiedade somática e autoconfiança). Apesar desta actualização efectuada por Martens (1990), o autor e os seus colaboradores sugerem a utilização do SCAT antes da utilização do CSAI-2. O SCAT identifica uma predisposição característica para o traço de ansiedade competitiva.

A Sport Anxiety Scale (S.A.S.) é um instrumento de avaliação multidimensional do traço de ansiedade competitiva desenvolvido por Smith, Smoll e Schultz (1990). Esta escala emergiu da necessidade de avaliar o traço de ansiedade multidimensionalmente, aspecto que não era possível ser levado em conta com outras medidas psicológicas.

Investigação realizada na última década

Com a inclusão de uma tabela que resuma os principais estudos efectuados sobre Traço de ansiedade em contexto desportivo na última década, pretende-se facilitar a compreensão do que tem sido estudado nesta área e também para que mais facilmente se possa aferir da pertinência deste estudo. Para tal, a tabela encontra-se organizada exclusivamente por ordem cronológica ascendente.

Autores	Data	Título do Estudo	Amostra	Tipo de Estudo	Objectivos	Resultados
Cunningham , George B.	2000	Trait anxiety among students in a college golf course	80	Transversal	Estudar a ansiedade traço em estudantes pertencentes a uma aula de Golfe	Não houve diferenças nos resultados na SAS, por sexo ou experiência de jogo. Contudo os estudantes com níveis de ansiedade menores tiveram melhores performances
Burke, K.L., Joyner, B.A., Pim, A., &	2000	An exploratory investigation of the perceptions	25	Transversal	Através de uma investigação exploratória,	A única diferença significativa

Autores	Data	Título do Estudo	Amostra	Tipo de Estudo	Objectivos	Resultados
Czech, D.R.		of anxiety among basketball officials before, during, and after the contest			pretende-se medir os níveis de estado e traço de ansiedade percebido pelos atletas, antes, durante e depois da competição.	encontrada neste estudo foi relativa ao estado de ansiedade cognitiva, que se revelou muito menor após a competição comparativamente aos níveis sentidos antes da competição.
Voight, M.R. & Callaghan, J.L.	2000	Relationship between goal orientation self-confidence and multidimensional trait anxiety among Mexican-American female youth athletes.	196	Transversal	Provar a interdependência entre os objectivos motivacionais dos atletas e as suas respostas de stress numa amostra de jovens com diversidade cultural	As atletas que têm menores índices de auto-confiança e são mais orientados para o ego, revelaram elevados níveis de traço de ansiedade competitiva
Smith, N.C., Bellamy, M., Collins, D.J. & Newell, D.	2001	A test of processing efficiency theory in a team sport context.	12.	Longitudinal	Testar os postulados da teoria do processamento de eficiência, numa equipa desportiva.	Existem diferenças significativas ao na ansiedade cognitiva entre os grupos com alto e baixo traço de ansiedade durante a competição. Os atletas com traço de ansiedade efectuaram maior esforço mental em tarefas
Sheldon Hanton, Stephen D. Mellalieu, R. H.	2001	Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship	102	Transversal	Examinar a relação multidimensional da ansiedade – traço competitiva e explorar os efeitos do traço de ansiedade nas interpretações direccionais do estado de resposta	Indivíduos com elevado traço de ansiedade responderam com maior estado de ansiedade

Autores	Data	Título do Estudo	Amostra	Tipo de Estudo	Objectivos	Resultados
Cunningham , George B Ashley, Frank B	2002	Debilitative and facilitative perceptions of trait anxiety among students in a college golf class	94	Transversal	Estudar a percepção de ansiedade traço como debilitativa ou facilitativa	Os resultados indicam não haver diferenças na performance dos estudantes que classificam como debilitativa a ansiedade
Kleinert, J.	2002	Causative and protective effects of sport injury trait anxiety on injuries in German University sport	206	Longitudinal	Estudar a relação entre ansiedade causada por lesão, história de lesões e ocorrência de lesões	O grupo com maior experiência de lesões e simultaneamente menor ansiedade de lesões têm lesões mais graves (28%). O grupo com grande experiência de lesões e simultaneamente com grande ansiedade de lesões têm lesões graves menos frequentemente (22%)
Kleinert, J.	2002	An approach to sport injury trait anxiety: Scale construction and structure Analysis	261	Transversal	Estudar a relação entre ansiedade traço em lesão desportiva e variáveis sócio – demográficas e de personalidade	Pouca relação entre as variáveis
Asci, F. H.	2003	The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students	40	Longitudinal	Estudar os efeitos da participação num programa de fitness na ansiedade	Os participantes do grupo experimental experimentaram menos ansiedade do que os do grupo de controlo
Eys, M. A., Hardy, J. Carron, A. V., Beauchamp, M. R.	2003	The relationship between task cohesion and competitive state anxiety	392	Transversal	Determinar se a percepção de coesão de equipa está relacionada com a sua interpretação de ansiedade pré-competitiva	Atletas com percepção facilitadora da sua ansiedade obtiveram resultados mais elevados

Autores	Data	Título do Estudo	Amostra	Tipo de Estudo	Objectivos	Resultados
Hanton, Sheldon, E., Lynne, Neil, Richard	2003	Hardiness and the competitive trait anxiety response	199	Transversal	Examinar os efeitos da resistência e das suas componentes e nível de competências na intensidade e direcção da ansiedade traço competitiva e da confiança pessoal	Os resultados demonstraram parcialmente que atletas com maior resistência a nível psicológico têm menores níveis de preocupação e ansiedade
Hanton, Sheldon O'Brien, Michael Mellalieu, Stephen D.	2003	Individual Differences, Perceived Control and Competitive Trait Anxiety	233	Transversal	Através do modelo de controlo de Jones da ansiedade facilitativa ou debilitativa examinar num contexto disposicional	Confirmaram-se as previsões de Jones (1995) acerca do traço de ansiedade e enfatizou-se a importância das percepções de controlo na moderação da expectativa da concretização do objectivo e direcção da ansiedade
Cresswell, Scott, Hodge, Ken	2004	Coping Skills: Role of Trait Sport Confidence and Trait Anxiety	47 Surf 77 Rugby	Transversal	Estudar a relação entre coping skills, traços de confiança no desporto e traços de ansiedade	A análise revelou correlações gritantes entre ansiedade traço, confiança desportiva e coping
Jones, Kelly A., Smith, Nickolas C., Holmes, Paul S.	2004	Anxiety symptom interpretation and performance predictions in high-anxious, low-anxious and repressor sport performers	62	Transversal	Estudar se a interpretação facilitativa da ansiedade por partes de desportistas dependia destes serem menos ansiosos ou mais ansiosos. Estudar também se a base cognitiva destes desportistas tinha influência nas performances esperadas pelos mesmos	Os menos ansiosos foram considerados, mais optimistas em relação às suas performances futuras mas alcançaram resultados mais baixos do que esperavam. Os indivíduos mais ansiosos obtiveram resultados mais altos do que os que esperavam

Autores	Data	Título do Estudo	Amostra	Tipo de Estudo	Objectivos	Resultados
Mark Wilson Nickolas C. Smith Mark Chattington Mike Ford Dilwyn E. Marple-Horvat	2006	The role of effort in moderating the anxiety - performance relationship: Testing the prediction of processing efficiency theory in simulated rally driving	24	Transversal	Estudar o efeito moderador do esforço na relação ansiedade - performance	A ansiedade teve um impacto negativo na eficácia da condução
Joel R. Grossbard, Sean P. Cumming, Martyn Standage, Ronald E. Smith, Frank L. Smoll	2006	Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes	181	Transversal	Estudar o impacto da desejabilidade social na orientação para o objectivo e na ansiedade – performance de jovens atletas	A desejabilidade social esteve negativamente relacionada com a ansiedade – performance nas mulheres, mas não nos homens
Erdal Vardar, Selma Arzu Vardar, Cem Kurt	2006	Anxiety of young female athletes with disordered eating behaviors	243	Transversal	Estudar a ansiedade de atletas femininas com perturbações de alimentação	Ansiedade traço e ansiedade – estado é maior em atletas com distúrbios de alimentação
Guillaume Martinent, Claude Ferrand	2007	A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety	166	Transversal	Estudar a relação do perfeccionismo e o traço de ansiedade	Ressaltou a importância de considerar todos os factores encontrados no estudo

Tabela 1: Investigação revista na última década sobre Traço de Ansiedade em contexto desportivo

Em geral, a maioria dos estudos, não só aqueles que são apresentados na Tabela 1, fazem referência ou procuram distinguir atletas cuja prática da modalidade é intensiva e de alto rendimento, daqueles cuja prática é mais recreativa e de nível menos técnico.

De igual modo, a diferenciação entre desportos colectivos e individuais tem sido também uma das variáveis tidas em conta pelos variadíssimos estudos, à medida que através da literatura vão chegando conclusões que relacionam traço de ansiedade e desportos colectivos e individuais. Tais conclusões, vão ao encontro de alguns estudos presentes na

Tabela 1, sugerindo que os atletas de modalidades colectivas apresentam níveis de ansiedade mais baixos.

A existência ou não de uma relação entre traço de ansiedade e o rendimento dos atletas, é então o objectivo do presente estudo, no que diz respeito a estas duas variáveis.

Uma breve análise da Tabela 1, permite concluir que, a maioria dos estudos são transversais, o que trás vantagens na definição das características da população desportiva em causa, nomeadamente de determinadas variáveis e os seus padrões de distribuição. Assim, tratando-se do presente estudo de natureza transversal, será esta a forma mais adequada para descrever associações entre as variáveis propostas e no seguimento do que tem sido a tendência da literatura. Uma observação mais profunda que ressalta da Tabela 1, permite identificar diversas variáveis que têm sido relacionadas com o Traço de ansiedade na última década, sejam elas de cariz intrínseco ou extrínseco, o que contribuiu para apurar conclusões nesta área.

No que diz respeito a estas variáveis e à sua relação com Traço de ansiedade, as conclusões dos estudos presentes na Tabela 1, indicam que na sua generalidade essas relações têm impacto no rendimento dos atletas e no seu estado de ansiedade. Contudo, há que salientar que poucos estudos tiveram em conta a multidimensionalidade do Traço de ansiedade, que se divide na sua componente somática e cognitiva.

Para simplificar a análise da Tabela 1, analisemos então, alguns dos estudos até ao ano 2003 e de seguida, estudos de 2004 até 2008. A análise irá incidir sobre estudos com diferentes variáveis relacionadas com traço de ansiedade, para que se tenha uma visão mais alargada do que tem sido estudado.

Com propósito de estudar a multidimensionalidade do traço de ansiedade e interpretação da consequente resposta dada pelos atletas, Hanton, S., Mellalieu, S., Hall, R. (2001), formularam um estudo com jogadores de Futebol e concluíram que os indivíduos com maior traço de ansiedade responderam com maior estado de ansiedade. Estes resultados permitiram, extrair correlações entre a componente cognitiva e a componente somática do traço de ansiedade, revelados pela S.A.S. Através da utilização desta escala, foi possível ter em conta todas as características do traço de ansiedade, algo que não é possível com outras medidas de ansiedades que só têm em conta a unidimensionalidade do traço de ansiedade, o que permite reforçar a relevância dos resultados alcançados.

Outra das variáveis que tem merecido atenção por parte dos investigadores, é a interpretação dos atletas ao nível do traço de ansiedade e subsequente ansiedade, como

debilitativa ou facilitativa no seu rendimento desportivo. Neste sentido, Cunningham, G., Ashley, F. (2002), elaboraram um estudo onde tentaram entender essa percepção do traço de ansiedade por parte de estudantes numa aula de Golfe. Os resultados foram inconsistentes com estudos anteriores, desse modo é possível especular, segundo os autores, em relação á amostra escolhida não ter as competências necessárias para estabelecer uma correlação que se esperava positiva, pois não se tratavam de atletas de competição e ainda se encontram numa fase inicial de aprendizagem. Assim, os resultados tornaram claro que não houve diferenças no rendimento entre estudantes que declaravam a ansiedade como debilitativa e aqueles que a interpretavam como facilitativa.

Na segunda metade da Tabela 1, Wilson, M., Smith, N., Chattington, M., Ford, M., Marple-Horvat, D. (2006), recorreram a uma amostra um pouco diferente, nomeadamente num contexto de simulação de condução em Rally. O objectivo deste estudo foi aferir do efeito moderador do esforço na relação ansiedade – performance. Esta investigação reveste-se de importância se tivermos em conta que os autores não deixaram de parte o potencial efeito do traço de ansiedade dos sujeitos na condução, para tal recorreram á S.A.S., a fim de apurar quais os sujeitos com maior e menor traço de ansiedade. Os resultados alcançados foram consistentes com a literatura, visto que a ansiedade teve impacto com a eficácia da condução, sobretudo a nível somática com a dilatação das pupilas.

Ainda no mesmo ano, Grossbard, J., Cumming, S., Standage, M., Smith, R., Smoll, F. (2006), estudaram o impacto da desejabilidade social, orientação para o objectivo e ansiedade – performance em jovens atletas. Através deste estudo, obtiveram-se conclusões importantes ao nível do impacto da desejabilidade social, tanto na orientação para o objectivo como na ansiedade. Pela análise dos resultados obtidos na S.A.S., os autores concluíram que existem também diferenças ao nível de quebras de concentração, sendo essa outra das dimensões avaliadas pela S.A.S.

Tratando-se de jovens, e fazendo ainda referência ao artigo de Grossbard, J., Cumming, S., Standage, M., Smith, R., Smoll, F. (2006), estudos anteriores, nomeadamente Martens (1990), trouxeram conclusões importantes ao nível dos jovens atletas. Segundo a literatura, o nível de ansiedade é mais elevado nos atletas mais jovens, devendo-se ao facto de terem menos experiência quando participam em competições de alto nível e sobretudo porque já têm consciência das variáveis que envolvem a competição, sobretudo atletas com traço de ansiedade mais elevado, revelam uma ansiedade competitiva mais elevada do que os atletas mais velhos e experientes.

Tratando-se o Futebol de um desporto colectivo de alto rendimento e repleto de variáveis extrínsecas que a todos os níveis podem influenciar o rendimento competitivo, esta noção global permite introduzir ou associar um conceito ao Traço de Ansiedade, como é a Cooperação. Como foi referido, Martens (1990) sugere que os atletas mais jovens experienciam maior Ansiedade, assim será interessante notar a que nível a Cooperação pode ter uma relação com a Ansiedade, tornado os atletas, mais ou menos cooperantes.

Neste sentido, apresenta-se de seguida o enquadramento teórico necessário á reflexão sobre este tema.

Cooperação

Modelos teóricos

No âmbito da Psicologia do desporto, mais concretamente nas equipas desportivas o fenómeno da cooperação não tem sido muito estudado como o é por exemplo na economia ou na educação (Almeida, P. L., Garcia-Mas, A., Lameiras, J., Olmedilla, A., Ortega, E. e Martins, S. 2006)

A cooperação é o processo de trabalhar ou agir em conjunto, processo que pode ser alcançado de forma intencional ou não intencional. De uma forma geral básica, o termo cooperação engloba o trabalho em harmonia, em que os seus intervenientes trabalham lado a lado para os objectivos. Contudo a cooperação engloba também uma componente intrínseca do ser humano que lhe confere maior complexidade. Trabalhar de forma cooperativa, significa desde logo não trabalhar de forma competitiva e de forma separada (Grzelak, J. 1988).

Por outro lado, se pensarmos no ser humano isoladamente e tendo em conta as suas características pessoais, entre as quais o egoísmo, podemos perceber que a cooperação permite que cada individuo possa por de parte essa característica, trabalhando em conjunto com outros indivíduos em tarefas de mais complexas permitindo que a velha máxima de Gestalt seja comprovada, ou seja o todo é maior do que a soma das partes (Deutsch, M., Coleman, T. 2000).

A cooperação, como foi referido, pode ser intencional ou não intencional, mas também pode ser voluntária ou forçada, tornando-a a antítese da competição. Este facto é relevante,

mesmo no que concerne às raízes do ser humano e ao seu desejo constante de competição, que gera motivação para, formarem por exemplo grupos desportivos fortes, como é o caso dos clubes de Futebol.

O modelo de interacção de conduta proposto por Rabbie (1995), permite perceber as condutas competitivas ou cooperantes dos atletas, nesse sentido apresenta-se de seguida o modelo referido.

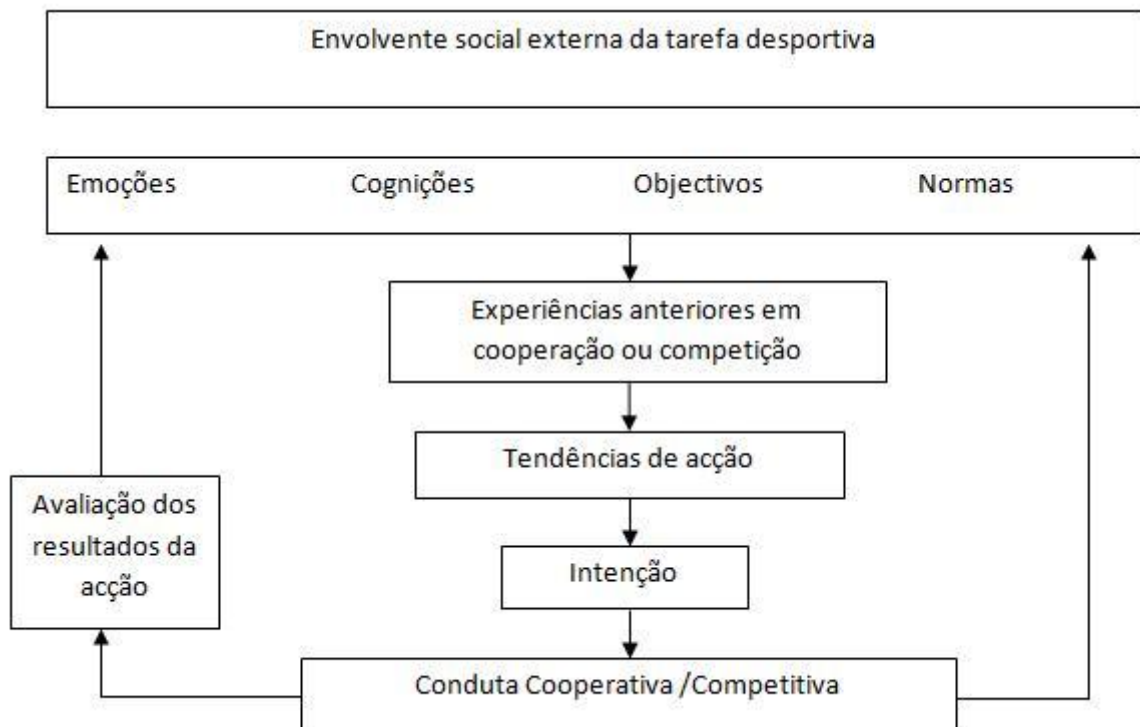


Figura 1: Modelo de interacção de conduta aplicada ao desporto de Rabbie (adaptado de García-Mas, A. 2001)

Com tantas questões ligadas á cooperação, surgiram teorias que explicam tanto a nível social como económico o aparecimento de cooperação. Uma dessas teorias é a Teoria da evolução da cooperação (Axelrod, R. e Hamilton, W. 1981), que se dedicou ao estudo de como a cooperação pode surgir e persistir. Esta teoria foi de grande importância para se conseguir perceber melhor a Teoria dos Jogos e como esta influencia o comportamento dos indivíduos em grupo, bem como a cooperação pode ser importante e vantajosa do ponto de vista evolucionário. Contudo, é curioso notar que esta ideia vai contra a posição do

Darwinismo social, que tem como base os pressupostos de Darwin, assim segundo o mesmo, a sobrevivência do mais apto ou mais forte é contra a postura cooperante.

Segundo Whiten (1999), os primeiros grupos sociais ter-se-ão formado tendo por base a cooperação e colaboração, o que a torna um conceito que tem acompanhado toda a evolução humana, desde os tempos primórdios em que o Homo Sapiens se organizava para caçar envolvendo processos de interacção e colaboração, até aos dias de hoje em que o Homem se aglomera em organizações ou instituições.

Se tivermos em conta o conceito de interacção ou mesmo colaboração, veremos que o conceito de cooperação, é mais complexo e abrangente. A cooperação, engloba desde logo tanto a interacção como a colaboração e requer assim, relações de respeito mútuo e não hierárquicas entre os membros, o que remete para uma postura tolerante e coexistente com as diferenças (Beersma, B., Hollenbeck, J., Humphrey, S., Moon, H., Conlon, D., Ilgen, D. 2003).

Como um conceito dominante na literatura temos a coesão, que Carron, Widmeyer e Brawley (Cruz, J. 1996) descrevem como um processo dinâmico que se reflecte essencialmente na tendência do grupo para estabelecer relações de confiança e de união para alcançar os objectivos.

Através desta definição, podemos perceber que cooperação é um conceito diferente de coesão, contudo, no que diz respeito à cooperação esta engloba dois aspectos característicos da coesão, nomeadamente a motivação e coordenação de esforços (García-Mas, A., Olmedilla, A, Morilla, M., Rivas, C, García Quinteiro, E., Ortega Toro, E. 2006).

Segundo os mesmos, a cooperação assenta essencialmente em duas bases; a concepção utilitarista e racional, que deriva da interacção e interdependência interna das tomadas de posição sobre cooperar ou não para alcançar o objectivo do grupo; outra base da cooperação passa pela disposição pessoal de cooperar sem receber nada em troca. Assim, García- Mas e os seus colaboradores surgem com um novo modelo teórico que explica a dinâmica interna de um grupo muito específico como é um grupo desportivo, que se caracteriza como um conjunto de atletas que trabalham em conjunto para alcançar objectivos ou realizar uma tarefa e que partilham responsabilidades (Cohen e Bailey, 1997; Sundstrom, De Meuse e Futrell, 1990).

Esta concepção tem por base as considerações tecidas por Deutsch (1949), que serviu de ponto de partida para se considerar as distintas e possíveis acções de cooperação e também de competição entre os jogadores, com um objectivo comum, mas que são obrigados a tomar

decisões sem terem informação sobre a acção do colega. Assim, as variáveis fundamentais da cooperação são a tomada de decisão (mais ou menos cooperativa), objectivos de cada jogador, do treinador e da equipa, objectivos comuns e contrapostos, interacção e interdependência, e informação sobre os resultados da cooperação e da competição (Rabbie 1995; García-Mas, A., Olmedilla, A, Morilla, M., Rivas, C, García Quinteiro, E., Ortega Toro, E. 2006).

Para melhor compreensão do modelo proposto por estes autores, apresenta-se de seguida um esquema ilustrativo do modelo de cooperação desportiva.

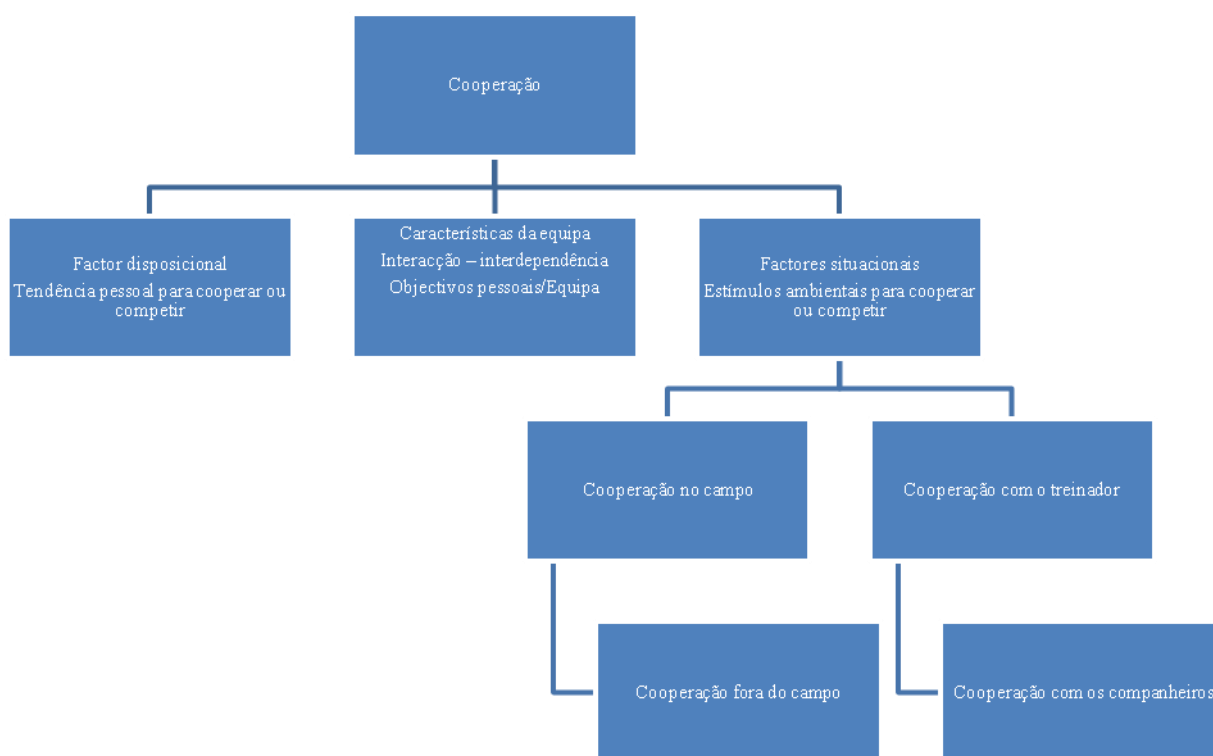


Figura 2: Modelo conceptual da cooperação desportiva (adaptado de García-Mas, Olmedilla, Morilla, Rivas, García Quinteiro & Ortega Toro, 2006)

O modelo apresentado surge como uma necessidade de explicar fenómenos de interacção no seio do grupo e também esclarecer um factor importante que diz respeito a dúbia situação de cooperação/ competição (Garcia – Mas, A. 2001). É por esta razão que o modelo de cooperação proposto pelo autor, tem raízes nas teorias de tomada de decisão, onde se retratam situações de conflito de interesse, nas relações interpessoais e intergrupais, facto

este que pode ser também aplicado á cooperação interpessoal quando está presente, um objectivo, como no caso das equipas desportivas. (Garcia – Mas, A. 2001).

Aquilo que este modelo trouxe de novo, em relação aos modelos operacionais da coesão, é essencialmente a hipótese de operacionalizar variáveis bem definidas no que diz respeito á especificidade da pessoa, e posteriormente a hipótese dessas variáveis serem mais facilmente avaliadas do que variáveis referentes ao grupo como um todo (Garcia – Mas, A. 2001).

É nesta abordagem individual, que se podem integrar algumas das considerações que Tajfel e Turner (1979) desenvolveram com a Teoria da identificação social, e que remetem para a identificação ingroup ou compromisso que o indivíduo tem para com o grupo em questão. Segundo os autores a identificação dos indivíduos com o grupo afecta a forma como estes lidam com a pertença ao grupo, aqueles que se identificam mais com o grupo protegem a sua imagem e dão o máximo pelos objectivos do grupo, os menos identificados preferem gerir e alcançar objectivos pessoais.

De um ponto de vista individual, podemos então perceber uma conduta mais competitiva dos atletas ou por outro lado mais cooperante e concluir que se num grupo desportivo todos os atletas adoptassem uma postura competitiva, todos perderiam e nenhum alcançaria os objectivos (García-Mas, A., Olmedilla, A, Morilla, M., Rivas, C, García Quinteiro, E., Ortega Toro, E. 2006). Esta ideia é particularmente interessante de constatar, no seu âmbito económico da Teoria dos jogos ou mesmo á Teoria dos jogos cooperativos de duas pessoas proposta por John Forbes Nash em 1953.

Assim, a ideia de que a cooperação pode potenciar um resultado que interessa a todos os integrantes do grupo fica bem demonstrada, mas há que ter em conta que os objectivos pessoais e grupais devem estar bem definidos, para que no ponto de vista individual os jogadores percebam que podem obter melhores resultados pessoais se optarem por uma postura cooperante (García-Mas, A., Olmedilla, A, Morilla, M., Rivas, C, García Quinteiro, E., Ortega Toro, E. 2006).

O capítulo que se segue faz alusão às medidas psicológicas da Cooperação, nomeadamente á medida utilizada neste estudo.

Medidas psicológicas de Cooperação Desportiva

O Questionário de Cooperação Desportiva (Cuestionário de Cooperación Deportiva), foi elaborado por Alexandre Garcia-Mas, a partir de questões relacionadas com o constructo de cooperação/competição interpessoal. É composto por 15 itens na sua versão original, que têm correspondência em 5 campos da cooperação, sendo estes; a) Cooperação com os companheiros de equipa, b) Cooperação com o treinador c) Cooperação dentro do terreno de jogo d) Cooperação fora do terreno de jogo e) Cooperação global. Através destas subescalas, o questionário pretende avaliar duas dimensões disposicionais (Cooperação condicionada e Cooperação incondicionada) e três dimensões situacionais (Cooperação com o treinador, Cooperação com os companheiros de equipa e Cooperação fora terreno de jogo) (Almeida, P. L.; Garcia-Mas, A., Lameiras, J., Olmedilla, A.; Ortega, E. e Martins, S.)

Este instrumento deriva do pressuposto avançado por García-Mas (Modelo Conceptual de cooperação Figura 2) de que a conduta desportiva observável de um jogador depende da sua decisão inerente em cooperar ou não, em virtude de um objectivo comum. Esta decisão pode ser tomada em função de um factor disposicional mais estável, que reflecte uma tendência pessoal para cooperar ou competir, ou em função de factores de ordem situacional relativos a estímulos do foro ambiental (Almeida, P. L.; Garcia-Mas, A., Lameiras, J., Olmedilla, A.; Ortega, E. e Martins, S.)

A versão utilizada neste estudo foi a versão portuguesa (Almeida, P. L.; Garcia-Mas, A., Lameiras, J., Olmedilla, A.; Ortega, E. e Martins, S.), denominada Q.C.D.-p (Questionario de Cooperação Desportiva versão Portuguesa) que derivou da adaptação da versão espanhola de Alexandre García-Mas.

Os autores definiram um modelo constituído por 15 itens agrupado em 3 dimensões, mais concretamente a dimensão 1 (Disposicional, de Cooperação incondicional), a dimensão 2 (Disposicional, de Cooperação condicionada) e por último, dimensão 3 (Situacional, de Cooperação com o Treinador).

A fidelidade do Q.C.D.-p, através do Alfa de Cronbach foi de 0.813, podendo-se considerar que o questionário possui uma boa consistência interna.

Rendimento Desportivo

Modelos teóricos

Sendo o rendimento desportivo de alto nível influenciado nos dias de hoje por uma multiplicidade de detalhes que concorrem para a máxima expressão das capacidades de realização do desportista (Vilas-Boas, J. P. 2001), tal facto remete-nos para algumas considerações presentes na literatura e que reforçam a ideia de complexidade na relação entre ansiedade e rendimento desportivo, pois os factores individuais, situacionais e de tarefa moderam constantemente esta relação (Cruz, J. 1994). A complexidade desta relação acompanhou assim, a evolução complexa do traço de ansiedade, duma definição unidimensional, para uma abordagem multidimensional. Existem dois aspectos que moderam esta relação, não só as diferenças individuais e da personalidade, mas também a natureza e características da tarefa. Entre os factores individuais que moderam esta relação, o traço de ansiedade tem sido dos mais relacionados com o rendimento desportivo, bem como as competências psicológicas ou variáveis demográficas (Almeida, P. 2008). Esta evidência está bem presente em estudos, não só recentes, mas também em estudos da década de 80, com autores como Martens e Spielberger a fornecerem fortes conclusões que apontam que os indivíduos com maior traço de ansiedade, mais frequentemente atingem estados de ansiedade elevados e indivíduos com menor traço de ansiedade experienciam menor estado de ansiedade.

É referido na literatura que os sujeitos sentem ansiedade quando há uma preocupação inerente com seu nível de rendimento. A influência da ansiedade no rendimento depende de cada indivíduo (Almeida, P. 2008). A ansiedade suscitada, surge sobretudo se associada a ela, houver uma ameaça ao bem-estar psicológico do atleta.

A relação entre ansiedade e rendimento é evidente, contudo esta relação é moderada varia de acordo com outros factores mediadores. Estes factores mediadores são a dificuldade da tarefa e o traço de personalidade do atleta, muito embora o tipo de desporto ou ambiente envolvente possam também mediar esta relação (Almeida, P. 2008).

Vários autores na última década referem que, nas competições desportistas, um elevado nível de ansiedade é um factor que interfere decisivamente no rendimento desportivo. Esse elevado nível de ansiedade conduz a sintomatologia que produz efeitos negativos no

rendimento do desportista como a inibição de suas capacidades motoras ou a diminuição da capacidade de tomada de decisão (Cruz, 1996).

Desde o século XX que o rendimento desportivo tem vindo a ser incrementado, embora não por via directa, mas por evoluções no método de treino, biomecânica, pedagogia do desporto e mesmo fisiologia do desporto. Apesar desta evolução, os factores individuais continuam a ser determinantes no que diz respeito ao resultado efectivo no rendimento desportivo, facto que podemos comprovar na literatura recente, que refere que atletas com igual preparação tanto física como técnica alcançam resultados dispares e por vezes surpreendentes, positiva ou negativamente (Hanton, S., Mellalieu, S., Hall, R. 2001).

A relação do rendimento desportivo com a cooperação, como se pode comprar pela Tabela 2, não foi até hoje alvo de estudo, contudo a coesão tem dominado amplamente as questões ligadas a grupos desportivos e as suas respectivas interacções.

Ao estudar as interacções sociais dentro duma equipa, Cratty (1984) revelou que os atletas que integravam o grupo estão sujeitos a forças de tensão, daí reagirem de forma diferente uns com os outros. A par disto, a opinião que têm dos outros membros do grupo e as suas ambições permitem também uma maior aproximação ou repulsa entre os membros da equipa. Contudo, este autor sugeriu que o fenómeno cooperativo intergrupar pode levar a uma diminuição no desempenho.

O grau de interacção entre os elementos da equipa, nas modalidades onde a execução das tarefas não exige dependência dos seus colegas como por exemplo, na natação por equipas, a coesão parece assumir menor importância do que noutras modalidades, como por exemplo no presente caso, o futebol, onde é conferido um papel preponderante à coesão no rendimento desportivo Patterson, M., Carron, A., Loughhead, T. (2005).

Também Hernandez, J., Voser, R., Moraes, M., concluíram que existe uma relação positiva entre coesão e rendimento, sendo que a coesão aparece mais facilmente nos desportos que requerem uma interacção e cooperação superior entre os jogadores, em desportos como Basket, Vóleibol e Futsal.

Esta relação, como mostra a Tabela 2, tem sido alvo de estudo por muitos investigadores na última década, contudo podemos realçar a meta análise de Cohen, B., Bueke & McIendon (2003), que analisaram uma série de investigações realizadas neste âmbito e verificaram a existência de uma relação significativa entre as duas variáveis.

Contudo há um factor comum aos estudos na última década, que se prende com o facto do contexto poder moderar esta relação, bem como o tipo de modalidade, individual ou colectivo.

Por outro lado, Grieve, Frederick G., Whelan, James P. Meyers, Andrew W. (2000) sugerem que não se pode considerar a coesão como um factor que gera o sucesso. As investigações sobre coesão em equipas desportivas revelam evidências de que o sucesso produz maior coesão, e menores indicações de que a coesão gera sucesso. Estas conclusões permitem perceber que é de toda a pertinência a elaboração de um estudo que relacione a cooperação desportiva associada ao rendimento, até porque como foi possível perceber pela pesquisa de vários artigos sobre coesão e rendimento, existem por vezes erros de natureza metodológica.

Da análise generalizada dos estudos da Tabela 2, ressaltam as implicações que a situação competitiva coloca nos atletas. Desde logo, o aumento dos níveis de ansiedade, cujos efeitos alteram o rendimento competitivo, normalmente influenciando negativamente o rendimento, muito embora em certos casos como já foi referido, atletas com elevadas competências psicológicas, a ansiedade pré-competitivo possa ter efeitos positivos no sucesso e na prestação do atleta.

Investigação realizada na última década

Com o mesmo propósito da Tabela 1, pretende-se agora clarificar e permitir a compreensão do que tem sido estudado na última década na área do rendimento desportivo, associado às variáveis existentes no presente estudo. Principalmente através da análise de duas meta – análises presentes na Tabela 2, podemos aferir com precisão da pertinência do presente estudo. A Tabela 2 encontra-se organizada por ordem cronológica ascendente.

Autores	Data	Título do Estudo	Amostra	Tipo de Estudo	Objectivos	Resultados
Grieve, Frederick G., Whelan, James P. Meyers, Andrew W.	2000	An experimental examination of the cohesion-performance relationship in an interactive team sport	222	Transversal	Estudar a relação entre performance e coesão	A manipulação criou com sucesso equipas com maior e menor coesão. A coesão teve um impacto irrisório na performance, contudo a performance teve impacto na coesão
Cox, Robb & Russell	2001	Construct Validity of the Revised Anxiety Rating Scale	248 Atletas de Basquetebol	Transversal	Demonstrar a validade de constructo do instrumento e examinar a relação entre ansiedade cognitiva e somática, e a sua relação com o rendimento	Confirmou-se a validade de constructo, mas existiu uma relação negativa entre ansiedade cognitiva e somática e rendimento desportivo
Albert V. Carron; Michelle M. Colman; Jennifer Wheeler; Diane Stevens	2002	Cohesion and Performance in Sport: A Meta Analysis.	46 estudos	Meta- análise	Conduzir uma meta – análise sobre coesão e performance desportiva	Foi encontrada uma relação entre coesão e performance desportiva
Beersma, Bianca Hollenbeck, John R., Humphrey, Stephen E., Moon, Henry, Conlon, Donald E., Ilgen, Daniel R.	2003	Cooperation, Competition, and Team Performance: Toward a Contingency Approach	75 equipas de 4 pessoas	Empirico/ Quantitativo	Relação entre estrutura de recompensas e performance	Equipas com membros mais extrovertidos obtiveram maiores resultados sob uma estrutura de cooperação, ao contrário obtiveram melhores resultados sob uma estrutura de competição
Beal Cohen, Bueke & Mclendon	2003	A meta – analytic clarification of	64 Estudos que analisam a relação coesão -	Meta - análise	Examinar a relação coesão e	Os resultados apontam para a existência

		construct relations	rendimento		rendimento desportivo	de uma relação positiva entre coesão - rendimento
Patterson, Michelle M., Carron, Albert V., Loughhead, Todd M.	2005	The influence of team norms on the cohesion--self-reported performance relationship: A multi-level analysis	298	Transversal	Estudar o potencial moderador das normas da equipa na relação coesão - performance	Atletas com normas grupais mais fortes e maior coesão grupal, obtiveram resultados melhores
Wilson, Smith, Chattington, Ford & Marple - Horvat	2006	The role of effort in moderating the anxiety-performance relationship: Testing the predictions of processing efficiency theory in simulated rally driving	30	Transversal	Examinar a relação entre ansiedade e rendimento	Relação negativa entre ansiedade e rendimento
Cottyn, De Clercq & Pannier	2006	The measurement of competitive anxiety during balance beam performance in gymnasts	40 Atletas do sexo feminino	Transversal	Examinar a relação entre ansiedade e performance de um grupo de ginastas	Os resultados indicaram uma relação negativa entre ansiedade e performance

Tabela 2: Investigação revista na última década sobre rendimento desportivo em relação com as variáveis em estudo.

Num estudo de Grieve, Frederick G., Whelan, James P. Meyers, Andrew W. (2000), partiu-se do pressuposto empírico de que existe uma relação entre coesão e rendimento. Como podemos perceber entre a distinção de coesão e cooperação, as equipas mais coesas, possuem atletas mais empenhados em alcançar os objectivos do grupo, elevando ao máximo as suas potencialidades desportivas, o que origina sucesso desportivo para o grupo. Contudo, este estudo permitiu perceber através das suas conclusões, que nem sempre esta relação se verifica ou é essencialmente neste sentido. Os autores concluíram que a coesão não teve impacto no rendimento desportivo dos atletas, mas o rendimento teve efectivamente impacto na coesão do grupo. Como foi referido, o termo coesão tem dominado amplamente a literatura, assim seria de grande pertinência perceber se em estudos deste género um constructo diferente como a

cooperação nos proporcionaria resultados práticos diferentes, pois iria facilitar a operacionalização de variáveis psicológicas individuais e também a avaliação das mesmas.

Com o objectivo de reunir em 46 estudos as principais conclusões sobre a relação entre coesão e rendimento, Carron, A; Michelle M. Colman; Wheeler, J. Stevens, D. (2002) levaram a cabo uma meta – análise que refere que a larga maioria das investigações que foram tidas em conta, demonstram uma relação positiva entre coesão e rendimento desportivo. Por outro lado os autores referem também que o número de investigações que faz alusão uma relação negativa entre coesão e rendimento, é mínimo. Assim, podemos perceber que de facto há uma inequívoca relação entre estes dois constructos, mas podemos concluir também que os autores tiveram um aspecto importante em conta, ou seja a existência de variáveis que moderam e interferem nesta relação, facto que ajuda a perceber o que um estudo que relacione construtos diferentes como a cooperação e traço de ansiedade com rendimento desportivo pode trazer de novo.

Cerca de um ano depois, outra meta – análise, englobando 64 estudos permitiu que os autores Cohen, B. Bueke & Mclendon (2003), corroborassem as conclusões obtidas por Carron e colaboradores em 2002.

Objectivo do estudo

Este estudo tem como objectivo analisar, a relação existente entre traço de ansiedade, cooperação e rendimento desportivo, este último através de medidas de rendimento subjectivas.

Trata-se dum estudo que relaciona conceitos que até à data apenas foram abordados segundo outras amostras ou mesmo estabelecendo relação com outros conceitos que não os aqui apresentados, facto que pode ser comprovado pela observação das tabelas referentes à investigação da ultima década (Tabela 1 e 2). Tendo isto em conta, este estudo reveste-se de importância pois pode permitir estabelecer novas relações entre constructos cada vez mais actuais na Psicologia do Desporto, bem como relacionar variáveis importantes no rendimento desportivo.

A homogeneidade da amostra em estudo, relacionada apenas com o futebol, torna-se numa mais-valia para a interpretação dos resultados. Esta face homogénea da amostra

permitiu a observação directa do rendimento dos atletas que compõem a amostra, que se traduz numa melhor apreensão da espontaneidade comportamental durante os jogos. Assim, o objectivo deste trabalho, direcciona-se para as comparações dentro da amostra no que diz respeito a Traço de Ansiedade e Cooperação, entre atletas (Juniões ou Juvenis) Internacionais (que jogaram pelo sua Selecção de Futebol) e Não Internacionais, bem como a comparação ao nível do Traço de Ansiedade e Cooperação entre atletas Juniores e Juvenis. Por outro lado, pretende-se tirar conclusões acerca da relação destas duas variáveis com o rendimento dos atletas, através de medidas subjectivas.

A utilização de instrumentos adequados a um estudo desta natureza, nomeadamente instrumentos multidimensionais é tida em conta face aos estudos recentes que demonstram essa mesma natureza multidimensional nesta relação.

Método

Este capítulo tem como objectivo a apresentação dos participantes deste estudo, bem como a apresentação dos procedimentos adoptados.

Participantes

Participaram neste estudo 75 futebolistas do sexo masculino, pertencentes a um clube de Lisboa na categoria de Juniores e Juvenis durante a época desportiva 2008/2009.

Trata-se de uma amostra não probabilística, não aleatória e de conveniência, no âmbito de um estudo transversal.

Para um melhor caracterização da amostra apresentam-se de seguida algumas tabelas com informação ao nível da Data de Nascimento, Nacionalidade e Estatuto de Internacional pelo seu país.

Data de Nascimento	N	% Total	Idade em 2008
1990	10	13,3	18
1991	5	6,7	17
1992	18	24,0	16
1993	16	21,3	15
1994	26	34,7	14
Total	75	100	

Tabela 3: Caracterização dos participantes segundo a sua Data de Nascimento

Tendo o estudo principiado no início da época 2008/2009, a idade mínima dos participantes ronda os 14 anos e a idade máxima situa-se nos 18 anos.

Os atletas com Data de Nascimento de 1990 a 1992 situam-se na categoria de Juniores e os atletas com data de nascimento de 1993 e 1994 representam os Juvenis.

A maior percentagem da amostra nos atletas nascidos em 1994 (N=26, 34,7%) e a menor percentagem de atletas situa-se no ano de 1991 (N=5, 6,7%).

A Tabela 4 exhibe a nacionalidade dos participantes neste estudo.

Nacionalidade	N	% Total
Portuguesa	68	90,7
Brasileira	1	1,3
Angolana	3	4,0
Guineense	3	4,0
Total	75	100

Tabela 4: Nacionalidade dos participantes

Como é possível observar a esmagadora maioria da amostra é de nacionalidade Portuguesa (N=68, 90,7%), como seria normal apesar do mercado desportivo actual, muito aberto a atletas estrangeiros.

A tabela 5, que se apresenta de seguida, permite perceber que percentagem da amostra atingiu o estatuto de Internacional pelo seu país.

	N	% Total
Não Internacional	42	56,0
Internacional	33	44,0
Total	75	100

Tabela 5: Descrição da percentagem de atletas Internacionais e Não internacionais presentes na amostra

Como é possível observar a percentagem de atletas presentes na amostra, que ainda não foram internacionais pela selecção do seu país é ligeiramente superior (N=42, 56%), enquanto a percentagem de jogadores internacionais se situa nos 44% (N=33).

Medidas

Sport Anxiety Scale (S.A.S)

A S.A.S., pretende medir as diferenças individuais no traço da ansiedade somática, bem como duas dimensões do traço de ansiedade cognitiva, nomeadamente a preocupação e a perturbação da concentração. Este instrumento, do ponto de vista prático engloba um total de 21 itens, repartidos por 3 subescalas, mais especificamente: Ansiedade Somática; Preocupação e Perturbação da Concentração. Numa escala do tipo Likert de 4 pontos (1=Nunca; 4=Quase sempre), é solicitado aos sujeitos que respondam a cada item optando por uma alternativa somente. Em termos de resultados finais de cada escala, estes são obtidos através da soma dos valores atribuídos em cada um dos respectivos itens, contudo é possível também obter um resultado total do traço de ansiedade competitiva resultante do somatório dos resultados finais das 3 subescalas.

A Tabela 3 condensa os itens da S.A.S. pelas suas subescalas.

<i>Subescalas</i>	<i>Itens</i>	<i>Exemplos</i>
Ansiedade Somática	1, 4, 8, 11, 12, 15, 17, 19, 21 (9 itens)	«Sinto-me nervoso»
Preocupação	3, 5, 9, 10, 13, 16, 18 (7 itens)	«Tenho dúvidas acerca de mim próprio»
Perturbação da Concentração	2, 6, 7, 14, 20 (5 itens)	«Muitas vezes, enquanto estou a competir, não presto atenção ao que se está a passar»

Tabela 6: Itens que compõem o S.A.S.

Questionário Cooperação Desportiva versão Portuguesa (Q.C.D.-p)

A versão portuguesa do Q.C.D.-p é constituída por três subescalas conforme ilustra a Tabela 4, nomeadamente: cooperação condicionada; cooperação incondicionada e cooperação com o treinador. Os resultados de cada subescala são calculados através do somatório dos respectivos itens.

Trata-se de um instrumento que é respondido numa escala de tipo Likert (1=nada; 5=muito).

<i>Subescalas</i>	<i>Itens</i>	<i>Exemplos</i>
Cooperação condicionada	4,8,12 (3 itens)	A minha cooperação com os meus companheiros e treinador, tanto nos jogos como nos treinos, depende da colaboração que eles me dão a mim.
Cooperação incondicionada	1,2,3,6,10,11,13,14,15 (9 itens)	Se todos nos esforçarmos e nos ajudarmos uns aos outros, a equipa irá melhorar e alcançar os seus objectivos
Cooperação com o treinador	5,7,9 (3 itens)	Coopero com o treinador, independentemente de ser titular ou suplente

Tabela 7: Itens que compõem o Q.C.D.-p.

Rendimento desportivo subjectivo

No que diz respeito às medidas de rendimento, tratando-se desde logo de medidas subjectivas, recorreu-se a duas medidas a fim de aferir do rendimento dos atletas:

a) Avaliação retrospectiva do rendimento por parte dos treinadores

A primeira medida utilizada foi a avaliação por parte dos treinadores, assim foi pedido a um painel de quatro Treinadores, colaboradores do clube que trabalham frequentemente com os atletas da amostra que os avaliassem de forma retrospectiva, atribuindo uma nota de 1 a 10, conforme ilustra a Tabela 8.

Nome	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
W										
X										
Y										
Z										

Tabela 8: Questionário de rendimento desportivo retrospectivo

Esta avaliação era em si um fenómeno habitual em cada trimestre da época futebolística, sendo portanto um procedimento que não era estranho aos atletas.

A nota final de rendimento de cada atleta obteve-se através do cálculo da média das avaliações dos Treinadores.

b) Estatuto de Internacional

Através desta medida pretendeu-se fazer categorização dos atletas em função do estatuto de Internacional ou Não Internacional, adquirido em qualquer momento do seu percurso desportivo.

Os dados foram recolhidos junto da Federação Portuguesa de Futebol.

Procedimento

Os dados foram recolhidos pelo Psicólogo residente no Clube, no início da temporada e no momento próprio para o efeito ou seja durante o período que se destina às avaliações médicas, físicas e psicológicas.

Para tal, os atletas foram reunidos num pequeno auditório, podendo assim preencher confortavelmente os questionários.

A participação no estudo foi totalmente voluntária, garantindo-se desde logo a total confidencialidade dos dados recolhidos.

Resultados

Para se aferir acerca da normalidade da distribuição, das medidas de Traço de Ansiedade (Tabela 9) como de Cooperação (Tabela 10) foi utilizado o Teste de Kolmogorov-Smirnov, frequentemente utilizado em amostras de $N > 50$ como é o caso.

Com o pressuposto de que H_0 (Hipótese Nula) a distribuição é normal e de que H_1 a distribuição não é normal, procedeu-se à análise dos resultados para um nível de significância teórico equivalente aos utilizados regularmente na Psicologia do Desporto ($\alpha > 0,05$)

Como o nível de significância foi inferior ao α teórico, rejeitou-se a Hipótese Nula, procedendo-se com a estatística não paramétrica. De realçar que a subescala Perturbação da Concentração apresentou um nível de significância inferior a 0,05 ($D_p = 1,955$; $p = 0,001 < 0,05$), concluindo-se que não apresenta distribuição normal, tal como a subescala Ansiedade somática ($D_p = 3,465$; $p = 0,015 < 0,05$). Deste modo, apenas a subescala Preocupação apresentou uma distribuição normal ($D_p = 4,728$; $p = 0,070 > 0,05$).

	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	Z	p-value
Ansiedade Somática	3,465	9	25	1,567	0,015
Preocupação	4,728	7	26	1,294	0,070
Perturbação da Concentração	1,955	3	15	1,902	0,001

Tabela 9: Teste de Kolmogorov- Smirnov para as diferentes medidas do Traço de Ansiedade

No que diz respeito à variável Cooperação, apenas a subescala Cooperação com o Treinador ($D_p = 1,85511$; $p = 0,006 < 0,05$), não segue uma distribuição normal.

	Desvio Padrão	Mínimo	Máximo	Z	p-value
Cooperação Condicionada	2,21213	5,00	15,00	1,041	0,228
Cooperação com Treinador	1,85511	6,00	15,00	1,709	0,006
Cooperação Incondicionada	2,93696	34,00	45,00	0,978	0,295

Tabela 10: Teste de Kolmogorov- Smirnov para a escala de Cooperação

No sentido de se averiguar o grau de associação entre a escala da Traço de Ansiedade e a escala de Cooperação, procedeu-se a uma Correlação Bivariada entre as subescalas que compõem a S.A.S. e as subescalas que compõem o Q.C.D -p.

Os resultados obtidos (Ver Tabela 11) mostram a força das associações lineares entre as subescalas da S.A.S. e do Q.C.D. -p, permitindo tirar conclusões no que diz respeito ao grau de associação das subescalas. Ao nível da Ansiedade Somática e da sua associação com a Cooperação condicionada foi encontrada uma correlação significativa a 1% ($r = 0,325$). No que diz respeito á Preocupação, obteve-se uma correlação negativa significativa a 5% com a subescala de Cooperação incondicionada ($r = -0,270$). Quanto à subescala de Perturbação da concentração não foi encontrada nenhuma correlação significativa.

	Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Cooperação condicionada	Cooperação com Treinador	Cooperação incondicionada
Ansiedade Somática	1	,570**	,490**	,325**	,068	-,063
Preocupação	,570**	1	,538**	,061	-,062	-,270*
Perturbação da concentração	,490**	,538**	1	,021	-,102	-,202
Cooperação condicionada	,325**	,061	,021	1	,231*	,148
Cooperação com Treinador	,068	-,062	-,102	,231*	1	,539**
Cooperação incondicionada	-,063	-,270*	-,202	,148	,539**	1

*p< 0,05; **p <0,01

Tabela 11: Correlações entre as diferentes subescalas de Cooperação e Traço de ansiedade

Como foi referido atrás foi utilizado um Questionário de Avaliação de Rendimento retrospectivo dos atletas por parte dos Treinadores, assim, recorrendo-se a uma Correlação Bivariada obteve-se o grau de associação entre as variáveis Traço de Ansiedade, Cooperação e Rendimento Subjectivo (Avaliação dos Treinadores).

No que concerne a esta correlação, apenas foi encontrada uma correlação significativa a 5% entre a Avaliação dos Treinadores e a Cooperação condicionada ($r = -0,254$).

	Ansiedade Somática	Preocupação	Perturbação da concentração	Cooperação condicionada	Cooperação com Treinador	Cooperação incondicionada
Avaliação dos Treinadores	-,177	-,099	-,171	-,254*	-,200	-,089

Tabela 12: Correlação de Spearman entre a S.A.S. o Q.C.D.-p e a Avaliação dos Treinadores (* p< 0,01)

Para além do referido Questionário de Avaliação de Rendimento Retrospectivo, foi também utilizado como medida de rendimento subjectivo o estatuto de atleta Internacional pela selecção do seu país. O que se pretendeu com esta associação foi perceber qual a fracção da amostra (Internacional ou Não Internacional), apresenta maiores índices de Traço de

Ansiedade e Cooperação, tendo sempre em conta as subescalas de cada uma destas duas variáveis.

Para tal recorreu-se a um teste não paramétrico (Teste Wilcoxon – Mann- Whitney), para aceitar a Hipótese Nula (H0) que afirma que as médias da população em estudo são iguais em tendência central para os dois grupos (Internacionais / Não Internacionais).

Através da análise dos valores de significância ($p > 0,05$) obtidos para as subescalas de Traço de Ansiedade e Cooperação (Tabela 13), podemos concluir que as duas distribuições não diferem em tendência central, conduzindo a uma homogeneidade entre atletas Internacionais e Não Internacionais, logo aceitando-se H0. Deste modo, e com base nos resultados obtidos e ilustrados na tabela seguinte, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre atletas Internacionais e Não internacionais considerados relativamente às percepções de Traço de Ansiedade e de cooperação.

	Estatuto de Internacional	N	Média %	U	p-value
Ansiedade somática	Não Internacional	42	41,67	539,000	0,097
	Internacional	33	33,33		
	Total	75			
Preocupação	Não Internacional	42	40,87	572,500	0,197
	Internacional	33	34,35		
	Total	75			
Perturbação da concentração	Não Internacional	42	39,48	631,000	0,489
	Internacional	33	36,12		
	Total	75			
Cooperação condicionada	Não Internacional	42	39,68	622,500	0,448
	Internacional	33	35,86		
	Total	75			
Cooperação com treinador	Não Internacional	42	41,94	572,500	0,071
	Internacional	33	32,98		
	Total	75			
Cooperação incondicionada	Não Internacional	42	37,96	691,500	0,987
	Internacional	33	38,05		
	Total	75			

Tabela 13: Teste Mann- Whitney para Estatuto de Internacional, Traço de Ansiedade e Cooperação

Através do Teste de Mann- Whitney tentou-se perceber também, qual das duas fracções da amostra (Internacionais/ Não Internacionais) apresentam melhores avaliações por parte dos treinadores.

Neste caso rejeitou-se H0 no Teste Mann-Whitney ($U= 219,000$; $p 0,000 <0,05$), o que permite concluir que existem diferenças na tendência central que se traduz numa melhor avaliação dos treinadores aos atletas Internacionais ($N=32$; 51,66%).

Os resultados obtidos constam da Tabela 14.

	Estatuto de Internacional	N	Média%	U	p-value
Avaliação dos Treinadores	Não Internacional	42	26,71	219,000	0,000
	Internacional	32	51,66		
	Total	74			

Tabela 14: Teste Mann-Whitney para Avaliação dos Treinadores e Estatuto de Internacional

Tratando-se de um dos objectivos do presente estudo, a comparação tanto dos níveis de Traço de Ansiedade como de Cooperação nos atletas Juniores e Juvenis, recorreu-se também ao Teste de Mann-Whitney para tirar conclusões a esse respeito.

Através da análise dos valores de significância ($p > 0,05$) obtidos para as subescalas de Traço de Ansiedade e Cooperação (Tabela 15), podemos concluir que as duas distribuições não diferem em tendência central, conduzindo a uma homogeneidade entre atletas Juniores e Juvenis, logo aceitando-se H0. Os resultados estão presentes na Tabela 15.

	Faixa Etária	N	Média %	U	p-value
Ansiedade somática	Juvenis	33	36,70	650,000	0,643
	Juniores	42	39,02		
	Total	75			
Preocupação	Juvenis	33	33,08	530,500	0,082
	Juniores	42	41,87		
	Total	75			
Perturbação da concentração	Juvenis	33	34,71	584,500	0,226
	Juniores	42	40,58		
	Total	75			
Cooperação condicionada	Juvenis	33	39,26	651,500	0,655
	Juniores	42	37,01		
	Total	75			
Cooperação com treinador	Juvenis	33	39,14	655,500	0,683
	Juniores	42	37,11		
	Total	75			
Cooperação incondicionada	Juvenis	33	39,50	643,500	0,595
	Juniores	42	36,82		
	Total	75			

Tabela 15: Teste Mann-Whitney para atletas Juniores e Juvenis, Traço de Ansiedade e Cooperação

Discussão

Como foi referido, o objectivo deste estudo é analisar as possíveis relações entre Traço de ansiedade, Cooperação e Rendimento desportivo, numa amostra de jogadores de Futebol, designadamente no escalão de formação Júnior e Juvenil.

Os resultados obtidos neste estudo indicam que, nem todas as relações possíveis entre as variáveis se verificaram, contudo foram encontradas associações e diferenças importantes no que diz respeito ao Traço de ansiedade, Cooperação e Rendimento dos atletas.

A primeira relação registada, envolve a Ansiedade somática, que Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D. (1990) consideram ser a componente física da ansiedade, reflectindo-se na percepção de fenómenos de activação fisiológica ou sensações físicas, tais como tensão muscular, taquicardia, alterações respiratórias, insónias entre outras.

A escala que avalia o Traço de Ansiedade de forma multidimensional (S.A.S.), permitiu então obter uma relação entre Ansiedade somática e uma das subescalas de Cooperação, nomeadamente a Cooperação condicionada. Esta correlação permite concluir, embora não de forma significativa, que quanto maior o nível de Ansiedade somática, maior cooperante condicionado o atleta se torna. Esta conclusão é suportada, não só na definição de Ansiedade somática proposta por Martens et al (1990), mas também no modelo de Cooperação de Alexandre García- Mas (1994) que define Cooperação condicionada como a acção de cooperar esperando obter algo em troca. Atletas com maior nível de Ansiedade somática, registam activação fisiológica que altera de forma importante a maneira como reagem nas diversas situações desportivas (Martens et al 1990), tal facto é preponderante para que cooperem de forma condicionada, sobretudo se tivermos em conta que se tratam de duas variáveis disposicionais. A Teoria da identificação social (Tajfel e Turner 1979) explicaria a Ansiedade somática como um handicap que afecta a forma como os atletas lidam com a pertença ao grupo, tornando-os menos identificados com o grupo.

Outra conclusão retirada das correlações encontradas, relaciona uma das componentes da Ansiedade cognitiva, nomeadamente a preocupação, com a Cooperação incondicionada. Para Martens et al (1990) a Ansiedade cognitiva é uma componente da Ansiedade que se reflecte na preocupação e em pensamentos negativos que os atletas têm no que diz respeito ao seu desempenho desportivo. A correlação negativa encontrada, embora não significativa, permite concluir que quanto mais preocupados os indivíduos estão com o seu desempenho, menos cooperam incondicionalmente. Sendo a Cooperação incondicionada uma característica disposicional estável que reflecte a tendência pessoal de cooperar (Garcia-Mas, A. 1994), é possível que seja influenciada por um factor também ele disposicional de maior ou menor preocupação sobre o desempenho. Assim, pode-se concluir que apesar de menos cooperantes de forma incondicional, a Ansiedade cognitiva sobre a forma de Preocupação, não torna atletas cooperantes incondicionais em atletas cooperantes condicionais, mais sim em atletas menos cooperantes incondicionais, possivelmente devido a alguns efeitos da Ansiedade cognitiva, como apreensão e hipervigilância.

Ao nível da outra componente da Ansiedade cognitiva, denominada Perturbação da concentração, não foi encontrada qualquer relação com as subescalas da Cooperação. Este facto reflecte aquilo que tem sido tendência em diversos estudos ou seja ser demonstrada a independência da componente Somática e Cognitiva (Cruz, J. 1996)

No que diz respeito ao rendimento, e a influência que tanto o Traço de ansiedade como a Cooperação podem exercer sobre o mesmo, foi possível estabelecer uma relação entre a medida de rendimento subjectiva utilizada para o efeito, nomeadamente a Avaliação Retrospectiva dos Treinadores, e a Cooperação condicionada. Com um nível de significância obtido, foi possível concluir que a Avaliação dos Treinadores sobre os atletas se relacionou negativamente com a Cooperação condicionada, indiciando uma tendência que se reflecte no Futebol actual, dos Treinadores apreciarem jogadores cooperantes incondicionais (Almeida, P 2008). Este factor deve-se sobretudo à ideia que os Treinadores têm a nível do grupo e de que a cooperação potencia um resultado que agrada a todos os pertencentes ao grupo, sem se colocar de lado os objectivos individuais.

No que concerne à utilização de outra medida subjectiva de rendimento, para aferir de diferenças percentuais nas diferentes subescalas de Traço de Ansiedade e Cooperação, obteve-se diferenças de tendência central importantes na subescala de Ansiedade somática e na subescala Cooperação com Treinador. Embora não possam ser considerados valores significativos, é possível retirar conclusões tendo em conta as percentagens obtidas. Os dados mostram que os atletas Não Internacionais participantes neste estudo revelaram em média maior Ansiedade somática, factor que por si só impede que se conclua que maior Ansiedade somática vai inibir ou potenciar o rendimento, mas permite perceber que possivelmente os atletas Não Internacionais somatizam mais ansiedade por falta de experiência Internacional ou mesmo por não lidarem bem com a pressão inerente ao seu desempenho.

Esta diferença de Ansiedade somática encontrada entre os dois grupos, pode estar ligada com outra diferença encontrada entre Internacionais e Não Internacionais. Obteve-se uma maior percentagem de atletas Não Internacionais na subescala de Cooperação com Treinador. Assim, podemos concluir que cooperam mais, possivelmente porque se estiverem em consonância com o Treinador, podem evoluir a todos os níveis de jogo, factor que aumentará a sua possibilidade de ser chamado a selecção. Não é possível concluir com certeza mas poderá ser comprovado em estudos posteriores, se este factor situacional de cooperação se reflecte em maior Ansiedade somática por parte de atletas que queiram alcançar objectivos.

Através da associação da Avaliação Retrospectiva dos Treinadores com o Estatuto de Internacional, foi possível comprovar a importância que do estatuto de jogador Internacional e como este é melhor avaliado pelos Treinadores.

Por fim, estabeleceu-se a associação entre categoria Juvenil e Júnior e as subescalas de Traço de Ansiedade e Cooperação. Embora não de forma significativa, a subescala

Preocupação obteve um valor passível de interpretação. Os atletas Juniores revelaram maior Preocupação, valor que pode ser interpretado como esperado face à aproximação do último ano de Júnior para alguns jogadores. A passagem para o plantel principal para uns e a saída do clube para outros, pode desencadear um nível de preocupação mais elevado como foi o caso. Também o facto dos atletas Juniores estarem numa fase de transição para a categoria de Profissionais pode servir de potencial fonte de Preocupação.

Tendo em conta os resultados que este estudo proporcionou, não é estranho que se possa indagar sobre se estudos futuros se devam debruçar sobre o tracking e acompanhamento de atletas que possam ser possíveis estrelas. Não só com os resultados deste estudo, mas associando as tabelas com investigação realizada na última década, podemos perceber que as características disposicionais em conjunto com as situacionais dos atletas servem indicativos sobre o rendimento, contudo podem ser relacionadas com outras variáveis como por exemplo as competências psicológicas.

Como em outros estudos não ficou provado que o Traço de Ansiedade impulsiona ou inibe o rendimento, contudo verificou-se que os atletas Internacionais e teoricamente com maior rendimento, são melhor avaliados pelos Treinadores e que são mais cooperantes e sentem menor Ansiedade somática.

O estudo do tracking pode vir a ser importante nesta área se quisermos perceber aquilo que é estável ou não nos indivíduos, em função do seu desenvolvimento (Maia, J., da Silva, R., Seabra, A., Lopes, V. 2002) em função dos treinos de pré- época por exemplo. Tal facto ganha maior relevância numa amostra jovem como a que aqui foi apresentada.

Embora não haja consenso em relação à definição de tracking associado à Psicologia do Desporto, Kowalski e Schneiderman (1992) referem-se ao termo como uma *“tendência de um indivíduo ou colecção de indivíduos em permanecer (em) num dado curso ou canal de crescimento ou mudança, reflectindo estabilidade no seu padrão de crescimento ou mudança”* (Kowalski e Schneiderman (1992), citados por Maia, J., da Silva, R., Seabra, A., Lopes, V. 2002)

Segundo Maia, J., da Silva, R., Seabra, A., Lopes, V. (2002), o tracking pode permitir a análise do comportamento ou da performance, tanto a nível individual ou grupal, em atletas com programas de treino diferentes.

Limitações e Considerações finais

Com os resultados alcançados obtiveram-se boas indicações para estudos futuros que relacionem Traço de Ansiedade, Cooperação e Rendimento. A pertinência do estudo ficou provada, não só porque foram relacionadas variáveis que até agora só foram alvo de estudo com outras variáveis associadas, mas também porque os resultados alcançados podem permitir a identificação ou tracking de “talentos” ainda numa fase inicial. A forma multidimensional como o estudo foi encarado favoreceu as conclusões alcançadas e permite reforçar a ideia de que a Cooperação apesar de muitas vezes encarada como coesão, está também passível de ser relacionada com o Traço de Ansiedade e de se obter resultados importantes.

Uma das limitações deste estudo, é uma limitação recorrente em estudos do género, que se prende com o facto de não ser possível replicar o estudo numa amostra e num plano longitudinal. Faz sentido o presente estudo ser transversal, contudo seria interessante ver as conclusões a retirar do mesmo estudo mas a nível longitudinal. O facto de não haver um estudo que tenha tirado conclusões sobre as variáveis aqui presentes, reveste este estudo de maior margem de erro, sendo essa uma limitação a apontar. Seria também importante, extrapolar estes resultados para outra amostra e mesmo num contexto extra desportivo, nomeadamente no contexto organizacional.

Seria importante que estudos futuros, pudessem utilizar uma metodologia mais precisa, não só aplicada ao Futebol mas a desportos colectivos em geral, para que o controlo das variáveis externas fosse mais rigoroso. Não obstante, foi sem dúvida uma mais-valia, o facto deste estudo ter sido desenvolvido no terreno e não num contexto experimental com maior controlo de variáveis.

Referências Bibliográficas

- Almeida, P. (1990). Ansiedade e rendimento na competição desportiva. Monografia de Licenciatura em Psicologia Social. Lisboa: *Instituto Superior de Psicologia Aplicada*.
- Almeida, P. (2008). Variables Psicológicas Y Rendimiento Deportivo En El Fútbol Profesional. *Universid Nacional De Educación A Distancia.Facultad de Psicologia: Departamento de Psicologia de la personalidad, evaluacion y tratamiento psicológico*. Madrid.
- Asci, F.H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport*.
- Axelrod, R., Hamilton, W. (1981). The evolution of cooperation. *Science*.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall*.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall*.
- Bargh, J., Chartrand, T. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*.
- Batson, C., Powell, A. (2003). Altruism and Prosocial Behavior. *Handbook of Psychology*.
- Beal, D.J., Cohen, R.R., Burke, M.J., McLendon, C.L. (2003). Cohesion and performance in groups: a meta-analytic clarification of construct relations. *Journal Applied Sport Psychology* 6: 989-1004.
- Beersma, B., Hollenbeck, J. R., Humphrey, S. E., Moon, H. K., Conlon, D. E., Ilgen, D. R. (2003). Cooperation, Competition, and Team Performance: Towards a Contingency Approach.
- Burke, K. L., Joyner, A. B., Pim, A., Czech, D. (2000). An exploratory investigation of the perceptions of anxiety among officials before, during and after the contest, *Journal of Sport Behavior*.

- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., Stevens, D. (2002a). Cohesion and Performance in Sport: A Meta Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 168-188.
- Carron, A. V., Widmeyer, W. N., Brawley, L. R. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: The group environmental questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7, 244-266.
- Carron, A., Brawley, L. R., Eys, M. A., Bray, S., Dorsch, K., Estabrooks, P., Hall, C. R., Hardy, J., Hausenblas, H., Madison, R., Paskevich, D., Patterson, M. M., Prapavessis, H., Spink, K. S., & Terry, P. C. (2003). Do individual perceptions of group cohesion reflect shared beliefs? *Small Group Research*, 34(4), 468-496.
- Carron, A., Bray, S. R., Eys, M. A. (2002b). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20, 119-139.
- Cohen, S. G., Bailey, D. E. (1997). What makes teams work: Group effectiveness research from the shop floor to the executive suite. *Journal of Management*, 23(3), 239-290.
- Coleman, P. T. (2000). Power and Conflict. *Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice*: Jossey-Bass.
- Cottyn, J., De Clercq, D., Pannier, J.L., Crombez, G., Lenoir, M. (2006). The measurement of competitive anxiety during balance beam performance in gymnasts. *Journal of Sports Sciences*, 24, 157-164.
- Cox, R.H., Robb, M., & Russell, W.D. (2000). Construct validity of the revised anxiety rating scale. *Journal of Sport Behavior*, 23, 327-334.
- Cresswell, S., Hodge, K. (2004). Coping Skills: Role of Trait Sport Confidence and Trait Anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, Missoula.
- Cruz, J. F., Antunes, J. (1996a). Dinâmica de Grupos e Coesão nas Equipas Desportivas. In J. F. Cruz (Ed.), *Manual de Psicologia do Desporto* (pp. 425-445). Braga: SHO.
- Cruz, J.F. (1989). Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição. *Jornal de Psicologia*, 5 (4), 3-11.

- Cruz, J.F. (Ed.) (1996b). Manual de psicologia do desporto. Braga: *Sistemas Humanos e Organizacionais*.
- Cunningham, G. B., Ashley, F. B. (2000). Trait anxiety among students in a college golf course. *Perceptual and Motor Skills, Missoula*.
- D' Oliveira, Teresa (2002). Teses e Dissertações: Recomendações para a elaboração e estruturação de trabalhos científicos. *Lisboa: Editora RH*.
- Deutsch, M. (1949a). A theory of cooperation and competition. *Hum Relat 2*: 129-152.
- Deutsch, M. (1949b). An experimental study of the effects of cooperation and competition upon group processes. *Hum Relat 2*: 199-231.
- Evans, N. J., Dion, K. L. (1991). Group cohesion and performance: A meta-analysis. *Small Group Research, 22*, 175-186.
- Eys, M., Hardy, J., Carron, A., Beauchamp, M. (2003). The Relationship between Task Cohesion and Competitive State Anxiety. *Journals of Sport and Exercise Psychology* 66-76
- Eysenck, M.W. (2000). A Cognitive Approach to Trait Anxiety. *European Journal of Personality, 14*: 463-476. Royal Holloway University of London.
- Feldman, R. S. (2001). Compreender a Psicologia. 5ª Edição. *Lisboa: McGraw-Hill*.
- García-Mas, A. (2001). Cooperación y competición en equipos deportivos. *Análise Psicológica 1 (XXI)*: 115-130.
- García-Mas, A., Olmedilla, A., Ortega, E., Almeida, P., Lameiras, J., Sousa, C., Cruz, J. (2008). Cooperation and Cohesion in competitive soccer teams. *International Journal of Hispanic Psychology*.
- García-Mas, A., Vicens, P. (1994). La psicología del equipo deportivo. Cooperación y rendimiento. *Revista Psicología del Deporte 6*: 79-87.
- García-Mas, A., Vicens, P. (1995). Cooperación y rendimiento en un equipo deportivo. *Psicothema 7 (1)*: 5-19.

- García-Mas, A.; Olmedilla A.; Morilla, M.; Rivas, C.; García, E., Ortega, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema* 18(3): 425-432.
- Gaudry, E., Vagg, P., Spielberger, C. (1975). Validation of the state – trait distinction in anxiety research. *Multivariate Behavioral Research*, 10(3), 331-341.
- Gill, D. (1986). *Psychological Dynamics of Sport*. Human Kinetics Book. *Champaign: USA*.
- Gorenstein C, Pompéia S, Andrade L. (1995). Scores of Brazilian university students on the beck depression and the state-trait anxiety inventories. *Psychological Reports*.
- Grieve, F.G., Whelan, J. P. Meyers, Andrew, W. (2000). An experimental examination of the cohesion-performance relationship in an interactive team sport. *Journal of Applied Psychology*.
- Grossbard, J., Cumming, S. P., Standage, M., Smith, R. E., Smoll, F. L. (2006). Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes. Department of Psychology, University of Washington.
- Grzelak, J. (1988). Conflict and cooperation. *Introduction to social psychology* (pp. 288-312). Oxford: Blackwell.
- Gully, S.M.; Devine, D.J. & Whitney, D.J. (1995). A Meta-Analysis of Cohesion and Performance: Effects of Level Analysis and Task Interdependence. *Small Group Research*, 26(4), 496-518.
- Hackfort, D., Spielberger, C.D. (1989). Anxiety in sports: an international perspective. *New York: Hemisphere*.
- Hanton, S. D., Mellalieu, R. H. (2001). Re-examining the competitive anxiety trait-state relationship. *Elsevier Science Ltd*.
- Hanton, S., Evans, L., Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *School of Sport, Physical Education and Recreation, University of Wales Institute, Cyncoed, Cardiff*.

- Hanton, S., O'Brien, M., Mellaileu, S. D. (2003). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior*, 39-55.
- Hardy, C., Van Vugt, M. (2006). Nice Guys Finish First: The Competitive Altruism Hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(10), 1402.
- Kelly, A. J., Nickolas C. S., Paul S. H. (2004). Anxiety symptom interpretation and performance predictions in high-anxious, low-anxious and repressor sport performers *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, Volume 17, pp 187 – 199.
- Kleinert, J. (2002). An approach to sport injury trait anxiety: scale construction and structure analysis. *European Journal of Sport Science*, 49-57.
- Kleinert, J. (2002). Causative and protective effects of sport injury trait anxiety on injuries in German University sport. *European Journal of Sport Science*.
- Maia, J., da Silva, R., Seabra, A., Lopes, V. (2002). A importância do estudo do tracking (estabilidade e previsão) em delineamentos longitudinais: um estudo aplicado à epidemiologia da actividade física e à performance desportivo-motora. *Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física Universidade do Porto, Portugal e Instituto Politécnico de Bragança, Portugal*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 2, nº 4 [41 – 56].
- Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D. (1990). Competitive Anxiety in Sport. *Human Kinetics*.
- Martinent, G., Ferrand, C. (2007). A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. Centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport, Université Claude Bernard Lyon 1, Université de Lyon, France.
- Patterson, M., Carron, A., Loughead, T. M. (2005). The influence of team norms on the cohesion--self-reported performance relationship: A multi-level analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. Volume 6, pp 479-493.
- Pereira, A. (2006) SPSS- Guia Prático de Utilização: Análise de dados para ciências sociais e Psicologia. *Lisboa: Sílabo*.

- Pestana, M.H., Gageiro, J.N. (1998). Análise de dados para Ciências Sociais – A complementariedade do SPSS. *Lisboa: Edições Sílabo*.
- Pijpers, J.R., Oudejans, R.D., Holsheimer, F., & Bakker, F.C. (2003). Anxiety-performance relationships in climbing: A process-oriented approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 283–304.
- Rabbie, J.M. (1995). Determinantes de la cooperación instrumental intragrupo. In R.H. Hinde & J. Groebel (eds.): *Cooperación y conducta prosocial. Madrid: Visor Aprendizaje*, 97-131 (orig. 1991).
- Scanlan, T.K., Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 6, 208-226.
- Smith, N. C., Bellamy, M., Collins, D. J., Newell, D. (2001). A test of processing efficiency theory in a team sport context. *Journal of Sports Sciences*.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Schutz, R.W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, Calif.
- Sundstrom, E., DeMeuse, K. P., Futrell, D., (1990). Work teams: Applications and effectiveness. *American Psychologist*, 45, 120-133.
- Tajfel, H. (1982). *Social identity and intergroup relations. Cambridge: Cambridge University Press*.
- Tomlinson, A. (2000). Carrying the Torch for Whom? Symbolic Power and Olympic Ceremony. *The Olympics at the Millennium: Power, Politics and the Games, New Brunswick, NJ: Rutgers University Press*.
- Van Vugt, M., Roberts, G., Hardy, C. (2006). Competitive altruism: a theory of reputation-based cooperation in groups.

- Vardar, E., Vardar, S. A., Kurt, C. (2006). Anxiety of young female athletes with disordered eating behaviors. *Trakya University, School of Medicine, Department of Psychiatry*. Edirne, Turkey.
- Vilas-Boas, J. P. (2001). O ensino e o aprimoramento das técnicas de Bruços e Mariposa. *1^{as} jornadas de natação*. Feira Viva. Santa Maria da Feira.
- Voight M.R., Callaghan J. L., Ryska T. (2000). Relationship between Goal Orientation, Self-Confidence and Multidimensional Trait Anxiety among Mexican-American Female Youth Athletes. *Journal of Sport Behavior*.
- Weinberg, R., Gould, D. (2003). Foundations of sport and exercise psychology (3^a Ed). *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Wilson, M., Smith, N. C., Chattington, M., Ford, M., Dilwyn, E. (2006). The role of effort in moderating the anxiety – performance relationship: Testing the prediction of processing efficiency theory in simulated rally driving. *Journal of Sports Sciences*, Volume 24, pp 1223 – 1233.

ANEXO A

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 reacções 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	1	2	3	4

da competição.

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 objectivos.	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

ANEXO B

QUESTIONÁRIO DE COOPERAÇÃO DESPORTIVA (QCD)

Instruções: Assinale, com sinceridade, uma “X” no seu grau de concordância com as frases seguintes. Não há respostas certas nem erradas. Interessa-nos apenas a sua opinião.

Muito Bastante Algo Pouco Nada

1	Se todos nos esforçarmos e nos ajudarmos uns aos outros, a equipa irá melhorar e alcançar os seus objectivos					
2	Eu colaboro com os meus companheiros e com o meu treinador, sejam quais forem as circunstâncias do jogo					
3	É tão importante cooperar fora do terreno de jogo como em campo, embora eu me considere um profissional.					
4	Quando ajudo o treinador, seguindo as suas instruções e esforçando-me nos jogos e nos treinos, espero que ele me reconheça, dizendo-me ou colocando-me na equipa inicial.					
5	Coopero com o treinador, independentemente de ser titular ou suplente					
6	Colaboro com os meus companheiros de equipa, ainda que na equipa possa existir algum grupo que não ajude os companheiros.					
7	Trabalho conjuntamente com o treinador, independentemente de ser titular ou suplente.					
8	Quando com o meu jogo ou com o meu esforço ajudo algum companheiro em campo, espero ser reconhecido de alguma forma.					
9	Sigo sempre as instruções do meu treinador e acato as suas decisões, tanto nos jogos como nos treinos, chegando a sacrificar as minhas ideias acerca do jogo.					
	Para concretizar os objectivos da equipa, temos de nos ajudar uns aos outros fora do campo, em					

10	questões pessoais, ou no balneário.					
11	Esforço-me muito durante os treinos, ainda que isso signifique competir com algum companheiro.					
12	A minha cooperação com os meus companheiros e treinador, tanto nos jogos como nos treinos, depende da colaboração que eles me dão a mim.					
13	Eu colaboro com os meus companheiros, mesmo que estes tenham mais capacidades do que eu.					
14	Eu coopero durante o jogo, mesmo que não se note, por exemplo, movimentando-me sem bola ou dobrando um companheiro.					
15	Se todos cooperarmos, a equipa fica mais unida e pode render mais ou trabalhar melhor.					